

# “La voie Médiane”



“La Via Mediana” è la scuola di Jean-Marie Coche, pioniere europeo dell’arciera. Una scuola che si trova a Barbières in Francia dove si insegna ad accrescere la propria energia e le qualità istintive attraverso lo studio e la pratica del tiro istintivo.

**T**utti gli arcieri francesi conoscono Jean-Marie Coche, profeta del tiro istintivo in

Francia. Pochi addetti ai lavori conoscono in Italia la sua opera “La discipline du tir à l’arc instinctif souple” e la sua scuola “La Voie Médiane”.

Di lui si dice che è sposato alla natura e che si ispira alle montagne per elevarsi verso la luce, dei campi nevosi egli mantiene la purezza e la semplicità, l’energia del suo respiro viene dal vento ed è

nella foresta che egli ritrova l’ispirazione.

Jean-Marie Coche è nato nel 1947 e vive a Drômeis, una malga nel francese Vercors, terra ideale per portare a buon fine le sue ricerche strettamente legate al comportamento dell’essere umano rispetto ai tentativi di meglio dominare la propria energia e favorire la crescita delle qualità intuitive nelle fasi più naturali



offerte dalla pratica del tiro istintivo. Con la fondazione della sua scuola “La Voie Médiane” egli viene ad inserirsi tra il Kyudo, arte tradizionale giapponese, ed il tiro con l’arco occidentale, che naviga troppo, a suo avviso, verso una priorità materiale che tenderebbe a rendere l’arciere più “rigido”.

“La discipline du tir à l’arc instinctif souple”, opera di livello

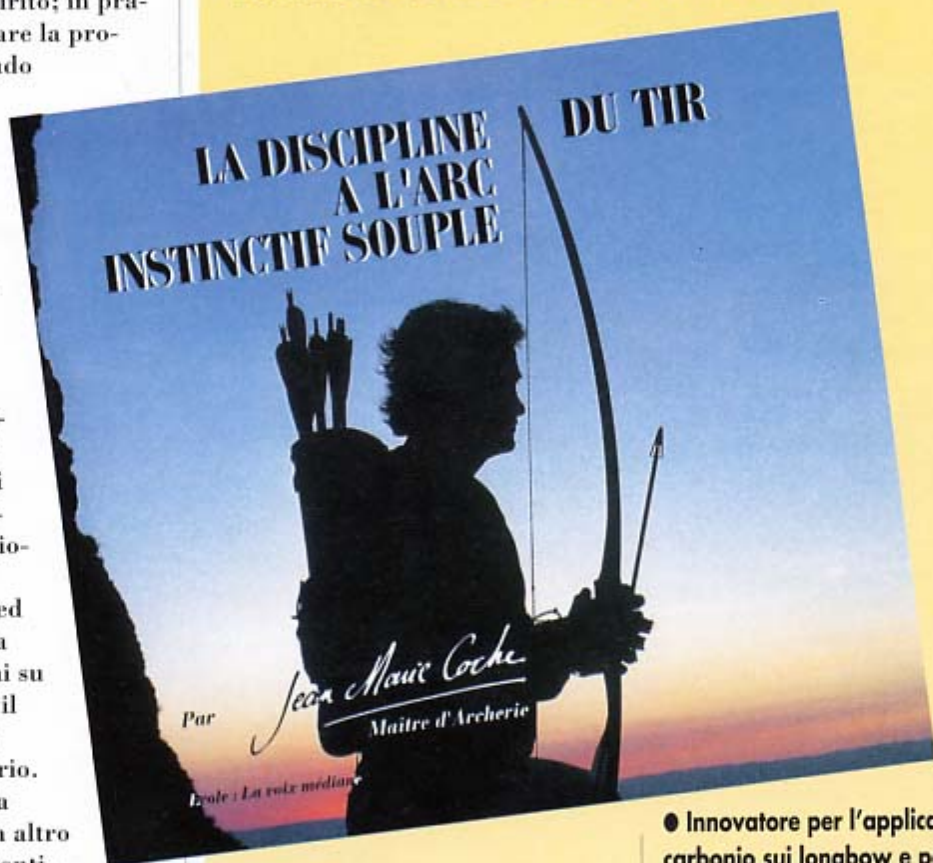
internazionale, è il primo strumento educativo europeo completo che tratta esclusivamente di questa disciplina molto attraente e naturale per un arciero principiante come per uno già iniziato, un agonista o anche per un praticante arti marziali alla ricerca di un'altra via complementare e profonda. Tutte le tappe dell'apprendimento e del perfezionamento sono largamente analizzate con lo scopo di meglio sensibilizzare l'arciero sul legame che esiste tra il corpo e lo spirito; in pratica invitare a rispettare la propria identità diventando più obiettivo e maggiormente incline all'elevazione spirituale per effettuare tiri più illuminati.

Forte di un'esperienza di insegnamento ventennale, l'autore armato di una pedagogia molto polivalente è soprattutto stato influenzato negli anni '70 dalle gesta spettacolari di uno dei migliori arcieri di tutti i tempi, Howard Hill, ed in seguito iniziato alla fabbricazione di archi su misura tra il 1979 ed il 1981, come allievo di quest'uomo leggendario. Ma egli non dimentica anche John Shulz, un altro grande pioniere del continente nordamericano, e Philippe Maitre, amico e artigiano francese di tiro istintivo. Jean-Marie Coche ha voluto rendere loro omaggio con questo libro che perpetua una gestualità agile che egli ha voluto rendere ancora più armoniosa introducendo una tecnica di respirazione diaframmatica accompagnata da parecchi esercizi pratici sull'equilibrio dei movimenti, il controllo dell'energia, la visualizzazione dello spazio e degli assi, l'agilità ecc..., frutti e riflessioni che aiuteranno gli arcieri a risolvere certe difficoltà che si

Il maestro d'arcieria francese Jean-Marie Coche tra le sue montagne natali del Barbières Drôme, in posizioni tipiche del tiro istintivo.



## SCHEDA PERSONALE DI JEAN-MARIE COCHE



- Fondatore della scuola "La Voie Médiane"
- Controfigura di attori per scene storiche e moderne
- Dimostrazioni di tiri spettacolari all'aperto ed al chiuso
- Primo fabbricante e primo adattatore di longbow semi-americani in Francia dal 1972
- Precursore del mestiere di fabbricante d'archi tradizionali in Francia (archi su misura dritti e ricurvi)

- Innovatore per l'applicazione del carbonio sui longbow e per la fabbricazione delle corde fiamminghe in Francia
- Inventore delle punte Cogive
- Creatore di repliche e copie di archi antichi, dritti, ricurvi o balestre per musei e realizzazioni cinematografiche
- Accreditato dal Craft Guild of Bowyers and Fletchers
- Membro della Sema (Société d'Encouragement aux Métiers d'Art)
- Consulente arcieristico.

incontrano generalmente nel corso del cammino arcieristico.

Questo metodo si applica a tutti i tipi di archi con qualche variazione nei movimenti per gli attrezzi più massicci. E' inoltre riconosciuto molto efficace nel quadro di corsi per disabili.

In uno dei capitoli l'autore pone l'accento sulla bella attitudine che ha il gentil sesso nell'apprendere con saggezza, il che proverebbe ancora una volta che la pratica del tiro con l'arco fa più appello alla padronanza dell'energia che alla forza pura, guidando l'arciere verso una maggiore spiritualità.

Con la presentazione di una forma di tiro in agilità che si appoggia su delle basi di lavoro serio ed evolutivo che conduce a superare grandi difficoltà come il *ball-trap* (tiro a volo) con l'arco o i tiri con rimbalzo, Jean-Marie Coche ha già saputo convincere nel corso di questi ultimi anni parecchie migliaia di arcieri francesi ed europei in cerca di un insegnamento polivalente che garantisca loro maggiori successi nelle proprie prestazioni personali.

"La discipline du tir à l'arc instinctif souple" può essere richiesto direttamente all'autore, ad un prezzo di 185 franchi francesi, più 35 per la spedizione, al seguente indirizzo: Jean-Marie Coche - BP 5 - 26300 Barbières (Drôme) Francia - Tel. 0033-75.47.45.11 - Fax 0033-75.47.29.65.

**Marco Fedeli**

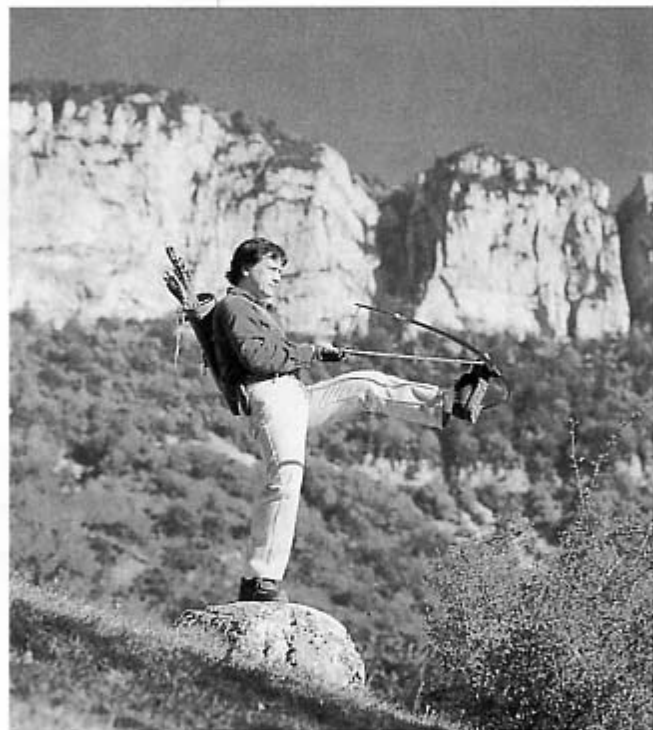
*foto di Christian Bourgeois,  
Jean-Paul Maillet e Bruno Oury*

Un altro tipo di tiro che costringe al assecondare le linee naturali del terreno contando sull'agilità del corpo.



Con una perfetta padronanza della tecnica, Coche è in grado di far eseguire all'arco ciò che vuole.

A fronte: il maestro francese con il giovane arciere italiano Tatsuma Padoan.



**CLUB  
vacanze**

Cerca per i propri villaggi in Italia e ai Tropici:

## ISTRUTTORI DI:

- Windsurf • Vela • Tiro con l'arco • Canoa - Kajak • Sub
- indicare disponibilità • istruzione media superiore

Inviare curriculum documentato e foto a:

**Club Vacanze - Via Paolo da Cannobio 33 - 20122 Milano**