

LES MEMBRES INFÉRIEURS ET LE BASSIN :

L'archer positionne ses pieds parallèles de part et d'autre de la ligne de tir écartés d'une largeur de bassin.

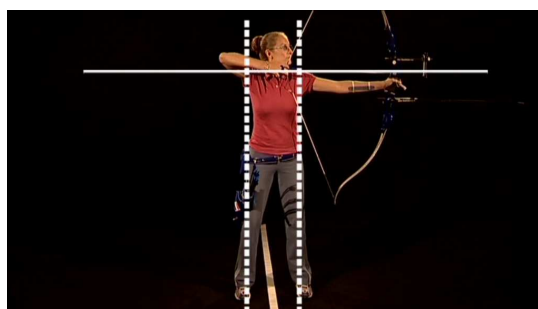


L'archer répartit le poids de son corps équitablement sur ses deux jambes.

Les membres inférieurs sont tendus et relâchés.

Afin de conserver le dos plat l'archer doit légèrement contracter les abdominaux.

Cette position des membres inférieurs et du bassin favorise l'alignement des épaules par rapport au centre de la cible.



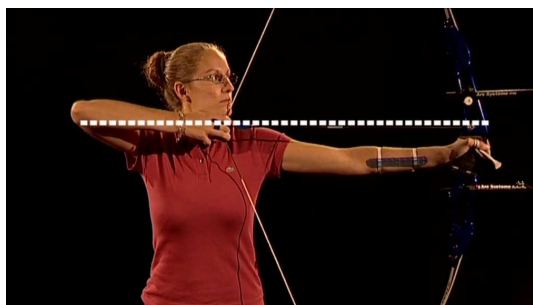
LES EPAULES :



La ligne d'épaule doit être perpendiculaire au centre de la cible.

Les épaules doivent être en position basse c'est-à-dire que les muscles du cou sont relâchés. Cette position des épaules est à maintenir tout au long du tir.

A la fin de la mise en tension la ligne d'épaule doit être horizontale.



Le maintien de cette position tout au long du geste assure la stabilité du bras d'arc, la reproductibilité de l'allonge et l'économie d'énergie.

LA TÊTE :

La tête est orientée vers la cible. Elle doit être maintenue droite, c'est-à-dire qu'elle n'est penchée ni en arrière ni en avant ni sur les côtés.



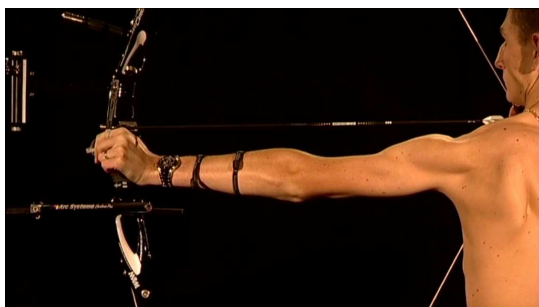
Lorsque la corde est en contact avec le visage, le nez, la bouche, le menton, elle doit être alignée avec le bord interne de la fenêtre d'arc.

Enfin cette position de la tête favorise l'alignement de l'œil de l'archer avec son œilleton.

LE BRAS D'ARC :

Les épaules doivent être maintenues sur une ligne horizontale et perpendiculaire au centre de la cible.

En maintenant ses épaules basses, l'archer tend son bras d'arc et tourne son coude vers l'extérieur.



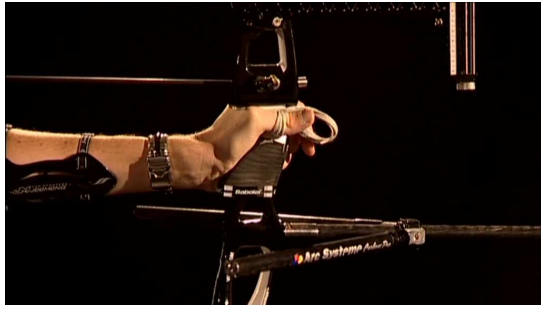
Ces placements assurent la stabilité du bras d'arc tout au long du mouvement, réduisant ainsi l'instabilité du viseur.

D'un point de vue anatomique, l'épaule étant au service de la main, le placement du bras conditionne le placement de la main d'arc dans le grip.

LA MAIN D'ARC :

Le creux du V formé par le pouce et l'index vient se positionner au niveau du point de pivot du grip et le gras du pouce épouse la forme du grip.

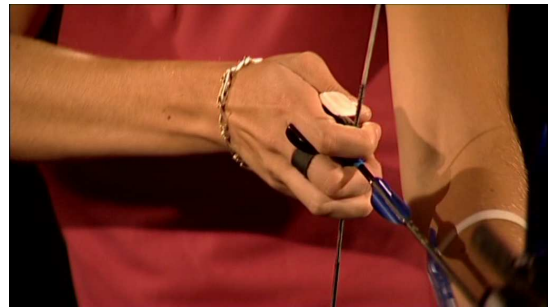




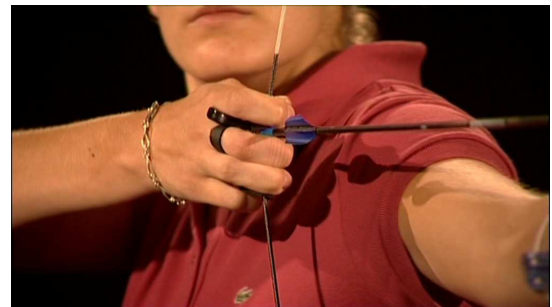
Cette position favorise la stabilité de la poignée dans le plan vertical.
Les doigts et le poignet doivent être relâchés pour permettre l'éjection de l'arc en direction du centre de la cible.

LA PRISE DE CORDE :

L'archer prend la corde à trois doigts, index, majeur et annulaire au niveau de l'articulation de la troisième phalange.



La première phalange des trois doigts est alignée avec le dos de la main.
Ce placement favorise la traction de la corde puisque la tension de l'arc est répartie sur trois doigts.



Il assure la verticalité de la corde et conditionne la position du coude en évitant tout pincement de l'encoche.

ALIGNEMENT MAIN POIGNET AVANT BRAS :

La flèche, la première phalange des trois doigts, le dos de la main, le poignet et l'avant-bras doivent être alignés en direction du centre de la cible.



Ce placement favorise le relâchement musculaire.

Il conditionne la libération de la corde dans le plan d'arc et donc la projection de la flèche vers le centre de la cible avec le minimum d'oscillation.



LES CONTACTS :

A la fin de la mise en tension, l'index et le pouce placés parallèlement à la première phalange de l'index doivent être entrés en contact, avec la partie inférieure de la mâchoire.



Les contacts contre la corde et le visage de l'archer, le nez, la bouche et le menton augmentent cette surface d'appui.

Après la libération de la corde, la main poursuit son trajet vers l'arrière en restant en contact avec le cou.



Les contacts apportent un repère tactile qui améliore la stabilité de la main de corde et favorisent la reproductibilité du geste.

L'ORIENTATION :

L'orientation de l'arc par rapport à la cible, verticale et perpendiculaire au centre de la cible est la résultante de la posture et des placements qui doivent être maintenus du début à la fin du mouvement.



LA MISE EN TENSION :

Afin d'emmagasiner l'énergie suffisante à la propulsion de la flèche, l'archer doit bander son arc.



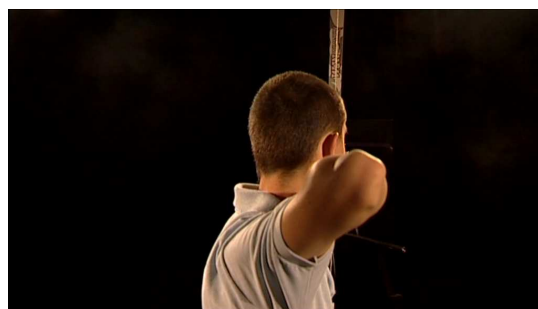
Cette mise en tension doit se faire dans un plan vertical, perpendiculairement à la cible à partir d'un effort continu de traction assuré préférentiellement par la contraction des muscles du dos, faisceau, médian, trapèze et rhomboïde.

La mise en tension peut se faire avec le déplacement de la main de corde quasi horizontal.

Elle peut également s'effectuer par un mouvement descendant, favorisant ainsi l'abaissement des épaules.

La trajectoire de la main de corde doit être la plus proche possible de la ligne d'épaules et la corde doit se trouver à chaque instant dans un plan vertical au centre des branches.

Le respect de ces consignes favorise la stabilité du viseur et assure une faible dépense énergétique.



LA LIBERATION :



La libération de la corde doit se faire par un relâchement des fléchisseurs des doigts, associé au maintien de l'effort de traction.

La libération par relâchement permet de limiter les frottements des doigts sur la corde et ainsi limiter les oscillations de cette dernière.

La libération de la corde doit se faire en maintenant l'effort de traction afin de propulser la flèche à chaque tir avec la même quantité d'énergie.



Après la libération de la corde, les doigts longent et restent en contact avec le cou, assurant des repères tactiles, gage de reproductibilité.