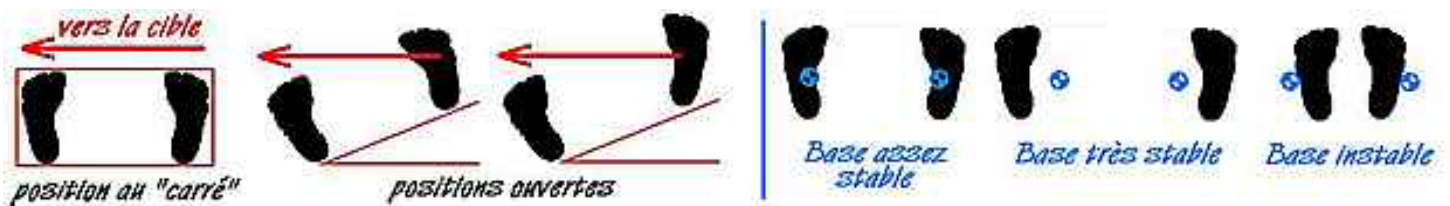


Les Postures

Merci à Cécile Lafaurie pour l'aide apportée à l'élaboration de cette rubrique

Une bonne position des pieds sur le sol sera une garantie de stabilité pour l'archer.

Les bases considérées les meilleures sont : les positions ouvertes et les pieds un peu plus écartés que la largeur du bassin.

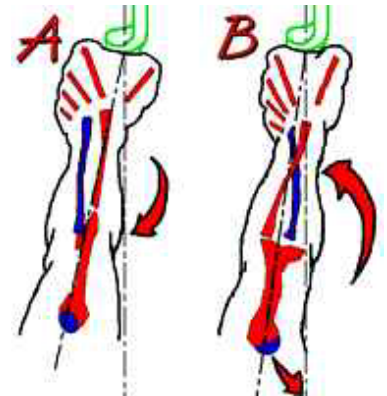


Bras d'arc

C'est le bras tenant l'arc.

La figure A montre une position correcte du bras d'arc. Il n'y a pas de torsion de l'avant-bras ou du poignet et l'axe de l'arc se positionne naturellement en dehors du bras.

La figure B montre une position incorrecte le bras rentrant, l'axe de l'arc se prolongeant dans le bras. Cette position du bras favorise les meurtrissures au bras lorsque la corde est libérée. C'est un défaut plus courant chez les femmes que chez les hommes. Il faut donc contraindre les rotations des os de l'avant-bras et de l'humérus en les réalignant comme sur la figure A.

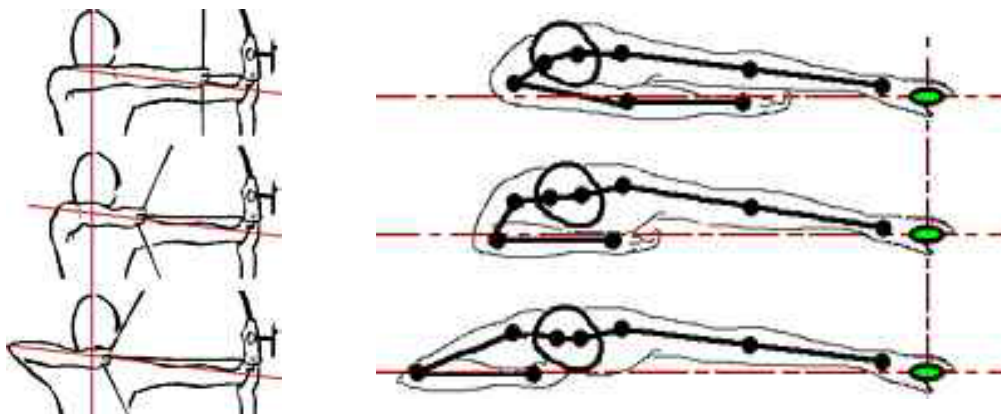


Bras de corde

C'est le bras tirant sur la corde.

Après l'armement, la position du bras par rapport aux épaules et au bras d'arc est primordiale.

Le coude du bras de corde ne doit ni être trop haut (alignement médiocre avec la flèche), ni être trop bas (alignement incorrect, les épaules sont peu sollicitées). La traction doit se faire par le dos et peut se visualiser par un rapprochement des homoplates. Les muscles du dos sont plus puissants et endurants que les muscles des bras ; ce sont donc eux qu'il faut veiller à faire le plus travailler.

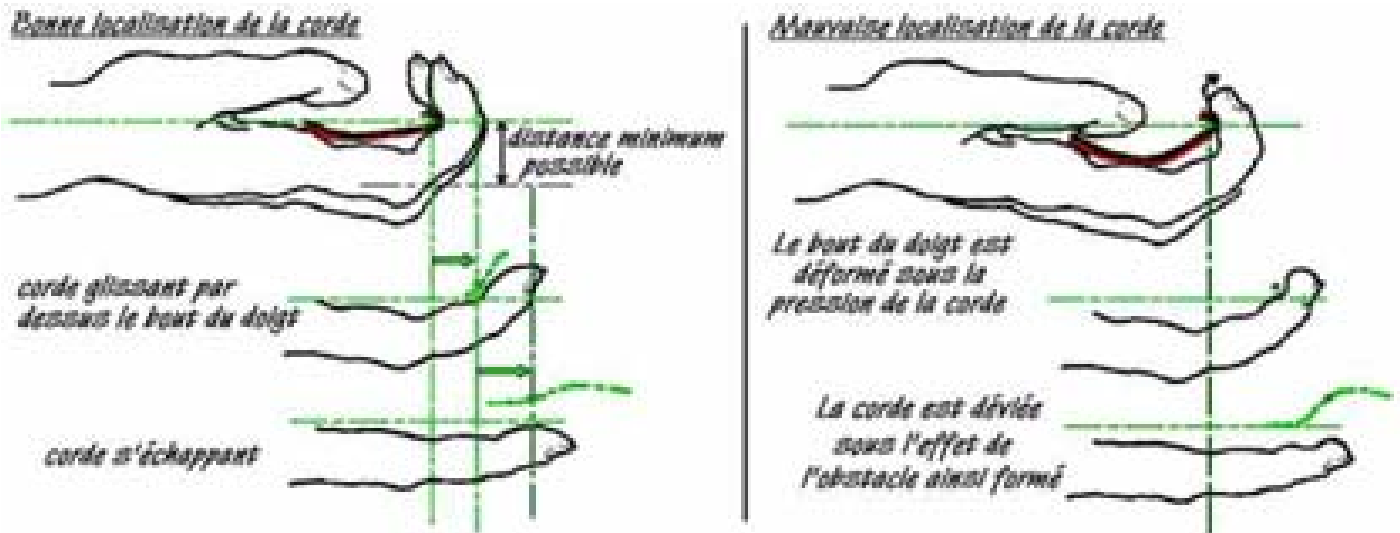


Doigts et décoche

Phase du tir pendant laquelle la corde est libérée et la flèche est tirée.
La décoche doit être considérée comme un relâchement des doigts.

Si les doigts sont ouverts en un geste délibéré, ils ne s'ouvrent jamais assez rapidement, car la vitesse de réaction de l'archer est bien inférieure au départ de la corde. Donc les doigts vont gêner le passage de la corde et amplifier le paradoxe de la flèche.

Par contre, en relâchant les muscles des doigts, la corde part en dégageant les doigts de son chemin sans que ceux-ci ne perturbent outre mesure la course de la corde.



Les doigts ne sont jamais positionnés au hasard.

Ceux de la main d'arc doivent être le plus relâchés possibles. Il ne doivent pas agripper la poignée sous peine de provoquer des mouvements involontaires sur l'arc lors de la décoche. S'ils n'agrippent pas la poignée mais sont tout de même crispés, cela signifie que toute la main est crispée. Il peut en résulter les mêmes inconvénients que si la poignée est agrippée.

Une dragonne de doigts peut induire une crispation dans les doigts. Il faudra éviter son utilisation si la maîtrise du relâchement des doigts n'est pas acquise. Dans ce cas, la dragonne de poignet est mieux indiquée.

Il y a un autre avantage, souvent non soupçonné, à relâcher ses doigts de la main d'arc :

par symétrie, le corps tendra à appliquer la même décontraction sur les doigts de la main de corde ; il sera donc d'autant plus aisé de relâcher les doigts de la main de corde lors de la décoche de la flèche.

La position des doigts sur la corde peut varier d'un individu à l'autre. Dans tous les cas, il est fortement souhaitable que la corde soit bien calée dans le creux formé par la première phalange.



Ci-dessus, on observe trois alignements différents doigts-poignet :

1 : il s'agit d'un alignement communément adopté où l'encoche de la flèche est dans l'alignement avec le poignet. Le doigt du milieu est très croché et l'annulaire a souvent peu de prise sur la corde. Il faut donc veiller (comme c'est le cas sur la photo 1) à avoir une bonne prise à force égale entre l'index et l'annulaire.

2 : cet alignement est loin d'être parfait car il passe par le majeur et non l'encoche. L'annulaire est là plus sollicité que l'index. Le remède est de rétablir l'équilibre des pressions de la corde sur les doigts comme en 1.

3 : cet alignement est le meilleur, la pression sur la corde étant également répartie sur l'index et l'annulaire.

Main d'arc

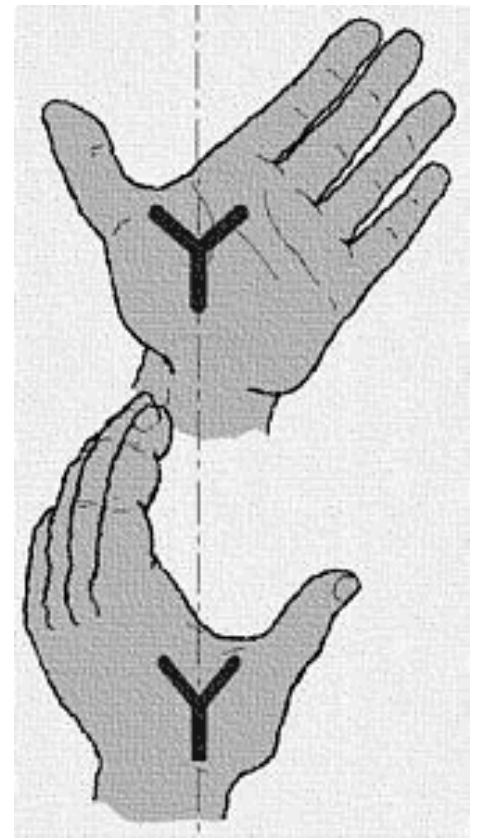
La main d'arc s'appuie sur la poignée de l'arc au niveau du grip.

L'appui dans le grip le plus souvent adopté, et certainement le meilleur, se fait sur la ligne passant par le Y entre pouce et index, formé au creux de la paume (voir ci-contre).

La pression de l'arc s'exerce à la base du muscle du pouce et en ligne directe avec le poignet. Les doigts doivent rester parfaitement relâchés.

Si l'archer utilise un grip de forme basse ou médiane, la décontraction complète de la main est possible. Si l'appui avec l'arc n'existait pas, la main devrait, idéalement, tomber mollement sans aucune contraction. Ceci permet d'influencer le moins possible sur la poignée : toute contraction peut engendrer un mouvement involontaire de la main ou du poignet et faire tourner la poignée de l'arc où lui donner des mouvements verticaux indésirables.

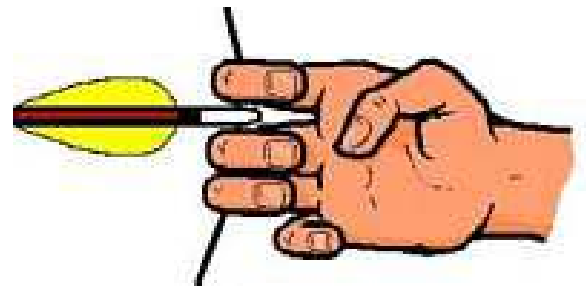
Si l'archer utilise un grip de forme haute, cela offre l'avantage d'avoir un alignement parfait entre la zone d'appui, le poignet et le bras d'arc. Toutefois, il faut de la force pour soutenir cette position sans fatiguer, le risque étant de laisser tomber le poignet, la fatigue se manifestant.



Main de corde

La main de corde tient par l'index, le majeur et l'annulaire la corde au niveau du creux de la dernière phalange.

Pour le tir avec viseur la position des doigts est la suivante : l'index se place au-dessus de l'encoche de la flèche, le majeur se place en-dessous de l'encoche, et l'annulaire vient se placer sous le majeur.



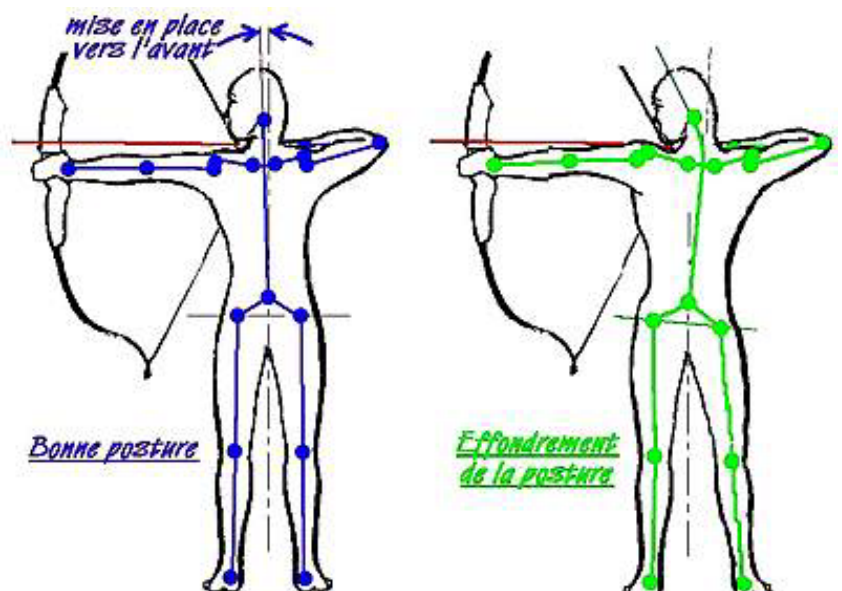
L'index et le majeur ne doivent pas appuyer sur l'encoche, sous peine de gêner le départ de la flèche et de lui imprimer un mouvement d'oscillation non souhaitable ; seul un contact léger de l'index sur l'encoche peut être admis.

Posture générale

La posture de l'archer est un élément important dans sa progression. Au plus tôt il acquiert une bonne posture, au mieux il progressera en tir à l'arc.

Un des risques majeurs de dérive de la posture est son effondrement. Déséquilibré par le poids de l'arc et concentrant son effort vers l'arrière parce qu'il est difficile de bien baisser son épaule avec un arc puissant, l'archer s'effondre vers l'arrière (voir ci-dessous). Le haut du corps bascule donc vers l'arrière et l'archer doit compenser en ramenant la tête vers l'avant.

De ceci il résulte une perte d'efficacité (réduction de la distance œil/doigts de corde) et une sous-allonge de l'archer.



Repère au visage

Lorsque l'archer a fini la traction de la corde, il prend des repères tactiles sur le visage en utilisant les contacts de la corde et de la palette. Ceci se traduit par un "ancrage" de la position de la main de corde.

Généralement les repères adoptés sont la corde en contact léger sur le nez et en contact avec le menton. La palette est en contact avec le maxillaire.

A Repères : nez / milieu du menton

B Repères : nez / ancrage latéral sur le maxillaire

