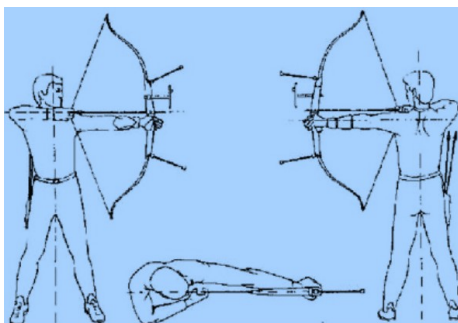


FICHE POSITION AU TIR A L'ARC



Les placements des pieds à la tête.

Les placements, c'est comme l'échauffement. On commence par :

- Les pieds
- Le bassin
- La main d'arc
- La main de corde
- Les contacts (la tête)
- La fin du geste

Les pieds et le bassin.

La position des pieds (en direction de la cible à atteindre) conditionne le placement du bassin et de la ligne d'épaules. L'écartement des pieds doivent être au niveau de la largeur d'épaule.

Le relâchement facilitera le placement de la cage thoracique, le maintien du bassin et de la ligne d'épaules pendant le tir.

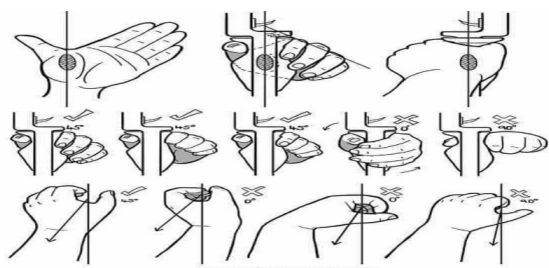
Il est nécessaire de contracter légèrement les muscles fessiers.

On peut considérer que cet élément est acquis lorsque la position est maintenue du début à la fin du tir.

Bassin fixe en direction de la cible par rapport à la ligne de tir.

Le poids doit être réparti sur les deux jambes.

La main d'arc



La main d'arc est le dernier élément au contact de l'arc. Chaque variation de placement ou tension au niveau de la main aura un impact sur la qualité du départ de la flèche.

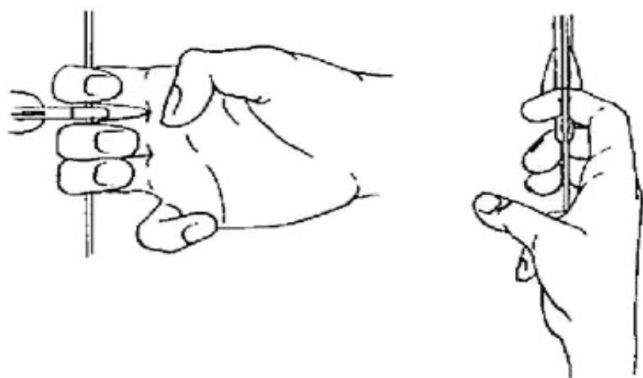
Le but est de favoriser l'éjection de l'arc en utilisant la partie de la main et le placement du poignet qui ne nécessite aucune contraction pour être maintenu.

C'est-à-dire exclusivement **le gras du pouce.**

La méthode de placement la plus simple reste de faire un V avec son index et son pouce et de placer le creux du V au milieu de l'arc. Il est possible de dessiner le V comme sur les photos en pièce jointe.



Main de corde



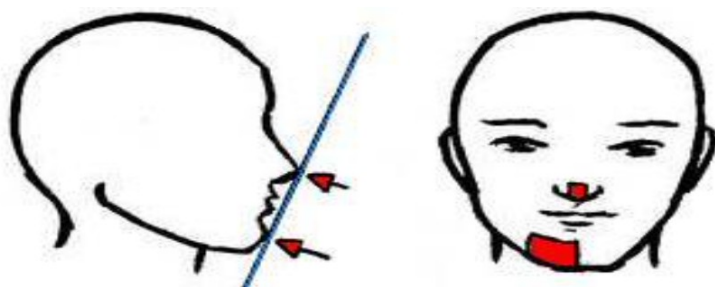
Le placement des doigts sur la corde aura un impact direct sur la traction, la prise de contact et la qualité de libération.

Il est donc important **d'être exigeant** sur cette étape !!

La corde doit passer entre la 2ème et 3ème phalange. Il est important de faire un bon crochet avec les doigts. Ce crochet doit permettre de tenir la corde jusqu'à la libération sans avoir à augmenter l'effort pendant la traction et sans déformation du

poignet ou de la main. Petit doigt (L'auriculaire) doit être replié dans la main pour faciliter le crochitage du 3ème doigt (l'annulaire).

Prise de contact à la tête



La prise de contacts est une étape importante du tir.

Elle doit permettre de rester actif sur les muscles du dos tout en veillant à la régularité du placement de la main !!

Il faut donc trouver **des contacts fiables et facilement reproductibles naturellement.**

Le plus simple pour se placer avec

régularité est que la main se présente dans l'axe de la mâchoire pendant la traction.

La tête doit rester bien fixe du début à la fin. (objectif à atteindre)

La main se fixe sur l'ensemble de l'os de la mâchoire. Le tir va se préciser au fur et à mesure **de l'entraînement** ainsi que l'équilibre des oppositions.

La fin du geste

La rupture brutale de tension a pour effet de projeter le coude du bras de corde, vers l'arrière (si l'archer a tiré avec le dos, sinon ça ne bouge pas!!). La main de corde est relâchée, entraînée elle aussi, vers l'arrière. Notons que pendant toute cette phase, **la concentration visuelle augmente**, jusqu'à ce que la flèche soit dans la cible ('archer continu sa visée). D'autre part, la position de l'axe horizontal du corps ne subit aucune modification, jusqu'à l'arrivée de la flèche en cible.

