



FORUM 2007

CHENNEVIERES SUR MARNE

PLACEMENTS ARRIERE

La prise de corde

Alignement main, poignet, avant-bras

Les contacts

Objectifs généraux :

Le point d'impact de la flèche en cible dépend notamment de la trajectoire de la corde pendant la propulsion de la flèche.

Cette dernière doit donc être reproduite à l'identique à chaque tir. La prise de corde est déterminante pour favoriser cette régularité.

Descriptif :

La première phalange de l'index, du majeur et de l'annulaire doit être alignée avec le dos de la main (métacarpe), elle-même dans le prolongement de l'avant-bras. La deuxième phalange décrit un angle de 90° (ou supérieur) avec la première phalange.

La prise de la corde proprement dite s'effectue par ces trois doigts au niveau de l'articulation de la troisième phalange. Le pouce et l'auriculaire doivent être relâchés.

Situations Pédagogiques :

Devant un miroir placé de $\frac{3}{4}$ face, l'archer réalise des mises en tension à l'aide d'un élastarc en observant ses doigts.

Il ne doit constater aucune modification du placement et de la flexion de ses doigts. Il ne doit pas voir ses ongles apparaître.

Objectifs	Matériel nécessaire	Consignes	Critères de réussite
<p>Etre capable de crocheter fortement et de manière équilibrée et constante la corde</p>	<p>Miroir Arc élastarc</p>	<p>Crochète l'élastarc en creux de 2^{ème} et 3^{ème} phalange Maintien cette position durant toute la traction</p>	<p>Angle de 90° entre les phalanges 1 et 2. La corde passe en creux de 2^{ème} et 3^{ème} phalange et y reste tout le temps de la traction. En observation $\frac{3}{4}$ face, l'observateur ne doit pas voir les ongles de l'archer</p>



Idem avec arc



Objectifs généraux : La pointe de la flèche, la première phalange de l'index, du majeur et de l'annulaire, le dos de la main, l'avant-bras et le coude de corde doivent être alignés dans le plan d'arc.

Justification : La nécessité d'aligner la première phalange, le dos de la main, le poignet, l'avant bras et le coude de corde avec la pointe de la flèche favorise l'économie d'énergie, et fait référence à la réduction de la longueur des bras de leviers. De plus, cet alignement va favoriser le recrutement en priorité des muscles fixateurs de l'omoplate et ceux qui permettent le recul du coude. Les muscles fléchisseurs des doigts, seront ainsi moins sollicités.

Incidences Techniques : L'alignement de la main, du poignet et de l'avant bras dans le plan vertical perpendiculairement à la cible favorise une trajectoire de corde dans le plan vertical au moment de la libération avec le minimum d'oscillations.

Situation Pédagogique : L'archer réalise des mises en tension incomplètes puis complètes, avec l'élastique puis l'arc. Il doit constater l'alignement main/poignet/avant-bras.

Objectifs	Matériel nécessaire	Consignes	Critères de réussite
Etre capable de mettre en tension en conservant l'alignement main, poignet, avant bras de corde	Elastique	Tire sur la corde en amenant la main au niveau du sternum. Décontracte ton poignet 	Alignement main, poignet, avant bras de corde (possibilité d'utiliser une flèche posée sur l'avant bras) dans le plan horizontal et dans l'axe de la flèche tirée 
	Elastarc	Tire sur la corde en amenant la main au visage. Décontracte ton poignet	Idem
	Arc	Idem	Idem

Objectifs généraux :

A la fin de la mise en tension, la main de corde doit être en contact avec la partie inférieure de la mâchoire puis avec le cou de l'archer en fin de geste [après la libération].

Description :

La première phalange de l'index doit se trouver sous le maxillaire inférieur. Le pouce peut être utilisé pour augmenter la surface de contact sous le menton. Une pression importante doit être recherchée au niveau des différents points de contact. Elle résulte de l'alignement et du placement des épaules et de l'alignement main/poignet/avant-bras.

Enfin, il est conseillé d'adopter une durée entre le début des contacts et la libération de la flèche proche ou inférieure à trois secondes.

Justification :

Un délai de temps entre le début des contacts et la libération de la corde inférieur à trois secondes est conseillé afin d'éviter :

- ✓ D'induire un phénomène de fatigue neuromusculaire prématuré. Une augmentation de la durée de contraction musculaire, au plus haut niveau de tension rencontré au cours du mouvement, va en effet favoriser l'apparition d'un phénomène de fatigue. Ce phénomène peut alors contribuer à une réduction de la stabilité de l'archer et de ses contacts et donc de la reproductibilité du geste.
- ✓ L'apparition de contractions musculaires inutiles (crispation), notamment au niveau des doigts
- ✓ Une rupture dans la continuité du mouvement de mise en tension.

Il est plus aisé de maintenir des contacts forts et précis sur de courtes périodes que sur de longues périodes répétées.

Situation Pédagogique :

L'archer reproduit des mises en tension et se concentre sur la perception de sa main au contact de sa mâchoire.
Des outils l'aident à matérialiser cette zone de contact et à la percevoir (magnésie, miroir...).

Objectifs	Matériel nécessaire	Consignes	Critères de réussite
<p>Etre capable de mettre en place et reproduire la zone de contact sous le menton et sur le cou</p>	<p>Magnésie Arc</p>	<p>Réalise des mises en tension et observe la trace laissée par la magnésie.</p> 	<p>Trace de magnésie sous la mâchoire.</p> 
	<p>Miroir Elastique Elastarc Arc</p>	<p>Ressent le contact de la main sous la mâchoire</p> 	<p>Reproduire les contacts d'une flèche à l'autre. Main verticale sous la mâchoire.</p>