



FORUM 2007

CHENNEVIERES SUR MARNE

LA POSTURE

Membres inférieurs - Bassin

Les épaules

La tête

Objectifs généraux :

Acquérir une posture la plus stable possible permettant des placements et mouvements simples, précis et à faible coût énergétique.
Positionner les membres inférieurs et le bassin permettant une position optimale du dos et des épaules (empilement osseux et articulaire).

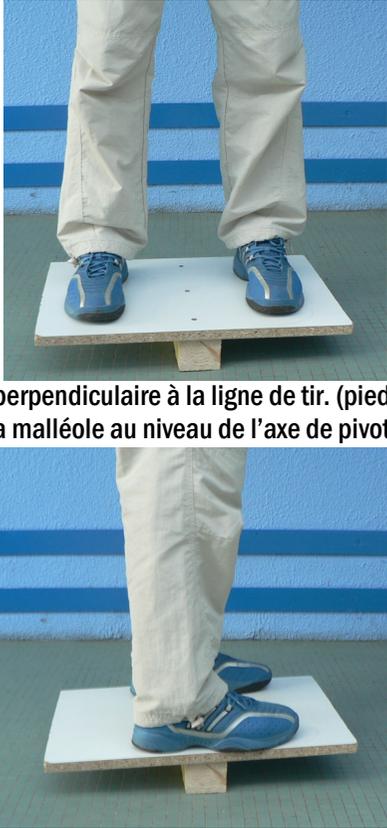
Descriptif / Justifications :

Les pieds doivent être placés à cheval sur la ligne de tir, écartés de la largeur des épaules afin de bien répartir le poids du corps et d'optimiser la stabilité.
Les jambes sont relâchées et tendues (alignées avec l'axe vertical) afin favoriser la stabilité verticale.
Le bassin est en rétroversion (gainage) dans le but de réduire la cambrure lombaire et assurer la stabilité verticale.

Situations Pédagogiques :

Sans arc, venir se placer sur la ligne de tir en effectuant des rétroversions du bassin.
Si besoin utiliser l'outil pédagogique « planche ».

Objectifs	Matériel nécessaire	Consignes	Critères de réussite
<p>Etre capable de : placer son corps dans l'espace de tir de façon stable, régulière et répétitive.</p>	<p><u>Miroir</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Place tes pieds à cheval sur la ligne, écartés de la largeur des épaules. - Tend tes jambes en les gardant relâchées. - Répartit équitablement le poids du corps sur chaque appui. - Place ton bassin en rétroversion (contracte légèrement tes abdominaux et tes muscles fessiers). <p>Observe l'axe vertical de ton corps sur le miroir.</p>	<p>Réduction de la cambrure lombaire.</p>  <p>Le corps est à la verticale dans un plan frontal et Sagittal.</p>

	<p style="text-align: center;"><u>Planche :</u> Axe de pivot sur la ligne de tir.</p>  <p style="text-align: center;">Axe de pivot perpendiculaire à la ligne de tir. (pieds placés avec la malléole au niveau de l'axe de pivot.)</p>	<p style="text-align: center;">Idem</p> <p style="text-align: center;">Le corps bien droit, ressent la stabilité et l'équilibre de ton corps.</p>	<p style="text-align: center;">Idem</p> <p style="text-align: center;">L'équilibre est maintenu pendant la réalisation du mouvement mimé.</p>
	<p style="text-align: center;"><u>Avec élastique :</u></p> <p style="text-align: center;">Pour ressentir les placements du corps dans l'espace et les contractions mises en jeu.</p>	<p style="text-align: center;">Idem</p>	<p style="text-align: center;">Idem</p> <p style="text-align: center;">La verticalité est maintenue pendant la réalisation du mouvement avec un élastique.</p>

Objectifs généraux :

Acquérir une posture la plus stable possible permettant des placements et mouvements simples, précis et à faible coût énergétique.
Positionner les épaules perpendiculairement à l'axe vertical.

Descriptif / Justifications :

Les épaules doivent être alignées dans les deux plans (horizontal et sagittal) et abaissées le plus possible afin de pouvoir solliciter au mieux les muscles de la ceinture scapulaire et maintenir les axes (vertical et horizontal) avant, pendant et après l'action de tir.

Situations Pédagogiques :

Sans arc, venir se placer sur la ligne de tir, placer les bras en croix et replier le bras de corde pour mimer une position de tir.
D'abord à vide puis réaliser un mouvement global avec élastique.

Objectifs	Matériel nécessaire	Consignes	Critères de réussite
<p>Etre capable de : aligner les épaules perpendiculaires à la cible et horizontales.</p>	<p><u>Miroir</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Place-toi sur la ligne de tir. - Mets les bras en croix, paume de main vers l'avant. - Replie le coude de corde pour que ta main vienne se placer sous la mâchoire. - Cherche à abaisser et aligner tes épaules le plus possible. 	<p>L'axe vertical et l'axe horizontal forment un « T ».</p> <p>Les épaules sont basses.</p> 

	<u>Aucun</u>	Idem	Intégrer les ressentis liés aux placements.
	<u>Elastique</u>	<p style="text-align: center;">Idem</p> <p>Rapproche l'omoplate d'arc de la cage thoracique.</p> <p>Prend conscience de l'alignement de tes épaules avant, pendant et après la réalisation du mouvement.</p>	<p style="text-align: center;">Idem</p> <p>L'omoplate d'arc est basse et rapprochée de la cage thoracique.</p> <p>Ressentir les placements du corps dans l'espace et les contractions mises en jeu.</p>

Objectifs généraux :

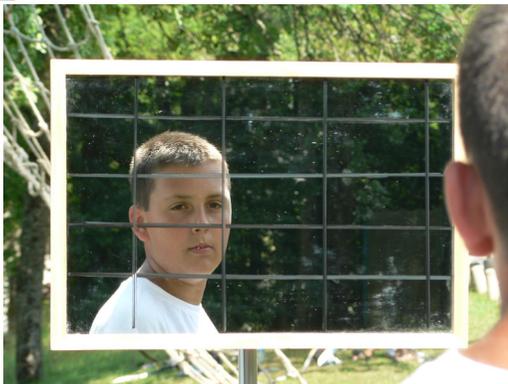
Acquérir une posture la plus stable possible permettant des placements et mouvements simples, précis et à faible coût énergétique.
Obtenir un placement de la tête identique à chaque tir afin que les placements (contacts et corde) soient identiques, précis et forts.

Descriptif / Justifications :

Positionner la tête pour que les cervicales soient dans le prolongement de la colonne vertébrale afin de favoriser l'empilement osseux.

Situations Pédagogiques :

Avec un élastique, venir se placer sur la ligne de tir, placer ses épaules, orienter la tête vers la cible et réaliser le mouvement global.

Objectifs	Matériel nécessaire	Consignes	Critères de réussite
<p>Etre capable de : Orienter la tête vers la cible et la maintenir dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p>	<p><u>Miroir</u></p>  <p><u>Cible / Elastique</u></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Place-toi sur la ligne de tir - Cherche à abaisser et aligner tes épaules. - Oriente la tête vers la cible (miroir ¾ face) - Réalise le mouvement global en contrôlant dans le miroir le placement de ta tête. <p>Observe le placement de ta tête par rapport à ton corps.</p>	<p>L'axe vertical et l'axe horizontal forment un « T ».</p> <p>Le placement de la tête facilite la trajectoire de la main de corde et la prise de contact.</p> <p>La tête reste dans le prolongement de la colonne vertébrale.</p> <p>La tête reste immobile pendant la réalisation du mouvement.</p>
	<p><u>Avec élastarc</u></p>	<p>Idem</p>	<p>Idem</p>