



FORUM 2007

CHENNEVIERES SUR MARNE

PLACEMENTS AVANT

Verrouillage du bras d'arc
La prise d'arc

Objectifs généraux :

L'objectif de cette position est d'obtenir la meilleure stabilité possible du bras d'arc. En verrouillant son bras d'arc, l'archer :

- ✓ S'assure du respect mécanique de l'arc par le passage de la corde dans le plan de l'arc au moment de la libération.
- ✓ Evite les éventuels frottements de la corde sur l'avant bras.
- ✓ Augmente la stabilité du bras d'arc.




Descriptif / Justifications :

L'archer doit tourner le coude vers l'extérieur.



La rotation interne de l'humérus favorise l'économie d'énergie sollicitant les rotateurs internes qui sont deux fois plus forts que les rotateurs externes. Gain de force et économie d'énergie

Situations Pédagogiques :

L'archer est debout, les bras le long du corps, les paumes de main orientées vers l'arrière[1]. L'archer lève sur le côté, son bras d'arc jusqu'à l'horizontal[2]. Il effectue uniquement une rotation du poignet de 180°[3].

Objectifs	Matériel nécessaire	Consignes	Critères de réussite
Etre capable de verrouiller son coude sans arc. (prise de conscience)	/	Place-toi bras et pouces le long du corps Tends ton bras vers la cible. Oriente ton pouce vers le haut.	Pliure du coude verticale
			
	Figure 1	Figure 2	Figure 3



Objectifs	Matériel nécessaire	Consignes	Critères de réussite
<p>Etre capable de verrouiller son coude et de le maintenir en situation de tir.</p>	<p>Arc équipé d'un viseur Dragonne Flèches Palette</p>	<p>Orienté ton arc en direction de la cible. Verrouille ton coude. Tire ta flèche.</p>	<p>La pliure du coude verticale est conservée pendant la mise en tension et après la libération.</p>
			

Objectifs généraux :

L'archer doit être capable de placer sa main idéalement dans le grip.

Le point de pression dans la main se situe dans l'axe (prolongement) de l'avant bras. Ceci permet de relâcher le poignet. Le positionnement de la main dans le grip ne nécessite alors aucune contraction musculaire, favorisant ainsi la stabilité et l'économie d'énergie.

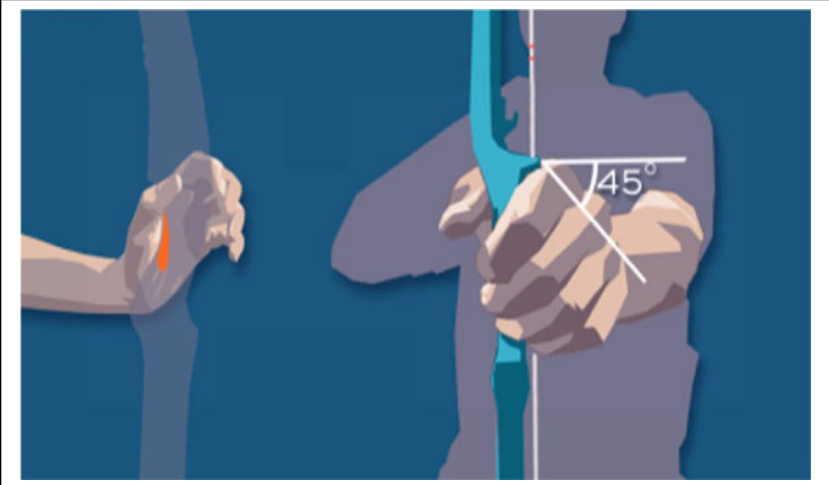
Descriptif / Justifications :

La stabilité du placement de la main est facilitée par une rotation interne de l'humérus.

La main dans le grip est en position de pronation à 45°

Le creux du V formé par le pouce et l'index vient se positionner au niveau du point de pivot du grip. L'éminence thénar (partie charnue du pouce) vient ensuite épouser la forme du grip pour placer le point de pression dans l'alignement des forces.

Les doigts et le poignet doivent être relâchés.

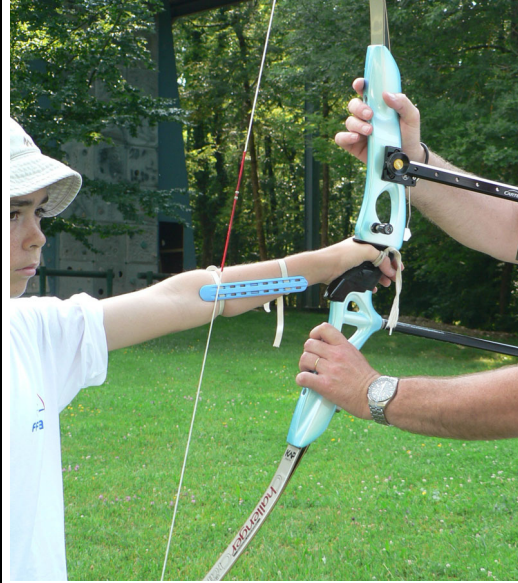
Objectifs	Matériel nécessaire	Consignes	Critères de réussite
<p>Etre capable de positionner et de maintenir sa main dans le grip</p>	<p>Arc Dragonne</p>	<p>Place le creux du V formé par le pouce et l'index au niveau du point de pivot du grip Amène la pointe de ton coude vers l'extérieur. Place la paume de ta main dans le grip. Relâche tes doigts et ton poignet.</p>	<p>Dos de la main à 45° par rapport à l'axe vertical. Alignement de la main dans le prolongement de l'avant bras. Doigts et poignet relâchés.</p>
			

L'entraîneur est face à l'archer. Il tient une extrémité de la poignée dans chaque main. L'archer positionne sa main dans le grip. L'entraîneur pousse alternativement vers le haut puis vers le bas.

**Arc
Dragonne**

**Tend ton bras d'arc en direction de la cible.
Relâche ton poignet et ta main**

**La main accompagne le mouvement
du grip
La paume de la main reste toujours
en contact avec le grip**



**Arc
Flèches
Dragonne**

**Idem
Conserve le relâchement pendant la
libération.**

**Position de la main dans le grip identique
du début à la fin du geste
Relâchement du poignet à la libération.
L'arc s'expulse naturellement de la main.**

