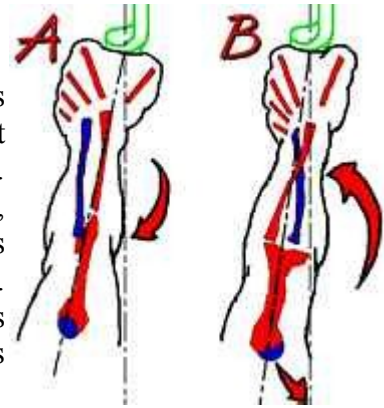


L'ARMEMENT – LA DECOCHE

Bras d'arc :

Bras tenant l'arc.

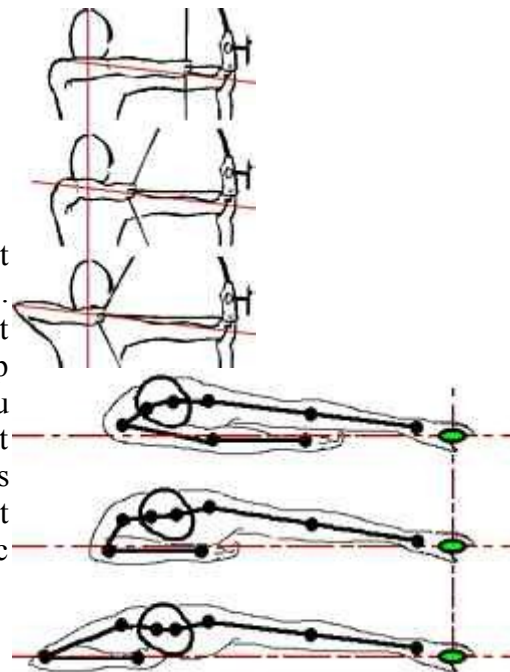
Ci-contre la figure **A** montre une position correcte du bras d'arc. Il n'y a pas de torsion de l'avant-bras ou du poignet et l'axe de l'arc se positionne naturellement en dehors du bras. La figure **B** montre une position incorrecte le bras rentrant, l'axe de l'arc se prolongeant dans le bras. Cette 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 contrer les rotations des os de l'avant-bras et de l'humérus en les réalignant comme sur la figure A.



Bras de corde :

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 omoplates. Les muscles du dos sont plus puissants et durables que les muscles des bras ; ce sont donc eux qu'il faut veiller à faire le plus travailler.

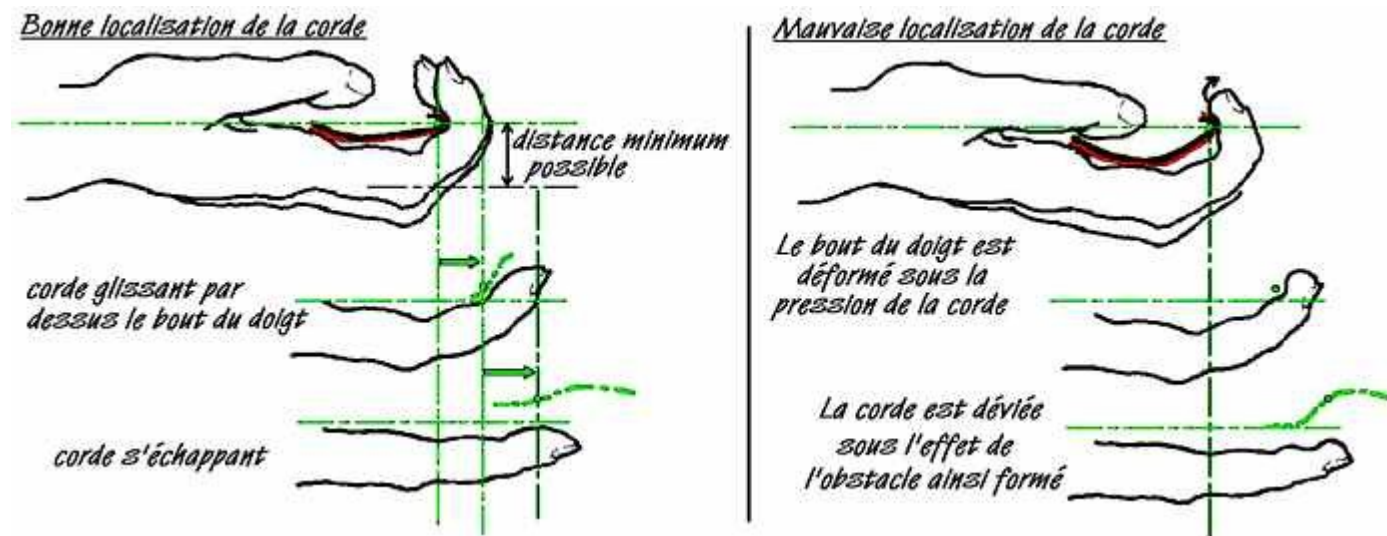


Décoche :

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 (faisant intervenir les muscles extenseurs, antagonistes aux muscles fléchisseurs), 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. Ils 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.

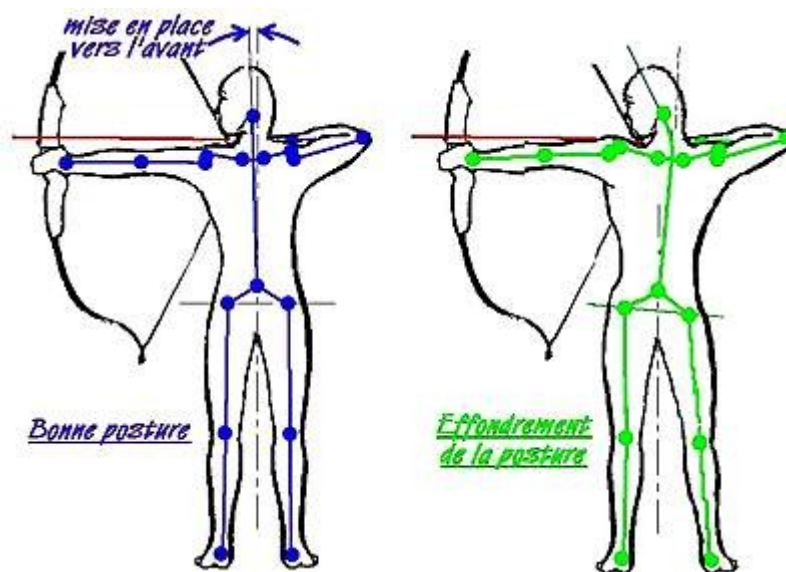
Il y a un autre avantage, souvent non soupçonné, à relâcher ses doigts de la main d'arc : par symétrie, le corps tendra à appliquer la même décontraction sur les doigts de la main de corde; il sera donc d'autant plus aisé de relâcher les doigts de la main de corde lors de la décoche de la flèche.

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.

Posture :

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.



Exercices pour travailler l'armement :



Grâce à un grand miroir, faire répéter le geste d'armement, l'archer se regardant de face: la position de son corps (jambes, hanches, épaules, tête) ne doit pas bouger lors de ce geste. Recommencer l'exercice en mettant l'archer parallèle au miroir. Il arme son arc, puis tourne sa tête vers le miroir pour contrôler que ces épaules sont à la bonne hauteur, que sa posture ne s'effondre pas (le corps ne doit pas pencher vers l'arrière et les hanches ne doivent pas être rejetées vers l'avant).

TOUS NIVEAUX surtout archers peu expérimentés.



Le même type d'exercice peut être fait avec un ami qui filme le tireur. L'intérêt est de disposer d'un visionnage de qualité juste après l'exécution du geste. L'observateur et l'archer peuvent décortiquer les points à travailler en visionnant la prise d'images, puis recommencer.

TOUS NIVEAUX.



Travailler l'alignement du corps et les sensations lors de l'armement : se mettre devant une cible à faible distance (10m) et viser un petit visuel. Fermer les yeux lors de l'armement en s'imprégnant du ressenti de l'effort au niveau du haut du dos (passage de la traction avec les bras au pré-armement à la tension entre les omoplates pendant l'armement). Ouvrir les yeux et constater de quel côté est parti le viseur. S'il se décale à droite ou à gauche, il y a un problème de rotation des hanches ou du haut du corps. Il faut alors réajuster la position des pieds ou revenir à un test avec miroir si la position est effondrée. S'il se décale vers le bas, renforcer la tenue du bras d'arc avec le moindre effort en essayant de bien sentir que les os doivent se trouver alignés (poignet - radius-cubitus - humérus -clavicule). S'il se décale vers le haut, ce n'est pas très grave.

ARCHER PEU A EXPERIMENTES.



Travailler à la distance de tir : se régler sur cible ou visuel pour que les flèches groupent aux environs du centre. Repérer, par rapport aux décors environnant, où se trouve la main d'arc avant le départ de la flèche. Utiliser ce repère visuel et non plus le viseur pour régler son tir et veiller à maintenir sa main d'arc en place tout le long de l'armement.

ARCHERS EXPERIMENTES.



Travail du bras de corde à l'armement : se mettre sur visuel ; armer son arc en surveillant la vitesse d'armement. Au début, armement rapide puis ralentissement de plus en plus important à l'approche du clicker ou des repères du visage. Ne pas libérer la flèche et revenir, puis réarmer aussitôt en surveillant de nouveau la vitesse d'exécution, libérer la flèche. Ceci est un exercice de musculation et de maîtrise du rythme de l'armement.

ARCHERS EXPERIMENTES.