

Les placements :

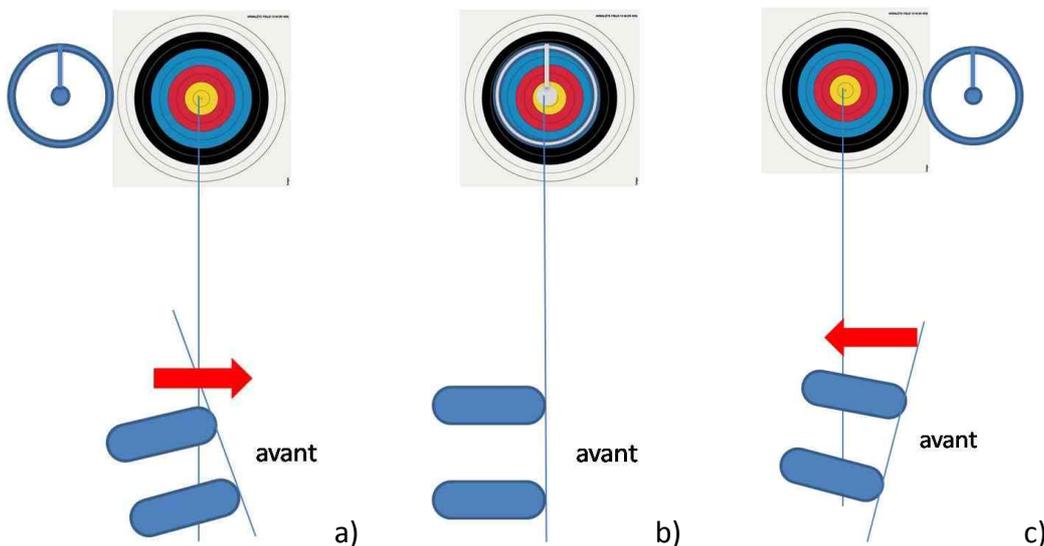
Placement par rapport à la cible.

Comme nous l'avons vu dans une fiche précédente le positionnement de l'archer est primordial sur le pas de tir. La question que se pose tout archer commençant son tir est « suis-je bien en face de ma cible ? » Comment les savoir ? C'est facile voilà un petit truc. Pour un droitier, je monte mon bras en cible. Je cale mon viseur dans le jaune. Je ferme les yeux, je tends mon arc et je les ouvre. 3 situations :

a) mon viseur est sur la gauche de la cible : je déplace mon pied gauche vers l'avant en prenant soins de garder la pointe des pieds sur une même ligne.

b) mon viseur est dans la cible : je suis bien placé.

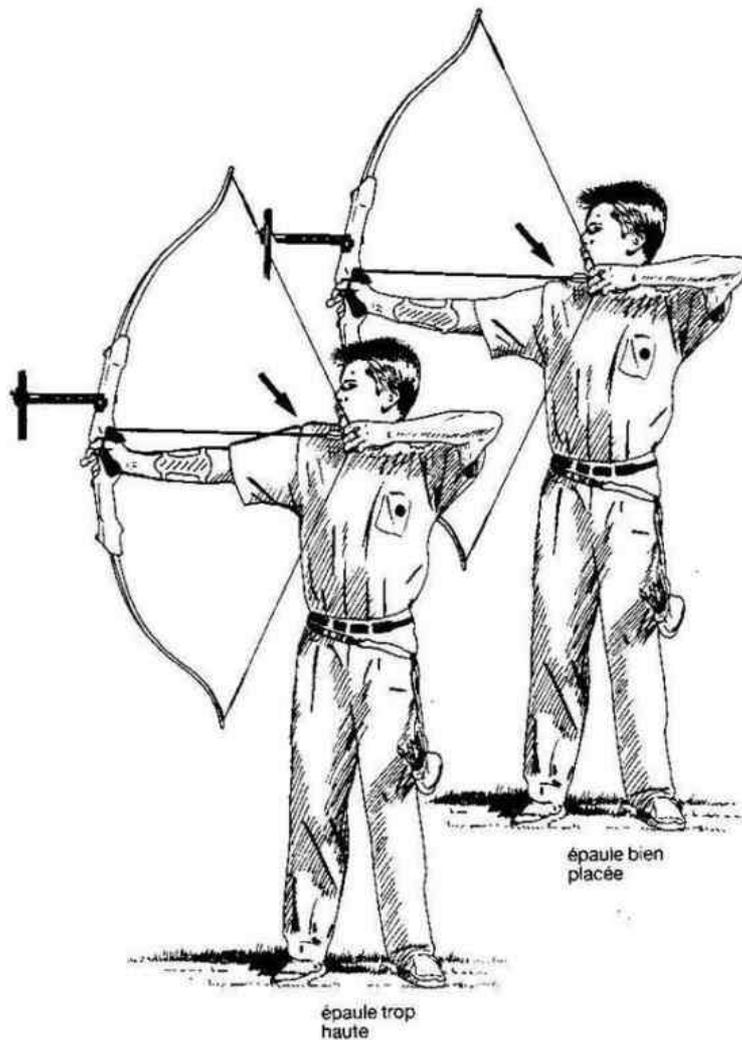
c) mon viseur est sur la droite de la cible : je déplace mon pied gauche vers l'arrière en prenant soins de garder la pointe des pieds sur une même ligne.



Une fois les pieds déplacés, je refais l'opération pour être en situation b)

Placement de l'épaule d'arc.

L'épaule est une des articulations les plus mobile du corps, car elle se décompose en plusieurs articulations toutes mobiles dans de nombreux axes (articulation acromio-claviculaire et sterno-claviculaire, articulation scapulo-humérale, et articulation scapulo-thoracique). Il va donc falloir placer tout ça si on veut être stable en visée et finition de tir. La position idéale est épaule basse permettant meilleure stabilité de l'articulation scapulo-thoracique



Placement de la corde au visage, ligne de force, lâcher.

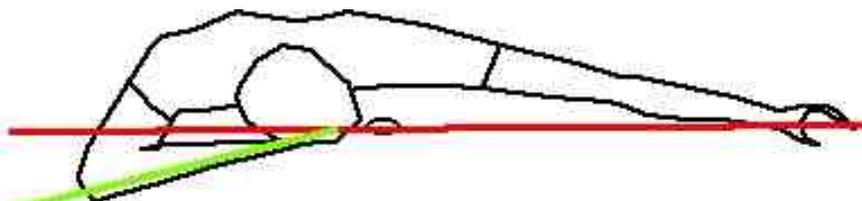
(Renaud BEAUDRILLART : http://photomaniak.com/upload/out.php/i42729_Placementdelacordeauvisagelignedeforcelcher..pdf)

Ce qui est en jeu dans le placement de la corde au visage c'est la facilité de traction et la qualité du lâcher de la corde.

Facilité de traction aura pour conséquence d'améliorer l'endurance, la répétition des placements, et la stabilité de la visée.

Le placement de la corde au visage n'est pas très important en lui-même. En fait ce qui est impliqué c'est la manière dont on place son axe de traction.

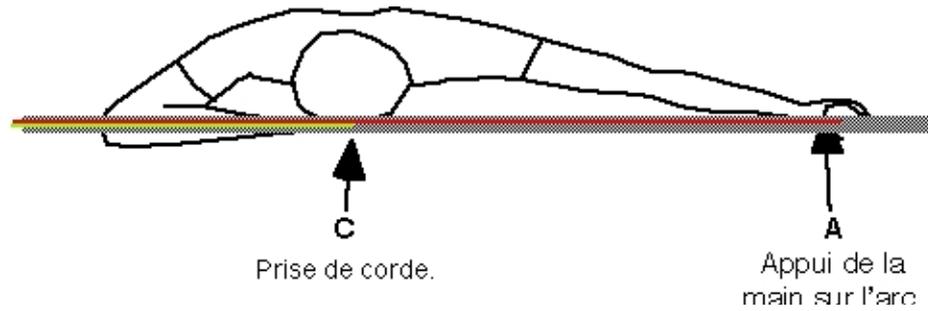
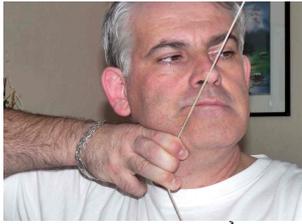
Avec la corde passant au milieu du menton l'avant-bras est "fermé":



Corde au milieu du menton

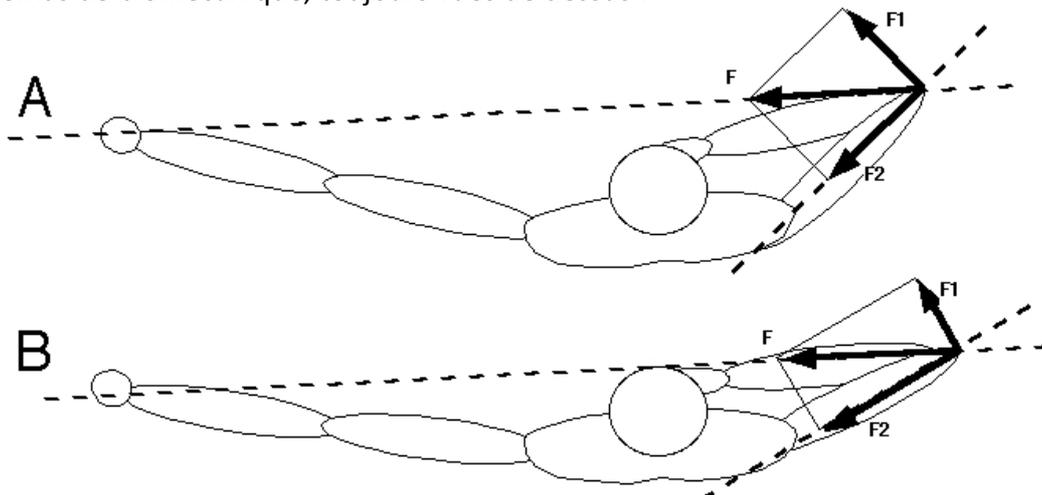
Pour gagner en efficacité il s'agit de permettre à l'avant-bras de corde (axe de traction) de l'archer d'être le plus près possible de la ligne de force passant par la prise de corde et l'appui de la main sur l'arc. Un autre

petit dessin (encore vue de dessus) pour mieux me faire comprendre. En vert l'axe de traction, l'avant-bras. En rouge la ligne de force.

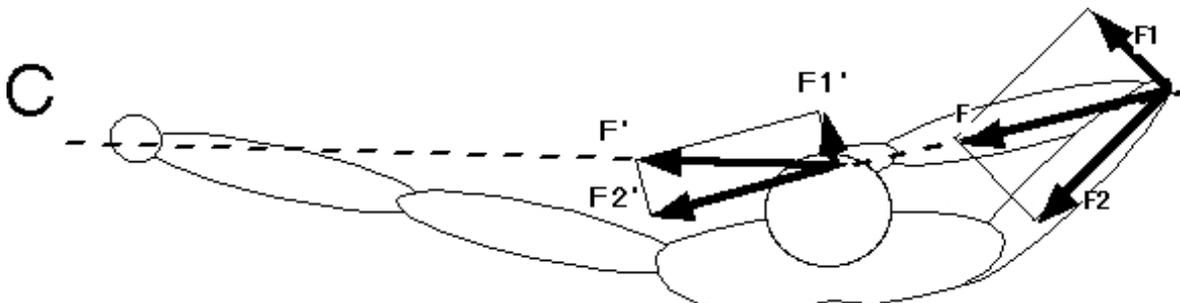


Corde sur le coté du menton

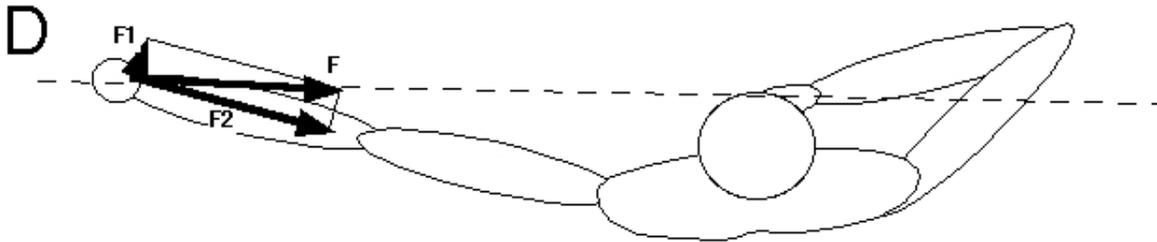
L'avant-bras de corde est dans l'alignement de l'axe de traction : c'est la situation idéale. Selon la morphologie de l'archer il est possible de l'atteindre ou seulement de s'en rapprocher. C'est pour cela que le placement de la corde est passé sur le coté du menton (à la fin des années 70). Dans le même temps il ne faut pas aller trop loin et perdre le contact de la main avec le visage. Et notamment il faut arriver à conserver le contact de la corde au milieu du nez (dans la mesure du possible), pour permettre un bon contrôle du placement de la tête. Plus l'avant-bras est proche de la ligne de force, plus l'arc est facile à tracter, plus le lâcher se fera facilement sur l'axe du départ de la flèche. En même temps vos cervicales vous en seront reconnaissantes : l'effort est bien moindre pour elles quand la corde est sur le coté. Quelques schémas de biomécanique, toujours vues de dessus :



En A, la corde est sur le milieu du menton, en B elle est sur le coté. L'arc exerce une force F qui se décompose en $F1$ et $F2$. $F2$ correspond à l'appui du bras sur l'omoplate (la tête de l'humérus dans la cavité glénoïde de l'omoplate), $F1$ correspond à l'effort qui referme le coude et contre lequel il faut lutter. Il est facile de voir, en comparant A et B, que plus l'avant-bras est en ligne avec la flèche, plus $F1$ est faible.



La figure C va un peu plus loin dans l'analyse et montre ce qui se passe au niveau de la main de corde : plus l'avant-bras sera fermé (plus $F1$ sera important) plus il faudra lutter pour que la main de corde reste en contact avec le visage ($F1'$), mobilisant ainsi des muscles inutiles, voire nuisibles à la précision car antagonistes de l'effort de traction exercé par les muscles du dos (biceps essentiellement).



La figure D montre ce qui se passe au niveau de la main d'arc : plus la ligne de force (pointillé) est loin du corps plus le F1 sera important et plus il y aura d'efforts à faire pour tenir le bras d'arc vers la cible. Donc plus le F1 est important moins le viseur sera stable.

Pour revenir sur le lâcher de la corde :

L'arc est en équilibre entre les doigts de corde et l'appui de la main sur l'arc. Ces 2 points définissent une ligne de force. Plus l'avant-bras sera fermé (F1 grand) plus le coude aura à décrire un arc de cercle important avant d'être sur la ligne de force et de pouvoir emmener avec lui la main d'arc dans le bon axe. Ce qui veut dire que les premiers instants du lâcher seront guidés par le biceps, plus que par les muscles postérieurs. Donc le lâcher sera plus délicat à bien réaliser.

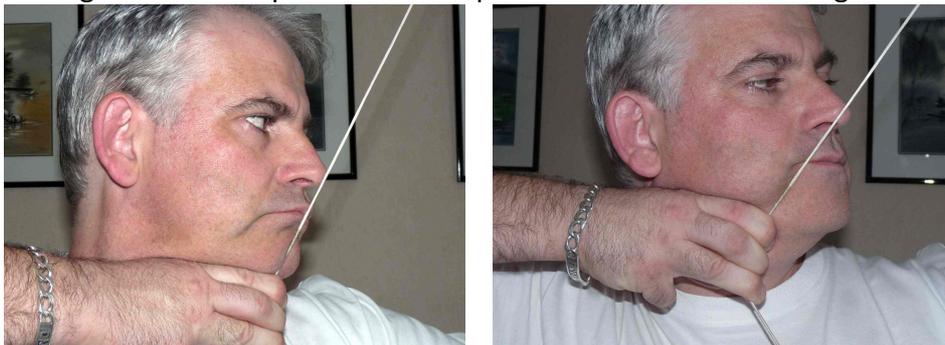
Le perfectionnement et l'initiation

Perfectionnement

Vous tirez depuis un moment déjà avec la corde au milieu du menton ou légèrement sur le coté et, convaincu par les arguments avancés, vous voulez passer plus loin pour gagner de l'alignement.

Il vous faudra lever la tête et à la pencher vers la droite (pour un droitier) pour laisser passer la corde. Sinon elle se retrouve sur le coté du nez au lieu d'être au milieu et c'est plus délicat pour contrôler le placement de la tête. Quand on est déjà légèrement sur le coté (pour avoir la tête plus droite) et que l'on veut gagner encore un peu d'alignement il faut aussi lever le menton, toujours pour garder la corde sur le nez. Ensuite il faudra arriver à placer la tête dans la bonne position dès le début de l'armement pour qu'elle ne bouge plus : "La précision est d'autant plus grande que l'œil est fixe sur l'objectif et fixe dans la cavité orbitale, donc que la tête reste stable par rapport à l'objectif" (Guy Azemar, cours INSEP pour le Professorat de Sport, 1990).

Juste un mot sur l'allonge. Entre les 2 photos l'archer passe de 72 à 77 cm d'allonge.



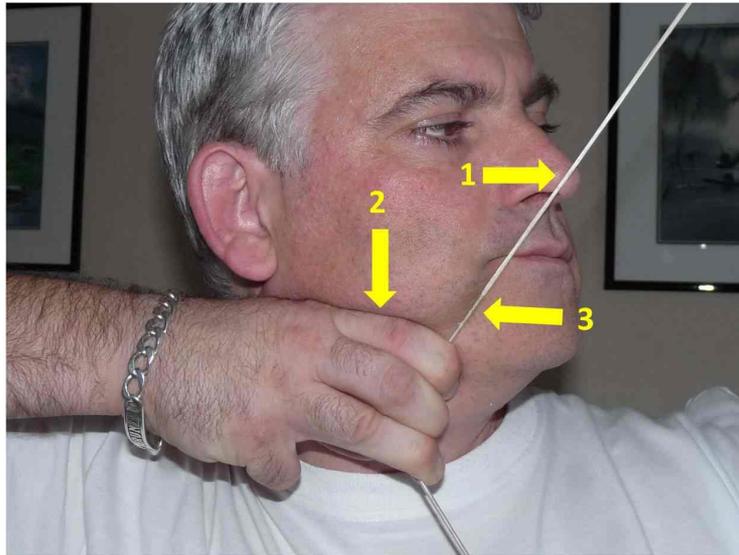
La puissance tirée va changer et Le latéral peut changer, mais il faut penser à garder le même alignement de corde sur l'arc et il ne devrait pas y avoir trop d'écart. Par contre quelques cm d'allonge en plus : flèches plus longues, arc plus tendu ---> changer de tube.

Initiation

Pendant l'initiation j'utilise la visée-flèche, où la flèche est devant l'œil de l'archer et la visée se fait le long du tube. Avec cette méthode l'archer est "en ligne" tout de suite. Quand l'archer passe au viseur je cherche un placement au visage qui lui permette de garder cette ligne. L'archer a parfois du mal à relever suffisamment le menton, que ce soit à cause d'un placement acquis pendant l'initiation ou pour une autre raison.

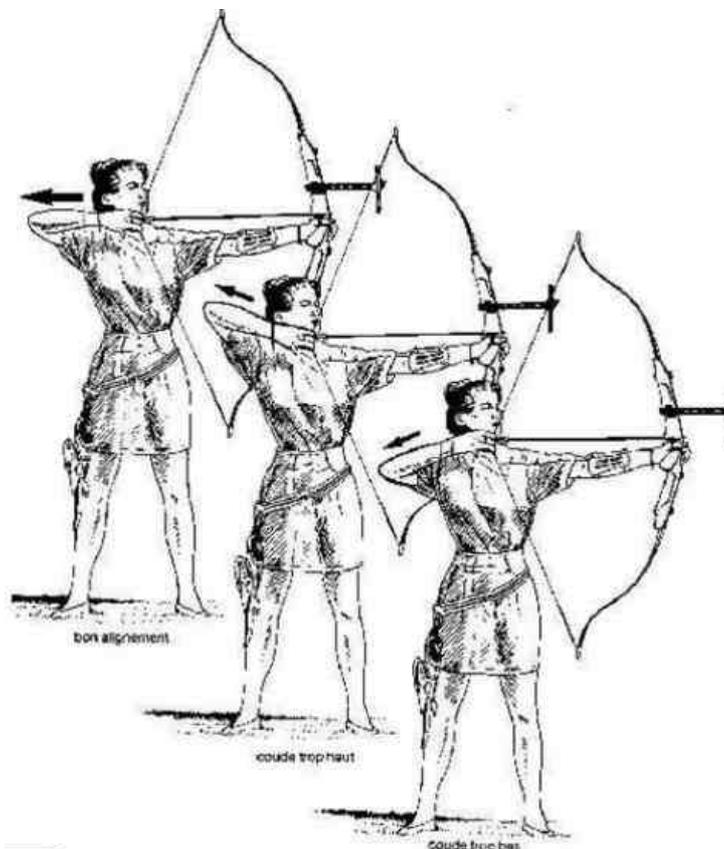
Pour arriver à placer correctement la corde sur le coté du menton il faut que l'archer prenne en compte 3 repères :

- 1) la corde au milieu du nez pour avoir un contrôle du placement de la tête. Pas de difficulté particulière pour le réaliser.
- 2) le contact de la main sous la mâchoire : là il y a une première difficulté, la main a tendance à remonter sur la joue et donc on utilise une cale.
- 3) le contact de la corde sur le coté du menton : ce qui permet de résoudre le problème posé en 2.



Placement du coude du bras de traction.

Si le placement au visage est correcte, et que la traction se face avec le dos, logiquement le coude va s'aligner avec la flèche (tel est le but à rechercher petit scarabée !). Ainsi lors du lâcher, le bras pourra partir sans effort à l'arrière et le bras d'arc pourra rester tendu sur la ligne de visée.



Et voilà, maintenant pas d'excuse pour ne pas faire que des 10 !