

Les fondamentaux.

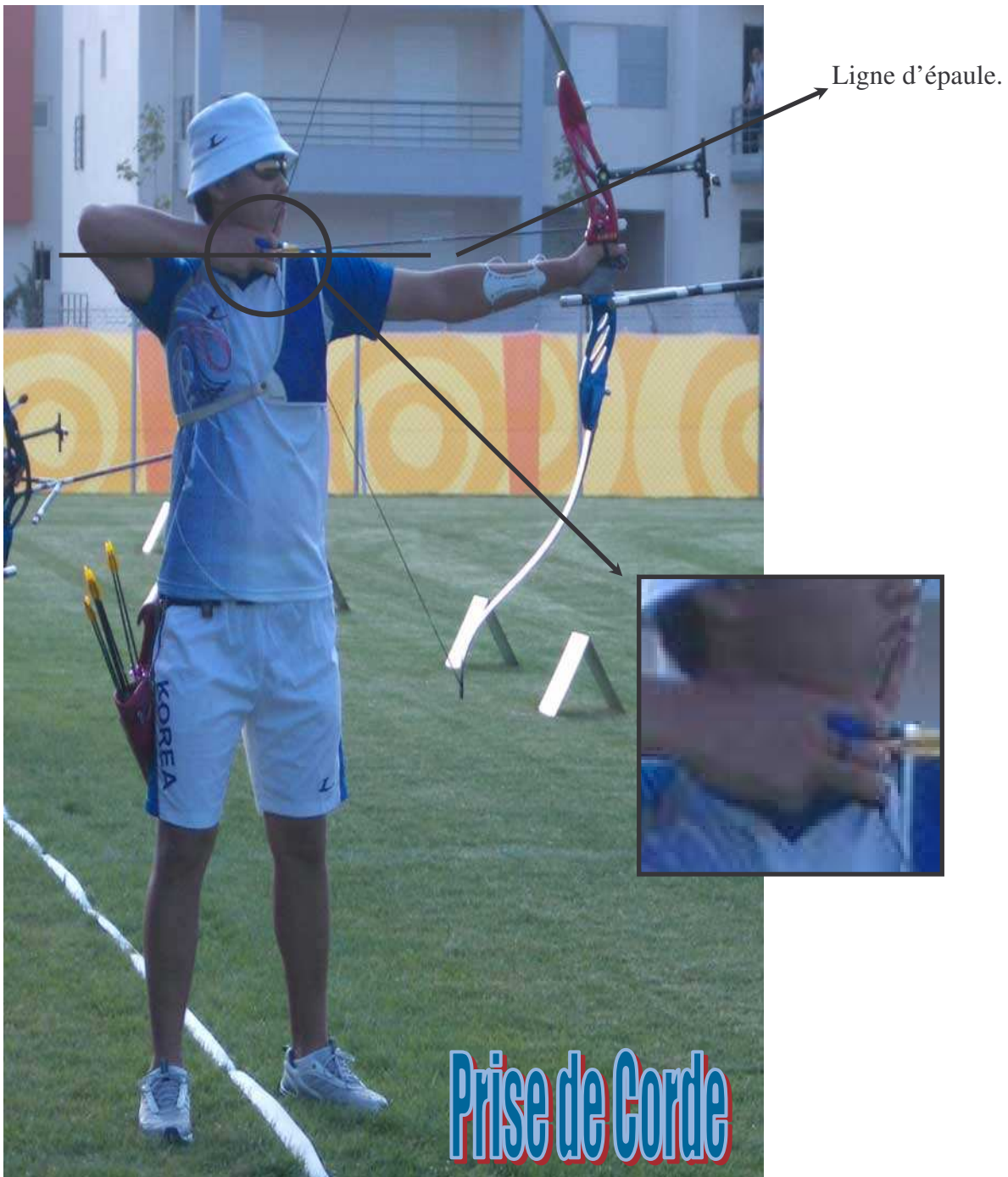


Axe Horizontal

Axe Vertical

Le tir à l'arc et plus particulièrement la technique de tir mettent en jeu des forces au niveau musculaire. Aussi deux axes musculaires mis en jeu au tir à l'arc sont d'une importance capitale. L'axe vertical tout d'abord qui va assurer principalement la stabilité dans l'emploi de la technique de tir. L'axe horizontal quant à lui va favoriser le travail des bonnes chaînes musculaires dorsales.

Les fondamentaux.



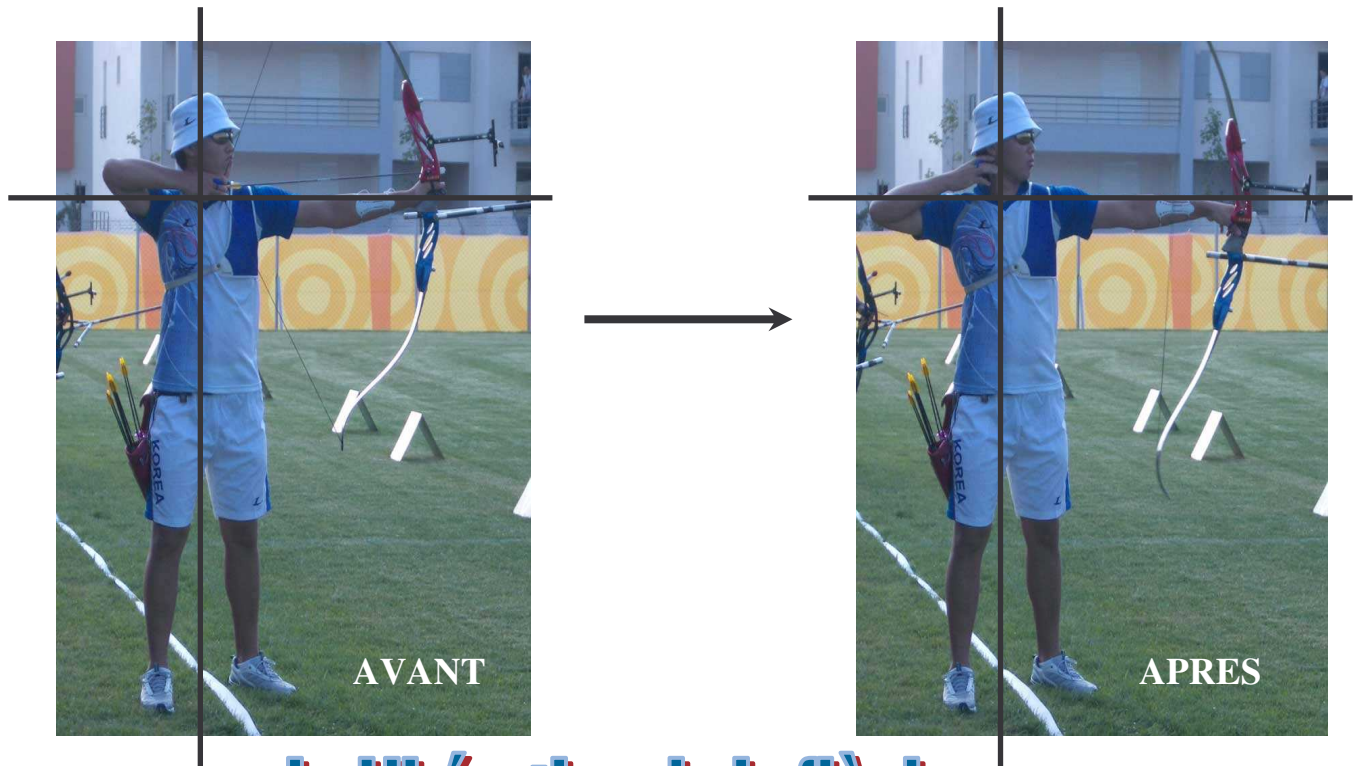
Prise de corde franche. Les 3 doigts de l'archer servent à tracter la corde. Il faut veiller à ce que ce positionnement des doigts ne se modifie pas durant la phase d'accumulation de l'énergie (de la mise en tension de l'arc). Le fait d'avoir une prise sûre à ce niveau garantit une mise en jeu des muscles du dos et donc une plus grande aisance d'exécution du mouvement. A noter les épaules du tireur basses et de même hauteur afin de favoriser un travail dans un même plan de l'espace.

Les fondamentaux.

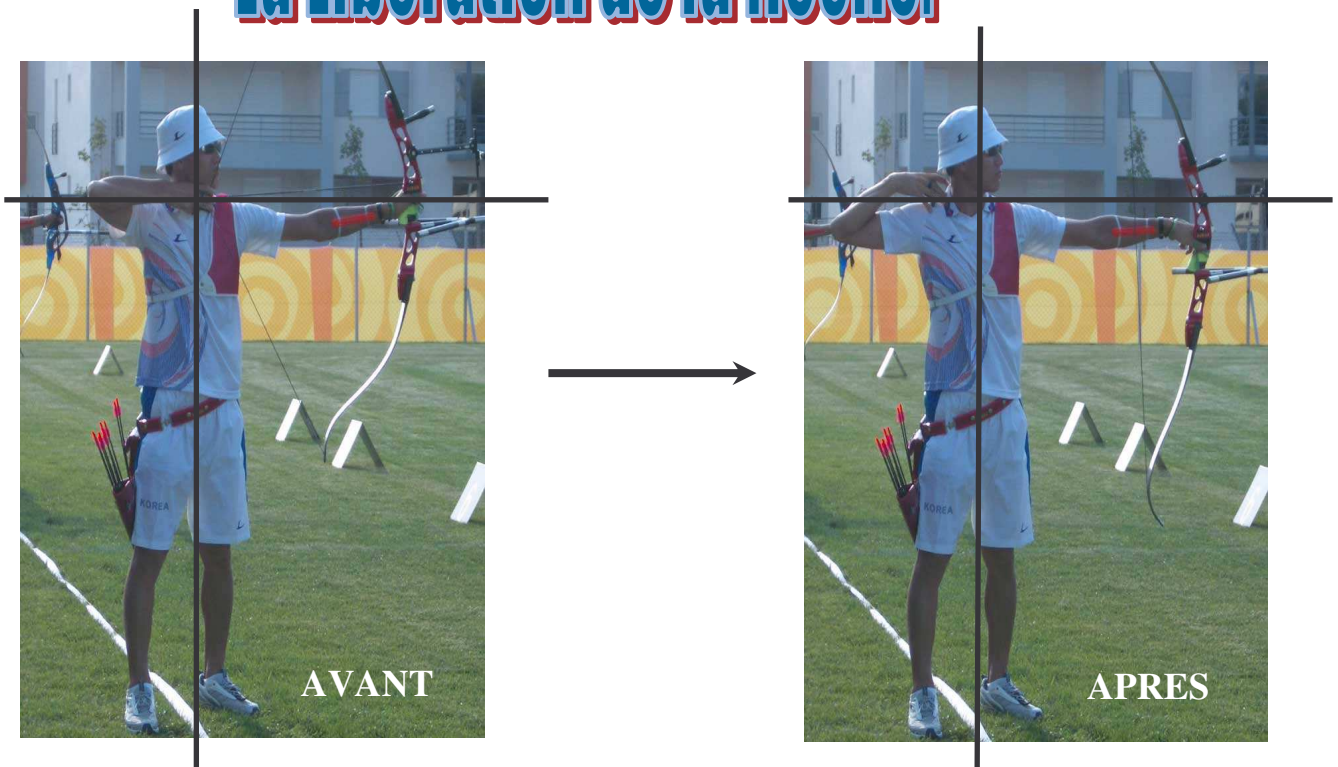


Les contacts de la mâchoire et du cou avec la main de corde doivent être forts. Ainsi toute la main de corde se retrouve plaquée contre le cou et la mâchoire. De fait, la main de corde se trouve comme guidée dans une sorte de gouttière formée par la cou qui en serait un bord et la mâchoire qui en serait l'autre bord.

Les fondamentaux.



La Libération de la flèche.



A Observer un maintien parfait de la posture, des épaules, un relâchement simple des doigts de la main de corde. Ces qualités conduisent ainsi à un tir plus précis plus fluide plus souple dans son exécution et la flèche vole ainsi mieux et le résultat n'en ai que meilleur. La libération de la corde est à voir comme un échappement, il n'y a de ce fait absolument aucune action motrice mais juste un relâchement musculaire. Le but ultime étant ici de permettre à la corde d'être libérée dans le plan vertical le plus parfait.

Les fondamentaux.



La main de corde est plaquée contre la mâchoire et le cou du tireur. Les épaules sont basses et quasiment à la même hauteur, de fait, elles sont dans un même plan. L'omoplate arrière est légèrement plus basse que celle de devant afin que celle-ci vienne 's'enrouler autour de l'omoplate avant et ainsi permettre un travail correct des muscles du dos.

Les fondamentaux.



Après le départ de la flèche, les épaules restent toujours à la même hauteur, la main d'arc est très relâchée. La main de corde est elle aussi très relâchée de même que les deux poignets de l'archer. La traction de la corde a continué même après la libération de celle-ci, c'est pourquoi le main de corde se situe derrière la tête. De plus, le coude arrière est légèrement en dessous de l'axe horizontal afin d'entraîner un trajet de la main de corde le long de la mâchoire et une libération de la corde dans le plan vertical.