



Web@rc

Le Mag.

Juin 2013

numéro 2

LES NEWS DES PAS DE TIR

LIGUE POITOU - CHARENTES

DANS CE NUMERO

Suite à l'enquête parue sur notre site, nous vous proposons d'y répondre en vous apportant certains éléments techniques.

La question :

Selon vous, quelle est l'action technique la plus importante d'une séquence de tir ?

Vos réponses :

- La libération de la corde (33) 46,48%
- La visée (2) 2,82%
- Le passage du clicker (0) 0%
- Le maintien de la position (36) 50,7%



Partenaires de



Alors qui a raison et qui a tort ? :

En fait, toutes les actions jouent un rôle important dans la séquence de tir d'un archer car elles font toutes partie d'un ensemble cohérent, logique et dynamique.

Par contre, pour revenir à notre question, la logique voudrait que la libération de corde soit l'action la plus « importante ».

Pourquoi ?

Car une fois la flèche partie, plus de possibilité de contrôle ni de correction.

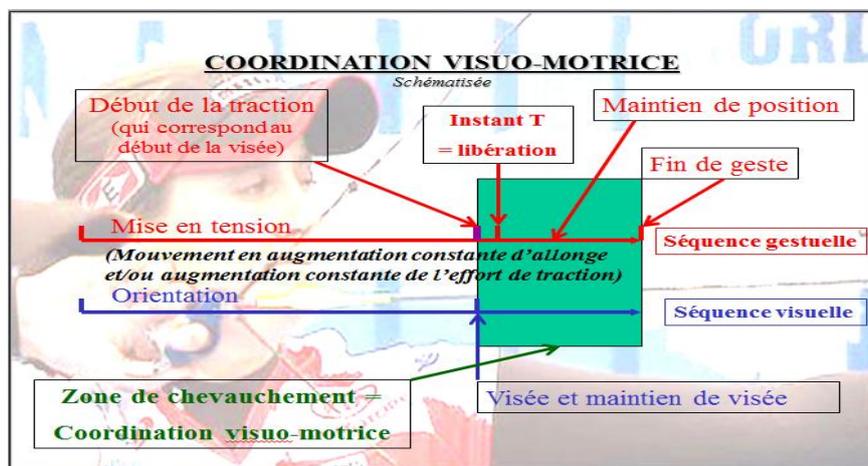
C'est un point charnière de la séquence de tir. L'objectif étant de libérer la flèche sur la bonne trajectoire.

Aussi pour optimiser cette action, il est nécessaire de la replacer dans son contexte et d'en donner quelques explications.

Où se trouve cette action dans la séquence de tir ?

Il est essentiel de situer cette action dans la chronologie de la séquence de tir afin d'éviter la « grosse erreur du novice » qui considère le lâcher comme la fin de la séquence.

Schématiquement, la séquence peut être représentée ainsi :



Sur cette représentation, on voit bien qu'après le lâcher il y a encore des actions à réaliser par l'archer. Le maintien de traction, le maintien de la position et le maintien de la visée jusqu'à la fin du geste.

C'est par la mise en place de ces actions que l'archer donnera de la régularité et de la précision à l'action de libération de corde.

La libération peut se décomposer en 2 parties qui sont intimement liées : la traction de corde (qui prépare à l'ouverture des doigts) et le lâcher.

L'amplitude de la libération commence au début de la traction et se termine au repère fin de geste.

Il faut qu'il y ait une amplitude suffisante avant et après

l'ouverture des doigts.

Avant : il doit y avoir une traction de corde, c'est à dire un recul de la corde jusqu'à l'ouverture des doigts (environ 1,5cm) qui va permettre de donner de la vitesse et de la régularité au lâcher. Cette traction de corde, qui marque le début de la libération, ne doit cependant pas commencer trop tôt car, dans ce cas, il y aurait risque d'arrêt avant, ou au visage. Le tireur doit donc trouver l'endroit optimal pour débiter cette traction, c'est à dire l'endroit qui lui garantit la qualité de la coordination visio-motrice et lui permet de s'investir en conservant la continuité jusqu'à la fin du geste.

Après : il doit exister une amplitude entre l'ouverture des doigts et la fin du geste, obtenue par la continuité de

l'effort de traction au moment de l'ouverture des doigts

CRITERE DE QUALITE DE L'OUVERTURE DES DOIGTS

La qualité de la libération de la corde est conditionnée par :

- ✓ le relâchement des doigts,
- ✓ l'alignement main-poignet-avant-bras,
- ✓ le maintien de l'effort de traction.

DESCRIPTION

Lien à suivre <https://www.youtube.com/watch?v=ZSoORZJTpiM>

La libération de la corde doit être le résultat d'un relâchement des muscles fléchisseurs des doigts.

En effet, ce relâchement en réduisant les frottements des doigts sur la corde, limite les oscillations de cette dernière.

Ce relâchement des doigts est favorisé par :

- ✓ le maintien de l'alignement main-poignet-avant-bras.
- ✓ une prise de corde à trois doigts (dans le pli de la 2ème et 3ème phalange).

<https://www.youtube.com/watch?v=jk1hT06Fvac>

En outre, cette prise de corde favorise également la libération de la corde dans le plan vertical, perpendiculairement à la cible.

Enfin, il est essentiel de maintenir l'effort de traction.

- ✓ pour assurer une projection de la flèche dans le plan vertical, perpendiculairement à la cible (également favorisé par le maintien de l'alignement main-poignet-avant-bras),
- ✓ pour faciliter la restitution de la totalité de l'énergie emmagasinée lors de la mise en tension.

La flèche est alors projetée dans la direction souhaitée.

JUSTIFICATION

La qualité de la libération de la corde et sa reproductibilité déterminent la trajectoire de la flèche et donc son point d'impact en cible.