



## Placement de la corde au visage.

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 : endurance, répétition des placements, 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.

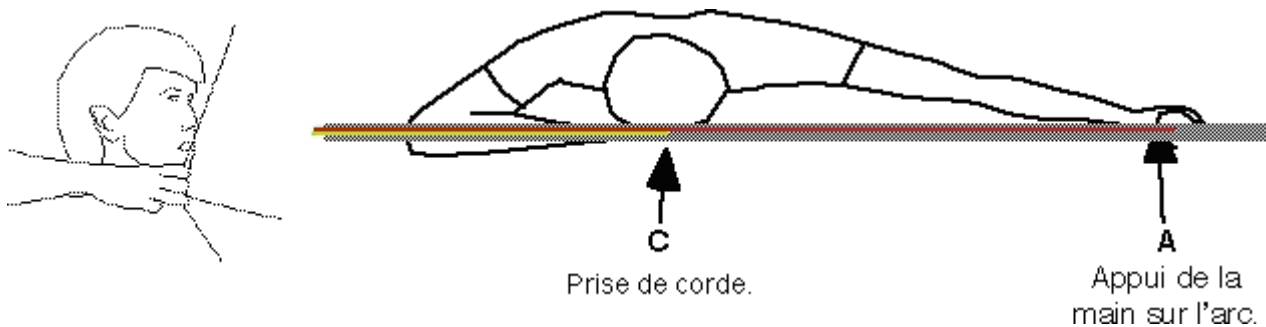
Avec la corde passant au milieu du menton l'avant-bras est "fermé".



Corde au milieu du menton

En vert l'axe de traction, l'avant-bras. En rouge la ligne de force.

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.



Corde sur le côté du menton

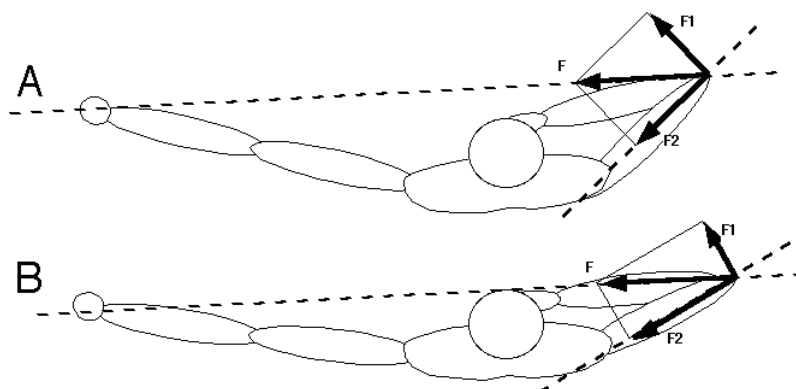
L'avant-bras de corde est dans l'alignement de l'axe de traction : c'est la situation idéale. Selon la morphologie de l'archer il est possible de l'atteindre ou seulement de s'en rapprocher. C'est pour cela que le placement de la corde est passé sur le côté du menton (à la fin des années 70). Dans le 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, 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 côté.



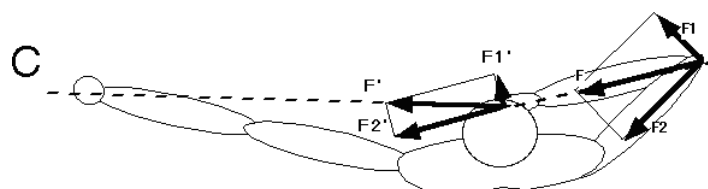
## LES ARCHERS NAZAIRIENS FORMATION DEBUTANTS

Quelques schémas de biomécanique, toujours vues de dessus :

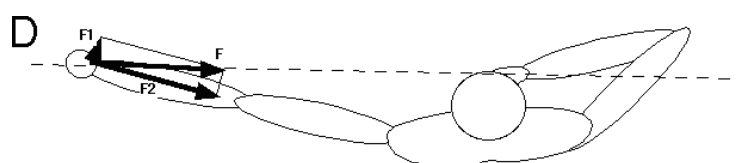


En A, la corde est sur le milieu du menton, en B elle est sur le côté. L'arc exerce une force  $F$  qui se décompose en  $F1$  et  $F2$ .  $F2$  correspond à l'appui du bras sur l'omoplate (la tête de l'humérus dans la cavité glénoïde de l'omoplate),  $F1$  correspond à l'effort qui referme le coude 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 (antagoniste de la traction, je rappelle) plus que par les muscles postérieurs. Donc le lâcher sera plus délicat à bien réaliser.