



Libération de la corde et accompagnement

Les archers rencontrent souvent le même problème au moment de libérer la corde : leur main s'éloigne de leur visage. Plusieurs raisons peuvent l'expliquer.

Voici, une liste des problèmes les plus courants :

- Un changement du point de visée qui fait perdre la contraction musculaire des muscles du dos, l'archer ne peut donc pas maintenir une tension dorsale appropriée pendant le tir.
- Les biceps peuvent être trop détendus, permettant une ouverture de l'angle du coude de corde au lâcher.
- Le coude peut être trop bas ne lui permettant pas de se laisser aller assez en arrière.
- Le coude de corde est devant la ligne de flèche.
- L'archer laisse tomber sa main de corde sur son épaule au lâcher.
- Il se concentre sur le « laisser aller » plutôt que sur le maintien de la tension (continuité de la traction) dans son dos.

Voici une liste de solutions susceptibles de résoudre ces problèmes :

- L'archer doit maintenir la tension des muscles de son dos pendant 1 à 2 secondes après avoir libéré la corde afin d'éviter un affaissement.
- Il doit détendre son avant-bras et sa main de corde autant que possible.
- Demander à l'archer de penser à réduire l'angle de son coude de corde au moment de libérer la corde et de laisser aller sa main en suivant les contours du visage (le maxillaire).
- L'archer doit aligner correctement ses omoplates pour être lui-même plus en ligne.
- Les doigts doivent quitter la corde aussi détendus que possible. Si les doigts se tendent au lâcher cela indique que l'archer les a consciemment ouverts et que la tension des muscles du dos est perdue.
- L'archer peut visualiser ses doigts de corde reliés par une chaîne en acier à son coude de corde - ce qui détendra fortement son avant-bras et retirera la tension du dos de sa main de corde lui permettant de s'allonger et de s'aplatir. Les muscles de son dos seront aussi plus engagés dans le tir, le lâcher et l'accompagnement en seront plus réguliers, plus souples et plus efficaces.