

Prise de palette et principes fondamentaux

Objectif principal : Obtenir un ancrage stable, une libération fluide et éliminer toute interférence musculaire parasite.
La main de corde constitue un maillon essentiel et souvent négligé de la chaîne de tir.

1

Placement des doigts sur la corde

Répartition (arc classique) : Théoriquement, 1/3 supérieur de l'index au-dessus de la flèche et 2/3 inférieur des deux autres doigts en dessous.

Zone d'appui : Exclusivement sur les dernières phalanges (distales). Ne jamais placer la corde dans les plis articulaires pour éviter un relâchement parasite lors de la traction.

Angle : Les doigts forment un angle naturel d'environ 120° (sauf cas spécifiques), évitant un crochet rigide à 90°.

Placement stable · 1/3 index · 2/3 autres doigts · phalanges distales

2

Positionnement dans la palette

Relâchement : Les doigts doivent reposer naturellement, sans tension mécanique.

Ajustement : La palette doit être parfaitement ajustée (ni flottante, ni trop rigide).

Palette ajustée · doigts relâchés · cuir plaqué · aucun glissement

3

Le rôle critique du pouce : erreurs et corrections

Pourquoi NE PAS poser le pouce sur la cale ?

- **Tensions parasites :** L'appui sur la cale rigide active involontairement le muscle long fléchisseur du pouce, créant un tonus musculaire qui rigidifie l'avant-bras et la main.
- **Désalignement osseux :** Cette tension modifie l'alignement naturel des os du carpe, provoquant un décrochage latéral ou un recul non linéaire lors du lâcher.
- **Perturbation de la libération :** Un pouce actif crée une rupture asymétrique (effet ressort), altérant la régularité du tir malgré une technique générale correcte.

Pouce détendu · hors cale · aucune participation à la traction

Prise de palette et principes fondamentaux

3

Le rôle critique du pouce : position correcte

Relâchement total : Le pouce doit rester entièrement détendu, positionné en avant de la cale au repos.

Position naturelle : Idéalement légèrement posé sur la base de l'index (position fermée naturelle).

Zéro participation : Il ne doit jamais toucher la cale ni participer à l'effort de traction. Le tireur doit pouvoir le bouger librement à tout moment.

Pouce détendu · position naturelle · zéro participation

4

Approche biomécanique et impact

Le pouce est relié au **complexe thénar**, connecté aux chaînes myofasciales de l'avant-bras jusqu'à l'épaule. Une mauvaise activation ou crispation du pouce se propage le long de la chaîne postérieure du bras, modifie l'alignement scapulo-huméral, génère des micro-compensations dans le dos et perturbe la sortie de corde.

Test de validation rapide : Comparer une traction avec le pouce détendu (fluide et facile) à une traction avec le pouce en appui sur la cale (génère une contraction résiduelle immédiate dans l'avant-bras).

Effet en chaîne · crispation du pouce → avant-bras → épaule → sortie de corde

Synthèse générale

La prise de palette repose sur une coordination précise des doigts, de la palette et du pouce. La priorité est d'obtenir un ancrage stable et une libération fluide, sans tension mécanique parasite.

Les doigts prennent appui sur les dernières phalanges et la palette doit rester parfaitement ajustée. Le relâchement est recherché dès la mise en place.

Le pouce constitue un point critique : son appui sur la cale peut rigidifier l'avant-bras, perturber l'alignement et rendre le lâcher moins régulier.

Une attention rigoureuse portée à la main de corde et au relâchement du pouce favorise ainsi la régularité et la performance de la libération.

POINT CLÉ

Rechercher une prise stable, des doigts relâchés et un **pouce totalement détendu** afin d'obtenir une libération fluide, régulière et sans interférence.