

Le relâchement en tir à l'arc

Mains et poignets

Objectif principal : Favoriser une décontraction efficace de la main et du poignet afin de préserver la fluidité, la stabilité et la précision du tir.

1

Le relâchement de la main d'arc

Aujourd'hui, je partage avec vous un conseil que j'utilise avec mes élèves pour améliorer la décontraction de la main au moment du tir. À tester absolument !

Une bonne orientation avant tout : Pour être relâché, il est essentiel d'être parfaitement orienté avant de tirer. Votre posture et la mise en tension doivent solliciter les bons muscles, ceux qui sont efficaces et qui vous permettent de rester détendu.

Si vous êtes mal orienté, vous allez solliciter les deltoïdes et les muscles des avant-bras, qui se fatiguent rapidement et compliquent la décontraction de vos mains.

Orientation correcte · bons muscles sollicités · main détendue

2

Astuces pour la main d'arc

Ressentez la prise de la poignée comme si elle venait se placer naturellement dans votre main, sans tension.

Le **muscle adducteur du pouce** doit être complètement relâché, et vous devriez avoir l'impression que la poignée traverse la main pour reposer contre la tête du radius (os de l'avant-bras).

Poignée naturelle · adducteur du pouce relâché · appui contre le radius

3

Le relâchement du poignet d'arc

Dans le monde du tir à l'arc, chaque détail compte. La technique de relâchement du poignet des archers coréens est un exemple de maîtrise de précision.

Ce geste fluide et contrôlé après la libération de la flèche, appelé « **yumeo** » en coréen, joue un rôle crucial dans la performance et la précision des archers.

Après la libération · mouvement fluide · contrôle du poignet

Le relâchement en tir à l'arc

Mains et poignets

4

Qu'est-ce que le relâchement du poignet ?

Le relâchement du poignet est un mouvement naturel où l'archer laisse tomber son poignet après avoir tiré la flèche.

Ce geste n'est pas un simple « relâchement » : il fait partie intégrante de la stratégie du tir, permettant un transfert optimal d'énergie entre l'arc et la flèche.

Mouvement naturel · après le tir · transfert optimal d'énergie

5

Pourquoi est-ce important ?

Fluidité du mouvement et précision : Le relâchement rapide et contrôlé permet au bras de suivre le mouvement de la corde sans résistance. En éliminant toute tension résiduelle, le poignet tombe naturellement et le risque de déviation de la trajectoire est réduit.

Optimisation du transfert d'énergie : Une fois la flèche libérée, l'énergie restante dans la corde doit être transférée à la flèche sans perturber sa trajectoire.

Fluidité · précision · moins de résistance · transfert d'énergie

6

Stabilité, confort et maîtrise

Stabilité et confort du tir : Le relâchement réduit la tension dans le bras et les poignets, contribuant à un tir plus confortable et stable sur le long terme. Il prévient également les blessures liées à une tension excessive.

Un geste contrôlé et maîtrisé : Ce mouvement demande des années de pratique pour devenir naturel, fluide et sans effort visible.

Moins de tension · confort · stabilité · geste naturel et maîtrisé

Synthèse générale

POINT CLÉ · Le relâchement du poignet est un élément clé de la technique : il favorise la gestion de l'énergie musculaire et de la dynamique du corps, en combinant fluidité, puissance, contrôle et précision.