

Placement de la corde au visage

Facilité de traction, stabilité de la visée et qualité du lâcher

1. L'enjeu du placement

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.

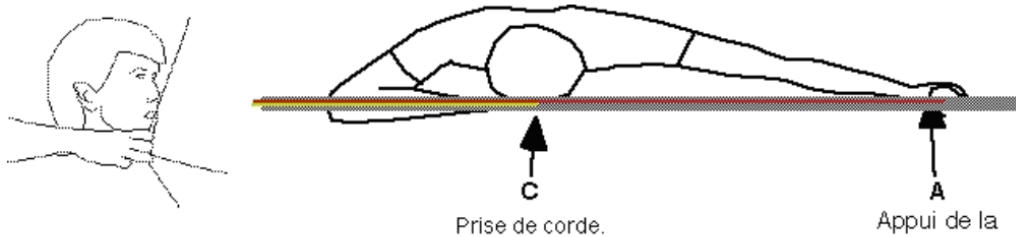
Le placement de la corde au visage n'est pas très important en lui-même. Ce qui est impliqué, c'est surtout la manière dont on place son axe de traction.



Corde au milieu du menton — En vert : l'axe de traction (l'avant-bras). En rouge : la ligne de force.

2. Placer l'axe de traction au plus près de la ligne de force

Avec la corde passant au milieu du menton, l'avant-bras est « fermé ». Pour gagner en efficacité, il s'agit de permettre à l'avant-bras de corde — l'axe de traction — 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 se rapproche de l'alignement de l'axe de traction.

Situation	Effet biomécanique	Conséquence
Milieu du menton	Avant-bras plus fermé ; ligne de force moins bien suivie.	Traction moins efficace et lâcher plus délicat.
Côté du menton	Avant-bras plus proche de la ligne de force.	Traction plus facile et lâcher facilité sur l'axe de départ de la flèche.

3. Trouver le bon compromis

Selon la morphologie de l'archer, l'alignement idéal peut être atteint ou seulement approché. C'est pour cela que le placement de la corde est passé sur le côté du menton à la fin des années 70.

Il ne faut toutefois pas aller trop loin et perdre le contact de la main avec le visage. Il faut notamment conserver le contact de la corde au milieu du nez, afin de permettre un bon contrôle du placement de la tête.

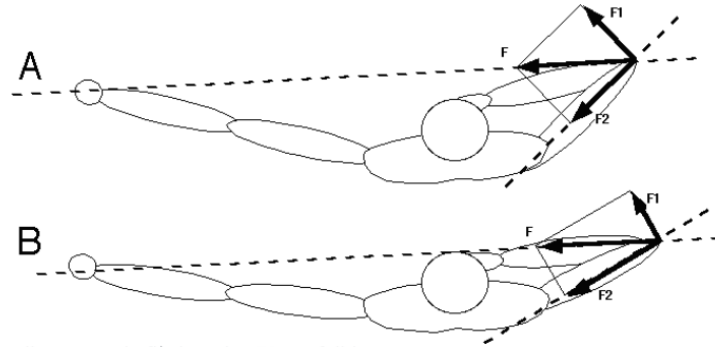
POINT CLÉ Plus l'avant-bras est proche de la ligne de force, plus l'arc est facile à tracter et plus le lâcher peut se faire facilement sur l'axe du départ de la flèche. Le document source souligne également que la position latérale de la corde réduit l'effort demandé aux cervicales.

Analyse biomécanique du placement de la corde

Vues de dessus : forces, axe de traction et stabilité

4. Les schémas de biomécanique

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 F_1 et F_2 . F_2 correspond à l'appui du bras sur l'omoplate ; F_1 correspond à l'effort qui referme le coude et contre lequel il faut lutter.



A / B — Plus l'avant-bras est en ligne avec la flèche, plus F_1 est faible.

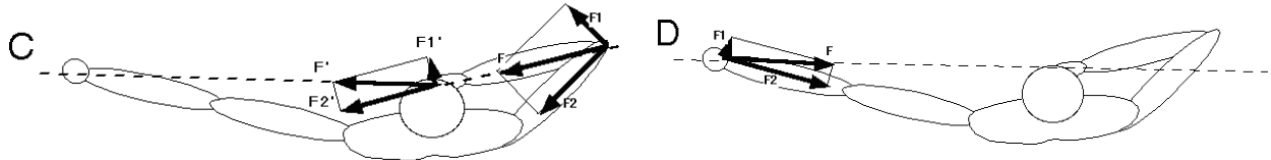


Figure C

Plus l'avant-bras est fermé (F_1 important), plus il faut lutter pour maintenir la main de corde en contact avec le visage (F_1'). Cela mobilise des muscles inutiles, voire nuisibles à la précision, antagonistes de l'effort de traction des muscles du dos.

Figure D

Plus la ligne de force est éloignée du corps, plus F_1 augmente et plus l'effort nécessaire pour maintenir le bras d'arc vers la cible est important. La stabilité du viseur diminue alors.

5. Conséquences 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 deux points définissent une ligne de force.

Plus l'avant-bras est fermé (F_1 grand), plus le coude doit 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.

Les premiers instants du lâcher seront alors davantage guidés par le biceps — antagoniste de la traction — que par les muscles postérieurs. Le lâcher sera donc plus délicat à bien réaliser.

SYNTHÈSE PERFORMANCE Le placement recherché est celui qui rapproche l'avant-bras de la ligne de force, tout en conservant les contacts nécessaires au contrôle de la tête et du visage. Ce rapprochement réduit les efforts parasites et facilite un lâcher dans le bon axe.