

La trajectoire de la main de corde au lâcher

Synthèse technique de l'impact biomécanique sur la performance en Tir à l'Arc

1

La trajectoire idéale et son influence

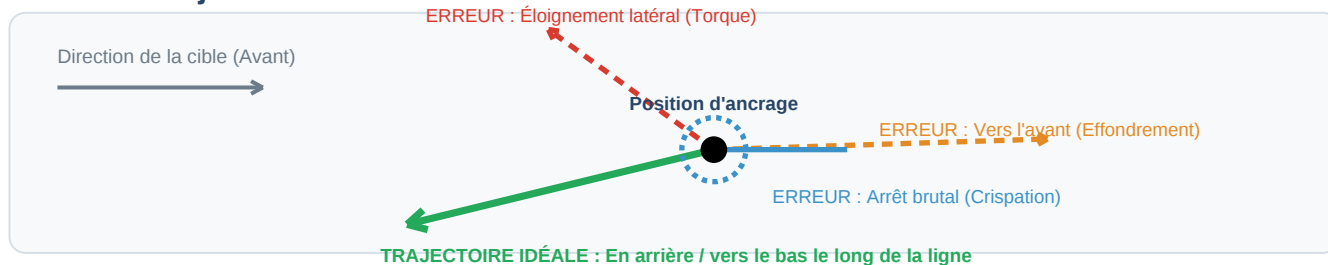
- **Alignement biomécanique** : La main doit reculer naturellement le long du visage (ligne de traction), de manière passive et détendue, initiée par le relâchement des fléchisseurs des doigts.
- **Effet élastique (Écoles Coréenne & Italienne)** : Libération instantanée des tensions accumulées pour un chemin fluide et contrôlé.
- **Gain en performance** : Un lâcher propre garantit une sortie de flèche optimale, sans vibrations ni oscillations parasites, réduisant radicalement la dispersion en cible.

Alignement naturel · relâchement passif · sortie de flèche optimale

2. Erreurs courantes et conséquences techniques

Type d'erreur	Mécanisme physique	Impact direct sur la flèche
Éloignement latéral (Mauvais relâchement)	La main s'écarte de la ligne du visage.	Torque asymétrique sur la corde entraînant des écarts et dispersions latéraux.
Arrêt brutal (Crispation post-lâcher)	Blocage volontaire du mouvement de recul.	Crispation résiduelle de la main/avant-bras, irrégularité de libération.
Mouvement vers l'avant (Effondrement du tir)	La main avance au moment de l'ouverture.	Perte de vitesse de la flèche et instabilité majeure du vol.

Schéma : trajectoires de la main au moment du lâcher



3. Facteurs et méthodes d'optimisation

Facteurs clés d'alignement	Exercices & optimisation haute performance
• Posture & muscles dorsaux : L'engagement du grand dorsal garantit une libération fluide sans mouvements parasites. • Ancrage stable : Repères faciaux stricts pour guider le recul passif.	• Travail de relâchement : Supprimer totalement les tensions dans les doigts et l'avant-bras. • Drills spécifiques : Pratique au simulateur d'élastique et tirs à vide. • Feedback vidéo : Analyse régulière de l'axe de recul.

Conclusion : Un bon lâcher dépasse la simple ouverture des doigts. C'est un processus de relâchement contrôlé et passif où la main est entraînée de façon fluide par la dynamique dorsale. Maîtriser cette trajectoire est le pilier de la régularité et de la haute performance au tir à l'arc.

La trajectoire du coude de traction en tir à l'arc

Clé de la précision et de l'efficacité biomécanique

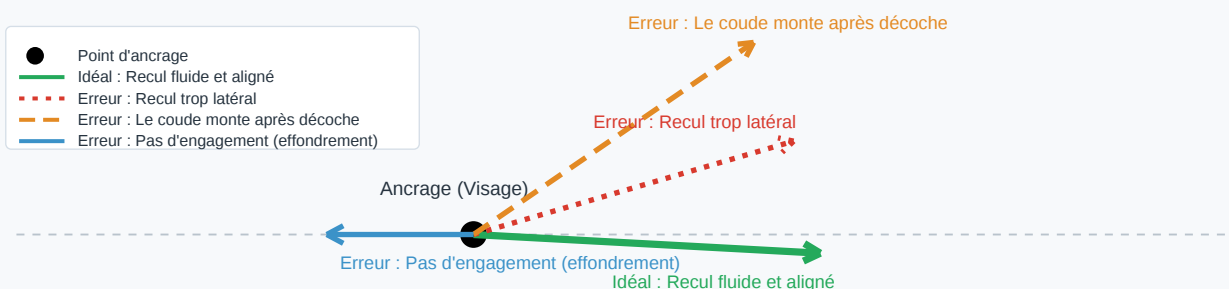
L'optimisation de la stabilité, du transfert d'énergie et de la précision en tir à l'arc repose sur un élément fondamental souvent négligé : **la trajectoire du coude de traction**. Un alignement parfait garantit un tir fluide et répétable, tandis qu'un mauvais positionnement génère des pertes énergétiques massives et une instabilité lors de la libération.

1

La trajectoire idéale : principes biomécaniques

- **Montée naturelle** : S'effectue en fin de traction pour garantir un positionnement et un ancrage facial optimal.
- **Alignement structurel** : Le coude doit se situer dans le prolongement parfait de la ligne des épaules.
- **Recul fluide** : Un mouvement continu vers l'arrière est généré naturellement au moment exact de la libération.
- **Relâchement distal** : Absence totale de crispation ou de tension parasite dans l'avant-bras et le poignet.

Modélisation dynamique de la trajectoire du coude



2. Analyse clinique des erreurs de trajectoire

Anomalie du coude	Mécanisme / impact physique	Conséquence directe en cible
Recul trop latéral	Déviation de l'axe de traction vers l'extérieur.	Perte d'énergie cinétique & perturbations latérales de la flèche.
Montée après décoche	Rupture de l'alignement vertical par compensation.	Création de tensions parasites et déséquilibre vertical.
Traction sans le dos	Manque flagrant d'engagement des muscles scapulaires.	Tir de faible puissance, décoche instable et irrégulière.

Synthèse Performance : Un tir d'élite ne tolère aucune trajectoire erratique du coude. L'engagement rigoureux du dos et le maintien de l'alignement articulaire transforment la force brute en régularité pure. Analysez votre mouvement pour ancrer votre précision !