



## Le relâchement de la main d'arc.

Conseils 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.

Pour décontracter 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).

Pointer le radius vers le jaune de la cible, comme si c'était une visée de précision. Cette petite astuce aide à se concentrer et à relâcher la main tout en maintenant une bonne orientation.

Testez ces conseils lors de vos prochains entraînements et vous verrez la différence !



## Le relâchement du poignet du bras d'arc.

Dans le monde du tir à l'arc, chaque détail compte, et la technique de relâchement du poignet des archers coréens est un parfait 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.

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.

Pourquoi est-ce important ?

- Le relâchement rapide et contrôlé permet au bras de l'archer de suivre le mouvement de la corde sans résistance. En éliminant toute tension résiduelle dans les muscles, le poignet tombe naturellement, ce qui minimise le risque de déviation de la trajectoire de la flèche. Cela assure une précision maximale à chaque tir.
- Une fois la corde libérée, l'énergie qui reste dans la corde doit être entièrement transférée à la flèche pour garantir sa trajectoire parfaite. Le mouvement de relâchement permet à l'archer de libérer cette énergie de manière fluide, sans perturber la trajectoire de la flèche ou causer d'énergie parasites excessives dans le système.
- Le relâchement permet également de réduire la tension dans le bras et les poignets, contribuant ainsi à un tir plus confortable et stable sur le long terme. Cela prévient également les blessures liées à une tension excessive, particulièrement lors de longues séances d'entraînement ou de compétition.

Le relâchement du poignet est également un exemple parfait de biomécanique appliquée. Il permet une meilleure gestion de l'énergie musculaire et de la dynamique du corps pendant le tir. Le mouvement contribue à une gestion optimale de la tension musculaire, permettant à l'archer de se concentrer sur la précision sans être perturbé par une posture ou un effort physique excessif.

En résumé, le relâchement du poignet est un élément clé dans la technique des archers coréens, offrant une combinaison parfaite de fluidité, de puissance et de contrôle. C'est une méthode essentielle pour atteindre les plus hauts niveaux de précision dans ce sport.