



Prise de palette.

L'objectif, c'est d'avoir un ancrage stable, une libération fluide et aucune interférence musculaire parasite. La main de corde, souvent négligée, est pourtant un maillon essentiel de la chaîne de tir.

Doigts sur la corde

En classique : 1/3 supérieur de l'index au-dessus de la flèche, 2/3 inférieur des deux autres doigts en dessous. L'appui se fait sur les dernières phalanges (distales), jamais dans les plis articulaires : cela crée un relâchement parasite au moment de la traction. Les doigts forment un angle d'environ 120°, pas un crochet rigide à 90°, sauf cas spécifique.

Les doigts doivent reposer naturellement dans la palette sans tension. La palette doit être bien ajustée, ni flottante, ni trop rigide. Le cuir doit être plaqué sur la première phalange sans glisser au tir.

Le pouce : rôle et positionnement : poser le pouce sur la cale rigide implique souvent une activation involontaire du muscle long fléchisseur du pouce. Ça provoque un tonus dans l'avant-bras qui rigidifie la main. Cette tension modifie la position naturelle des os du carpe, ce qui peut provoquer un défaut d'alignement lors du lâcher (souvent un décrochage latéral ou un recul non linéaire de la main).

Comment positionner le pouce correctement ? Le pouce doit être complètement relâché, en avant de la cale, au repos, voire légèrement posé sur la base de l'index (comme dans une position "fermée" naturelle). Il ne touche pas la cale et ne participe en rien à la traction. Idéalement, tu devrais pouvoir le bouger sans résistance à tout moment.

Du point de vue biomécanique : Le pouce est relié au complexe thénar, qui est directement connecté à des chaînes myofasciales passant par l'avant-bras jusqu'à l'épaule. Une mauvaise activation ici se propage à la chaîne postérieure du bras, altérant l'alignement scapulo-huméral → ce qui peut générer des micro-compensations dans le dos, perturber l'axe de traction et stresser la sortie de corde.

Petit test à faire : mets ta main sur la corde, pouce détendu → traction fluide, relâchement facile.

Maintenant, mets le pouce en appui sur la cale → tu vas sentir une contraction résiduelle dans l'avant-bras ou une perte de fluidité.

Une mauvaise position du pouce sur la palette peut complètement désorganiser votre libération !

Sur la photo, on vous montre comment faire... et surtout quoi éviter

Pourquoi ? Parce que le pouce activé crée des tensions parasites et perturbe toute la chaîne de traction. Détail minuscule, impact MAJEUR.

