

FAITES, NE FAITES PAS...

Les pédagogues recommandent de parler de ce qu'il faut faire et d'éviter de parler de ce qu'il ne faut pas faire. Ici je ne suis pas cette excellente recommandation, je pense que cela se justifie.

Premier placement possible : LE BON

La tige métallique matérialise la zone d'appui de la main dans la poignée de l'arc. On devine que les métacarpes ont un angle d'environ 45° avec la poignée. La zone d'appui est aussi réduite que possible et il est bien plus facile de dégager le coude d'arc.



Un deuxième placement possible : MAUVAIS

Le bas de la main est trop engagé sur le grip. Selon mon expérience cela est la conséquence d'un archer qui continue à mettre ses doigts autour de la poignée et / ou qui ne les replie pas sur le côté (majeur, annulaire et auriculaire). Cela induit déjà une zone de pression qui s'étend très bas sur le grip, donc une perturbation du fonctionnement de l'arc : la branche inférieure travaille trop. Donc l'archer se retrouve avec un point d'encochage assez haut et surtout l'arc a sans doute une grosse tendance à talonner en sortie de main (le central qui remonte). En plus il est plus difficile de placer correctement le coude d'arc, il est bien plus près du passage de la corde.

Donc, même identique d'un tir sur l'autre ce type de placement rend les choses plus difficiles.

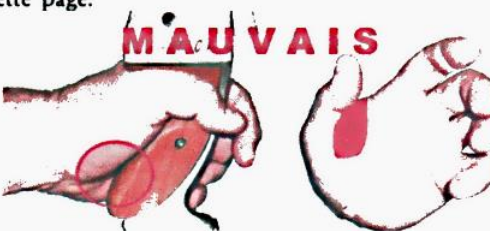


Un troisième placement possible : encore MAUVAIS

Dans ce cas ce qui ne va pas c'est que l'appui de la main se fait sur le haut du grip, le bas de la main est décollé du grip. Comparez la zone entourée avec la première image de cette page.

Le poignet est en plein effort, donc il y a tremblement, donc la visée est instable. De plus, avec la fatigue, l'appui va se modifier donc le fonctionnement de l'arc ne sera plus le même, essentiellement pour ce qui est de l'équilibre du travail des branches : le détalonnage ne sera plus adapté, les flèches vont moins grouper.

Ce peut être difficile à observer, parfois c'est bien plus léger que cela. On doit vraiment avoir l'impression que la main est molle, que l'arc s'enfonce dedans comme dans un coussin. A la limite je pense que la photo ne permet pas d'en rendre compte.



ADAPTATIONS A LA MORPHOLOGIE

Troisième et dernier point, le placement doit correspondre à votre morphologie, et plus précisément à la taille de votre main. La plupart des grip sont conçus pour des mains d'hommes, adultes. Les femmes ayant de petites mains, les jeunes en général et les adolescentes en particuliers ont souvent des problèmes.

Nous avons vu plus haut que trop de largeur diminuait nos repères. Cela nous amène aussi à des positions de la main peu naturelles, particulièrement pour les petites mains³.

La première adaptation possible est de tailler le grip pour en diminuer la largeur, en respectant soigneusement les proportions d'origines : n'oubliez pas que la poussée doit se faire dans l'axe. Faites également très attention à arrondir les angles : les arêtes créent des points de pressions parasites, qui entraînent des mouvements latéraux de l'arc et sont inconfortables.

La deuxième adaptation possible concerne le placement de vos doigts sur le côté de la poignée. Selon la taille de votre main, la longueur de vos doigts et l'épaisseur de la poignée, vous pouvez mettre le bout des 3 derniers doigts sur la face externe de la poignée au lieu de les replier sur le côté. Souvenez vous: il est tout à fait possible de toucher l'arc, le point clef est de lui fournir un appui constant.

³ Ne dites pas : "cela ne me gêne pas". Cela signifie simplement que vous en avez l'habitude, ce qui n'est pas pareil.

LES QUESTIONS FREQUEMMENT POSEES :

Q : *Quel type de dragonne recommandez-vous ?*

R : Il y a 3 types de dragonnes : la dragonne de doigts, fixée au pouce et à l'index, la dragonne de poignet, qui entoure le poignet et passe devant l'arc pour s'accrocher à elle-même, et la dragonne d'arc, fixée à l'arc et qui passe autour du poignet de l'archer.

Les 2 premiers types sont valables, ce n'est qu'une question d'habitude. Seul le dernier, la dragonne d'arc, est à déconseiller, il n'est en effet pas possible de laisser complètement aller la main et le poignet, l'arc tomberait par terre.



Q : *Quelle doit être la longueur de la dragonne ?*

R : Trop courte il est difficile de l'attacher, trop longue l'arc tombe de haut avant d'être stoppé, ce qui est fatigant. La bonne longueur donne un jeu de 2 cm lorsque la main est installée dans le grip.

Q : *Comment faire si malgré tout mes efforts mes doigts rattrapent systématiquement l'arc ?*

R : Vous allez tirer au moins 10 séances de suite avec tous les doigts de la main ouverts à fond, y compris le pouce, pour prendre l'habitude de laisser l'arc partir (ce sera long et fatigant). Toutes vos flèches devront être tirées ainsi. En même temps vous resterez concentré sur l'appui de l'arc dans la main. Au bout de 10 séances, en restant concentré sur cette sensation, vous chercherez la zone d'appui la plus relâchée possible. Commencez à la paille, à 5 mètres en regardant votre main, puis avec un grand blason. La solution du problème est dans la paume de la main, pas dans les doigts.



En désespoir de cause il vaut mieux tenir l'arc tout le temps que de le rattraper : cela perturbe moins le départ de la flèche. Tenez-le alors avec l'index et le majeur, et repliez les 2 autres doigts sur le côté (cf. plus haut).

Q : *Mais alors l'arc ne peut pas bouger librement ?*

R : En effet, mais ce n'est pas forcément un problème : fixez votre arc dans une machine à tirer, les groupements resteront identiques. Par contre dans la même machine faites tirer votre arc avec un appui différent à chaque flèche et le groupement s'ouvrira.

Q : *Comment savoir si la main d'arc est vraiment relâchée ?*

R : Enlevez la stabilisation et le viseur de votre arc et tirez quelques flèches (n'hésitez pas à mettre un long bracelet). Si la main est relâchée, le mouvement du poignet n'entraînera pas l'arc qui restera vertical. S'il bascule le mouvement de la main est volontaire.