

La main d'arc en 9 questions

Quelle est l'importance de la main d'arc ?

C'est le seul appui que nous avons pendant tout le départ de la flèche. Il influence la réaction de l'arc, la stabilité du viseur en cible et notre endurance.



Quels sont les critères d'un bon placement ?

- 1) il doit être répétitif, pour obtenir un fonctionnement de l'arc prévisible;
- 2) il doit respecter le fonctionnement de l'arc;
- 3) il doit être adapté à la morphologie de l'archer, essentiellement la taille de la main.

Comment être répétitif ?

Tout d'abord en faisant un minimum d'efforts. L'arc appuie sur le bras à travers la main, qui joue un rôle de simple support. L'appui doit se faire dans la paume. Cela permet de ne pas mobiliser l'articulation du poignet, qu'il est quasi impossible de maintenir dans la même position d'un tir à l'autre. Pour fournir à l'arc un appui constant, la paume doit être relâchée.

Pour le comprendre nous allons faire un test : prenez votre arc et tendez-le à demi-allonge. En étant concentré sur la sensation de l'appui de l'arc dans la paume, ouvrez vos doigts le plus tendus possible, puis relâchez-les lentement. Vous constatez que les variations de tension dans les doigts provoquent des variations d'appui de l'arc dans la main. Pour arriver à ce que cet appui soit toujours le même il n'y a pas d'autre possibilité que d'avoir toujours la paume relâchée. Toute autre solution (doigts tendus ouverts ou crispés serrés) se modifierait avec la fatigue. Lorsque la paume est relâchée, les doigts le sont aussi et donc ne peuvent retenir l'arc. Vous avez alors besoin d'une dragonne. La dragonne nous permet d'avoir toujours le même appui dans la poignée de l'arc. Ensuite en ayant des repères d'exécution, il faut savoir si nous sommes bien placés de la même façon qu'au tir précédent. La fourche pouce/index doit être placée dans le creux de la poignée de façon à ce que la main ne puisse pas aller plus haut, ni à droite ou à gauche. Pour obtenir un repère

valable pour la paume, enlevez toutes les sur-épaisseurs que vous avez mises autour de votre grip : bandes antidérapantes, anti-transpirantes, etc. Nous n'avons pas besoin de cela : il s'agit de pousser l'arc, pas de l'agripper. Une zone d'appui trop large ne nous donne pas de repères assez précis.

Que voulez vous dire par : "respecter le fonctionnement du matériel" ?

Un bon placement doit se faire sur une zone bien précise, pour que l'arc réagisse de façon normale. De plus il doit permettre au bras et au coude d'arc de ne pas être sur le passage de la corde : la flèche quittant la corde quelques centimètres au-delà du band, si la corde touche quoi que ce soit sur son trajet, le tir sera inmanquablement dévié.

En pratique, comment faire ?

Munissez-vous d'un feutre, d'un morceau de scotch d'environ 5 mm X 60 et de votre arc personnel (sans viseur ni stabilisation).

- 1) Marquez avec le feutre l'axe de poussée de votre bras sur l'arc à travers la main.
- 2) Marquez l'axe vertical de votre arc au niveau du bas du grip à l'aide du morceau de scotch.
- 3) Installez votre main de façon à ce que la fourche pouce/index soit bien en appui contre le creux du grip et que la marque sur le bas de votre main recouvre le morceau de scotch.

