

Fondamentaux Techniques			Critères d'observation	En cours d'acquisition	Acquis	Commentaires
P O S T U R E	Pieds	largeur du bassin	bassin-jambes-pieds forment un rectangle			
		// ligne de tir	polygone de sustentation rectangulaire			
	Membres inf.	jambes tendues et relâchées	contraction du quadriceps non visible (pas de genoux en hyper extension)			
	Tronc	gainé	abaissement du sternum réduction de la lordose lombaire (contraction des transverses + rétroversion du bassin légères)			
	Epaules	naturellement basses	ligne des épaules sous la flèche			
		à l'horizontale	deux épaules à la même hauteur			
Tête	dans le prolongement de la colonne en rotation vers la cible sans inclinaison	ligne des yeux horizontale menton sur une // flèche, voir un peu au-dessus				
P L A C E M E N T S	Main d'arc	pouce-index-main en Y	main d'arc dans le prolongement du bras			
		dos main à 45°	ligne 1ères phalanges 45° de la verticale			
		relâchement poignet-main-douigts	gras du pouce qui épouse le grip			
	Bras d'arc	verouillé coude orienté vers l'extérieur	avant-bras et bras alignés pluie du coude verticale pointe du coude vers l'extérieur			
	Epaule d'arc	omoplate fixée	basse, écartée, plaquée sur la cage thoracique			
	Prise de corde	franche et répartie sur les 3 doigts corde entre 2ème et 3ème phalanges	1ères phalanges alignées avec le dos de la main 2èmes phalanges ⊥ 1ères phalanges = ongles non visibles			
	Main de corde	relâchement poignet et main verticalité main e corde	avant-bras-poignet-main alignés dos de la main de corde dans le plan vertical			
	Contacts	main de corde en contact fort sous la mâchoire et contre le cou	1ère phalange de l'index sous le maxillaire et pouce // et contre la 1ère phalange de l'index = espace main-cou-maxillaire comblé			
	Epaule de corde	omoplate fixée	basse, écartée, plaquée sur la cage thoracique			
	Coude de corde	alignement du coude	coude dans le plan de l'arc			
M O U V E M E N T	Orientation	épaules et mains orientées vers la cible main d'arc et main de corde dans le plan vertical	ligne des épaules ⊥ à la cible			
	Mise en tension	du haut vers le bas, proche de la ligne des épaules par une augmentation proportionnelle et continue des forces de traction et répulsion	les 2 mains descendent simultanément dans le plan de l'arc			
		temps global de tir régulier temps de contact au visage court et régulier	≈ 6" ≤ 3"			
		traction avec l'épaule et le dos	le coude arrive dans l'axe de la flèche			
		viseur dans la zone à l'arrivée de la main au visage	∅			
	Libération	relâchement des fléchisseurs	souplesse des doigts			
		dans la continuité du mouvement	recul de la corde sur le plastron et corde qui s'enfonce sur le visage			
		augmentation progressive de l'effort de traction	fin de geste au-delà des contacts toujours au même endroit			
		main d'arc reste relâchée	éjection de l'arc vers l'avant qui tombe dans la dragonne			
	Prolongement	maintien postural	ensemble du corps stable au départ de la flèche			
maintien de l'attention		le regard reste en cible jusqu'à l'arrivée de la flèche				
maintien de l'engagement		l'expression du visage reste le même du début à la fin du tir				

Au service de :

Stabilité

Fluidité

Relâchement

axes vertical et horizontal

1 seul mouvement
effort continu

souplesse
impression de facilité
