

# LA POSTURE

*Primordiale, elle constitue les fondements d'un tir simple et équilibré !*

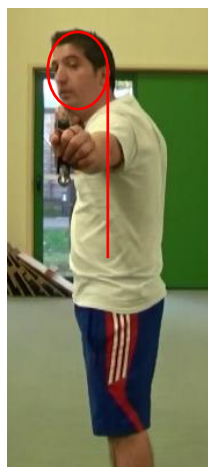
## Le placement de la cage thoracique :

La cage thoracique est le centre de l'équilibre entre les forces d'opposition et de traction. Son placement est primordial pour permettre un tir relâché et favoriser les différents placements !

Il est nécessaire de favoriser le relâchement de la cage thoracique. Cette posture permet de limiter les contraintes imposées à la colonne en évitant toutes cambrures.

Il s'observe par la verticalité du sternum ; La pointe inférieure du sternum doit être orientée vers le sol.

Cette position permet de dégager la tête pour faciliter la prise de contacts et permet le bon passage de la corde (notamment pour les femmes afin d'éviter que la corde ne touche trop la poitrine).



La tête doit donc rester dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Le menton est dégagé et les deux yeux restent à la même hauteur.

Cette position augmente la mobilité de l'épaule de corde et améliore les placements biomécaniques et le fonctionnement de l'arc. (Placements des omoplates, alignement de la ligne d'épaule avec le bras d'arc et du coude de corde avec la flèche)

Dans le plan frontal il faut veiller à la verticalité de la cage thoracique afin de garder les épaules basses et relâchées, et de favoriser un bon équilibre des forces.



Pour maintenir l'épaule d'arc basse, et la cage thoracique droite à pleine allonge, la solution est de pencher légèrement celle-ci sur l'orientation. Sans toutefois déformer l'axe de la colonne vertébrale.