

# Le placement des mains

## Le placement de la main d'arc :

La main d'arc est le dernier élément au contact de l'arc. Chaque variation de placement ou tension au niveau de la main aura un impact sur la qualité du départ de flèche.

Le but est de favoriser l'éjection de l'arc en utilisant la partie de la main et le placement du poignet qui ne nécessite aucune contraction pour être maintenu. C'est-à-dire exclusivement le gras du pouce (photo).

La méthode de placement la plus simple reste de faire un V avec son index et son pouce puis de placer le creux du V au milieu de l'arc. La main et le poignet devant être le plus relâché possible !



Pour faciliter le placement, on peut tracer un trait sur la main de l'archer (au creux du V). L'archer doit alors placer le trait au milieu de l'arc mais aussi en direction de la cible. On peut également tracer une croix sur la partie extérieure de la main. Cette croix doit restée visible par l'archer pendant le tir.



Le placement doit s'effectuer bras étendu vers le bas et main sur la corde (les mains doivent être alignées entre elles). Le but est de créer le point de pression entre la main et l'arc dès le placement. Il doit se faire avant l'orientation. L'archer doit donc veiller à vérifier sa posture une fois que les mains sont placées. Le verrouillage du coude peut éventuellement favoriser l'orientation du poignet.

L'utilisation de la dragonne (de préférence 2 doigts) est à privilégier **dès la première séance !**

Un arc tenu sur les premières flèches aura beaucoup de conséquence néfaste sur les placements avant (crispation du bras, montée de l'épaule etc...).



Petite astuce : Pour faire prendre conscience aux archers qu'il n'est pas nécessaire de tenir sa poignée, on peut les faire tirer avec un objet tenue par le majeur, l'annulaire et l'auriculaire (un bouchon, stylo, ce que vous avez sous la main...).