

# Le placement de l'épaule d'arc

*Ligne directrice du départ de flèche, sa stabilité conditionne la finition des flèches !*

## Le placement de l'épaule d'arc :

Le bloc avant est constitué de la main, du bras et de l'épaule, notamment de l'omoplate. L'omoplate doit rester placée et fixée durant tout le tir afin de permettre un tir souple et équilibré.

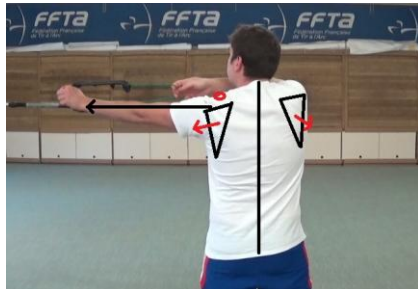


Le placement de l'omoplate d'arc doit s'effectuer au cours de l'orientation.

Le plus simple est de garder le bras étendu, la main d'arc étant déjà placée dans le grip (bras orienté vers le bas, épaules relâchées). La légère mise en tension permet de créer un point de pression de la main dans le grip et de verrouiller le coude.



Il est important de garder cette tension dans l'arc durant l'orientation pour que le bras le poignet et l'épaule ne constitue qu'un bloc ; D'une part pour assurer la régularité du placement et d'autre part pour limiter l'effort des muscles du bras qui doit rester détendu.



L'omoplate d'arc doit être engagée vers la cible et vers le bas. Puis fixée dès le début de la mise en tension par l'intention d'engager l'épaule d'arc vers la cible et ce jusqu'à la libération.



L'équilibre des forces d'opposition (maintien de l'intention de désigner et résister vers la cible et vers le bas avec l'ensemble de l'épaule) et de traction permet de maintenir l'épaule d'arc fixe pendant tout le tir et de prolonger les alignements à la libération.

Les critères de réussite seront le maintien de l'omoplate d'arc fixe durant tout le tir et le relâchement des muscles hauts de l'épaule (la manipulation est souvent nécessaire pour appréhender le placement et le relâchement).

Les critères de réalisation seront la simplicité et l'organisation du geste (étape si dessus). Le maintien de la tension dans l'élastique. Le maintien de l'engagement de l'épaule vers la cible.