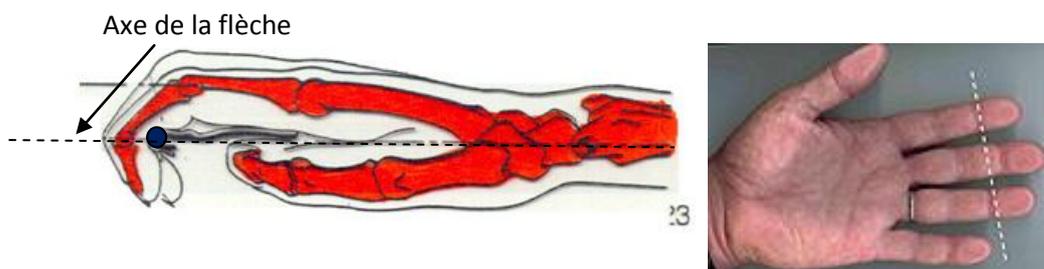


## Le placement de la main de corde :

Le placement des doigts sur la corde aura un impact direct sur la traction, la prise de contacts et la qualité de libération. Il est donc important d'être exigeant sur cette étape !!



La corde doit passer entre la 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> phalange. Il est important de faire un bon crochet avec les doigts. Ce crochet doit permettre de tenir la corde jusqu'à la libération sans avoir à augmenter l'effort pendant la traction, et sans déformation du poignet ou de la main. L'auriculaire doit être replié dans la main pour faciliter le crochetage de l'annulaire.



La main et le poignet doivent rester détendus, la 1<sup>ère</sup> phalange doit rester alignée avec la main et le poignet du début à la fin du tir. Le pouce doit rester au contact de la main. Et la main doit rester verticale.

Pour ressentir l'efficacité d'un bon crochet avec les doigts on peut s'exercer avec un seau en cherchant à le soulever en mettant le moins d'effort possible et en respectant les points énoncés précédemment.

Pour faciliter la prise de corde comme la prise de contact il est important que la palette soit adaptée en terme de taille et d'ergonomie (palette récente).



Ces palettes favorisent le maintien de la prise de corde durant le tir en contribuant à faciliter la prise de contacts et le placement de la main. Le but étant de maintenir l'alignement flèche-main-avant bras en fin de traction. Attention toutefois aux gâchettes pour l'auriculaire, le but est qu'elle favorise le maintien de l'annulaire en maintenant la flexion de l'auriculaire (ces deux doigts sont mobilisés par les mêmes muscles). La gâchette ne sert pas à tracter avec l'auriculaire !

