

Le relâchement des mains :

Le relâchement des mains est un élément primordial pour gagner en précision et concentrer ses tirs en cible ! Il permet de faire fonctionner l'arc dans les meilleures conditions, sans interférences au départ de la flèche.

Le relâchement de la main de corde :

Il est quasiment impossible de contrôler le relâchement des doigts de corde car c'est un instant qui est trop court pour pouvoir être contrôlé par le cerveau. Ce qu'il faut appréhender c'est le fait que la corde doit pousser les doigts sans ouverture volontaire. Il existe un exercice simple pour en prendre conscience :

Tirer sur un élastique à hauteur du nombril pour pouvoir observer facilement les doigts. S'assurer que la prise de corde est bonne (CF fiche prise de corde). Les doigts doivent se relâcher pour laisser l'élastique partir sans contraction volontaire des extenseurs des doigts (doigts tendu et raide). Les doigts doivent donc devenir les plus mous possible.



Le relâchement de la main de grip :

La main de grip doit rester souple du début à la fin, cette souplesse garantit l'éjection de l'arc dans le plan du tir et assure un départ de flèche dans l'axe. Il s'agit de laisser l'arc réagir sans parasite au départ de la flèche. Le fait de tenir, ou retenir son arc à la libération sera néfaste pour le tir.

Pour en prendre conscience il suffit d'enlever sa dragonne et de suspendre son arc ou son grip trainer à une cordelette afin que celui-ci quitte véritablement la main sans interférence.



L'objectif étant d'écraser la main sur le grip (voir fiche la main de grip) avec une main la plus « molle » possible. A la libération, la main se décompresse lorsque le grip quitte la main, l'engagement de l'épaule vers la cible doit être maintenu après la libération pour maintenir les alignements (le fameux maintien du bras...)