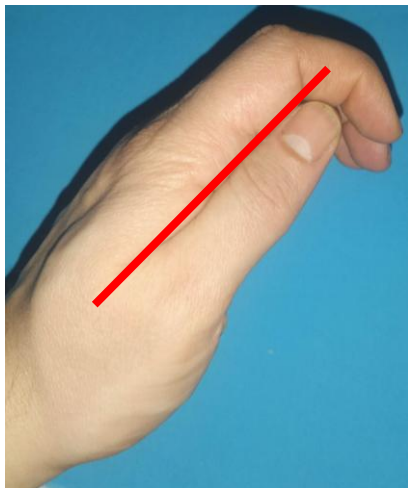


La prise de contacts :

La prise de contacts est une étape importante du tir. Elle doit permettre de rester actif sur les muscles du dos tout en veillant à la régularité du placement de la main !!

Objectifs :

- Faire en sorte que l'arrière de notre flèche (l'encoche) soit toujours dans la même position avant le départ de flèche. Pour que chaque tir s'effectue sur les mêmes alignements.
- Maintenir l'effort sur les muscles du dos en privilégiant la traction pour conditionner une bonne libération.



Il faut donc trouver des contacts fiables et facilement reproductibles naturellement. Le plus simple pour se placer avec régularité est que la main se présente dans l'axe de la mâchoire pendant la traction. L'ensemble du pouce doit être dans l'axe de la flèche (ou de l'élastique) et passer en dessous du menton. Pour se faire, il est important de laisser les contacts se faire sans anticiper le placement (anticipation qui arrive quand on veut être précis trop tôt). La tête devant rester bien fixe du début à la fin. La main se fixe sur l'ensemble de la mâchoire avec l'os de la mâchoire entre le pouce et la première phalange de l'index (ligne rouge sur photo). L'avant bras s'aligne dans l'axe de la flèche progressivement.

Le tir va se préciser au fur et à mesure que l'équilibre opposition/traction s'effectue plutôt que par le contrôle excessif du placement de la main sous la mâchoire. La visée doit se coordonner avec la précision de la stabilité globale et ne doit donc pas être précipitée. Une fois la main bien écrasée, le coude doit finir de s'aligner dans l'axe du tir puis s'étirer vers l'arrière pour assouplir la main, le poignet et l'avant bras. Cet étirement passif a pour but de faciliter le relâchement des doigts pour la libération et de concentrer l'ensemble de l'effort sur les muscles du dos.

L'exemple que l'on peut trouver pour expliquer aux enfants :

La prise de contacts est comparable à un avion (la main) qui atterrit sur une piste d'atterrissage (la mâchoire). En effet, l'avion quand il atterrit ralenti pour se présenter dans l'axe de la piste puis continue à avancer lorsque le train d'atterrissage se comprime (écrasement de la main). L'avion reste collé à la piste, et continue à avancer sinon c'est le crash. Idem pour la main sur la mâchoire ; le placement est progressif et doit rester bien plaqué pour être régulier.