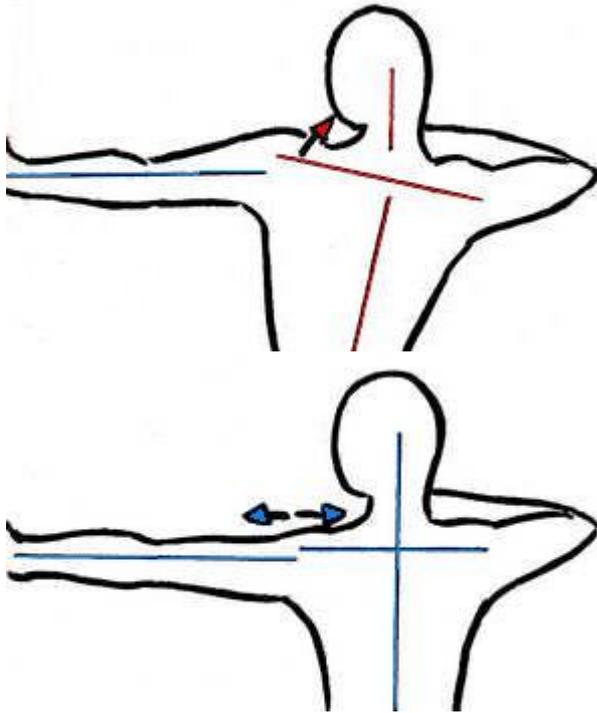


Effondrement de la posture :



Certains archers cèdent à la force de répulsion de l'arc en penchant le haut du corps vers l'arrière (voir figure à gauche en haut).

Cela produit une épaule d'arc qui remonte et un raccourcissement de l'allonge de l'archer. S'il tire avec un clicker, il éprouvera d'autant plus de difficultés à passer le clicker que la fatigue lui fera encore plus porter de poids vers l'arrière.

Idéalement, le corps doit former un "T" comme sur la figure de gauche en bas. Cette position assure à l'archer une allonge constante et une stabilité importante puisque les alignement osseux sont respectés.

Comment éviter l'effondrement de la posture ?

En se redressant est la réponse la plus simple mais pas évidente à assimiler du point de vue des sensations de l'archer, la force de répulsion de l'arc et son poids ayant tendance à donner l'illusion d'un déséquilibre vers l'avant.

Pour se redresser, l'archer devra donc, au moins dans un premier temps, avoir la sensation de partir vers l'avant au moment du préarmement de l'arc. Il est conseillé, au début, d'exagérer un rejet du haut du corps vers l'avant pour que l'adaptation à une posture parfaite en "T" soit facilitée à la pleine allonge.

Il est important également que l'archer prenne conscience qu'en reportant son bras d'arc vers l'avant, il conserve son allonge d'un tir à l'autre. C'est un bon indicateur que la posture est maîtrisée.