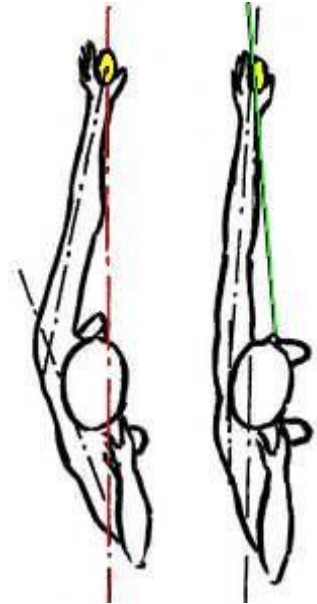


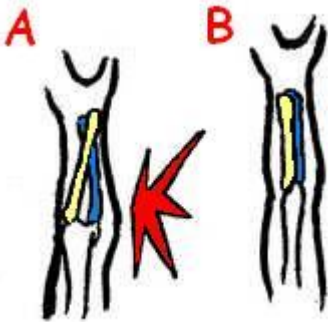
Coude hyperlaxe :



Certains archers, particulièrement les femmes et les enfants, ont une jointure de coude très souple. Cela peut entraîner une rotation du coude qui repousse le bas de l'avant-bras vers la corde de l'arc (voir croquis à gauche). Au passage de la corde, celle-ci vient frapper l'intérieur de l'avant-bras. Outre ceci, la stabilité du bras est mauvaise, la rotation du coude pouvant être plus ou moins importante. Pour compenser, les archers au coude hyperlaxe ont tendance à ouvrir leur position comme sur la figure à droite du texte, alors qu'idéalement, l'alignement devrait être celui de la figure la plus à droite.



Comment remédier à un coude hyperlaxe ?



La méthode la plus efficace consiste à opérer une rotation des os de l'avant-bras pour passer du positionnement en **A** au positionnement en **B**. Il s'agit d'utiliser les muscles de l'avant-bras pour obtenir un alignement osseux parfait.

L'archer peut s'entraîner en appuyant le creux de sa main sur l'angle saillant d'un mur et forcer la rotation de l'avant-bras. Le bénéfice est assez long à acquérir mais le jeu en vaut la chandelle.

Lors de l'armement avec l'arc, l'archer prendra garde à produire la rotation de l'avant-bras avant l'armement. Avec la fatigue, il se peut que le coude se remette à tourner, l'archer devra donc rester vigilant au placement de son bras.

