

# Placement de la corde au visage, ligne de force, lâcher.

Par Renaud BEAUDRILLART

Ce qui est en jeu dans le placement de la corde au visage c'est la facilité de traction et la qualité du lâcher de la corde.

Facilité de traction : endurance, répétition des placements, stabilité de la visée.

Le placement de la corde au visage n'est pas très important en lui-même. En fait ce qui est impliqué c'est la manière dont on place son axe de traction.

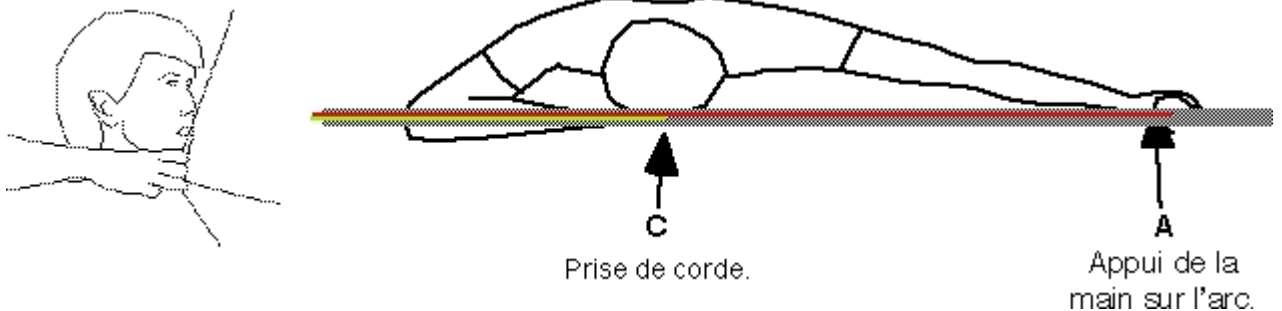
Avec la corde passant au milieu du menton l'avant-bras est "fermé". Un p'tit dessin (**vue de dessus**) :



*Corde au milieu du menton*

En vert l'axe de traction, l'avant-bras. En rouge la ligne de force.

Pour gagner en efficacité il s'agit de permettre à l'avant-bras de corde (axe de traction) de l'archer d'être le plus près possible de la ligne de force passant par la prise de corde et l'appui de la main sur l'arc. Un autre petit dessin (encore **vue de dessus**) pour mieux me faire comprendre.



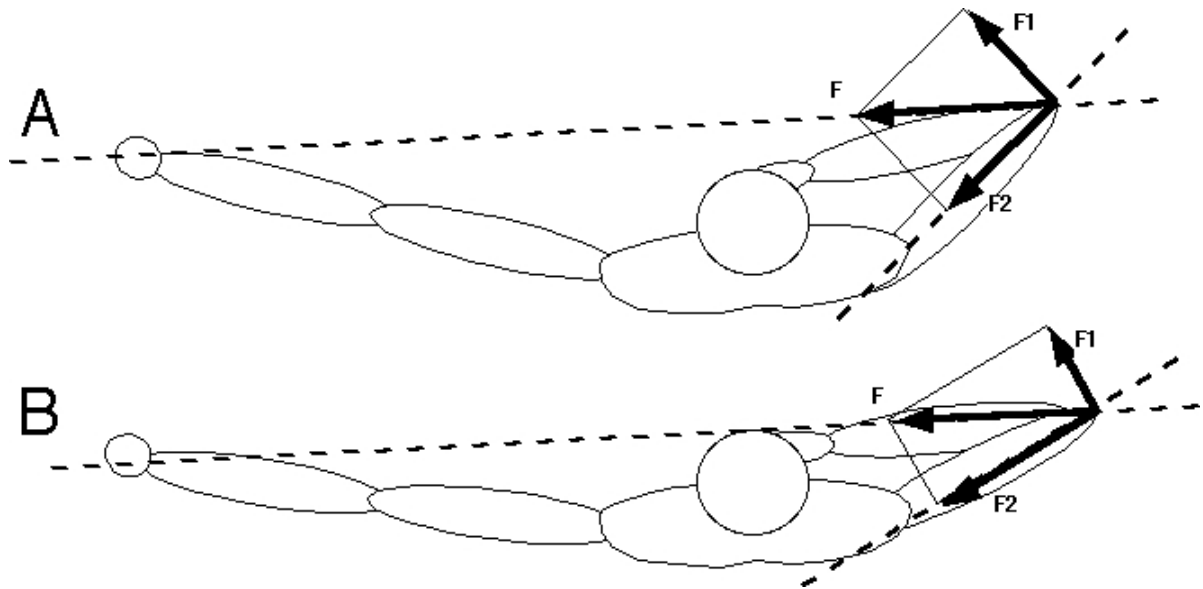
*Corde sur le coté du menton*

L'avant-bras de corde est dans l'alignement de l'axe de traction : c'est la situation idéale. Selon la morphologie de l'archer il est possible de l'atteindre ou seulement de s'en rapprocher. C'est pour cela que le placement de la corde est passé sur le coté du menton (à la fin des années 70). Dans le même temps il ne faut pas aller trop loin et perdre le contact de la main avec le visage. Et notamment il faut arriver à conserver le contact de la corde au milieu du nez, pour permettre un bon contrôle du placement de la tête.

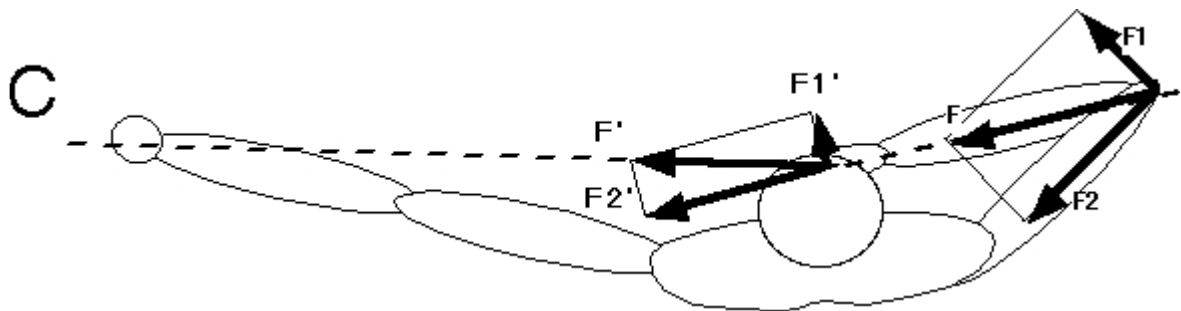
Plus l'avant-bras est proche de la ligne de force, plus l'arc est facile à tracter, plus le lâcher se fera facilement sur l'axe du départ de la flèche.

En même temps vos cervicales vous en seront reconnaissantes : l'effort est bien moindre pour elles quand la corde est sur le coté. Voire les 2 photos plus bas.

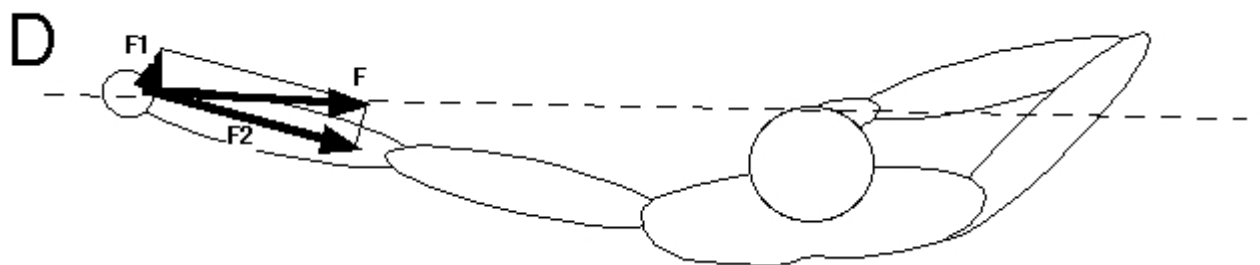
Quelques schémas de biomécanique, toujours **vues de dessus** :



En A, la corde est sur le milieu du menton, en B elle est sur le côté. L'arc exerce une force  $F$  qui se décompose en  $F_1$  et  $F_2$ .  $F_2$  correspond à l'appui du bras sur l'omoplate (la tête de l'humérus dans la cavité glénoïde de l'omoplate),  $F_1$  correspond à l'effort qui referme le coude et contre lequel il faut lutter. Il est facile de voir, en comparant A et B, que plus l'avant-bras est en ligne avec la flèche, plus  $F_1$  est faible.



La figure C va un peu plus loin dans l'analyse et montre ce qui se passe au niveau de la main de corde : plus l'avant-bras sera fermé (plus  $F_1$  sera important) plus il faudra lutter pour que la main de corde reste en contact avec le visage ( $F_1'$ ), mobilisant ainsi des muscles inutiles, voire nuisibles à la précision car antagonistes de l'effort de traction exercé par les muscles du dos (biceps essentiellement).



La figure D montre ce qui se passe au niveau de la main d'arc : plus la ligne de force (pointillé) est loin du corps plus le  $F_1$  sera important et plus il y aura d'efforts à faire pour tenir le bras d'arc vers la cible. Donc plus le  $F_1$  est important moins le viseur sera stable.

[Mode délire ON]

Le  $F_1$  est ton ennemi. Archer méfie-toi du  $F_1$  qui guette dans l'ombre

[Mode délire OFF]

Pour revenir sur le lâcher de la corde :

L'arc est en équilibre entre les doigts de corde et l'appui de la main sur l'arc. Ces 2 points définissent une ligne de force (cf mon intervention sur [cette page](#) parce que j'ai la flemme de reprendre ce que j'ai déjà dit). Plus l'avant-bras sera fermé (F1 grand) plus le coude aura à décrire un arc de cercle important avant d'être sur la ligne de force et de pouvoir emmener avec lui la main d'arc dans le bon axe. Ce qui veut dire que les premiers instants du lâcher seront guidés par le biceps (antagoniste de la traction, je rappelle) plus que par les muscles postérieurs. Donc le lâcher sera plus délicat à bien réaliser.

## Le perfectionnement et l'initiation

### Perfectionnement

Vous tirez depuis un moment déjà avec la corde au milieu du menton ou légèrement sur le coté et, convaincu par les arguments avancés, vous voulez passer plus loin pour gagner de l'alignement. Il vous faudra lever la tête et à la pencher vers la droite (pour un droitier) pour laisser passer la corde. Sinon elle se retrouve sur le coté du nez au lieu d'être au milieu et c'est plus délicat pour contrôler le placement de la tête. Quand on est déjà légèrement sur le coté (pour avoir la tête plus droite) et que l'on veut gagner encore un peu d'alignement il faut aussi lever le menton, toujours pour garder la corde sur le nez. Regardez le placement de la tête sur les 2 photos.



Ensuite il faudra arriver à placer la tête dans la bonne position dès le début de l'armement pour qu'elle ne bouge plus : "La précision est d'autant plus grande que l'oeil est fixe sur l'objectif et fixe dans la cavité orbitale, donc que la tête reste stable par rapport à l'objectif" (Guy Azemar, cours INSEP pour le Professorat de Sport, 1990).

Juste un mot sur l'allonge. Entre les 2 photos l'archer passe de 71 à 76 cm d'allonge.

Le latéral peut changer, mais il faut penser à garder le même alignement de corde sur l'arc et il ne devrait pas y avoir trop d'écart. Par contre quelques cm d'allonge en plus : flèches plus longues, arc plus tendu ---> changer de tube.

*Anecdote* : quand je suis arrivé en sport-étude en 1982, j'avais la technique bien basique de l'époque, la corde bien appuyée au milieu du menton. L'entraîneur, Claude Duchatel, m'a immédiatement fait passer sur le coté. De 71 à 78 cm d'allonge en 3 séances. Pratiquement 7 livres de plus. Et bien l'arc me semblait plus facile à tirer. Ensuite il m'a bien fallu 4 ou 5 mois pour arriver à intégrer ce changement. Et pas mal d'autres. D'ailleurs mon allonge est revenu à 76 cm après quelques semaines. Mon expérience d'entraîneur me donne à peu près les mêmes durées avec les archers qui font cette démarche : prévoyez 4 mois où vous tirerez pas bien du tout avant que les scores remontent peu à peu.

*Message perso* : merci encore, Claude, pour ça et tout le reste.

*Autre anecdote* : mon regretté ami Egizio "Yeti" Micelli, de Draveil, m'avait raconté avoir découvert ce type de technique en observant Rick MacKinney dans les années 70. Il l'avait imité pour

comprendre et une chose l'avait beaucoup amusé c'est que les autres archers disaient : "Mais tu as un énorme défaut, ce n'est pas comme cela que l'on met la corde au visage ! ! !".

*Message perso* : Yeti, je suis sur que là où tu es il y a plein d'archers qui t'ont accueilli à bras ouverts.

## Initiation

Pendant l'initiation j'utilise la visée-flèche, où la flèche est devant l'oeil de l'archer et la visée se fait le long du tube. Avec cette méthode l'archer est "en ligne" tout de suite. Quand l'archer passe au viseur je cherche un placement au visage qui lui permette de garder cette ligne. L'archer a parfois du mal à relever suffisamment le menton, que ce soit à cause d'un placement acquis pendant l'initiation ou pour une autre raison. J'insiste quelques mois pour que le menton soit assez relevé afin d'obtenir un contact corde/menton à peu près en dessous de la commissure des lèvres (cf photo), puis si l'archer à toujours du mal à se placer comme cela, je le laisse prendre un repère au visage un peu plus vers l'avant. La ligne est un peu moins efficace, mais dans ce cas je pense que ce n'est plus la peine d'insister.



Pour arriver à placer correctement la corde sur le coté du menton il faut que l'archer prenne en compte 3 repères :

- 1) la corde au milieu du nez pour avoir un contrôle du placement de la tête. Pas de difficulté particulière pour le réaliser.
- 2) le contact de la main sous la mâchoire : là il y a une première difficulté, la main a tendance à remonter sur la joue et donc on utilise une cale.
- 3) le contact de la corde sur le coté du menton : ce qui permet de résoudre le problème posé en 2. En effet si la corde n'est pas en contact (relativement ferme) avec le coté de l'os la main va justement remonter sur la joue. Donc j'insiste pour que l'archer mette en place ce contact. Ensuite cale ou pas cale, je dirai que le potentiel de précision est plus important sans cale, puisque le repère se fait peau sur peau, sans intermédiaire. Maintenant je constate que pour la plupart des archers la cale rend les choses plus facile. J'aurai tendance à la mettre et puis à voir si avec l'évolution il est possible de l'enlever. Parce qu'il y a des morphologies (forme de la mâchoire notamment) qui font que c'est parfois vraiment délicat.



Ce qui m'amène au choix de la palette. En club, je demande aux archers d'acheter au moins leur

palette, dès le début de l'initiation. Le seul modèle avec lequel je travaille c'est la Wilson Black Widow.



J'y suis arrivé après en avoir fait essayer quelques-une. Pour moi, selon mon expérience (AMHO) c'est la palette idéale. Elle ne bloque pas la main mais la laisse libre de se placer librement, et sa cale laisse aussi la main entrer en contact avec le visage (dit autrement : il n'y a pas que la cale qui touche le visage).

Comme je fais débiter avec des arcs peu tendus (18 à 22 livres pour commencer, puis 3 ou 4 de plus au bout de quelques mois) il n'y a pas besoin d'une grosse épaisseur de palette. Donc j'enlève (j'arrache) la couche intermédiaire en caoutchouc. Et aussi la cale puisque cela gênerai plus qu'autre chose en visée-flèche (elle tient avec quelques points de colle, il suffit de tirer fermement). Par contre la cale je la fait mettre de coté pour le passage au viseur. Ensuite au moment de fixer la cale je fais une petite découpe dans le cuir pour qu'elle soit un peu plus basse, pour renforcer encore le contact main/visage en plus de cale/visage.



*La partie en bleu correspond à la découpe.*

*Anecdote encore* : une archère utilisais comme palette une sombre m... que je ne nommerai pas ici (m...dique mais très vendue). Cédant à ma légère suggestion (j'avais lourdement insisté) elle change pour une Wilson. Après un temps d'adaptation, assez long d'ailleurs, elle m'a dit : "Quand je l'ai utilisé pour la première fois je me suis dit que je ne pourrai jamais tirer avec. Maintenant je me demande comment j'ai pu tirer sans." Elle tirait surtout mieux (y'a pas un p'tit émoticon "fier de lui" dans l'coin ?).

Sur le sujet du choix de la palette il faudrait développer longuement mais pas maintenant. Si quelqu'un veut lancer un sujet...

Bonne lecture

Renaud