

Les
fondamenta
UX
techniques

Les fondamentaux techniques

- La posture
- Les placements
- Le mouvement

La posture

« Le positionnement du corps dans l'espace »

Note : plusieurs angles sont nécessaires pour apprécier la bonne acquisition de la posture

Le positionnement des pieds

- Pieds parallèles entre eux
 - Amène une contraction des cuisses
 - Limite l'amplitude articulaire du bassin en rotation
- Pieds écartés dans la largeur d'épaules / bassin
 - optimisation de l'équilibre dans

Les genoux

- Respect de l'alignement osseux



Alignement
correct



Fatigue
musculaire



Déplacement du
centre de gravité

La jambe est tendue par rapport à
l'alignement osseux

Le bassin

- Légère rétroversion

(basculement des épines iliaques vers l'arrière)

→ permet de ramener le bassin dans l'axe de la colonne

→ gainage des fessiers et des abdos

Les épaules

- Basses et relâchées au repos
- Ligne d'épaules perpendiculaires à la cible

La tête

- Œil en direction de la cible
- Dans l'axe de la colonne vertébrale
- Ligne formée par les yeux // au sol
(tête non inclinée)

Les placements

« le positionnement de l'arc »

- Les placements avants
- Les placements arrières

Les placements avants

- La main :
- ▣ 45° a la vertical



45°

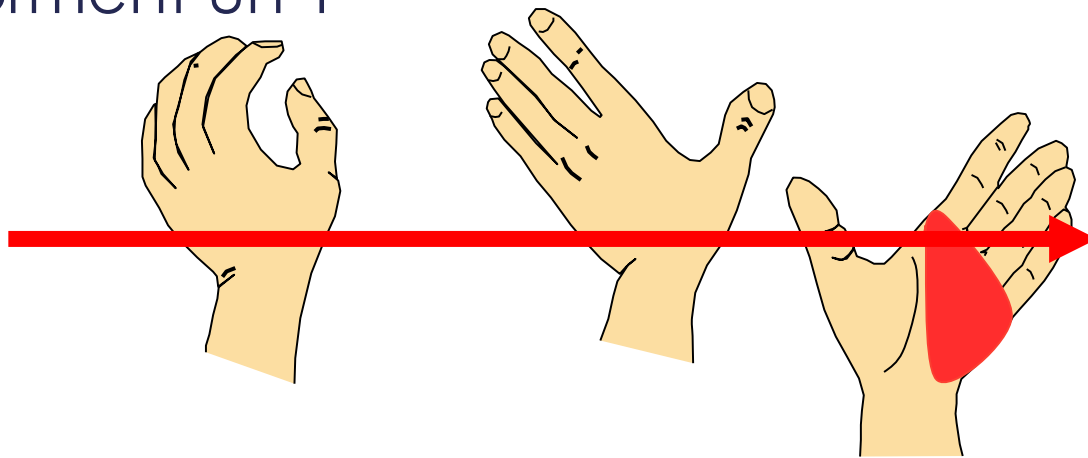
Les placements avants

- La main :
 - Gras du pouce
 - Favorise l'empilement osseux



Les placements avants

- La main :
- ▣ Alignement main / bras
forment un Y



Les placements avants

- Verrouillage du coude

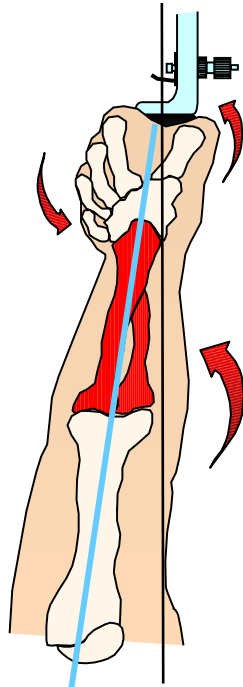
- Rotation du coude \neq verrouillage
- \rightarrow Régularité sur l'allonge



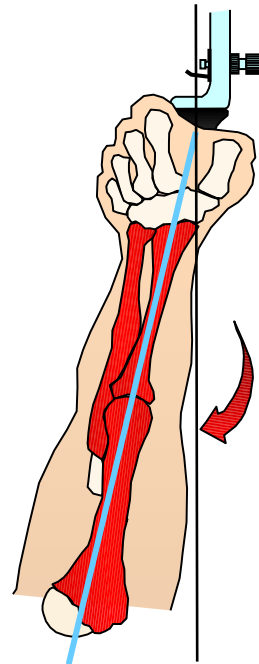
Les placements avants

- Verrouillage du coude

Mauvais alignement



Coude verrouillé

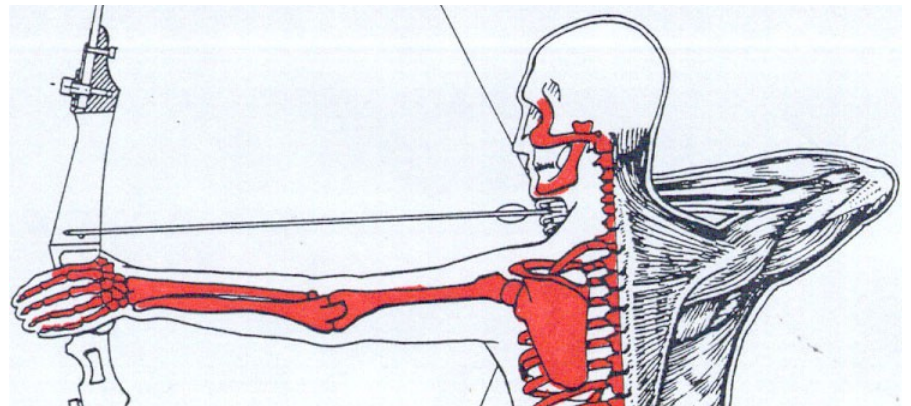
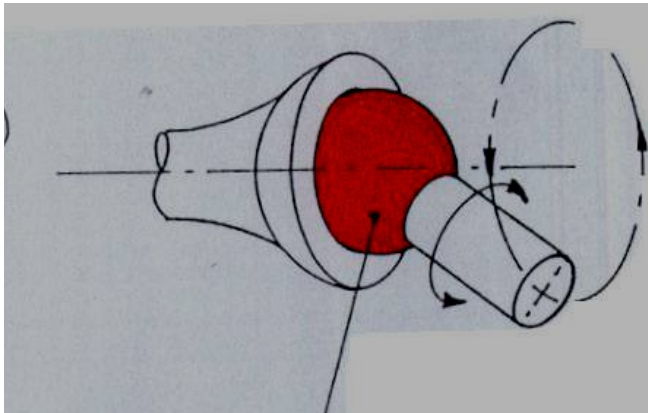


Les placements avants

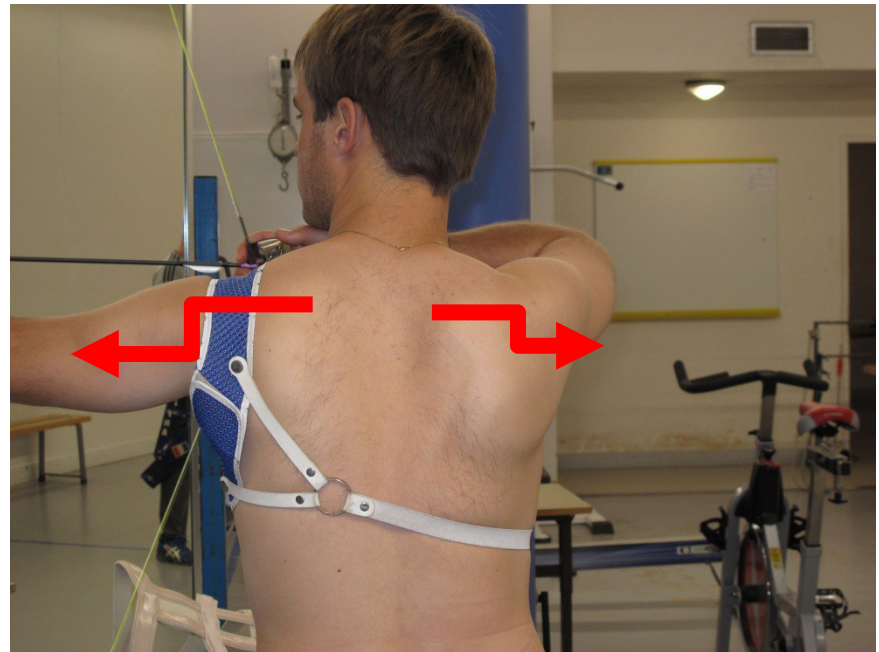
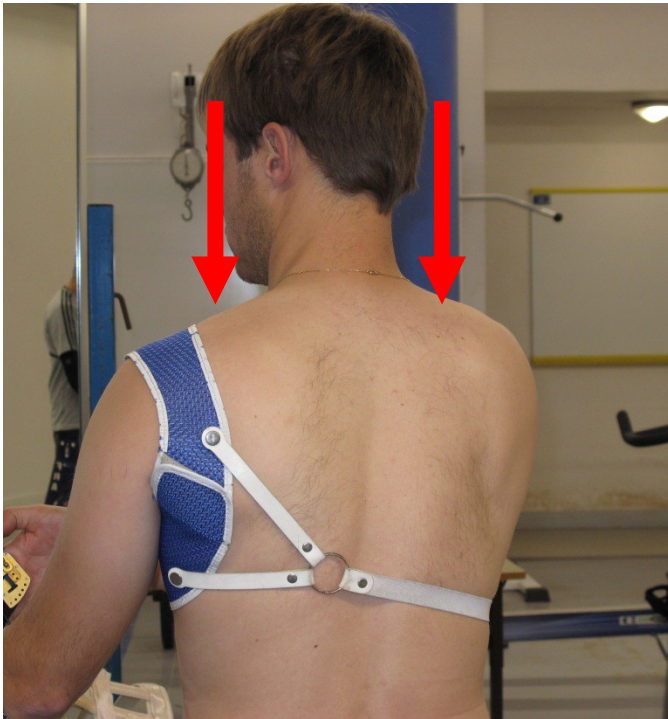
- Les épaules

L'articulation de l'épaule permet de lier le bras au reste du corps

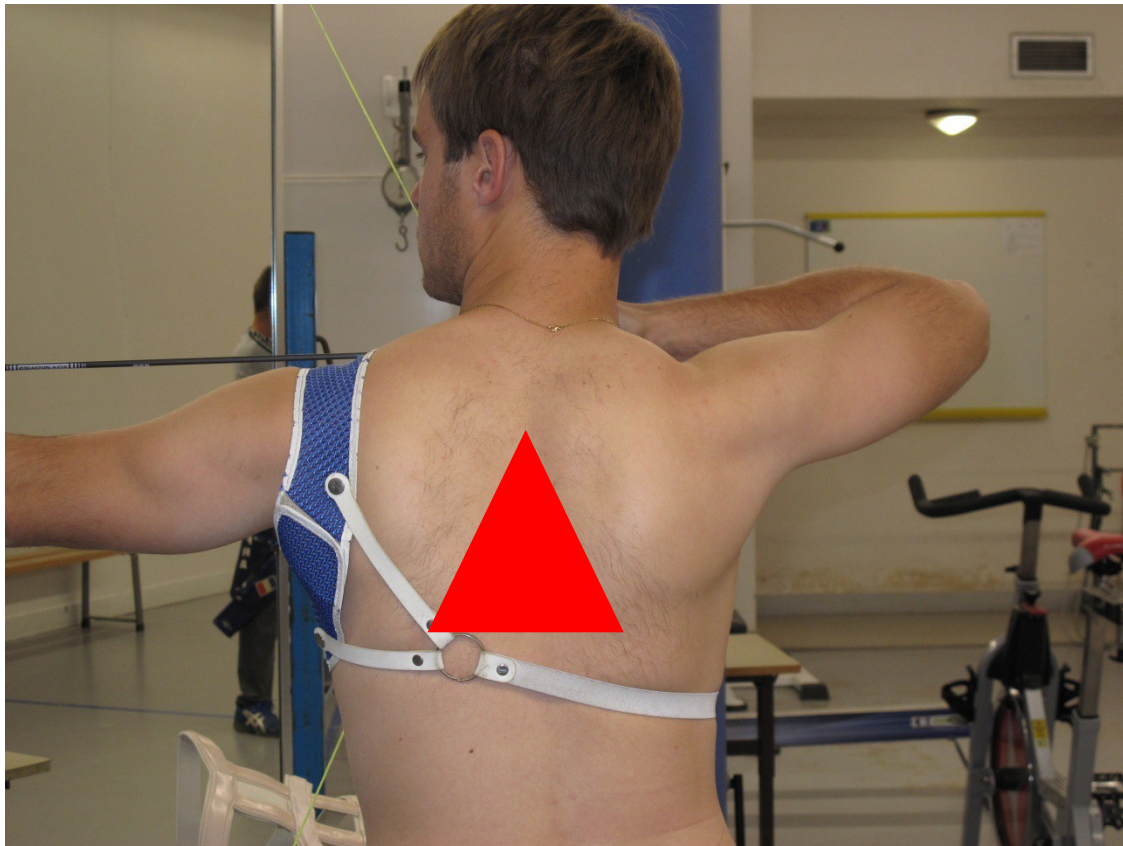
L'omoplate doit être placée et fixée



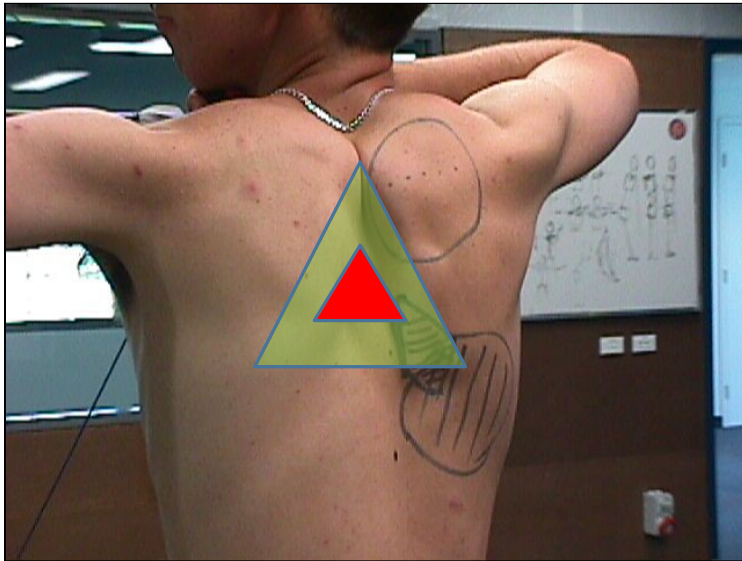
Les omoplates



Les omoplates

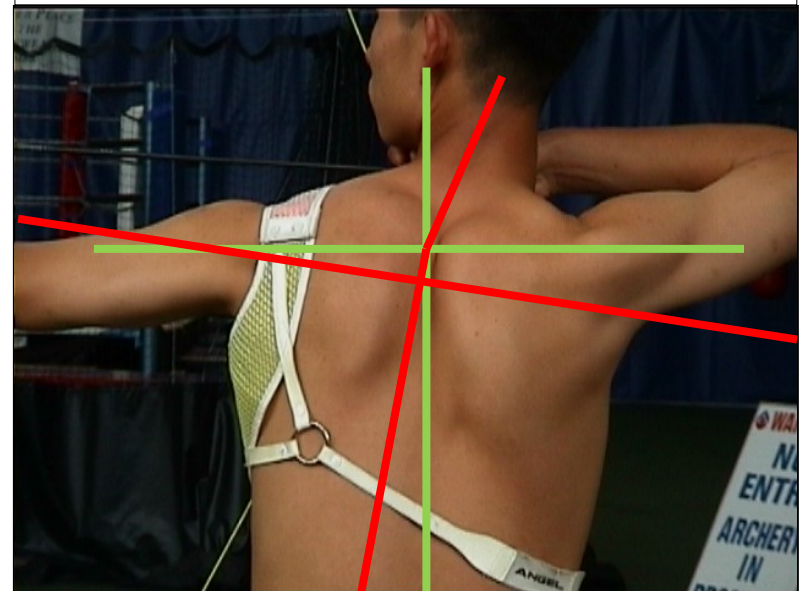


Les omoplates



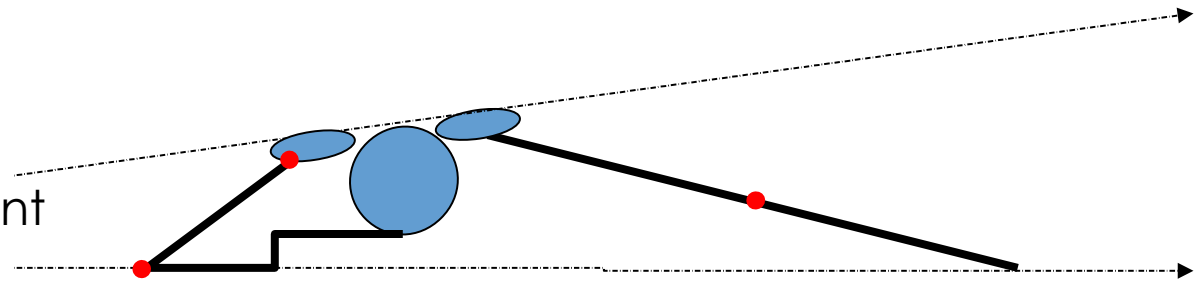
Omoplates trop rapprochées

Alignement dorsal incorrect

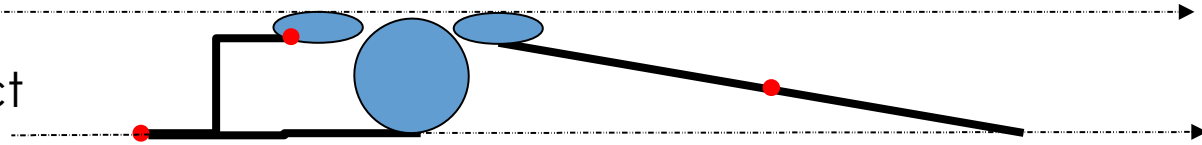


Les omoplates

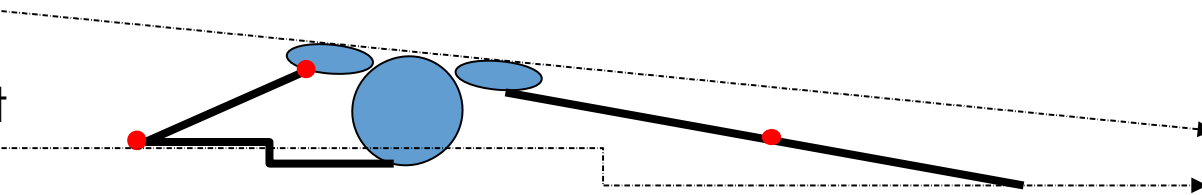
Mauvais alignement



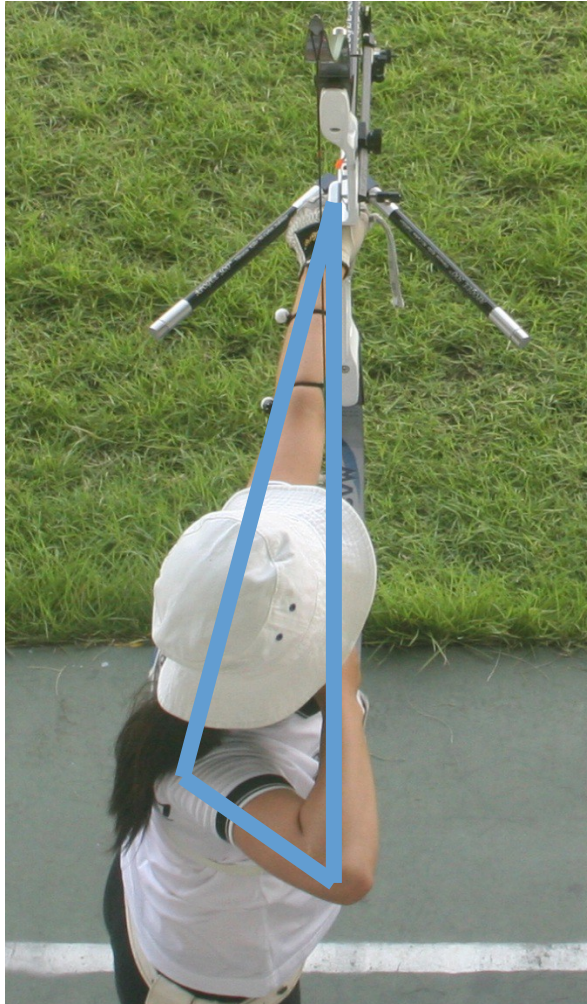
Alignement correct



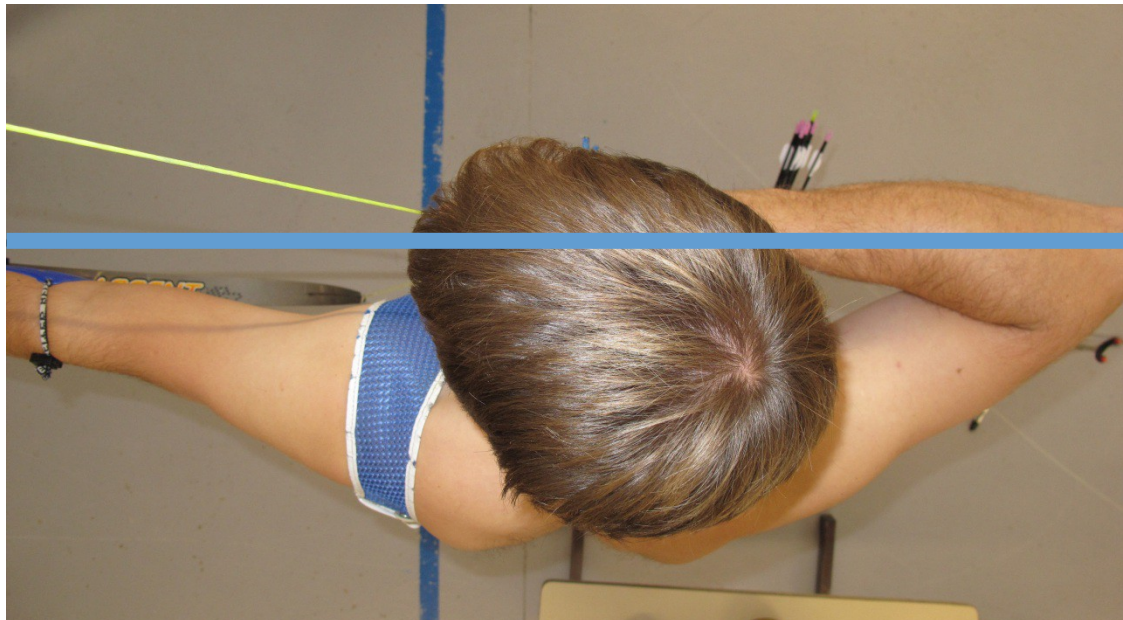
Alignement parfait



Les placements



L'alignement

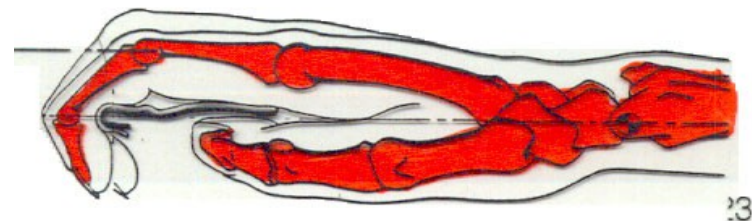
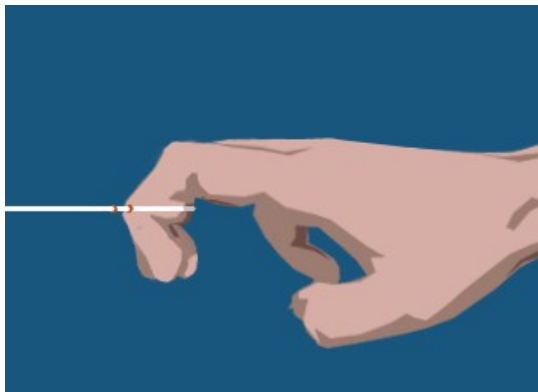


Les placements



Les placements arrières

- Prise de corde
 - Entre la 2ème et 3ème phalange
 - Permet un meilleur relâchement de la main en général



Les placements arrières

- Alignement main / poignet / avant bras
→ favorise le travail dorsal



Contacts corde / visage

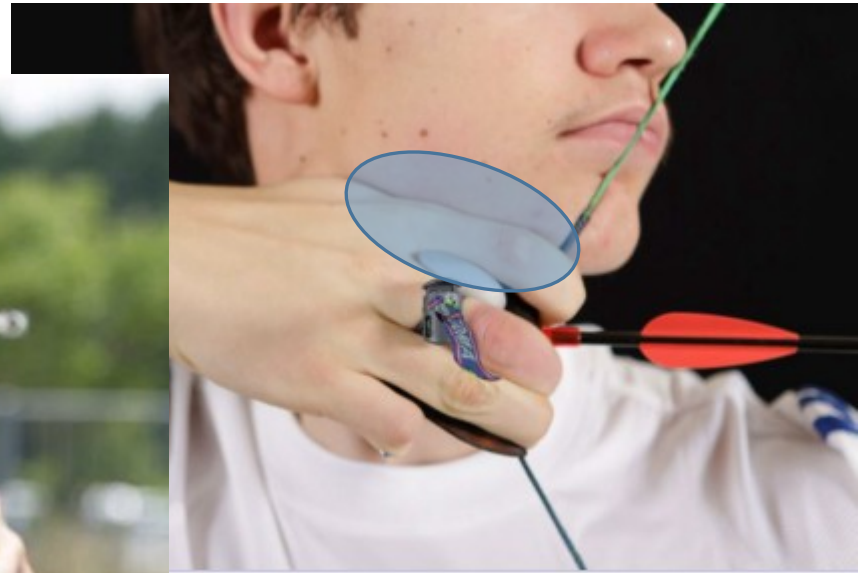
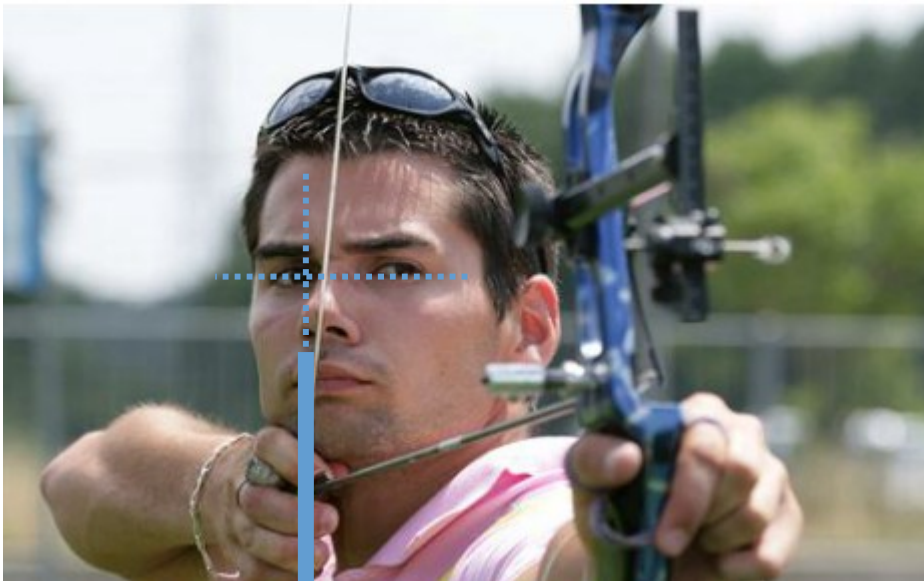
- forts et réguliers

Bout du nez / coté du menton



Contacts main / visage

- Main verticale pour la solidité du bloc arrière



Le mouvement

- Particularité :
 - Il a un début, une fin et des variations
- La posture et les placements sont au service du mouvement

Le mouvement

- Orientation
- Mise en tension
- Libération

Orientation

- Début : Viseur
- Fin : Arrivée de la flèche
- Le chemin de viseur doit être régulier
- → continuité de visée

Mise en tension

- Commence au début du recul de la corde (≠ pré-armement)
- Se termine lorsque les doigts n'ont plus d'influence sur la corde
 - Rythme régulier
 - Proche de la ligne d'épaule
 - Traction rectiligne

La libération

- Début : relâchement des doigts
- Fin :

→ dans le prolongement de la mise en tension,

→ trajectoire rectiligne, proche du cou

→ vitesse induite, continue

L'organisation des actions

hiérarchisation

Organisationnel



Organisationnel



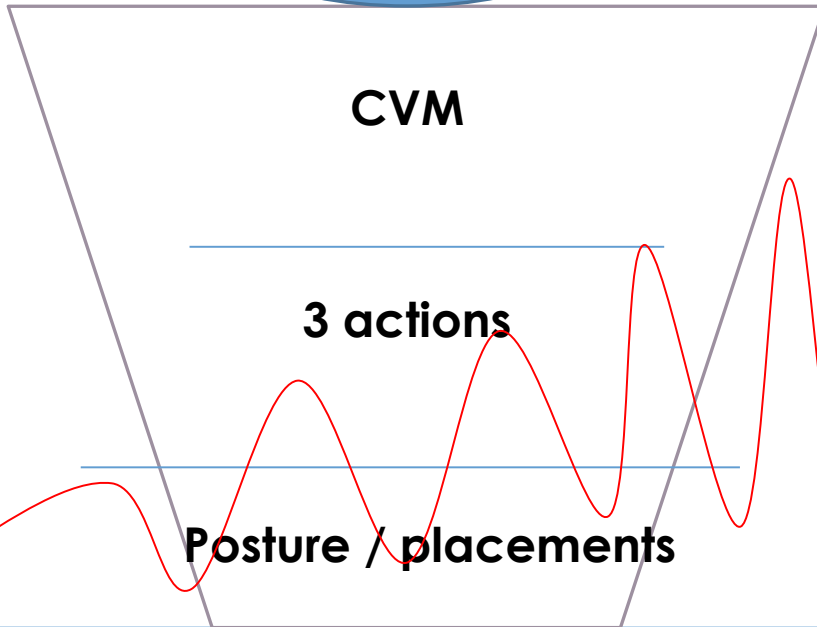
Fonctionnel



Structurel



Stratégie de tir



CVM

3 actions

Posture / placements

Temps
(carrière sportive)

