



# RESOUDRE LES PROBLEMES

L'archer fait face à de nombreux problèmes dont il peut ne pas avoir pleinement conscience. Cela réclame beaucoup de patience et de travail que de bien les cerner et de parvenir à les éliminer ou à adapter les situations pour le meilleur avantage de l'archer. Dans les lignes qui vont suivre, nous allons nous attarder sur quelques uns des problèmes les plus fréquemment rencontrés. Avant toute chose, il est nécessaire que l'archer prenne conscience qu'il n'est pas dans des dispositions optimales ce qu'il doit pouvoir identifier.

## **Identifier le problème :**

La phase la plus importante dans la résolution d'un problème est sa mise en évidence et sa compréhension.

Il est difficile pour l'archer isolé de prendre toute la mesure des difficultés qu'il rencontre et le mieux est souvent de faire appel à une tierce personne, aguerrie en tir à l'arc, et qui sera à même de dire ce qui ne va pas par l'observation.

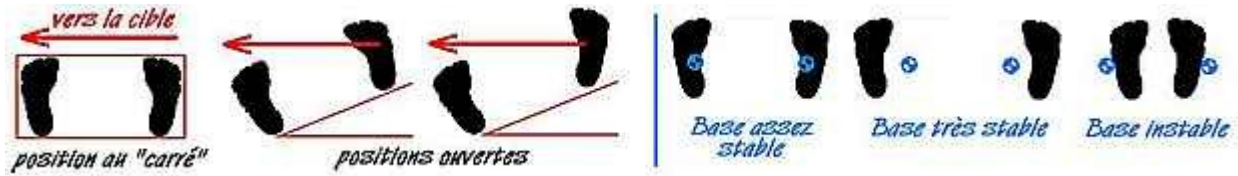
Une des meilleures méthodes pour que l'archer puisse appréhender un problème est qu'il s'observe. Cela peut parfois se faire en se regardant en position de tir dans un miroir, mais la meilleure manière est encore la prise d'images photographiques ou de film. Leur analyse, avec l'aide d'archers compétents, permettra la mise en place efficace et rapide de corrections.

## **Problèmes et solutions :**

- Rotation des hanches
- Coude hyperlaxe
- Effondrement de la posture
- Repères au visage
- Positionnement de la tête

## → Rotation des hanches :

L'alignement du corps de l'archer par rapport à la cible a beaucoup d'influence sur la stabilité du tir et peut l'amener à des variations sur un plan latéral si la position est non adaptée.



La position des pieds au sol va déterminer la position des hanches par rapport au sol et à la ligne des épaules.

La ligne des épaules doit idéalement se trouver en direction de la cible et dans le prolongement du bras d'arc. Les hanches, reliées aux épaules par la colonne vertébrale, auront naturellement tendance à être alignées avec les épaules au repos (c'est à dire sans tension musculaire).

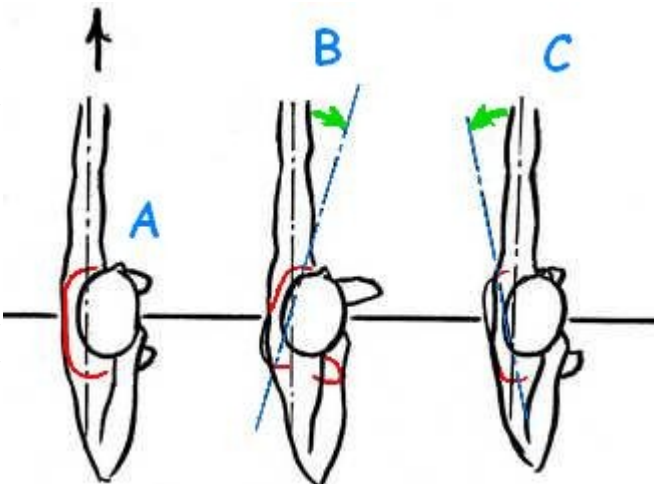
Donc, lors de la phase de tir, les épaules, qui ont plus de mobilité que les hanches ancrées à leur place par la position des pieds au sol, auront tendance à venir s'aligner sur les hanches. Lors de l'armement, le corps de l'archer est souvent très tendu et il peut être amené à vriller ses épaules par rapport aux hanches. Puis, lors du relâchement survenant lors de la libération de la corde et de la flèche, les épaules vont naturellement reprendre un alignement correspondant à celui de hanches.

Les conséquences se traduisent souvent par une dispersion latérale des flèches en cible, le mouvement des épaules entraînant l'arc au moment du relâchement.

Dans les schémas ci-contre, la figure **A** montre un positionnement "au carré" où épaules et hanches sont dans le même alignement.

En **B**, le pied avant est avancé et la colonne vertébrale est donc vrillée avec les épaules rejetées vers l'arrière. Les épaules vont avoir tendance à produire un mouvement vers le pied avancé.

En **C**, on est dans une position "ouverte" où les épaules peuvent avoir tendance à aller vers la gauche si l'ouverture est importante. On notera que, du fait de la conformation générale du corps, une position légèrement ouverte est souvent adoptée par les archers pour apporter une stabilité maximale.



### ***Comment régler l'alignement des hanches et des épaules ?***

Un test très simple et efficace consiste à se placer devant une butte à courte distance (pas plus de 10 m) avec pour cible un repère ponctuel.

L'archer se place sur la ligne de tir et se met en armement et en visée normalement. Puis, il ferme les yeux et décoche sa flèche. Il est recommandé de tirer au moins trois flèches de cette manière avant d'analyser les résultats sur la butte.

Les flèches sont à droite ou à gauche de la marque : l'archer a probablement un problème d'alignement des hanches par rapport aux épaules. Ce déplacement latéral peut lui permettre de régler la position de ses pieds par rapport à la ligne de tir.

Attention toutefois aux problèmes de symétrie dorsale de l'archer ! Ce dernier peut avoir une scoliose ou un vrillage de la colonne vertébrale qui peut fausser les tests et analyses décrites ci-dessus. Une aide extérieure est dans ce cas indispensable pour aider l'archer à se placer au mieux afin de ne pas aggraver son défaut morphologique. Le travail sur une posture au carré pourrait être un avantage dans son cas et lui permettre de travailler son dos et d'améliorer son état. Un avis médical peut s'avérer nécessaire.

### ***Comment acquérir un nouvel alignement ?***

Une fois l'analyse et le réglage de l'alignement effectués, il n'est pas forcément évident d'adopter une nouvelle posture.

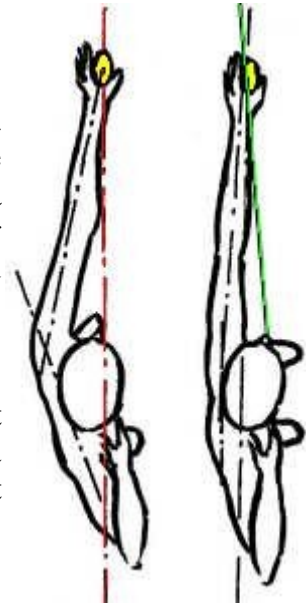
Le travail sur la paille peut considérablement aider à une mise en place soignée et durable. L'archer, pour s'aider dans cette tâche, peut réaliser les marques au sol qui lui permettront de positionner toujours ses pieds de manière correcte. Une fois la posture pleinement acquise il n'en aura plus besoin. Tester de temps en temps qu'il n'y a pas de dérive dans l'alignement des hanches est une bonne précaution.

## Coude hyperlaxe :

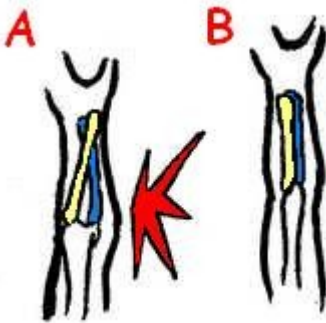


Certains archers, particulièrement les femmes et les enfants, ont une jointure de coude très souple. Cela peut entraîner une rotation du coude qui repousse le bas de l'avant-bras vers la corde de l'arc (voir croquis à gauche). Au passage de la corde, celle-ci vient frapper l'intérieur de l'avant-bras. 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.



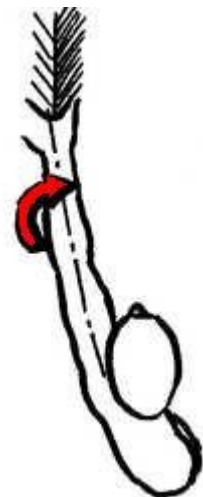
### *Comment remédier à un coude hyperlaxe ?*



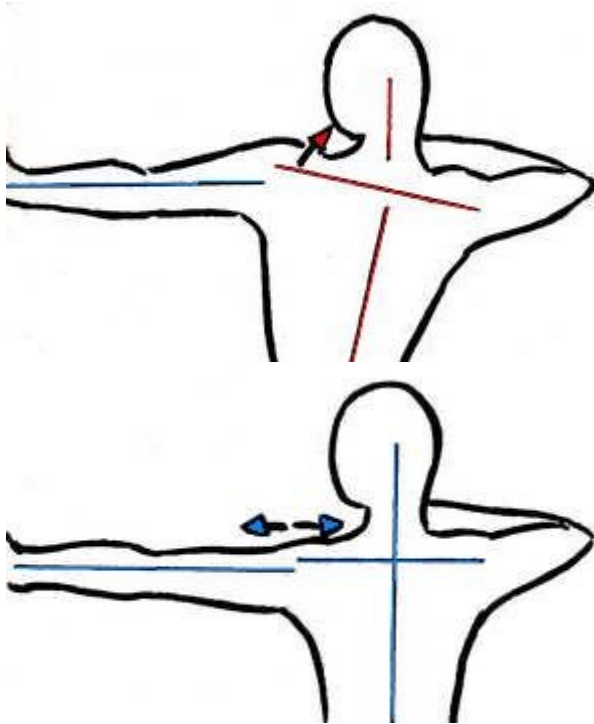
La méthode la plus efficace consiste à opérer une rotation des os de l'avant-bras pour passer du positionnement en **A** au positionnement en **B**. Il s'agit d'utiliser les muscles de l'avant-bras pour obtenir un alignement osseux parfait.

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.



## 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 click 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 alignements 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 pré-armement 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.

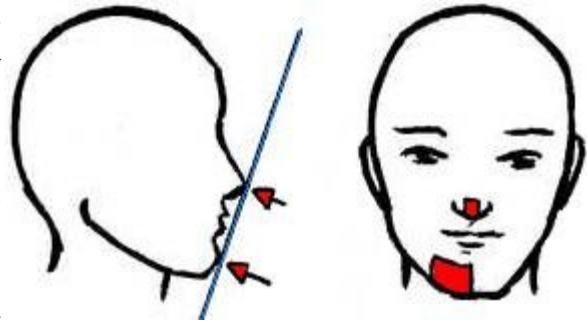
Il est important également que l'archer prenne conscience qu'en reportant son bras d'arc vers l'avant, il conserve son allonge d'un tir à l'autre. C'est un bon indicateur que la posture est maîtrisée.

## ➔ Repères au visage :

Une erreur souvent commise consiste à avoir des repères au visage très fortement marqués. Outre le peu d'esthétisme que cela induit, cela rend hasardeux le repérage sur le visage, car fortement pressée, la peau perd de ses sensations et la précision de l'"ancrage" peut en pâtir fortement.

Au plus le contact avec la peau sera léger au plus sensible sera l'épiderme. Le contact sera quasiment ponctuel et très fiable.

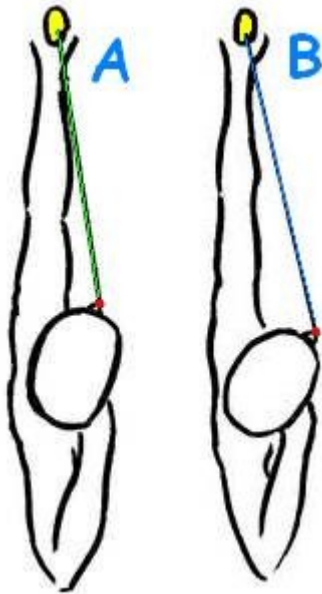
Idéalement, les repères au visage vont se trouver dans les zones en rouge sur la figure ci-contre pour un droitier, et vont toucher d'une part le bout du nez et d'autre part la mâchoire inférieure. Ces zones vont varier d'un individu à l'autre en fonction de la morphologie du visage et de la facilité à tourner la tête vers la cible. Des repères trop latéraux auront les mêmes désavantages que des repères trop marqués.



### ***Comment fiabiliser ses repères au visage ?***

La meilleure méthode est donc de les rendre très légers afin de donner précision et sensibilité. Figer ses repères commence d'abord par bien figer le port de la tête et à trouver les bonnes zones de contact convenant à sa propre morphologie. Un travail les yeux fermés avec tir sur la paille à très courte distance peut aider à affiner les sensations et à fiabiliser les positionnements.

## **Positionnement de la tête :**



De mauvais groupements en cible peuvent parfois s'expliquer par un positionnement de la tête peu reproductible.

Ce défaut est typiquement celui des débutants qui ne comprennent pas toujours pourquoi leur tir manque de précision. Chez les archers plus expérimentés, le problème suivant peut survenir : au moment de la décoche, l'archer cherche à voir où se plante sa flèche ; le mouvement de tête qui s'ensuit ayant démarré pendant la décoche, un déport plus ou moins important de la main de corde entraîne une détérioration de l'alignement réalisé lors de la visée.

### ***Comment éviter de changer le positionnement de la tête ?***

Selon la souplesse naturelle du cou, un archer pourra plus ou moins tourner sa tête vers la cible. Ses épaules étant dans le prolongement du bras d'arc, il est conseillé que l'archer recherche une position de la tête très tournée vers la cible sans tension douloureuse. Pour fiabiliser la position, un travail sur la paille à courte distance sans visuel ou les yeux fermés devrait s'avérer très profitable.

Concernant tous les archers et particulièrement ceux qui ont tendance à regarder les flèches lors de la décoche, il est conseillé de rester dans une logique de visée tout le long du tir, même au moment où la flèche part de l'arc et que celui-ci bascule. En restant concentré sur la visée, la tête n'interférera pas sur le départ de la flèche.