Une image contenant carte, dessin au trait

Description générée automatiquement**Connaître les fondamentaux techniques**

**Structurels** : socle permettant la stabilité et le relâchement

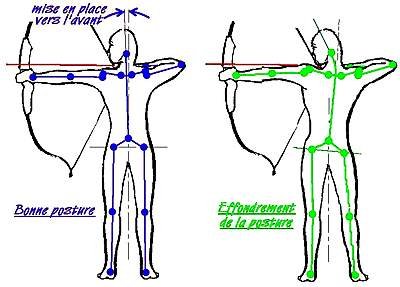
Posture :

▪ Pieds parallèles à la ligne de tir, écartés d'une largeur de bassin

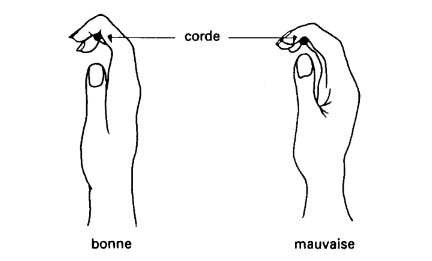
▪ Bassin en légère rétroversion et gaine pour stabiliser la jonction membres inférieurs/buste

▪ "T" : membres inférieurs – colonne – tête forment l'axe vertical

bras d'arc – épaules – bras de corde forment l'axe horizontal



Une image contenant dessin au trait

Description générée automatiquement

Placements :

▪ Avants : main d'arc à 45° relâchée

coude "verrouillé "

épaules basses et relâchées

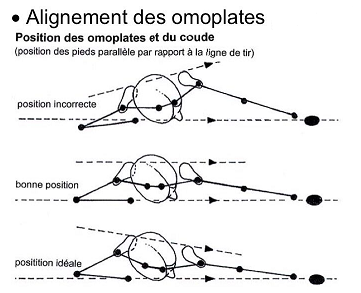
▪ Arrières : prise de corde à 3 doigts entre la 2ème et la 3ème phalange

poignet relâché pour aligner le dos de la main avec l'avant-bras

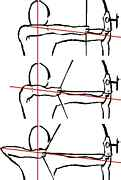
main de corde verticale

Une image contenant personne, homme, extérieur, tir à l’arc

Description générée automatiquementcontacts de la corde au visage (bout du nez + côté du menton) et de la main sous la mâchoire et contre le cou

**Fonctionnels** : actions visant la reproductibilité du mouvement

Orientation :

▪ Mains en direction de la cible

▪ Viseur en cible

▪ Maintien de la posture en "T"

Mise en tension :

▪ Rectiligne, horizontale et continue

▪ Maintien des placements arrière

▪ Contacts glissants (3 secondes max)

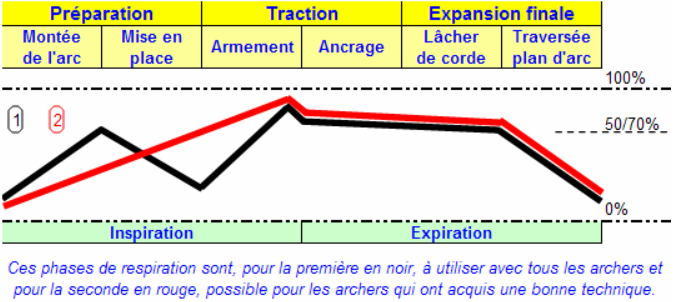
Libération :

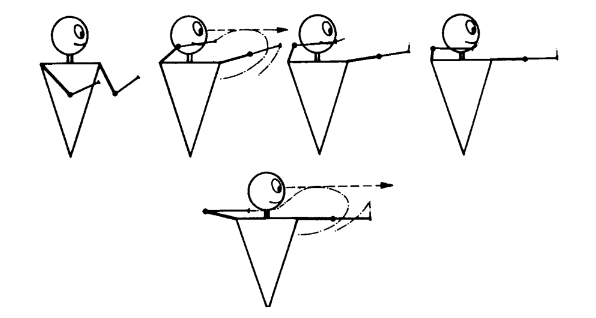
▪ Pendant la traction

▪ Par relâchement des doigts

▪ Selon une trajectoire horizontale, avec une amplitude courte et une vitesse dépendant du rythme de traction

Une image contenant table

Description générée automatiquementUne image contenant dessin au trait

Description générée automatiquement

A la fin du mouvement, la posture en "T" est maintenue, le regard se prolonge en direction de la cible, la main d'arc est relâchée pour permettre l'éjection et la bascule de l'arc, la main de corde arrive toujours au même endroit d'une flèche sur l'autre.