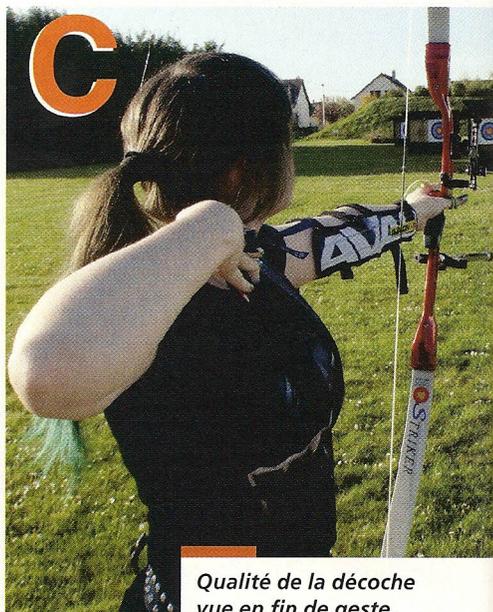
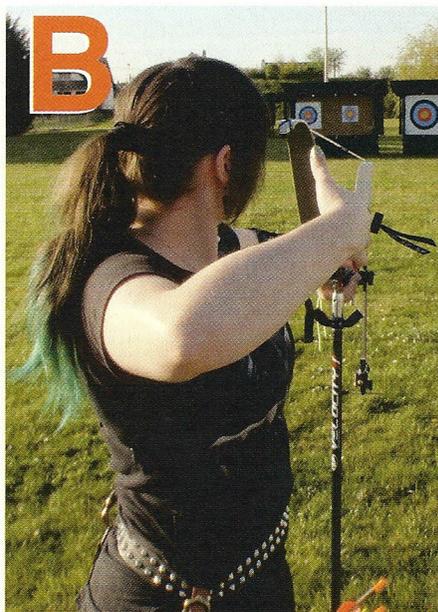




Photo 7



Qualité de la décoche vue en fin de geste.



Voir le relâchement et l'acquérir.



Photo 8

Se préparer

Physiquement préparés, les doigts n'en seront que mieux soumis à son propriétaire pour soutenir l'effort de traction et passer facilement à l'état de relâchement recherché. En plus des exercices proposés dans l'article précédent sur les mains, l'archer est invité à stimuler ses doigts avant le tir en les massant un à un et en les étirant par exemple en allongeant un bras, paume de main vers l'avant et en tirant doucement les doigts vers l'arrière avec l'autre main.

En **photo 8**, l'archer travaille le relâchement des doigts. Cet

exercice permet de bien se rendre compte du relâchement en éliminant la contrainte du placement en action de tir et en permettant de voir son action par-dessus. L'élastique d'entraînement est simplement armé au niveau du ventre et le pratiquant se concentre sur le relâchement de ses doigts. Il visualise ici facilement l'ouverture des doigts provoquée par le départ de l'élastique.

Après avoir bien intégré l'exercice de la **photo 8**, l'archer reproduit le geste de tir avec l'élastique (**photo 9**). L'utilisation d'un miroir est recommandée pour que

l'archer continue à s'auto-contrôler. Il peut faire cet exercice avec l'arc équipé d'une corde élastique spéciale posée par-dessus la vraie corde.

En tir réel, s'exercer sur la paille reste la meilleure méthode pour ressentir et apprendre le relâchement des doigts. Filmer l'archer peut permettre de l'aider à comprendre quelle est son attitude réelle et à mieux analyser son ressenti.

Un prochain article traitera du lâcher prise et de l'apprentissage du relâchement vrai, non seulement pour aider lors de la décoche des flèches mais également pour le calme,

l'économie et le recentrage de l'archer. Hélas, parfois, on pense avoir réalisé le relâchement mais il restait une petite retenue, une tension résiduelle, un rien qui annule cette recherche du parfait et du fluide. Attention archers à ne pas vous tromper ! Le relâchement véritable s'accompagne souvent de surprise, une bonne surprise, bien évidemment.

■ Dessins et texte de Cécile Lafaurie

BIBLIOGRAPHIE :

Ray Axford, *Archery Anatomy*, Souvenir press 2001.



Le relâchement actif.

