

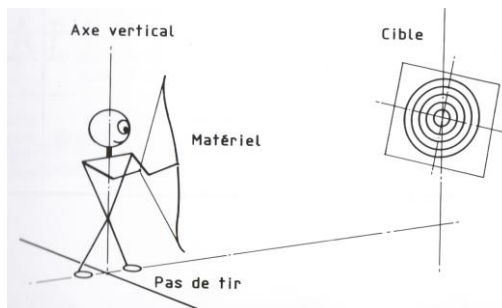
Placements du corps

Placement du corps

Le placement est un élément très important : il permet d'éviter les dépenses physiques inutiles, et offre un cadre à une reproductibilité du geste qui garantira la qualité du tir.

Positionnement sur la ligne de tir

Les pieds parallèles à la ligne de tir, et un corps perpendiculaire à cette ligne, fournissent une position stable, sans tension, et une bonne assise.



La position en « T »

Le dos doit rester droit, sans cambrure, et les épaules sont à positionner à l'horizontale. La position finale obtenue est dite en « T ». Elle s'obtient aisément en procédant ainsi :



En particulier, il est **crucial** que l'archer s'assure que son épaule d'arc reste basse et ne remonte pas en cédant sous l'effet de la puissance de l'arc :

