

## Le Morin Trainer (arc à poulies et classique)

Cette version a été développée pour les arcs à poulies et leurs déclencheurs, mais également efficace pour les tireurs aux doigts.

Les principales composantes de ce modèle sont des élastiques d'exercice qui permettent de maintenir une force de retenue relativement équivalente à la charge de retenue (holding weight) de votre arc à la fin de l'allonge (approximativement 16 lbs). Moyennant un montant supplémentaire (sur demande spéciale sur le site), il est possible de commander une charge de retenues spécifique. Afin de simuler la partie finale de l'allonge, que l'on appelle le mur, un dispositif interne spécialement ajusté à l'intérieure des élastiques, permet de limiter l'étirement de ceux-ci afin de créer un effet d'appui solide.

En plus de vous aider à programmer l'ensemble de votre tir, il permet surtout de vous synchroniser avec l'intensité nécessaire à provoquer une bonne décoche ainsi qu'une réaction spécifique (follow-through) à la décoche. Les utilisateurs de déclencheurs ont souvent à ajuster la pression et la course de ceux-ci, mais il est souvent ardu et parfois dangereux de le faire en situation réelle.

Pour les personnes ayant les compétences en exercice isométrique, il est possible, en utilisant le mur à différente longueur d'allonge, de renforcer les muscles spécifiques requis pour chaque étape de votre tir, du début de l'allonge jusqu'à la décoche. Exemple : passage de la force max de votre arc à poulies, passage du clicker par des compressions musculaires pour les arcs recourbés, etc. C'est également un outil important pour l'échauffement technique avant la séance de tire et à la décoche, il procure une projection favorable à l'effet d'entraînement contrairement aux simples élastiques. Pour les décoches aux doigts, il est préférable de se protéger l'avant-bras afin d'éviter les frictions répétitives.



1- Le nœud d'ajustement permet de modifier la longueur de l'allonge. La photo en mortaise démontre le fonctionnement de cette pièce. Pour ajouter ou raccourcir votre allonge, vous n'avez qu'à tirer sur la pièce 1.a pour déverrouiller puis descendre ou monter pour allonger ou raccourcir cette allonge. La partie 1 doit se déplacer vers la main d'arc afin de limiter la projection de cette pièce.

2- Grâce à la partie interne du tube élastique, cette partie s'étire puis, pour mieux simuler la partie finale de l'allonge (approximativement 16 lbs), s'arrête brusquement pour utiliser le mur afin de donner la pression nécessaire au dégagement des doigts (7) ou du déclencheur (8).

3- Cette loupe permet d'insérer un déclencheur. Dans le cas d'une décoche aux doigts cette pièce peut être déplacée vers le bas afin de libérer l'espace.

4- Le port de la dragonne est obligatoire afin de limiter l'effet de projection au cours de la décoche. La pièce 4.a permet un ajustement pour d'empêcher la dragonne de sortir au cours du mouvement. Afin de ne pas nuire à votre tir, il est important de placer la pièce 4.b telle que la photo #5.

5- La main porteuse doit être placée à l'angle correspondant à celui de votre arc (5.a) et à l'allonge, il suffit de résister vers la cible afin de permettre une projection dirigée. Si la corde inférieure a tendance à se dérober, il est bien important de placer le métacarpe du pouce (5.b) le plus loin possible vers l'avant afin de simuler l'appui réel de votre arc.

6- Ce surplus de corde permet de varier l'allonge. Il est également possible d'accrocher un poids léger au bout de cette loupe (6.a) (ou un élastique attaché à votre pied) afin d'améliorer la stabilité de votre tir ou simplement de simuler la pesanteur de votre arc. Le balancement de ce poids pourrait également développer l'habileté nécessaire à stabiliser votre mire.

7- En déplaçant la loupe (3) vers le bas, il vous sera possible d'y placer les doigts afin de mieux percevoir et améliorer, toutes les variantes d'une bonne décoche.

8- Permet de raffiner tous les aspects du déclencheur de son choix.

**SÉCURITÉ :** Au cours de vos pratiques, il est essentiel, même obligatoire, de porter la dragonne afin de limiter la projection de cet appareil. Il est donc important de prévoir un espace sécuritaire. Cet appareil n'est pas prévu pour simuler la charge réelle de votre arc, mais plus tôt de simuler ou de programmer un mouvement sans contrainte de surcharge. Pour les décoches aux doigts, il est recommandé de porter une protection à l'avant-bras afin d'éviter la friction sur celui-ci.

JACQUES-ANDRÉ MORIN

NAA Level 4 Coach (US, Kisik Lee Certification)

FCA Level 3 Coach (Canada)

[info@morintrainer.ca](mailto:info@morintrainer.ca)