

Le Morin Trainer Classique + (arc classique et réchauffement)

Ce modèle + possède un élastique plus résistant pour les personnes utilisant des arcs à fortes puissances afin de maintenir ou augmenter la force musculaire permettant une plus grande aisance du mouvement.

Conçu au départ pour les tireurs d'arc recourbé (classique ou traditionnel), il est fabriqué relativement de la même façon que le modèle à poulies, mais ne comporte pas de dispositif d'arrêt interne. Celui-ci, selon l'allonge, produit une augmentation graduelle de la tension de l'élastique durant l'étirement. Malgré la qualité du produit, un étirement exagéré peut écourter la durée de vie de vos élastiques provoquant également une décoche erronée. Comme les autres, il y a un mécanisme d'ajustement rapide de l'allonge. Celui-ci permet un ajustement de la pression désiré afin d'obtenir les paramètres relatifs à la charge de retenue idéale à la réussite du mouvement. Ce M-Trainer est également utilisé à répétitions afin de programmer chaque étape de la séquence de tir. En augmentant la pression graduellement, vous pourrez renforcer spécifiquement la musculature que sollicite chacune des étapes, mais il est important de réduire la pression des élastiques pour éviter les décoches erronées. C'est également un indispensable pour l'échauffement avant la séance de tir et à la décoche, contrairement aux simples élastiques, il procure une projection favorable à l'effet d'entraînement.

Comme pour les décoches aux doigts, il est préférable de se protéger l'avant-bras afin d'éviter les frictions répétitives.



Instructions

1- Le nœud d'ajustement permet de modifier la tension de l'élastique selon la longueur de l'allonge étirée. La photo en mortaise démontre le fonctionnement de ce nœud. Pour ajuster la longueur, vous n'avez qu'à abaisser la pièce 1.a (qui permet de stabiliser le nœud 1b) puis, pour raccourcir, déplacer la pièce 1b vers le haut et pour agrandir, la déplacer vers le bas. La partie 1 doit se déplacer vers la main d'arc afin de limiter la projection de cette pièce.

2- Grâce aux tubes élastiques, cette partie s'étire pour atteindre la pression désirée, mais il est conseillé de l'ajuster à une pression confortable afin de faciliter le 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 empêcher la dragonne de sortir au cours du mouvement.

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 la phalange 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 d'emmagasiner le surplus de corde. 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 la proprioception nécessaire à stabiliser votre mire, même dans le vent.

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. Il est conseillé, pour une meilleure décoche, de réduire la charge et de porter une protection à l'avant-bras afin de réduire les risques de contacts produit par la déviation de la corde par les doigts.

8- Le déclencheur permet de raffiner certains aspects du mouvement faussés par la préméditation de la décoche aux doigts.

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