

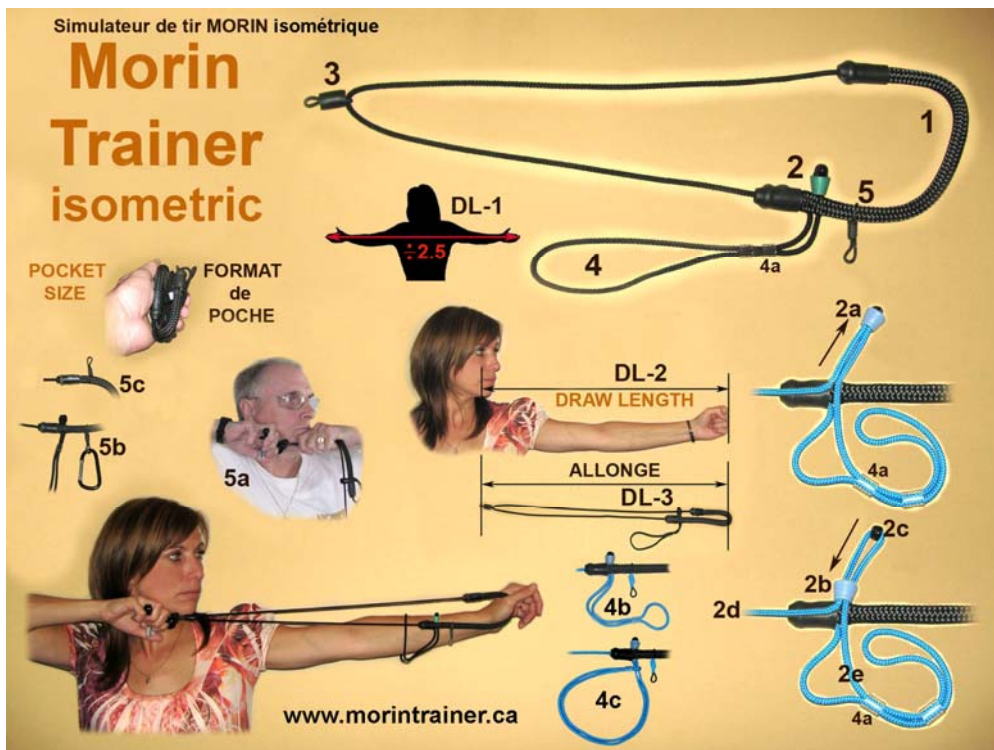
## Le Morin Trainer ISOmétrique (arc à poulies)

### Simulateur de tir isométrique pour les arcs à poulies

Ce Morin Trainer a été spécifiquement développé pour les entraînements isométriques afin de compléter certaines étapes du tir acquises par les deux autres Trainers. Il permet sans mouvement apparent de varier alternativement la tension musculaire désirée, de minimale à maximale.

En ajustant le Trainer ISOmétrique à différentes longueurs, vous pourrez renforcer et raffiner chaque étape de votre allonge et durant les multiples contractions isométriques consécutives, vous pourrez également modifier votre angle de positionnement afin de maximiser la force nécessaire à rendre confortable l'ensemble des étapes de l'allonge.

Pour ajuster préliminairement la longueur de votre Trainer ISOmétrique, il y a plusieurs systèmes qui permettent d'établir votre allonge personnelle AMO et une d'elle est celle où l'on étend les bras en croix, puis en mesurant d'une extrémité à l'autre des doigts vous obtenez votre allonge en divisant le tout par 2.5 (DL-1). Cette dernière méthode comporte certaines exceptions mais celle présentée en DL-2 s'avère plus précise. Celle-ci, consiste à placer son poing sur un mur en position de tir et à mesurer la distance entre le mur et le coin de la bouche (au dessous de l'œil) tel que démontré sur la photo.



Comme le démontre ce schéma (DL-3), vous ajustez le Trainer à l'allonge obtenu mais cette mesure constitue un point de départ puis en ajustant le Trainer à différentes positions et grâce à des

contractions répétitives, vous trouverez exactement la longueur idéale qui vous convient afin de maximiser votre tir.

L'effet statique sans projection de ce trainer isométrique permet de mieux conscientiser les éléments de perception afin de vous synchroniser avec votre déclencheur en plus de l'ensemble de votre mouvement. C'est également un outil idéal pour ajuster la tension ou la course de votre déclencheur mécanique sans être influencé par une charge majeure. Pour bien programmer la trajectoire idéale de votre follow through, il est conseillé de débiter par une légère pression et lorsque la trajectoire du mouvement sera respectée, vous augmentez graduellement la pression nécessaire jusqu'à l'obtention de ce mouvement réussi avec une charge équivalente ou plus à celle de retenu de votre arc. Ce trainer qui, un coup plier, peut tenir dans le creux de la main, vous permet surtout de l'avoir sur vous à tout moment du jour afin de réimprimer les nouveaux éléments de perception récemment acquis. Pour mieux programmer chaque phase de votre tir, avec ce trainer, il est préférable de consulter un professionnel.

### Instructions

- 1- Cette partie de la corde plus volumineuse (3/8"), permet surtout de s'entraîner confortablement malgré la surcharge que vous pourriez développer et en plaçant la main à l'angle désiré, vous pourrez simuler une sensation sensiblement équivalente à votre arc de compétition.
- 2- Cette section permet l'ajustement spécifique à votre allonge tel que démontré en DL-3. En tirant dans l'angle prescrit sur l'embout 2a pour la longueur désirée, vous pourrez par la suite ajuster précisément le trainer à la condition d'abaisser cette partie tel que démontré sur le schéma 2b . Pour allonger, vous tirez sur la section 2d et pour raccourcir, vous tirez sur 2e afin d'introduire le surplus de corde à la réserve (4) jusqu'à ce que l'anneau de resserrage (2c) se place dans l'embout pour barrer le tout.
- 3- Cette loupe permet de placer un déclencheur de son choix et cette section est munie d'un caoutchouc afin de favoriser un certain confort en l'appuyant sur le menton. Enlever ce caoutchouc pourrait causer des éraflures dues à la bague de resserrage appuyée sur le visage.
- 4- L'excédent de corde en réserve sert également de dragonne malgré qu'il y a très peu de projection dans ce trainer. Dans le cas d'une allonge exceptionnellement longue, il se peut que cette réserve soit trop courte pour être utilisée comme dragonne au poignet et dans ce cas, elle peut être placée au pouce (4b). Dans le cas d'une très courte allonge cette réserve sera très longue mais en observant 4c, il vous sera possible de raccourcir le tout pour une dragonne au poignet. Les bagues de resserrage (4a) permettent d'ajuster la dragonne à la grandeur d'insertion de la main ou du pouce.
- 5- Cette loupe a plusieurs utilités servant à l'entraînement. Le démo 5a démontre une façon de s'entraîner discrètement avec son déclencheur sans avoir à exécuter la position complète, ce qui peut être pratique dans un endroit restreint. Le fait d'avoir cette loupe entre les doigts favorise un encochement rapide du déclencheur donc plusieurs décoches rapprochées accélérant ainsi une programmation du geste ou le développement de la perception intense de certains éléments techniques. En ajoutant un mousqueton à cette loupe (5b), il est possible de joindre un poids de son choix afin de simuler celui de son arc ou comme sur les infos du M-Trainer d'origine, balancer le poids

pour développer la proprioception nécessaire à stabiliser votre mire. Il sera même possible pour ceux qui le désirent de déplacer cette loupe dans la partie du haut (5c) afin de simuler une mire.

JACQUES-ANDRÉ MORIN

Entraîneur niveau 4 NAA (EU, Certification Kisik Lee)

Entraîneur niveau 3 FCA (Canada)

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