

Le Morin Trainer RECURVE (arc recourbé)

Le Morin trainer pour traditionnels

Cet appareil d'entraînement est indispensable afin d'accélérer l'apprentissage pour le tir à l'arc. Ce simulateur permet également à l'entraîneur, ou au professeur, de transmettre sa matière sans les contraintes d'un tir réel. Résultat de plusieurs années de recherches dans le domaine de l'enseignement en éducation physique (34 ans), cet outil pédagogique a permis à plusieurs athlètes d'améliorer différents aspects de leur tir, tant sur le plan technique que psychologique afin de figurer sur la scène internationale. Autant pour les débutants que pour les athlètes d'élite, il permet de multiples répétitions afin de programmer, améliorer ou simplement maintenir une sensation kinesthésique entre les pratiques de tir. Chacun des muscles impliqués dans les étapes du tir doit être activé afin que chaque fibre musculaire soit impliquée adéquatement pour maximiser l'efficacité technique dans son ensemble.



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 du nœud d'ajustement. Pour ajouter ou raccourcir, vous n'avez qu'à tirer sur la pièce 1.a, puis tirer sur la corde 1.b pour allonger ou 1.c pour raccourcir.

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 d'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 simplement 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'appuie 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) 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.

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 plutôt de simuler ou de programmer un mouvement sans contrainte de surcharge.

JACQUES-ANDRÉ MORIN

Entraîneur niveau 4 NAA (EU, Certification Kisik Lee)

Entraîneur niveau 3 FCA (Canada)

info@morintrainer.ca