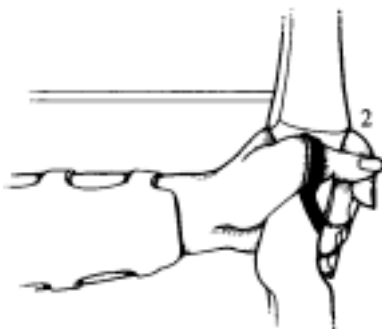


### Position Basse



#### Poignet bas

- 1 – Main sur l'arc, pression sur la face interne du pouce, vé formée par le pouce et l'index.
- 2 – L'arc repose sur la base du pouce.
- 3 – La ligne médiane du bras croise le centre de l'arc.
- 4 – Relâcher le poignet vers l'arrière en tirant.
- 5 – Décontracter la main et les doigts.

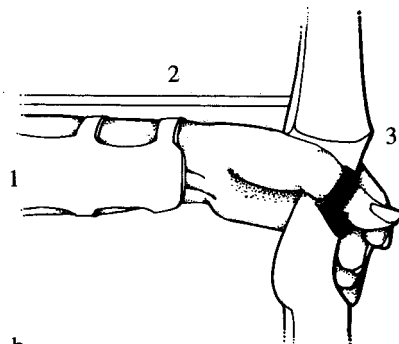
#### Avantages

Poignet complètement détendu vers l'arrière.  
Ne demande pas une grande résistance du poignet.

#### Inconvénients

Augmente la tendance à saisir la poignée, si le poignet et les doigts ne sont pas détendus.

### Position Haute



#### Poignet haut

- 1 – La ligne médiane du bras croise le centre de l'arc.
- 2 – Poignet plus haut que la main.
- 3 – Pression de l'arc sur une petite partie de la main.
- 4 – Décontracter la main et les doigts

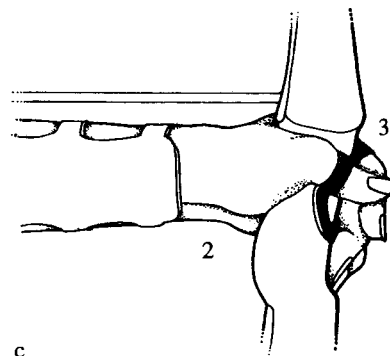
#### Avantages

Zone de contact entre la main et la poignée réduite au minimum.  
Torsion réduite au minimum.  
Réduit au minimum la tendance à renforcer sa prise à l'échappement.

#### Inconvénients

Difficile à maintenir sans une grande résistance du poignet.  
Augmente la tendance à déplacer le poignet à l'échappement en cas de fatigue.

### Position Droite



#### Poignet droit

- 1 – La ligne médiane du bras croise le centre de l'arc.
- 2 – Poignet aligné avec la main.
- 3 – Pression de l'arc sur la paume de la main.
- 4 – Décontracter la main et les doigts

#### Avantages

Régularité d'un tir à l'autre.  
Facilité à ressentir les écarts de position.

#### Inconvénients

Difficile à maintenir sans une grande résistance du poignet.  
La pression contre la paume entre le pouce et l'index augmente la tendance à envelopper les doigts autour de la poignée.

## POSITION DE TIR : Position du poignet