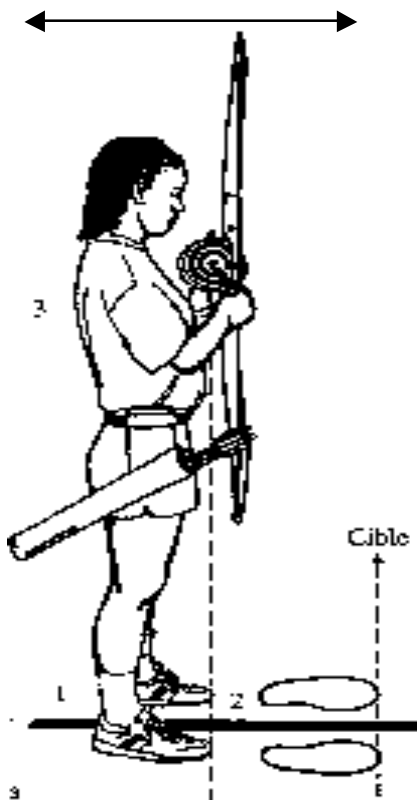


Plan sagittal



**Position Droite**

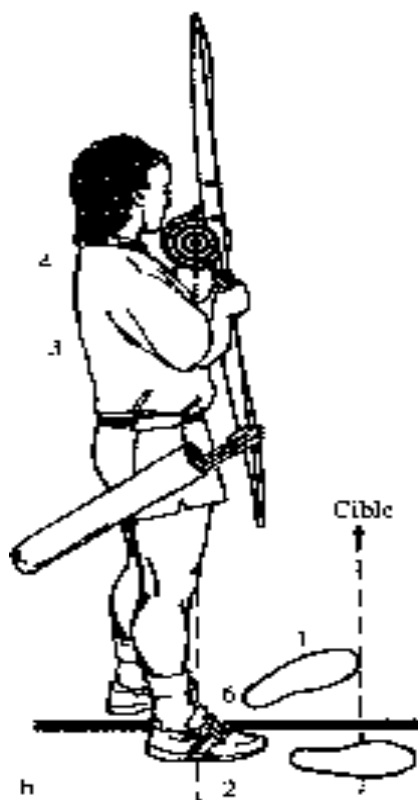
- 1 - Pieds écartés de la largeur des épaules.
- 2 - Pointe des pieds alignée sur la ligne imaginaire perpendiculaire à la cible.
- 3 - Corps droit.
- 4 - Epaules perpendiculaires à la cible.
- 5 - Poids du corps réparti sur les deux jambes.

**Avantages**

- Position naturelle.
- Facile à reproduire.

**Inconvénients**

- Base d'appui réduite dans le plan sagittal.
- Risque de balancement du corps, en cas de vent.
- Pour les archers à large poitrine ou déformation de la ligne de bras, risque de coup de corde sur l'avant-bras à l'échappement.



**Position Ouverte**

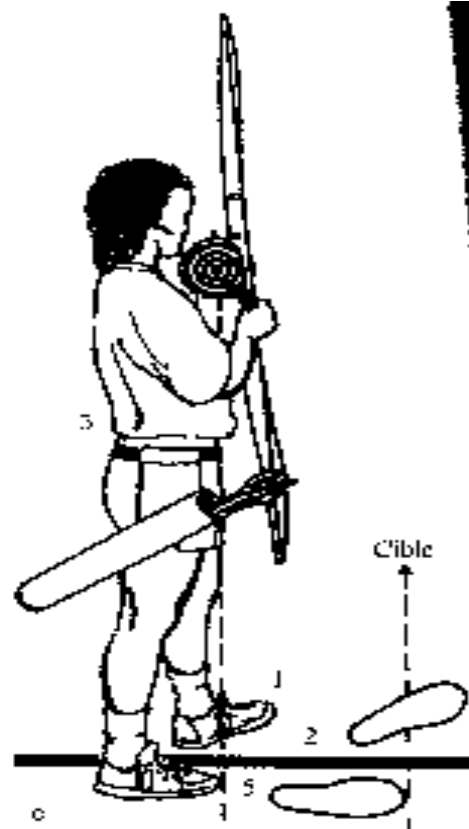
- 1 - Pied avant tourné de 45° vers l'extérieur.
- 2 - Avancer le pied arrière de 15cm.
- 3 - Corps droit.
- 4 - Epaules perpendiculaires à la cible.
- 5 - Poids du corps réparti sur les deux jambes.
- 6 - La pointe du pied avant et le milieu du pied arrière sont situés sur la ligne imaginaire perpendiculaire à la cible.

**Avantages**

- Solide base d'appui.
- Réduit au minimum la tendance à se pencher en s'éloignant de la cible.
- Réduit le risque de coup de corde sur l'avant-bras.

**Inconvénients**

- Risque de tourner le haut du corps vers la cible ; renforcer la musculature du bassin.
- Risque de plus solliciter les muscles du bras que ceux du dos pour tirer la corde.



**Position Fermée**

- 1 - Pied avant tourné de 45° vers l'extérieur.
- 2 - Avancer le pied avant de 15cm.
- 3 - Corps droit.
- 4 - Epaules perpendiculaires à la cible.
- 5 - Poids du corps réparti sur les deux jambes.
- 6 - La pointe du pied arrière et le milieu du pied avant sont situés sur la ligne imaginaire perpendiculaire à la cible.

**Avantages**

- Solide base d'appui.
- Bon alignement du bras et de l'épaule avec la cible.

**Inconvénients**

- Moins d'espace pour le passage de la corde ; elle risque de frotter sur le corps ou les vêtements.
- Risque de se pencher en s'éloignant de la cible.