

Fabrication d'un élastarc

- Monter et bander votre arc.
- Prendre une corde de jardinage, faire l'oeil de la poupée supérieure. Mettre en place la corde sur la poupée supérieure, tendre la corde puis couper la corde d'une longueur suffisante comme sur la photo ci-dessous.

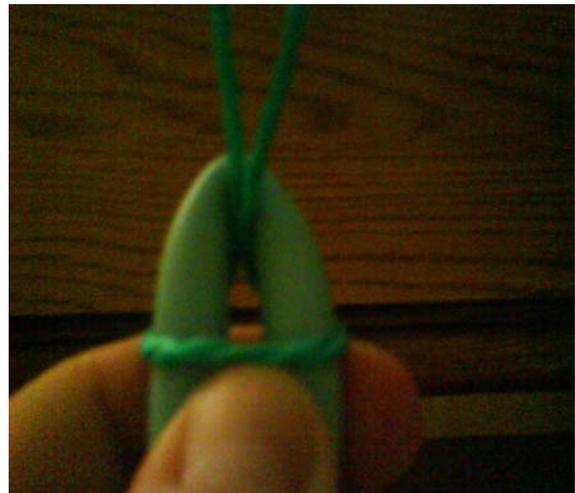


- Prendre un élastique tubulaire de puissance en rapport avec l'archer.
- Couper l'élastique tubulaire d'une longueur suffisante.



- Fixer l'élastique tubulaire à la corde supérieure par un nœud plat voir photos ci-dessous.





- Faire un nœud d'arrêt.
- Couper la corde du milieu de longueur suffisante comme suit :



- Fixer la corde à l'élastique tubulaire supérieure par un nœud plat comme précédemment.
- Couper l'élastique tubulaire inférieur de même longueur que le premier. Le fixer à la corde du milieu.



- Couper la corde inférieure d'une longueur suffisante.



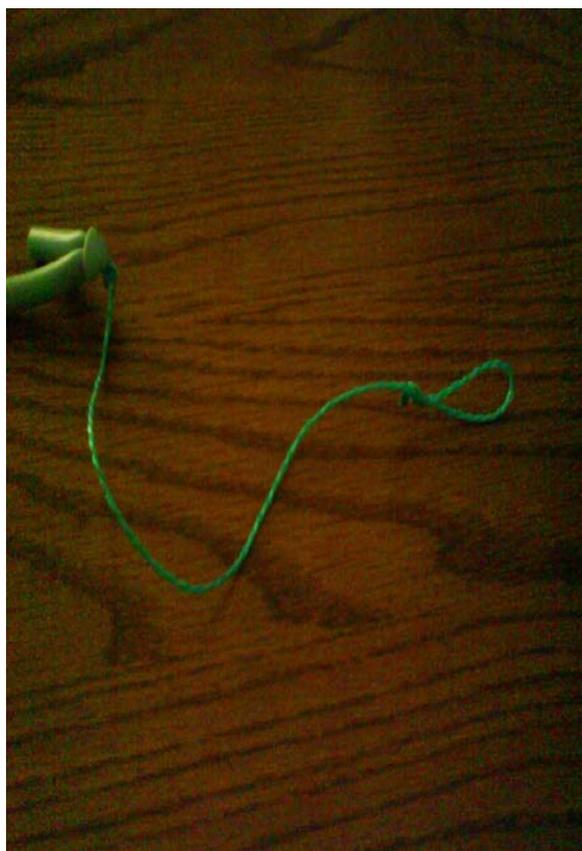
- Fixer la corde inférieure à l'élastique tubulaire.



- Tendre la corde pour avoir une puissance suffisante pour bien travailler le geste.
- Faire l'oeil de la poupée inférieure.
- Après chaque nœud plat faire un nœud d'arrêt puis brûler le bout de la corde.
- Mettre en place l'élastarc.



x Détails de l'élastarc :



Bon entraînement !!!