

## Lancer mouche arrière.

L'arrêt brutal du mouvement lors du lancer arrière constitue le point principal, c'est à dire la partie la plus importante, du lancer, vers l'arrière ou vers l'avant. Il détermine exactement le chemin par lequel votre ligne va passer. Si vous lancez avec peu de soie sortie, le chemin parcouru sera peut être effectivement bref, avant cet arrêt sec. Mais avec une soie plus longue, le mouvement du lancer se décompose selon deux phases:

**1) la phase du CHARGEMENT** de la canne, pour mettre la ligne en mouvement.

**2) l'ARRÊT BRUTAL** puissant qui suit et termine la course.

Comme expliqué dans son article, « Le First Move » (mars-avril 82), prend l'exemple d'un arraché de la ligne hors de l'eau, et dévoile les deux phases précitées du lancer très simplement (**voir figure 1**). Départ avec la pointe du scion au plus près de la surface de l'eau, et tout le « mou » éliminé de la soie. Le début du lever de la canne provoque la courbure de la pointe du scion sous le poids de la ligne (CHARGEMENT). Lorsque la soie a libéré la surface, mais que le bas de ligne et la mouche sont encore sur l'eau, le chargement fait place ensuite à l'arrêt brutal. Ce mouvement d'arrêt sec extirpe la ligne et la mouche hors de l'eau ; puis le lancer arrière s'achève. Enfin, suit le **TEMPS DE DERIVE**, pendant que la soie s'allonge et se déroule derrière vous.

En raison de l'importance primordiale de ce mouvement sec du blocage, je l'ai détaillé en plusieurs sections :

**Le SCION** : Le premier décollement associé au déplacement de la canne courbe la pointe sous le poids de la soie, et charge la canne. Le second mouvement, qui suit, est une accélération jusqu'à l'arrêt total. Cette accélération oblige la pointe déjà pliée à atteindre son niveau de chargement maximum et cet arrêt provoque un effet de ressort du scion en arrière de la canne, entraînant une partie de la ligne avec elle pour former le début de la boucle arrière. La pointe se met à vibrer (osciller) un peu, mais ma représentation imagée de ce qui arrive à la fin de ce mouvement de blocage est illustrée à **la figure 2**.

**ARMEMENT DU BRAS** : pour démarrer le lancer arrière, votre bras doit être détendu, poignet souple dirigé vers le bas, le coude plié. Placez l'extrémité du talon de la canne (avec le moulinet) contre le dessous de votre poignet et l'avant-bras. Levez en pliant le bras, la canne et la soie d'un seul tenant unitaire lors du mouvement du chargement. Puis, lorsque seuls le bas de ligne et la mouche sont encore sur l'eau, procédez à un retour arrière très ample de l'avant-bras et de la main (comme un COUP en arrière!). Juste assez longtemps pour permettre l'extraction de la mouche hors de l'eau et puis **STOPPER NET**.

Il est difficile de dire qui arrive en premier; ils arrivent vraiment en même temps. L'arrêt de l'avant-bras et de la main coïncide avec la mouche qui sort de l'eau, C'est fini en un instant parce que par rapport à la soie, la ligne et la mouche n'ont aucun poids.

Comme le montre **la figure 3**, dans un lancer avec peu de soie, l'avant-bras ne bouge pas beaucoup jusqu'à cette phase de l'arrêt et le poignet ne se cassera que très légèrement. Le moulinet et le talon de la canne ne se détachent de l'avant-bras que de quelques centimètres. Le coude et en fait, tout le bras se soulèvent d'environ 4 à 5 centimètres pour maintenir la ligne de passage de la canne et de la soie sur plan incliné.

**Figure 4** : représente un lancer arrière avec grande longueur de soie dépliée. Le scion est placé beaucoup plus en arrière à la fin de la phase de chargement, et l'avant-bras vient buter contre le biceps, lors du blocage. L'expression «muscle contre muscle » peut vous aider à rester toujours en ligne. Veuillez remarquer que tout ce mouvement doit être en ligne avec l'épaule. Cela constitue une discipline de base pour le lancer vertical, mais il peut être modifié, le cas échéant, (à cause de l'équipement ou de circonstances physiques). Même si la pointe du scion est inclinée vers l'extérieur, le coude doit rester près du corps, et la position « muscle contre muscle » reste valable. Le mouvement du corps – se penchant en avant pour commencer, et en arrière pour finir – facilitera l'arracher d'une grande longueur de soie. (Je ne l'ai pas montré sur les illustrations). J'ai utilisé une traction avec la main gauche pour faciliter cette opération. Le principe reste le même avec la traction ou/et le mouvement de corps : début scion au ras de l'eau, lever de la canne, arrachage du bas de ligne et de la mouche. Le chargement est relativement long, alors que la phase arrachage-arrêt brutal est aussi courte que possible.

**L'ARRÊT** : votre bras et votre main doivent débiter le lancer arrière par une pression suffisamment ferme dans le seul but de déplacer le poids. Le chargement s'opère grâce à la vitesse plutôt que la puissance du lancer. L'arrêt brutal englobe l'instant T entre la vitesse maximum atteinte et la pression sèche du blocage ; vous constaterez qu'un brusque serrage de la poignée de la canne vous permettra de « stopper-net » l'accélération beaucoup plus facilement. Cet arraché et blocage net, sollicitent instantanément l'action de tous les muscles du bras, et vous relâchez à nouveau la pression, tandis que la soie se déroule derrière vous. La connaissance du moment où l'on doit exercer cette énergie et celui de la détente ou dérive, permettra de lancer, sans relâche, du matin jusqu'au coup du soir.

La fin de l'arraché-blocage est fugace, comme la rencontre entre la batte de base-ball ou le club de golf avec la balle. C'est un transfert rapide de l'énergie de la canne chargée vers la soie. L'endroit précis où vous levez la canne et où vous marquez l'arrêt de la canne sur le trajet du lancer, permettra de déterminer où ira la soie. Si la phase de chargement débute en position haute plutôt que basse, le mouvement de blocage interviendra trop tard, et la boucle va se former vers le bas, derrière vous, comme illustré en figure 5. C'est une erreur très commune. Le mouvement de bras

du lancer peut être réalisé sur un plan incliné, comme indiqué en **figure 1**, et dans ce cas, la ligne de fin du blocage intervient à un angle de 90° par rapport à la ligne de fin du chargement de la canne.

La pêche à la mouche est difficile à appréhender à partir d'un texte. Pendant votre lecture, cherchez des indices, comme sur les figures 1 et 2, qui vont vous aider à vous représenter mentalement les bons gestes à acquérir. L'indice du « muscle contre muscle » est une action que vous pouvez ressentir, et retenir aisément. La pêche à la mouche constitue l'unique sport dans lequel vous devez appliquer autant de force dans le mouvement arrière ou avant. Nos muscles ne sont pas conçus naturellement pour ce jet arrière. Nous devons le travailler, et cela requiert du temps avant d'acquérir les bons gestes du lancer arrière.

Le blocage termine le mouvement et forme la boucle vers l'arrière. A ce moment, vous avez le choix : soit vous conservez la canne dans cette position - stoppée nette – pendant que la ligne se déroule, soit vous laissez dériver et se poursuivre le déploiement et vous repositionner avant d'entamer le lancer avant.

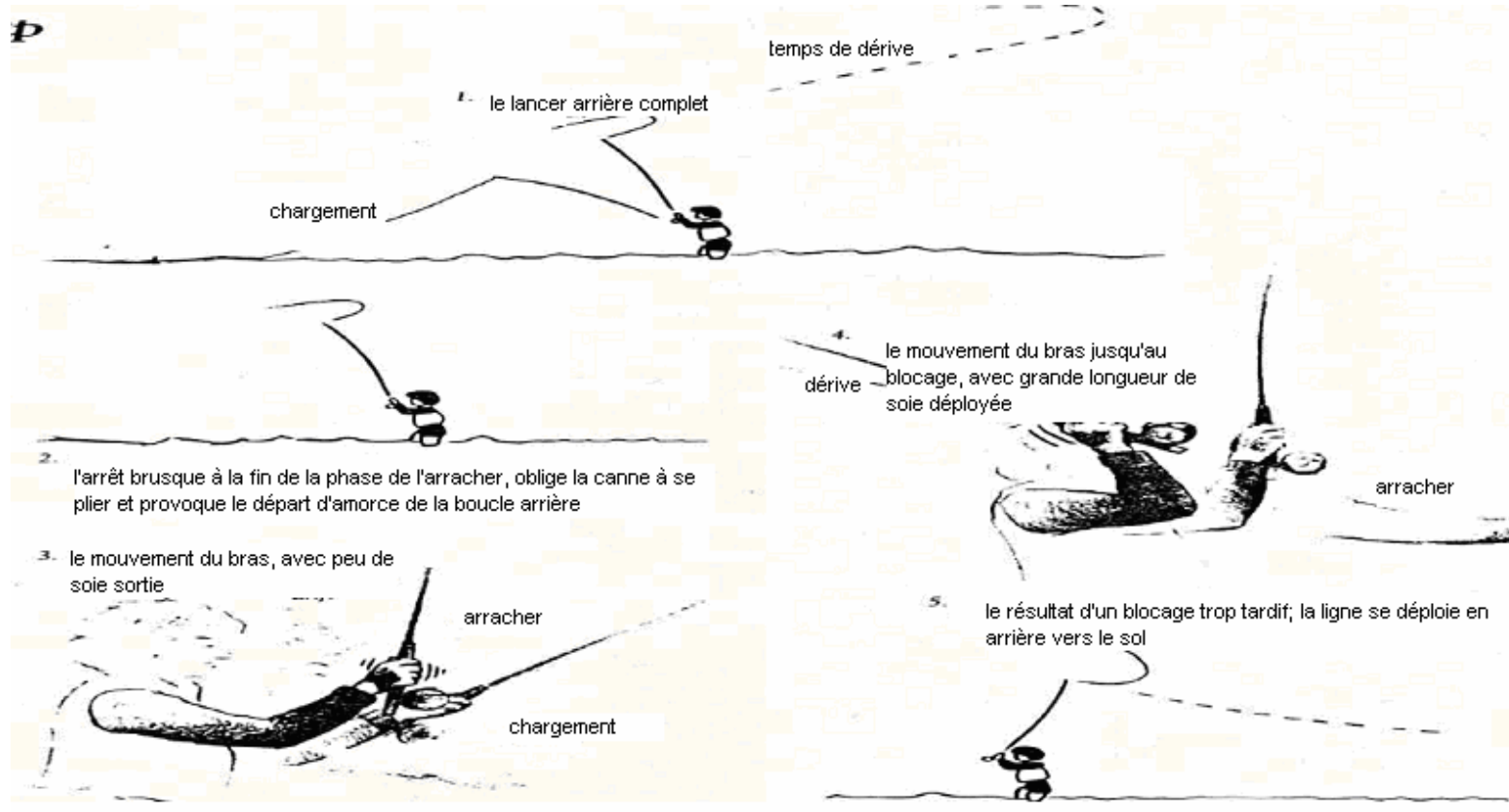
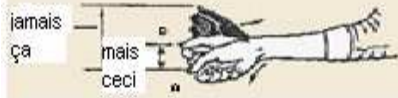


Figure 1



action du poignet: (A): plié vers le bas (B) dans le prolongement du bras (C): plié vers l'arrière  
 Les limites d'un bon lancer se situent entre la position "plié vers le bas" et la position dans l'axe de l'avant-bras, soit entre A et B

Figure 2A

le positionnement du porte-moulinet contre la base du poignet favorise un mouvement inefficace de la main

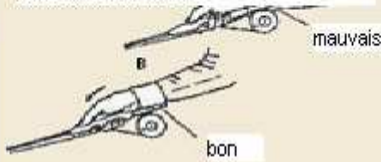
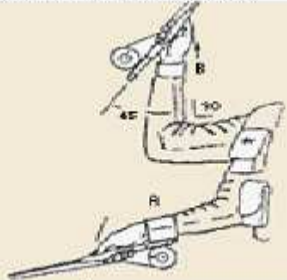


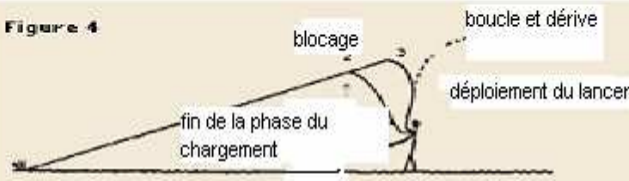
Figure 2B

la prise de la canne avec le pouce légèrement plié sur le dessus. Plier le poignet vers le bas et laisser reposer l'avant-bras sur la base du porte-moulinet pour assurer le "verrouillage" du début de lancer arrière



le lancer débute avec le poignet incliné en bas et "verrouillé" et se termine dans le prolongement de l'avant-bras (écartement de 45° du talon et un angle bras/avant-bras de 90°)

Figure 4



le poignet reste incliné vers le bas du début et tout au long de la phase du "chargement" (1-2). Puis, le poignet s'arme en position rectiligne", dans le prolongement de l'avant-bras, au cours de la séquence du blocage



les détails précis du mouvement du poignet peuvent être compris et expérimentés partout et à n'importe quel moment