

## --TECHNIQUE --

### DOULEUR SUR LES DOIGTS (Causes – Remèdes)

#### ET MAINTENANT : ON FORE ? ... SUREMENT PAS ! ... Patience !

Bon, nous avons nos mesures, la feuille est remplie.

A y regarder d'un peu plus près, elle n'est pas vraiment remplie ... il reste à adapter les Span et à fixer les distances (point à point) entre les trous (définir le triangle)

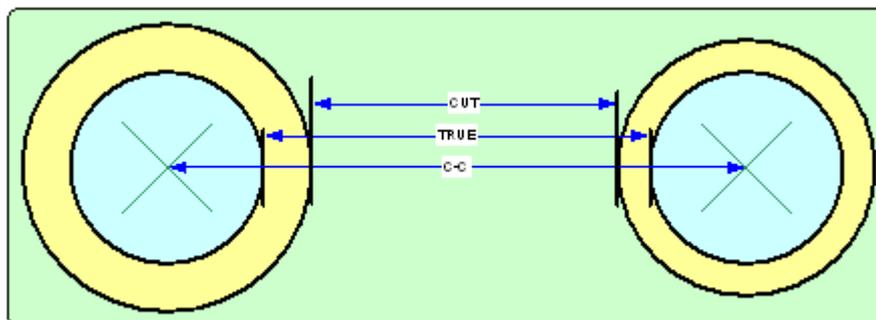
Nous devons ensuite déterminer où placer ce triangle sur la boule et enfin voir comment positionner la boule dans le berceau sur la table de la perceuse.

Sans oublier la profondeur et estimer la quantité de matière que va enlever notre perçage ...

#### CORRECTION DES SPAN

Quand nous avons mesuré le **span**, nous avons vu que la mesure est bord à bord.

Pour forer correctement des trous dont la distance bord à bord soit celle qui a été mesurée, il faut reculer les centres des cercles (point central du forage) de la valeur du rayon de chaque cercle.



Nous avons la mesure réelle (TRUE).

Nous allons calculer la mesure bord à bord (CUT) Retrancher de TRUE, l'épaisseur des inserts :

$$\text{Pouce} = (20/16 - 15/16) / 2 = 5 / 32''$$

$$\text{Majeur} = (31/32 - 25/32) / 2 = 3/32''$$

$$\text{Annul.} = (31/32 - 22/32) / 2 = 5/32''$$

$$\text{CUT Majeur} = 4.4/16 - 4/16 = 4''.$$

$$\text{CUT Annul} = 4.3/16 - 5/16 = 3.14/16''$$

Ensuite Centre à Centre :

$$\text{Majeur} = (\text{CUT} + \text{Rayons des Grands Trous}) = 4'' + 10/16 + 8/16 \text{ soit } 4'' + 1.2/16 = \mathbf{5.2/16''} \text{ (82/16'')}$$

$$\text{Annulaire} = (\text{CUT} + \text{Rayons des Grands Trous}) = 3.14/16 + 10/16 + 8/16 = \mathbf{5''} \text{ (80/16'')}$$

$$\text{Bridge} = (\text{CUT} + \text{Rayons des Grands Trous}) = 8/16 + 7/16 + 7/16 = \mathbf{22/16''} \text{ (arrondi vers le bas : } 31/64 = 7/16)$$

Ainsi, nous disposons du triangle aux sommets correctement définis.

Nous connaissons le diamètre des forets à utiliser pour chaque trou.

Nous avons les pitches dans tous les sens, nous avons fixé le bridge à 1/4" (sauf exception, mais pas moins)

Nous sommes prêts à forer ... enfin, pas tout à fait !

Si nous forons maintenant, sans y regarder d'un peu plus près nous courrons à la catastrophe !

#### UN PEU DE MANUCURE ...

Une chose très importante à observer encore, avant de nous lancer dans les effets dynamiques, est l'état de la main du joueur.

Les callosités et autres blessures à certains endroits de la main sont autant d'indicateurs d'adaptations possibles des déséquilibres, des pitches et vont nous aider à corriger légèrement la position du triangle par rapport à l'effet recherché, s'il est de nature à aggraver la situation.

En effet, si pour atteindre un résultat donné, il faut exposer la main à des frictions ou des pressions excessives, on n'aura pas atteint le but.

## **DOULEURS DU POUCE**

Un pouce douloureux ou fatigué est le signe de torsions droite ou gauche lors du lâcher quand le poignet lui-même tourne. Ca peut être dû à un trou trop serré ou trop large.

Un trou trop serré empêche le pouce de bien sortir, un trou trop large fait fléchir le pouce pour soutenir la boule.

La boule peut **aussi être trop lourde**.



**Trou trop large - Le pouce se pince à l'intérieur et sort en frottant**

**Le span est trop grand**

**Le poids de la boule est trop sur les doigts et le pouce n'est pas enfoncé complètement**



**Rotation des doigts lors du lâcher**

**- le poids de la boule se retrouve sur le bord du pouce**

**La boule sort prématurément et le pouce tend à garder la maîtrise et le frottement augmente avec le bord du pouce.**



**Problème de perçage :**

- Pitch palmaire (gauche) trop faible ou inexistant.
- Trou mal ovalisé.

Si le perçage est correct :

- Problème de forçage de la boule vers l'intérieur au cours du balancier
- Problème de rotation du pouce vers l'intérieur au lâcher.



**Problème de perçage :**

- Trou non ou mal ovalisé.



**Hématome ou saignement sous l'ongle :**

- Trou trop large,
  - Span trop long
  - Poids de la boule trop sur les doigts
- L'ongle frotte au moment de la sortie



### **Arrête trop vive du bord du trou.**

Tenue de la boule trop sur le bord au lieu d'utiliser toute la longueur.  
Span trop court.



- Boule trop lourde.
- Trou trop grand.
- Trop de Pitch Arrière qui force à serrer sur le pouce ou pincer

Rarement :  
Trou trop petit.

### **DOULEURS des DOIGTS (MAJEUR et ANNULAIRE)**

A coté des douleurs du pouce, certains joueurs éprouvent des douleurs au niveau des doigts.  
Ces douleurs sont quasi toujours dues à un mauvais perçage.



Span Annulaire trop court - ou Span majeur trop long  
L'annulaire ne fait pas sa part du travail qui est complètement supportée par le majeur

Pitch arrière du majeur plus important - ou pitch avant du majeur plus faible que l'annulaire  
L'annulaire sort plus facilement et laisse le travail au majeur



Span annulaire trop court ou trop long  
Pitches erronnés.

Si perçage correct :  
Mauvaise tenue de la boule.

Span trop  
Pitch trop



long.  
Forward (bas)

Trop de poids sur les doigts

Les doigts sont pressés avec trop de force contre les bords des trous



Trous trop étroits

Trop de lift  
Trop de rotation des doigts au lâcher

Pliage du poignet au lâcher avant que les doigts quittent la boule ce qui pousse le poids de la boule sur les doigts.



Hématome ou saignements sous les ongles :

- Trous trop larges
- Span trop long



Bridge excessif

Le bridge standard est de 1/4"  
Sauf raison valable, il faut essayer de s'y tenir le plus possible

### **DOULEURS DES DOIGTS de CONTROLE DE BALANCE (Index et Auriculaire)**

Les doigts qui servent peu sembleraient devoir être épargnés des douleurs et blessures, il n'en est rien.

Ces doigts sont bien plus actifs dans le lancer qu'il n'y paraît ... ce sont les doigts de Balance, ils supportent une grande partie du poids de la boule entre la sortie du pouce et la sortie des autres doigts.



Index trop écarté du majeur

Trop de pression exercée par l'index contre la boule.  
Dans ce cas, un trou supplémentaire peut être utile.



Poids de la boule trop sur l'index

Le poids de la boule n'est pas bien réparti entre l'index et l'auriculaire

