

Fiche d'échauffement



Rotations des épaules

Écartez les pieds de la largeur du bassin. Effectuez des circombolutions avant et arrière des épaules une par une, puis les deux en même temps en passant par le point le plus en avant, le plus en arrière, le plus haut, le plus bas.



Huits avec les bras

Écartez les pieds de la largeur du bassin. Faites des huites d'abord avec un bras, puis avec l'autre, puis l'un après l'autre.



Flexions de la nuque

Baissez le menton vers la poitrine puis relevez-le vers le haut plusieurs fois. Ensuite, fléchissez la nuque vers la droite en dirigeant l'oreille vers l'épaule ; refaites le mouvement vers la gauche.



Rotations des poignets

Prenez les mains l'une dans l'autre accrochées par les doigts. Effectuez des rotations à droite puis à gauche.



Rotations du bassin et du buste

Écartez les pieds de la largeur du bassin, les mains posées sur les hanches. Effectuez des rotations du bassin à droite puis à gauche en passant le plus devant, le plus derrière, le plus à droite, le plus à gauche. Refaire l'exercice avec le buste en fixant le bassin.



Rotations des chevilles

Posez la pointe du pied à terre et tourner autour vers la droite puis vers la gauche. Recommencez l'exercice avec l'autre cheville.



Étirements des épaules, triceps

Écartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi. Placez une main derrière le cou et appuyez avec l'autre main progressivement vers la poitrine. Répétez l'exercice en changeant de bras.



Étirements des épaules, triceps

Écartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi. Placez un coude derrière la tête et appuyez avec l'autre main progressivement vers le bas. Répétez l'exercice en changeant de bras.



Étirements des épaules

Écartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi. Prenez-vous les mains en passant les bras dans le dos. Tirez en rapprochant vos bras. Répétez l'exercice en changeant la position des bras. Si vous ne parvenez pas à crocheter les doigts dans le dos, essayez simplement de rapprocher les mains l'une de l'autre. Avec la pratique, vous parviendrez à attraper vos doigts.



Étirements du cou

Écartez les pieds de la largeur du bassin, droit, la tête dans l'axe. Placez un bras plié dans le dos et attrapez le poignet avec l'autre main. Tirez sur le bras en inclinant le cou du côté où vous tirez. Répétez l'exercice en changeant de côté.



Étirements du dos

Écartez les pieds d'au moins la largeur des épaules, dos droit, mains croisées sur la poitrine. En fléchissant les genoux, arrondissez le dos et poussez les mains loin devant.



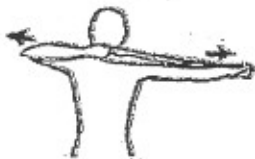
Étirements du dos et des pectoraux

Écartez les pieds de la largeur du bassin, bien droit. Joignez les mains derrière le dos. Sans cambrer, effectuez une flexion du buste sur les jambes tout en remontant les bras vers le haut progressivement. Remontez le buste progressivement.



Étirements des avant-bras

Tendez un bras vers l'avant. Fléchissez le poignet à 90°. Avec l'autre main, ramenez progressivement les doigts vers vous. Répétez l'exercice en changeant de main.



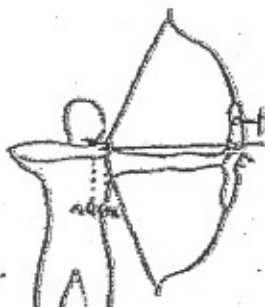
Echauffement avec un élastique

Munissez-vous d'un élastique de gymnastique ou d'une chambre à air découpée. Reproduisez votre geste complet de tir : 10 fois à gauche, 10 fois à droite.



Détente des doigts

Crochetez vos doigts sous votre menton, dans votre position de tir. Exercez une tension entre vos deux bras, puis relâchez vos doigts en laissant votre coude "de corde" partir dynamiquement vers l'arrière. Répétez 3 à 5 fois l'exercice.



Echauffement avec l'arc

Effectuez plusieurs tirs sur la paille sans utiliser le clicker et en arrivant 4 cm avant vos repères du visage. Ou bien, augmentez progressivement la tension sur la corde (par exemple 15 cm avant d'arriver aux repères du visage, puis 10 cm, 5 cm, puis jusqu'au visage). Dans tous les cas, ne marquez pas de temps d'arrêt dans la séquence de tir et soyez dynamique.

L'ECHAUFFEMENT

Un bon échauffement est important pour l'organisme. Car il faut chauffer un minimum les muscles pour obtenir un bon rendement de ceux-ci et pour éviter la casse.

L'échauffement peut se faire directement avec l'arc, mais l'inconvénient sera de solliciter directement les muscles à froid au maximum de leur capacité.

La sanction sera :

De mauvaise volée au départ. Un bon départ et au bout de quelques volées un passage à vide difficilement surmontable.

Le risque de froisser un muscle qui était froid lors de la première tension sur l'arc.

Pour ne pas entamer le potentiel énergétique, il faut s'échauffer très doucement, progressivement et longtemps avant l'entraînement ou la compétition.

L'effort musculaire au tir à l'arc est intense. Il est important de consacrer 10 minutes, voir plus, à un bon échauffement.

- Commencer avec des petites rotations du cou avec douceur.
- Des rotations des épaules, 5 fois en avant et 5 fois en arrière.
- Des mouvements latéraux en privilégiant l'amplitude.
- Rotations du bassin dans un sens puis dans l'autre.
- Rotations des chevilles, 5 rotations internes et 5 rotations externes.
- Rotations des poignets, 5 rotations externes et 5 rotations internes.
- Echauffer la pulpe des doigts avec des petits massages.

Lorsque l'entraînement ou la compétition est terminé, il est de rigueur de faire des étirements afin d'éliminer les toxines que les muscles ont accumulées lors de l'effort.

- Placer les mains derrière la tête, les coudes en avant et avancer la tête de façon à placer le menton sur la poitrine. Revenir en douceur.
- Placer la main droite sur l'épaule gauche, avec la main gauche pousser le coude droit. De même, avec la main gauche sur l'épaule droite.
- Placer la main droite sur l'épaule droite en passant derrière la tête et avec la main gauche, pousser sur le coude droit.
- Joindre les mains derrière le dos en passant l'une au-dessus et l'autre en dessous.
- Joindre les mains au-dessus de la tête et pivoter à droite puis à gauche, mais avec beaucoup de douceur.

Quand effectuer l'échauffement ? * juste avant un entraînement ou une compétition
* pas plus de 10 minutes avant le début du tir

Pendant combien de temps ?

* 10 à 15 minutes ; cette durée peut être augmentée si l'environnement est froid. Il est également conseillé d'augmenter cette durée en rendant les exercices plus progressifs d'autant plus que l'archer est âgé.

En quoi consiste l'échauffement ?

* il est préférable de commencer par 4 à 5 minutes de course ou de trottement sur place

* des échauffements et assouplissements des différentes parties du corps sont effectués par séries de 5 (ou plus), en douceur, sans à coup et sans forcer, en privilégiant toujours l'amplitude des mouvements et non la vitesse d'exécution. Respirez profondément (respiration abdominale, c'est à dire en "tirant" le diaphragme vers le bas) pendant les exercices.

* ensuite, viennent les étirements par séries de 3, à effectuer toujours en douceur.

Chaque étirement se fait lentement et progressivement. Aucune sensation de douleur ne doit être ressentie. Si c'est le cas, relâchez l'étirement ; ne cherchez jamais à faire des étirements complets douloureux et dangereux.

Respirez lentement en rythme avec vos exercices. Par exemple, inspirez profondément (respiration abdominale) juste avant un étirement et expirez l'air lentement tout le long de l'étirement. Un étirement se maintient 10 à 30 secondes pendant lesquelles vous reprenez une respiration profonde avant de le relâcher.

* des exercices spécifiques d'échauffement complémentaire vont vous permettre une mise en place progressive des groupements musculaires intervenant dans le geste du tir à l'arc.

Quelques conseils :

* n'effectuez jamais d'étirement complet avec les muscles froids

* vous pouvez pratiquer les exercices d'étirement ou d'assouplissement à d'autres moments qu'avant de tirer à l'arc. Vous acquerez ainsi plus facilement de la souplesse et de l'aisance dans leur exécution.

* après de gros volumes d'entraînement ou après une longue compétition, vous pouvez améliorer la récupération musculaire en refaisant les exercices d'étirement. Le massage interne qu'ils occasionnent vous permettra d'éviter quelques désagréables courbatures.

ECHAUFFEMENTS ET ASSOUPLEMENTS

Séries de 5 mouvements ou plus

Privilégiez l'amplitude

Ne forcez jamais