

# *L'ECHAUFFEMENT*

Même si le tir à l'arc n'apparaît pas comme un sport très physique, l'effort est intense et court, mais répété un grand nombre de fois. De plus, notre sport nécessite une bonne dose de concentration. Il existe des outils pour s'y préparer tant physiquement que mentalement.

L'échauffement permet le passage progressif du repos à l'effort. Il permet le réveil musculaire et neuromusculaire, il augmente le débit cardiaque, l'oxygénation et élève la température du corps. Ses effets bénéfiques sont une augmentation de l'élasticité des muscles et des tendons, une augmentation de la vitesse de contraction des muscles, une amélioration de la coordination motrice, de la précision du geste et de la capacité à la répétition du geste. L'échauffement a, en outre, une action préventive sur les blessures (contractures, tendinites). Vous renforcerez cette prévention par une bonne hydratation en continu pendant un entraînement ou une compétition. l'hydratation favorise l'évacuation des toxines au niveau des muscles, ce qui a pour effet de maintenir leur élasticité ainsi que celle des tendons.

L'échauffement est également un moment privilégié pour activer sa concentration et se centrer psychologiquement sur l'objectif. La respiration forcée, particulièrement dans les exercices d'étirement dont les bienfaits sont grands pour les muscles, tendons et articulations, vous permettra, en situation de compétition, de gérer votre stress et de l'amener à son niveau optimal.

## **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 trottinement 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 acquerrez 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 ASSOUPPLISSEMENTS

Séries de 5 mouvements ou plus

Privilégiez l'amplitude

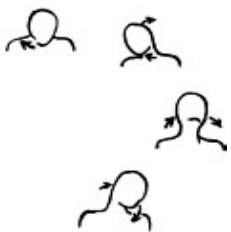
Ne forcez jamais



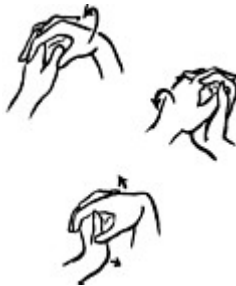
### Huits avec les bras

Ecarter 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.  
Ecarter les pieds de la largeur du bassin.  
Effectuer des circonvolutions 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.

### Rotations des épaules



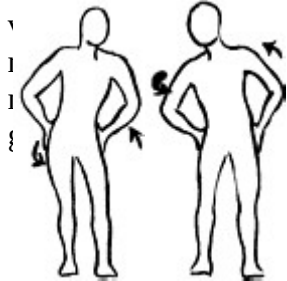
### Rotations des poignets



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

### 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



### Rotations des chevilles



## **Rotations du bassin et du buste**

Ecartez 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.

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

## **ETIREMENTS**

Séries de 3 mouvements

Aucun étirement violent

Respiration profonde en rythme avec les exercices

Maintien des étirements 10 à 30 secondes



### **Etirements des épaules, triceps**

Ecartez 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.



### **Etirements des épaules, triceps**

Ecartez 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.



### Etirements du cou

Ecartez 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.

### Etirements des épaules

Ecartez 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.



### Etirements du dos et des pectoraux

Ecartez 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.



### Etirements du dos

Ecartez les pieds d'au moins la largeur des épaules, dos droit, mains

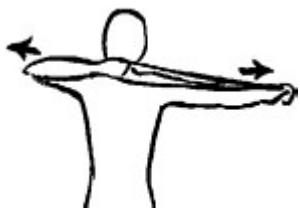
croisées sur la poitrine.  
En fléchissant les genoux, arrondissez le dos et poussez les mains loin devant.



### **Etirements 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.

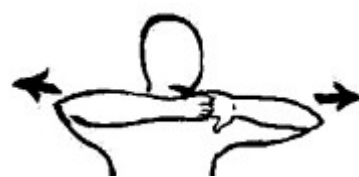
## **EXERCICES SPECIFIQUES**



### **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.

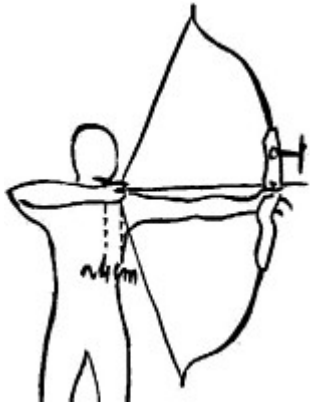
### **Détente des doigts**



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.