



L'échauffement

FICHE TECHNIQUE

FT- GL 001

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'ECHAUFFEMENT ?

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



L'échauffement

FICHE TECHNIQUE

FT- GL 001

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.



L'échauffement

FICHE TECHNIQUE

FT- GL 001

SERIES DE 5 MOUVEMENTS OU PLUS
PRIVILEGIEZ L'AMPLITUDE
NE FORCEZ JAMAIS



Huit avec les bras

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

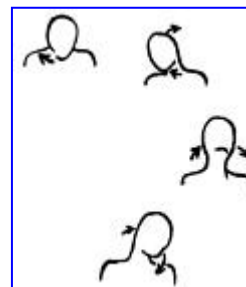


Rotations des épaules

Ecartez 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.

Rotations de la tête

Faites tourner la tête en décrivant des cercles
vers la gauche puis vers la droite.





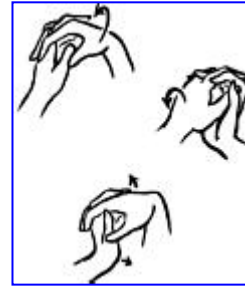
L'échauffement

FICHE TECHNIQUE

FT- GL 001

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

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.



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.

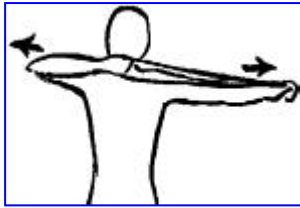




L'échauffement

FICHE TECHNIQUE

FT- GL 001



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.

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.

