



# L'étirement

FICHE TECHNIQUE

FT- GL 002

Le stretching s'apprend facilement. Mais il y a une bonne et une mauvaise façon de le pratiquer.

L'étirement doit être soutenu mais détendu, l'attention restant concentrée sur les muscles que l'on fait travailler. Il devient néfaste s'il est réalisé de manière sporadique ou jusqu'à ressentir de la douleur.

C'est ce qui arrive encore, hélas ! À beaucoup de gens.

Un stretching régulier, correctement exécuté, rendra à tous vos mouvements une aisance naturelle. Il faudra du temps, bien sûr, pour dénouer les muscles contractés, mais le bien-être que vous en ressentirez au bout du compte vaut bien un peu de patience.

## L'étirement simple.

Quand vous commencez un exercice, consacrez 10 à 30 secondes à l'étirement simple. Ne forcez pas ! Persévérez seulement jusqu'à éprouver une légère tension, puis relaxez-vous tout en gardant la position. La tension devrait alors disparaître. Si ce n'est pas le cas, relâchez peu à peu la position afin d'obtenir un degré de tension plus confortable. L'étirement simple réduit la contraction musculaire et prépare les tissus à l'étirement complet.

## L'étirement complet

Après ces préliminaires (indispensables, répétons-le), passez à l'étirement complet. Là encore, pas de « forcing ». Bougez millimètre par millimètre. Dès que vous sentez à nouveau une légère tension, gardez la position pendant 10 à 30 secondes.

Même principe : si la tension persiste, relâchez doucement. L'étirement complet constitue une excellente mise en train et améliore la souplesse.

## Respiration

Votre respiration doit être lente, bien rythmée et contrôlée. Lorsque vous vous penchez en avant pour un étirement, expirez en même temps que vous courbez le corps. Pendant que vous restez en position, respirez lentement. Ne retenez pas votre souffle. Si une position bloque le mode naturel de votre respiration, c'est que vous n'êtes pas vraiment détendu. Relâchez votre effort pour respirer sans contrainte.



## L'étirement

FICHE TECHNIQUE

FT- GL 002

### Compter

Un bon moyen, au début, de vous assurer que vous gardez la position suffisamment longtemps:

Comptez les secondes à chaque exercice. Bientôt, vous saurez d'instinct la durée qui convient sans avoir à procéder à ce calcul susceptible de nuire à la concentration.

### PENDANT COMBIEN DE TEMPS ?

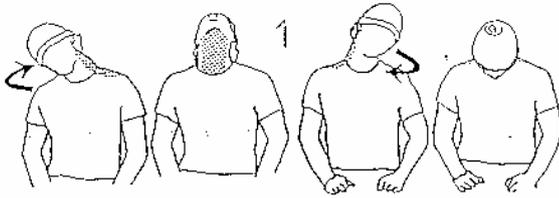
Tout exercice d'étirement doit être effectué sans à-coups de secondes, et contenir si possible au moins trois profondes expirations de manière à bien renouveler l'oxygène. Une bonne séance d'étirement de 10 à 15 minutes est à privilégier pour tout entraînement d'1h30 à 2h00.

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.

### QUELQUES CONSEILS :

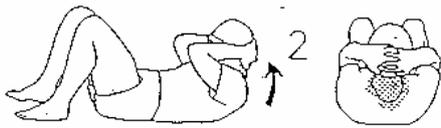
N'effectuez jamais d'étirement complet avec les muscles froids vous pouvez pratiquer les exercices d'étirement ou d'assouplissement à d'autres moments qu'avant de tirer à l'arc. Vous acquerrez ainsi plus facilement de la souplesse et de l'aisance dans leur exécution. Après de gros volumes d'entraînement 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.

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



Effectuez très lentement 5 à 7 rotations de la tête de droite à gauche et inversement.

- Recherchez le maximum d'amplitude.

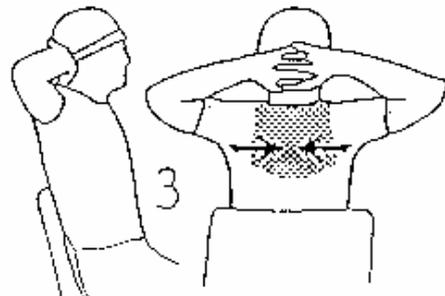


- Entrecroisez les doigts sur la nuque et utilisez la force des bras pour ramener la tête sur l'avant, jusqu'à un léger étirement.

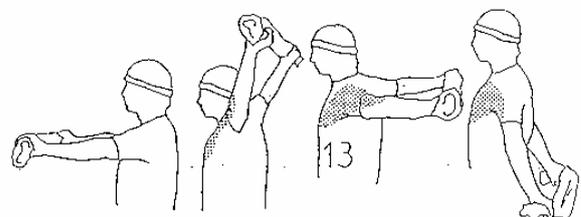
- Restez 5 à 10 secondes. Recommencer le mouvement 3 ou 4 fois

- Fixez les coudes vers l'arrière et maintenir la position 8 à 10 secondes.

VARIANTE : En position debout



-Les mains doivent être suffisamment écartées pour permettre aux bras de se mouvoir librement. Rapprochez les mains progressivement pour accentuer l'étirement. Recommencez 5 à 8 fois.

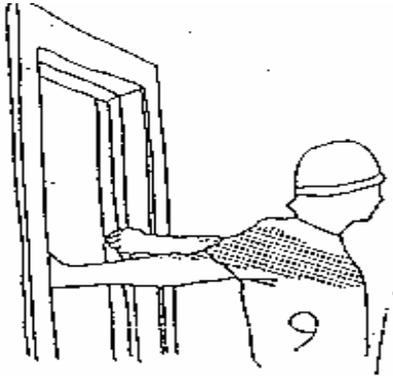




## L'étirement

FICHE TECHNIQUE

FT- GL 002



**Etirement de l'ensemble trapèze, grand dorsal, deltoïdes, extenseurs des doigts.**

- Fixez sur les bras comme si l'on vous poussait dans le cou en sortant la poitrine et en rentrant le menton.
- Maintenir 20 secondes.

**Etirement de l'ensemble trapèze, grand dorsal, deltoïdes, extenseurs des doigts.**



Ecarter les pieds, les placer parallèles l'un par rapport à l'autre, tendre les jambes, garder le dos droit, se pencher en avant en conservant les bras tendus, l'axe de la tête dans l'axe de la colonne vertébrale (rentre la tête entre les épaules), appuyer les dernières phalanges des doigts contre une poutre, un bord de table, un mur, de manière à avoir l'axe dos-tête-bras à l'horizontale (ou presque), les jambes à la verticale.

**Etirement des muscles du dos et allègement de la pression des disques de la colonne vertébrale.**

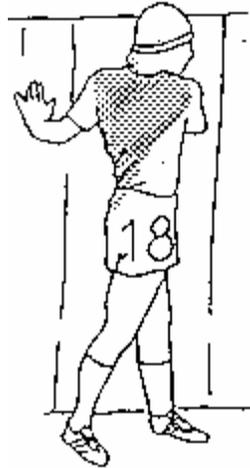
Se tenir debout, pieds joints, jambes tendues, dos droit, tête droite. Joindre les mains au-dessus de la tête, tendre les bras comme pour se grandir...

Chercher à aller le plus haut possible avec ses mains tout en s'élevant sur la pointe des pieds et en inspirant profondément (essayer de rester 3 à 5" bras tendus).

Relâcher progressivement en expirant, en ramenant les pieds à plat sur le sol et les bras le long du corps (mains au contact de la face externe des quadriceps). Renouveler l'exercice au moins 3 fois



- De dos à la paroi, tournez lentement le buste, de manière à pouvoir poser les mains sur la paroi.
- **Maintenir 10 secondes de chaque côté.**



## 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.



## 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.