Imposer systématiquement **échauffements** et **étirements** dans vos séances

# L'échauffement

- Il est destiné à échauffer les muscles pour les assouplir avant un effort physique, un exercice sportif
- Il permet une réduction des lésions au niveau musculo tendineux
- Il permet une préparation mentale au travail

# Ces échauffements doivent être:

- Systématiques
- Progressifs
  - Général (quelque soit le sport)
  - Spécifique si possible avec élastiques
  - Spécifique avec l'arc

# Échauffement général
# quels mouvement à réaliser?

| | Description | Amplitude | Vitesse | Remarque |
|---|---|---|---|---|
| **La nuque** | *La tête effectue des mouvements circulaires* | *Augmenter celle-ci après quelques instants* | *Mouvements lents* | *Le dos doit rester droit* |
| **Épaule 1** | *Les bras effectuent un mouvement circulaires.* | *Faire varier l'amplitude du mouvement* | *Augmenter progressivement la vitesse de rotation au cours de l'exercice* | *Seuls les bras bougent. Le tronc reste fixe et le dos bien droit* |
| **Épaule 2** | *Les bras tendus se déplacent en même temps. Ils se déplacent sur un seul axe* | *Les bras ne dépassent pas la tête afin de respecter les articulations* | *Augmenter progressivement la vitesse de rotation au cours de l'exercice* | *Seuls les bras bougent. Le tronc reste fixe et le dos droit* |
| **Les bras** | *Ils effectuent un mouvement de balanciers de droite à gauche* | *Ils restent dans le prolongement des épaules pour que la bassin reste fixe* | *Augmenter progressivement la vitesse de rotation* | *Seuls les bras bougent. Le tronc reste fixe et le dos droit* |
| **Les poignets** | *Les avants bras sont mobiles. Les segments supérieurs des bras restent collés au corps. Les mains se tiennent et décrivent un 8* | *La rotation des poignets est complète* | *Augmenter progressivement la vitesse de rotation* | *Seuls les poignets bougent. Le tronc reste fixe et le dos bien droit* |
| **Les doigts** | *Les bras sont tendus. On ouvre et on ferme les mains de façon régulière* | *L'ouverture et la fermeture des doigts sont maximales* | *Augmenter progressivement la vitesse de rotation au cours de l'exercice* | *Seuls les doigts bougent. Le tronc reste fixe et le dos bien droit.* |

exemples

# Échauffement spécifique avec élastique

- Au moins un élastique par archer
- Mise en place du mouvement de tir
- Pas trop fort afin de pouvoir le tendre jusqu'au visage sans difficulté
- Pas trop souple afin de préserver une résistance qui sollicite les chaînes musculaires (un ensemble de plusieurs muscles)

# Échauffement spécifique avec l'arc

- Sur la paille
- Une dizaine de flèches sans clicker sur lesquelles l'archer cherchera progressivement une plus grande coordination entre la mise en tension et la libération. (facultatif et non systématique)
- Une vingtaine de flèches avec le clicker. L'archer cherchera de nouveau la continuité de traction et s'investira un peu plus sur la libération de la corde.

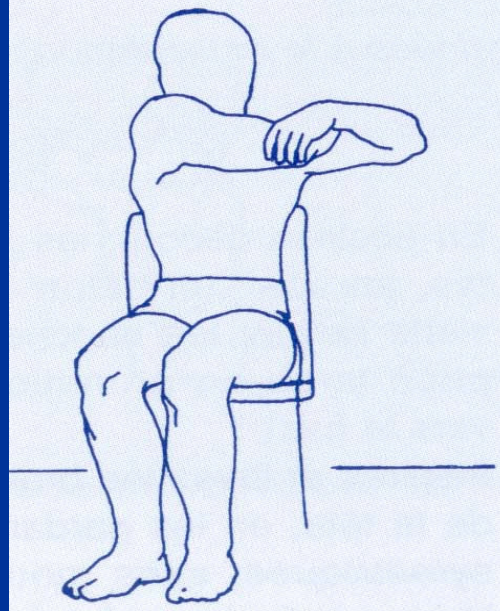
# Les étirements

- A chaque fin de séance, réalisée au calme (systématique)
- Marque la fin de l'entraînement
- Favorisent le relâchement musculaire
- Réduisant la raideur musculaire
- Permettent de maintenir l'amplitude du mouvement

# Exemples d'étirements

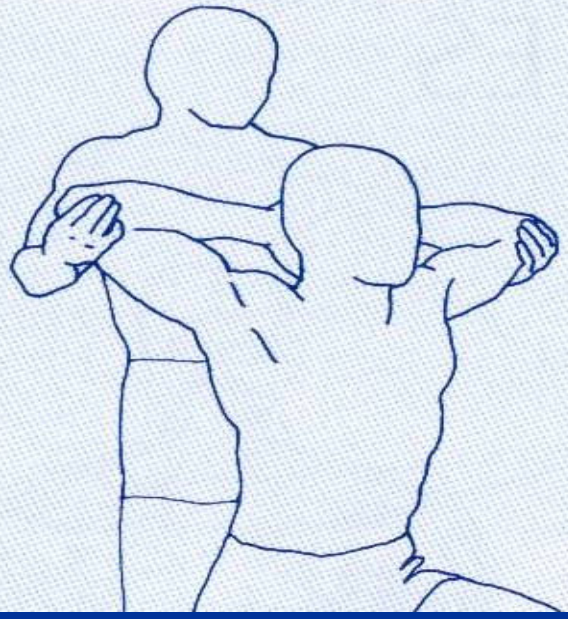
- En position assise ou debout, fléchissez un bras, levez-le au-dessus de la tête près de l'oreille et posez la main sur l'omoplate.
- Saisissez le coude avec l'autre main, expirez et tirez le coude derrière la tête.

*Cet étirement gagne en efficacité quand on place le coude levé contre un mur.*

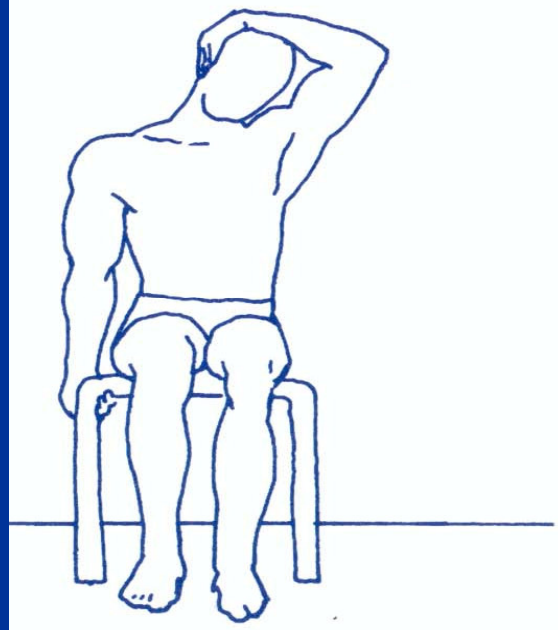


- En position assise ou debout, levez un bras au niveau de l'épaule et fléchissez-le vers l'autre épaule.
- Prenez le coude levé avec la main opposée, expirez et tirez le coude en arrière.

*Fléchissez et tendez le bras de l'épaule étirée pour trouver l'étirement le plus efficace.*

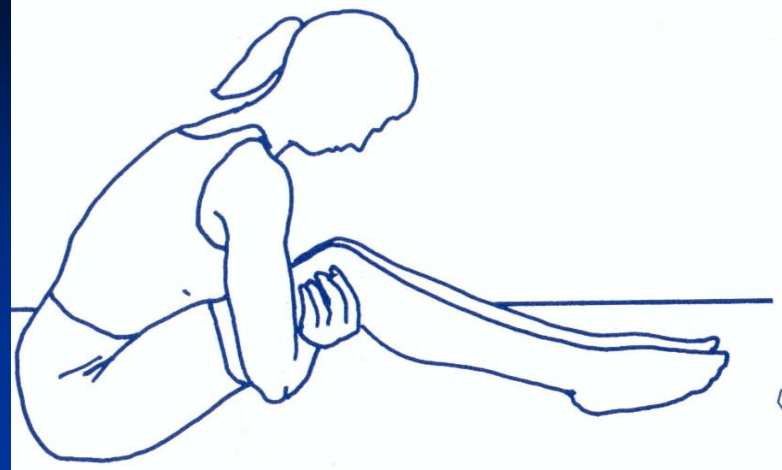


- Asseyez-vous, fléchissez les deux bras et croisez les mains derrière la tête.
- Votre partenaire vous attrape les deux coudes et les tire en arrière l'un vers l'autre.



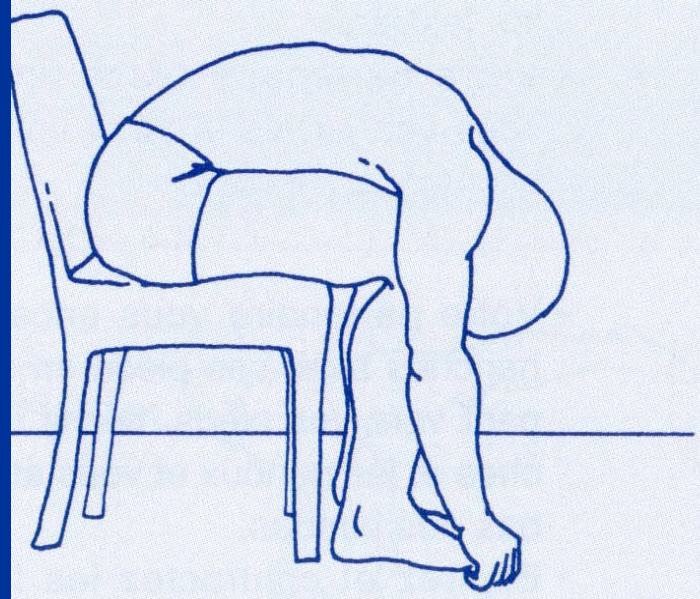
- Asseyez-vous sur une chaise en attrapant la partie la plus basse du cadre pour stabiliser l'épaule droite.
- Placez la main gauche en haut du côté droit de la tête.
- Expirez et tirez le côté gauche de la tête vers l'épaule gauche.

*Cet étirement n'aura pas d'effet si vous lâchez la chaise.*



- Asseyez-vous sur le sol en fléchissant légèrement les genoux, le torse posé sur les cuisses, les coudes sous les genoux et les mains enserrant les cuisses.
- Expirez, penchez-vous en avant et tirez les cuisses en arrière en gardant les pieds sur le sol.

*Cet étirement doit aussi se faire sentir entre les omoplates (rhomboïdes). Arrondissez le dos pour intensifier l'étirement.*



- Asseyez-vous sur une chaise en écartant légèrement les jambes.
- Expirez, tendez le torse et fléchissez les hanches pour baisser le ventre entre les cuisses.

*Le fait de contracter les abdominaux peut faciliter le relâchement du bas du dos.*