

ENTRAINEMENT PHYSIQUE - ECHAUFFEMENT

Intérêt / Enjeu

L'échauffement permet :

- Une optimisation de la coordination,
- Une réduction du risque de lésions musculo-tendineuses,
- Une préparation mentale à l'entraînement,
- Le développement d'habiletés motrices.

Il permet ainsi à l'archer d'être efficace dès les premières flèches.

Description

L'échauffement s'appuie sur la réalisation d'exercices particuliers mobilisant les articulations et sollicitant les groupes musculaires impliqués dans l'activité tir à l'arc.

Mise en œuvre

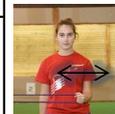
L'échauffement est composé d'au moins 3 phases :

- 1) La phase de recherche d'amplitude articulaire qui consiste à mobiliser les différentes articulations du corps mobilisées dans l'activité du tir à l'arc.
- 2) La phase de renforcement musculaire spécifique des épaules et de la ceinture scapulaire (prophylaxie).
- 3) La phase de simulations de tir à l'élastique.

Exemples d'échauffement

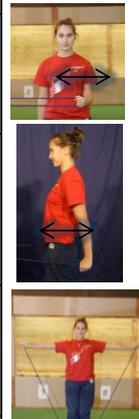
Exemple 1 :

Phase	Contenu	Nombre de répétitions
Phase 1	Mobilisation du cou, des épaules, du bassin et des jambes	jusqu'à 5 minutes
Phase 2	Rotateurs externes à l'élastique	2 séries de 10 répétitions
	Grand dentelé	2 séries de 10 répétitions
	Décoaptation	2 séries de 10 répétitions
Phase 3	Simulations de tir à l'élastique	2 séries de 15 répétitions



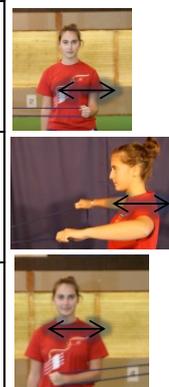
Exemple 2 :

Phase	Contenu	Nombre de répétitions
Phase 1	Mobilisation du cou, des épaules, du bassin et des jambes	jusqu'à 5 minutes
Phase 2	Rotateurs externes à l'élastique	2 séries de 10 répétitions
	Rétropulsion des bras à l'élastique	2 séries de 10 répétitions
	Deltoïdes	2 séries de 10 répétitions
Phase 3	Simulations de tir à l'élastique	2 séries de 15 répétitions



Exemple 3 :

Phase	Contenu	Nombre de répétitions
Phase 1	Mobilisation du cou, des épaules, du bassin et des jambes	jusqu'à 5 minutes
Phase 2	Rotateurs externes à l'élastique	2 séries de 10 répétitions
	Oiseaux	2 séries de 10 répétitions
	Rotateurs internes à l'élastique	2 séries de 10 répétitions
Phase 3	Simulations de tir à l'élastique	2 séries de 15 répétitions



Attention

Les exercices doivent être réalisés lentement et de manière contrôlée.

Observables

Qualité d'exécution des mouvements et le respect des consignes.