

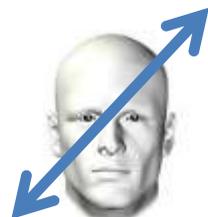
Fiche « Echauffement »

Durée globale 15 – 20 minutes

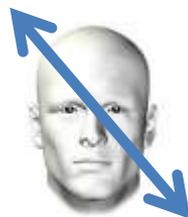
L'échauffement doit être mené avec sérieux...

Il est obligatoire avant un entrainement ou une compétition

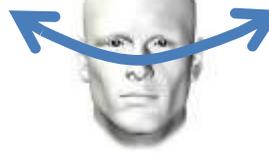
1 Le cou



Haut droit -
Bas gauche



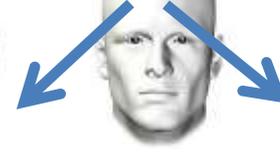
Haut gauche -
Bas droit



Non



Oui



Cotés alternés

Ne pas forcer cet exercice qui débute l'échauffement

2 Les épaules



Bof



Roulé

Avant/Arrière



L'envol



Tourniquet

- a) Bras droit et gauche alternés
- b) Bras synchronisés (nage papillon)
- c) Bras alternés vers l'avant et arrière



Faire varier l'amplitude des mouvements en commençant pas de petits mouvements puis en élargissant progressivement

Lentement sur la première partie de l'échauffement et plus dynamique ensuite

3 Le bassin



Hula hoop

Mains sur les hanches, faire des rotations du bassin en faisant progressivement varier l'amplitude de petit vers grands cercles

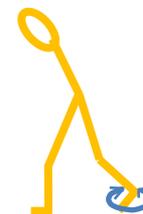
4 Les genoux



Mains sur les genoux

Placer les mains sur les genoux, garder les genoux joints et faire des rotations dans un sens puis dans l'autre

5 Les chevilles



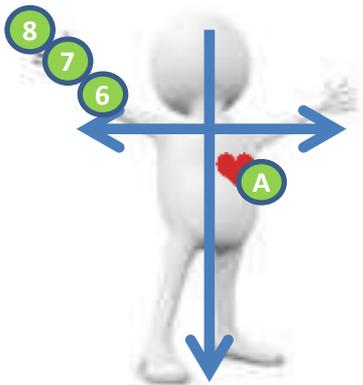
Une jambe après l'autre, poser la pointe du pied au sol et faire des rotations avec le talon, alterner ensuite le sens

Pourquoi s'échauffer avant de tirer...

Avant de débiter une pratique sportive, le corps a besoin se préparer pour répondre efficacement aux sollicitations que vous lui imposerez parfois durant plusieurs heures...

C'est lors de l'échauffement que le rythme cardiaque va augmenter, la température du corps s'élever, les muscles s'étirer et se remplir de sang et les tendons se préparer à la répétition de mouvements traumatisants...

L'échauffement favorise la coordination, réduit les risques de lésions et permet aussi de rentrer mentalement dans la performance sportive... Bref ! D'être efficace dès la première flèche.



Exemple de séance

Travail en répétition de séries

- A) Course légère et pas chassés pendant 6 – 8 minutes
- 1) 10 répétitions de chaque
 - 2) 10 Bof en maintenant les épaules hautes 1s + 5 roulés Av et Ar + 15 tourniquets
 - 3) 10 Hula Hoop (2 sens)
 - 4) 10 répétitions (2 sens)
 - 5) 10 à chaque jambe (2 sens)
 - 6) 15 à chaque bras
 - 7) 10 dans chaque sens + 15 marionnettes
 - 8) 20 jetés de doigts
- B) Travailler avec l'élastique, la traction et la libération sur 3 séries de 15 répétitions

6 Les coudes

Tendre un bras perpendiculaire au sol, main à plat paume vers le sol. L'autre main est placée sur l'intérieur du coude. La main tendue passe alternativement dessus et dessous le bras qui tient le coude. Changer ensuite de bras

7 Les poignets

Joindre les mains, coudes serrés et faire des rotations dans un sens puis dans l'autre



8 Les doigts

Fermer et ouvrir la main en jetant les doigts en avant



A Cardio

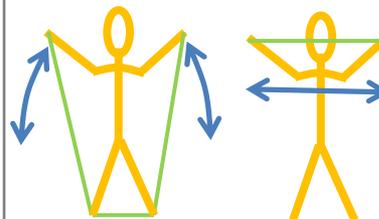
Exemple d'échauffement cardio :

- course lente,
- pas chassés,
- flexion des genoux,
- Pompes, ...

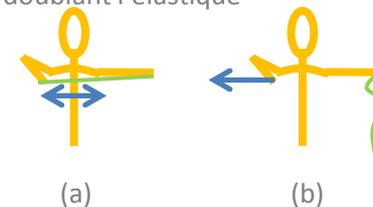
J'aime mon cœur alors j'en prend soin !

B Utiliser un élastique

C'est un moyen de compléter efficacement l'échauffement et d'entrer dans son tir



Pour travailler son mouvement de traction (a) et de libération (b) en doublant l'élastique



Commandements de l'archer à l'échauffement

- C'est celui qui ne s'échauffe pas qui est ridicule !
- Si on est blessé on ne tire pas, on se soigne... Mais on peut aller encourager ses camarades...
- S'échauffer en groupe c'est toujours plus sympa... Mais ce n'est pas toujours le même qui anime l'échauffement
- Je garde une posture d'archer le plus souvent possible et je fais attention à l'écartement des pieds
- Pas facile de tirer les mains dans les poches ! Alors inutile de s'y entraîner ;-)
- Je fais correctement les exercices (parler c'est à la pause, sauf pour celui qui anime le groupe d'échauffement)
- Je commence à rentrer dans le tir dès la phase d'échauffement. Le portable est dans le sac pas dans ma poche !

Notes personnelles :

