



## **L'ECHAUFFEMENT DANS LA PRATIQUE DU TIR A L'ARC**

Pourquoi se « chauffer » avant l'effort ?

A la température de repos, diverses structures du corps ne sont pas en état de faire face correctement aux sollicitations d'un travail sportif. Muscles, tendons et système nerveux atteignent leur rendement maximum à une température de 38°- 39°.

La fibre musculaire devient plus extensible, se contracte plus efficacement et augmente son activité métabolique. Les nerfs se trouvent également dans les conditions optimales pour transmettre les influx moteurs et sensitifs avec rapidité.

Quant au cartilage, les compressions-dépressions liées aux mouvements lui permettent de s'imbiber du liquide articulaire telle une éponge. L'apport sanguin est redistribué vers les organes sollicités par l'exercice au détriment des autres parties du corps.

L'élévation de température est essentiellement le fruit du travail musculaire. Lors d'une contraction, un quart de l'énergie contribue au mouvement et les trois quarts restants sont dissipés sous forme de chaleur.

Chaleur qui n'est pas perdue pour tout le monde, puisque l'on constate qu'elle est indispensable à la réalisation de l'activité sportive dans des conditions garantes de performance et de sécurité.

Une certaine persévérance est de mise puisque le corps atteint la température idéale seulement après quinze minutes d'échauffement.

L'échauffement permet d'optimiser l'entraînement, il permet également de se mettre en phase au niveau mental et de développer sa coordination. Donc, de permettre de meilleures séquences de tir afin d'obtenir de meilleurs résultats.

Une préparation à l'effort bien construite comprend 4 phases :

1. phase d'échauffement cardiovasculaire
2. phase de mobilisation
3. phase d'échauffement spécifique des muscles
4. phase de simulation de tir

Vous les trouverez expliqués dans les pages suivantes, ainsi que les exercices spécifiques à chaque une d'elle.

## PHASE 1 : L'échauffement cardiovasculaire

---

Ce réchauffement corporel permet à l'archer d'augmenter la température de son corps.

### Exercices :

Durée : 5 – 10 minutes environ

- Course statique
- Course à pied
- Vélo
- Roller-skate

Pour les jeunes, il est également possible d'effectuer des pas chassés ou la brouette.

## PHASE 2 : La mobilisation

---

La phase 2 est un « réveil des mouvements » c'est une mise en condition des articulations, de la perception de vos mouvement, également appelée proprioception (connaissance des parties du corps, de leurs positions et de leurs mouvements dans l'espace, sans que l'on ait besoin de les vérifier avec ses yeux).

Cette phase est utile pour mettre en condition votre corps.

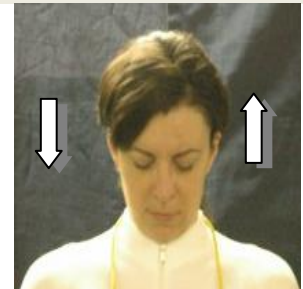
### Exercices :

#### 2.1 Tête (20x pour chaque mouvement)

2.1.  
Mouvement  
(gauche/droite)  
« **NON** »



2.2.  
Mouvement  
(Haut bas)  
« **OUI** »



2.3.  
Approchez  
l'oreille de  
l'épaule gauche  
et inversement  
« **PEUT-  
ETRE** »



Lentement / doucement

## PHASE 2 (suite)

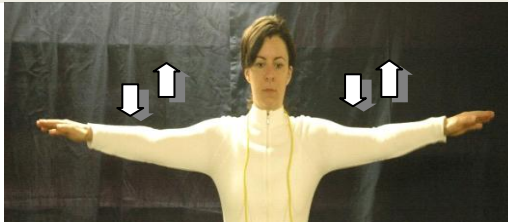
### Poignet (2x de chaque côté)

1. Rotation de gauche à droite et inversement avec les coudes collés



### 1. Bras (compter lentement jusqu'à 10)

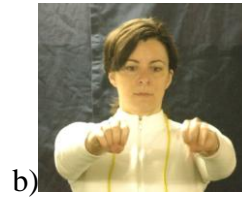
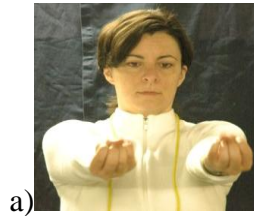
1. Effectuez des petits "battements d'aile" bras tendus paumes en direction du sol



2. Effectuez des petits "battements d'aile" bras tendus, paumes en avant (même principe que pour l'exercice 1)



3. Tendre les bras devant soi au niveau des épaules et effectuez avec les doigts des giclements (éclabousser) :



- a) paumes contre le haut
- b) paumes contre le bas
- c) paumes en dedans
- d) paumes en dehors



4. Effectuez des cercles de plus en plus grands puis de plus en plus petits. (spiraales)



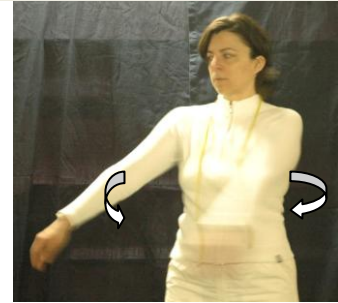
## PHASE 2 (suite)

### 2. Bassin (10 x pour chaque exercice)

1. Rotation des bras avec rotation du bassin



2. Rotation des bras avec bassin bloqué



3. Flexion du bassin de gauche à droite avec les mains sur les hanches

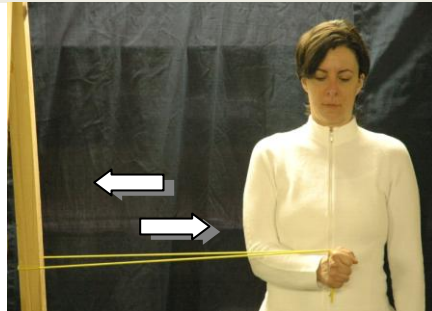


## PHASE 3 : Echauffement spécifique des muscles

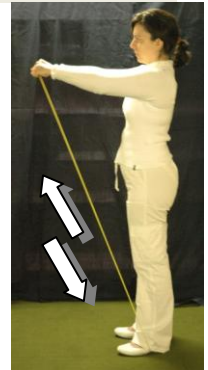
Durant cette phase, ce sont les muscles sollicités lors de la séquence de tir qui sont ciblés. Ces exercices se pratiquent avec des élastiques spéciaux en forme de tube de différentes résistances que vous pouvez acquérir auprès de votre entraîneur.

### 3. Bras (20x pour chaque exercice)

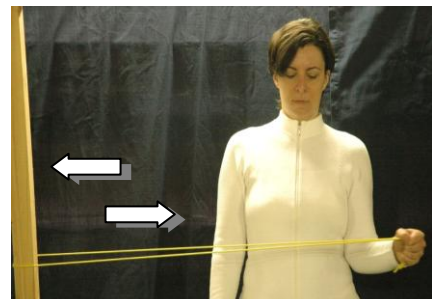
1. Mouvement de rotation avec bras à 90° (bien garder le coude près du corps) effectuez cet exercice pour les 2 bras



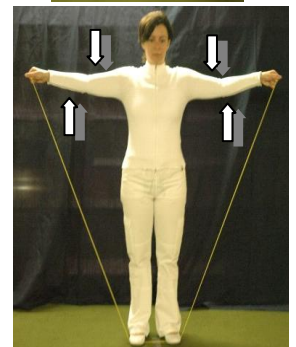
3. Élévation des bras devant soit (ne pas creuser le dos)



2. Mouvement de rotation du bras à 90° échauffement des muscles antagonistes à l'exercice 1.



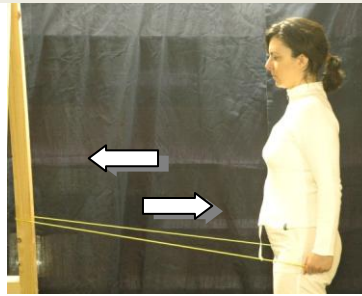
4. Élévation latéral des bras sur le côté du buste



## PHASE 3 (suite)

### 3. Bras (suite)

5.  
Rétro pulsion des bras le long  
du corps.



## PHASE 4 : Simulation de tir

---

(De 10 à 20x)

Effectuez les mouvements de  
simulation de tir avec  
l'élastique



Après avoir effectué ces 4 phases, votre corps sera en condition mental et physique pour effectuer un entrainement de qualité.

N'oubliez pas de boire de l'eau à fin de vous réhydraté.

Stéphane Glardon