

Imposer
systématiquement
échauffements
et
étirements
dans vos séances

Les échauffements

- C'est la transition physique et mentale entre l'état de repos et l'état optimal de travail. C'est l'ensemble des activités préliminaires qui concourent à prévenir les traumatismes musculaires et articulaires.

L'échauffement

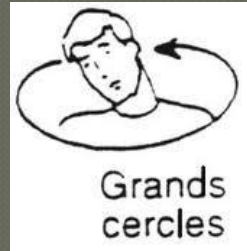
- Il diminue la viscosité musculaire, il augmente l'élasticité et la possibilité d'allongement musculaire et tendineux et diminue par la même les risques de blessures.
- Il assure une augmentation des capacités de performance.
- Il entraîne une augmentation de l'attention et donc une amélioration du niveau de vigilance.
- Il apporte une influence positive sur l'état d'énervernement et d'agressivité.

Ces échauffements doivent être:

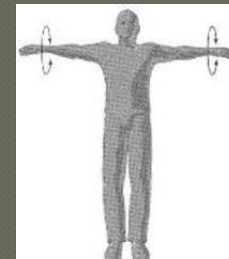
- **Systematiques**
- **Progressifs**
 - Général (quelque soit le sport)
 - Spécifique si possible avec élastiques
 - Spécifique avec l'arc

Échauffement général quels mouvements à réaliser?

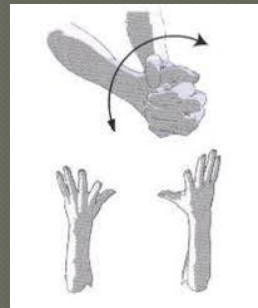
○ La nuque



○ Les épaules

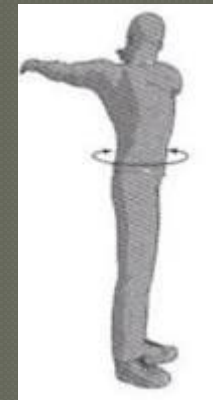
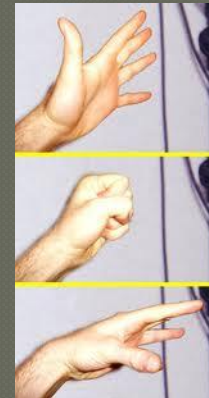


○ Les bras



○ Les poignets

○ Les doigts



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 cliquer 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 cliquer. L'archer cherchera de nouveau la continuité de traction et s'investira un peu plus sur la libération de la corde.

Les étirements

- C'est la capacité maximum d'amplitude du mouvement d'une ou de plusieurs articulations.

Pourquoi s'assouplir?

- Aide à la performance: une amplitude plus grande facilite l'exécution de mouvements plus efficaces.
- Diminue le coût énergétique en réduisant la résistance interne opposée au mouvement.
- Les étirements favorisent le drainage.

Les étirements

- À 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

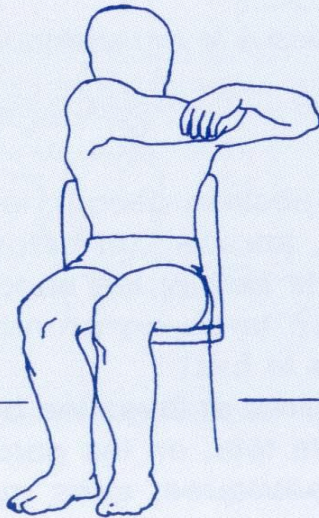
Exemples d'étirements



- 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.



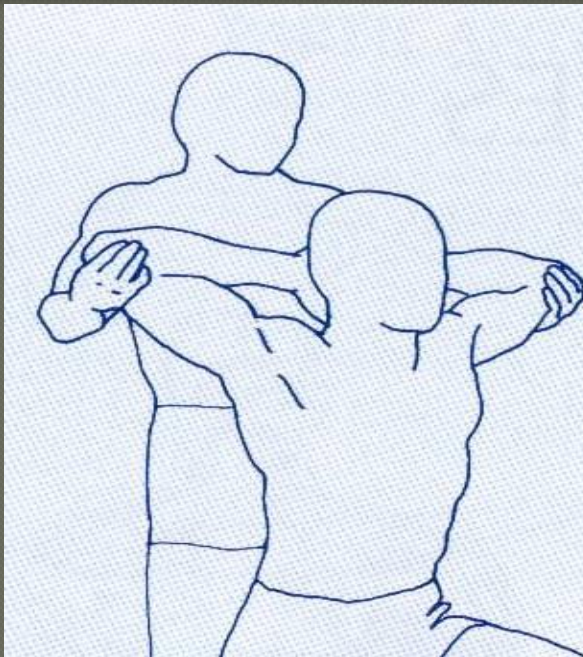
Cet étirement gagne en efficacité quand on place le coude levé contre un mur.



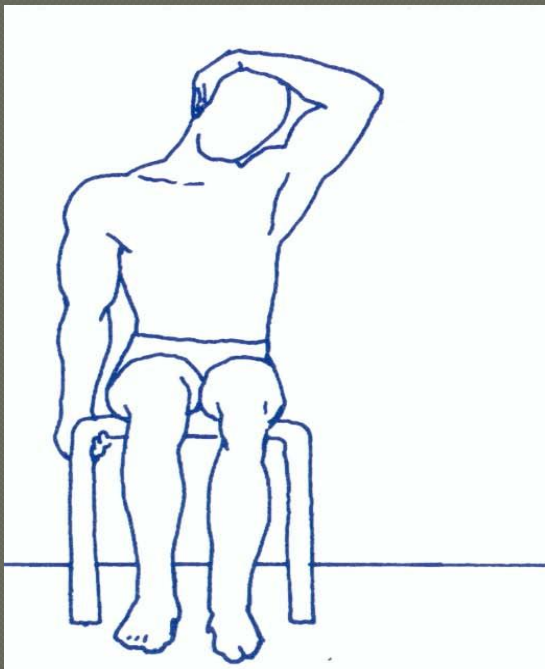
- En position assise ou debout, levez un bras au niveau de l'épaule et fléchissez-le vers l'autre épaule.
- Prenez le coude levé avec la main opposée, expirez et tirez le coude en arrière.



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



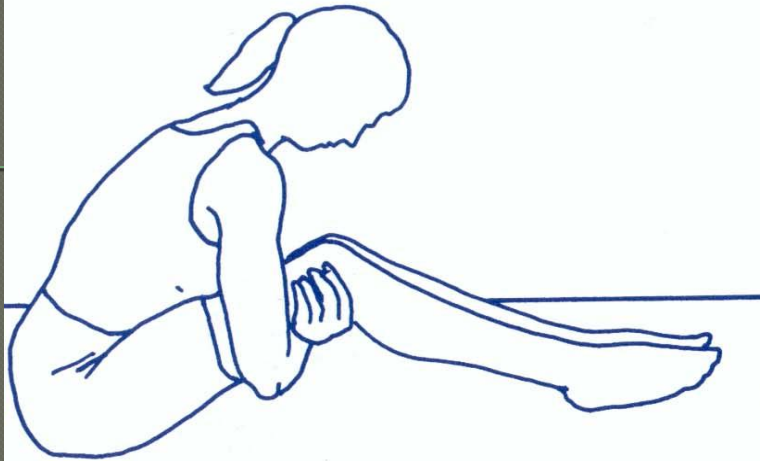
- Asseyez-vous, fléchissez les deux bras et croisez les mains derrière la tête.
- Votre partenaire vous attrape les deux coudes et les tire en arrière l'un vers l'autre.




- 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.

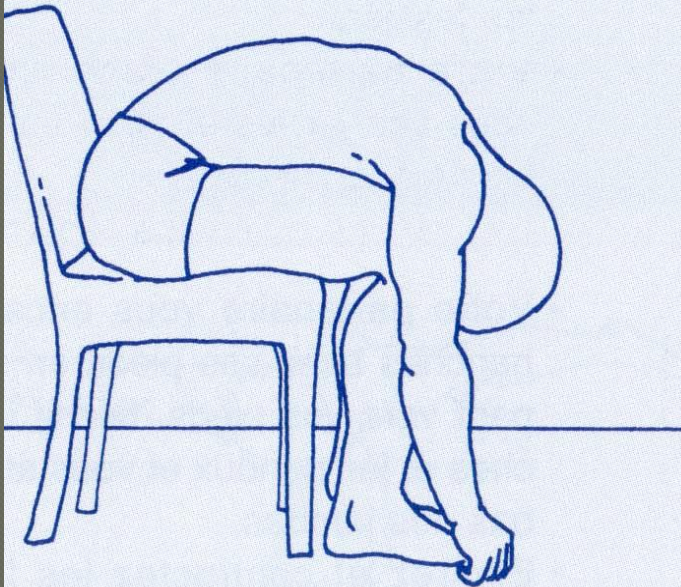


Cet étirement n'aura pas d'effet si vous lâchez la chaise.




- 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 (rhomboides). 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.

Les moyens de récupération

- Lorsque l'équilibre travail / récupération est rompu soit par exagération des charges de travail soit par insuffisance de récupération (ou des 2) il y a surmenage.
- Les signes du surmenage:
 - -irritabilité exagérée
 - -sommeil difficile, insomnie
 - -perte d'appétit
 - -perte de poids
 - -stagnation ou chute des performances
 - -...

Les différents moyens de récupération

- Le sommeil, pendant le sommeil l'activité psychique, psychologique et organique atteint son plus bas niveau.
- La relaxation favorise la détente du corps et vise un meilleur contrôle du système nerveux.
- Les soins sportifs, le sang étant le collecteur des toxines de fatigue en même temps qu'il véhicule des matières énergétiques il est nécessaire d'activer la circulation sanguine par:
 - -des douches chaudes (vasodilatateur et relâchement musculaire)
 - -les massages (effets calment, diminue les courbatures, stimulant et tonifiant)