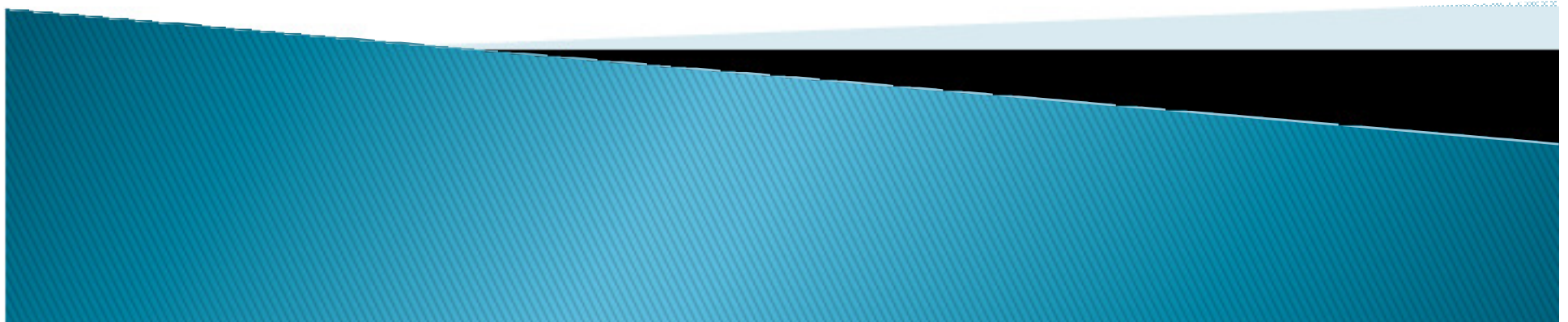
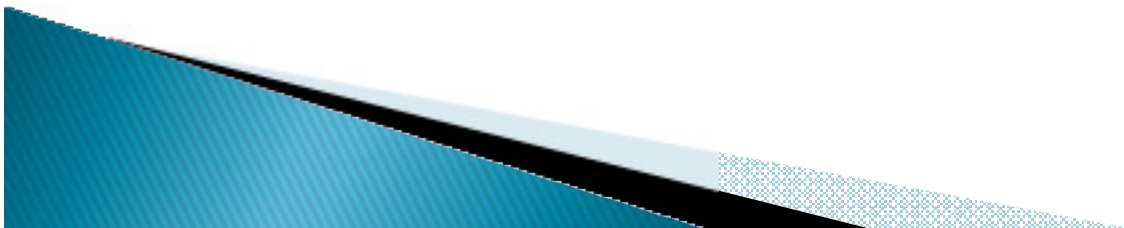


La préparation physique dans le tir à l'arc



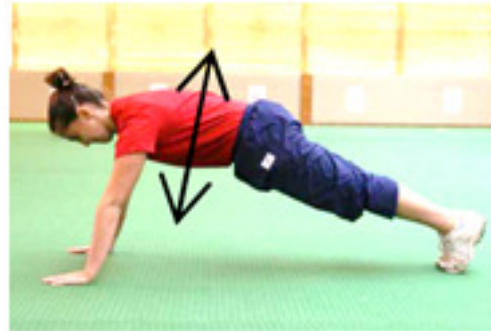
Quoi faire ?

- ▶ Tractions obliques (pompes belges)
- ▶ Rétropulsions
- ▶ Décoaptation
- ▶ Rotateurs externes
- ▶



Description des exercices

▶ Grand Dentelé :



(15 répétitions)

- En position de pompes, l'exercice consiste à faire rapprocher le buste du sol sans plier les bras, seul les épaules doivent travailler.



Description des exercices

▶ Rétropulsions :

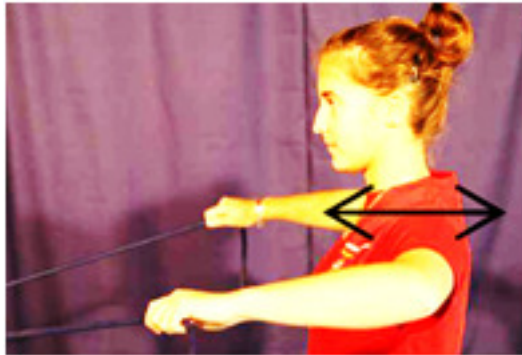


(15 répétitions)

- Avec un élastique, les bras le long du corps. L'archer doit tirer l'élastique le plus loin possible derrière son buste.

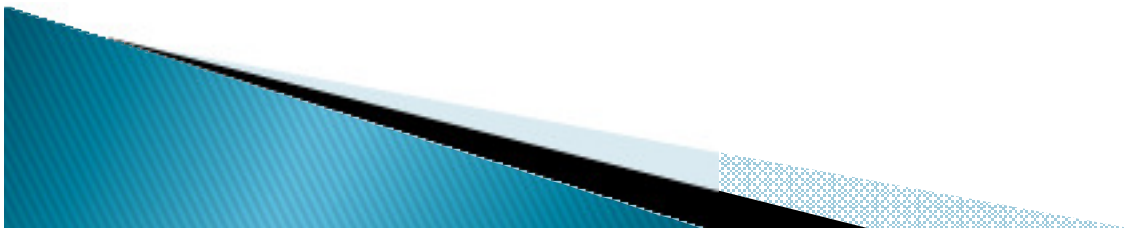
Description des exercices

▶ Oiseaux :



(15 répétitions)

- Avec un élastique, les coudes à hauteur des épaules. L'archer doit tirer l'élastique le plus loin possible derrière son buste



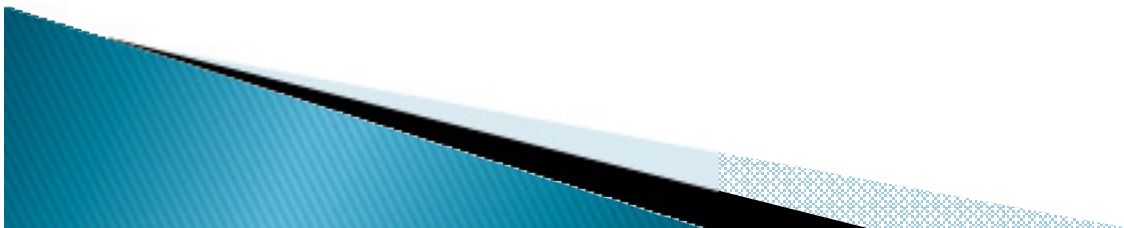
Description des exercices

▶ Décoaptation :



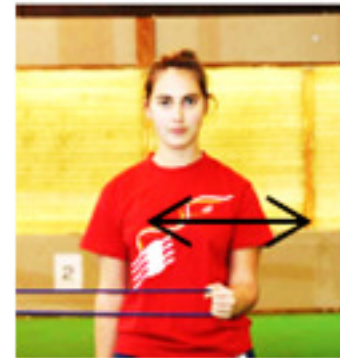
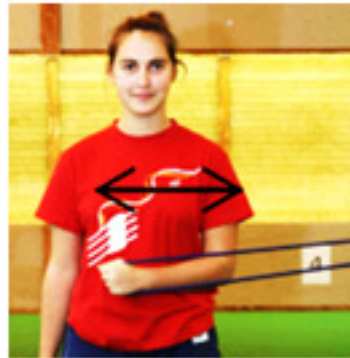
(15 répétitions)

- Assis par terre, les bras le long du corps, l'archer doit décoller les fesses du sol puis les reposer.



Description des exercices

- ▶ Rotateurs externes / internes: (15 rép)



- Le coude le long du corps le poignet va de droite à gauche.



Description des exercices

▶ Deltoïdes :



(15 répétitions)

- Avec un élastique placé sous les pieds, les bras le long du corps. L'archer doit lever les bras jusqu'à 90° en maintenant les épaules basses.

Description des exercices

- ▶ Superman : (15 secondes)



- Allongé sur le sol, l'archer doit coller les bras et les cuisses du sol.



Description des exercices

▶ Gainage :

(15 secondes)

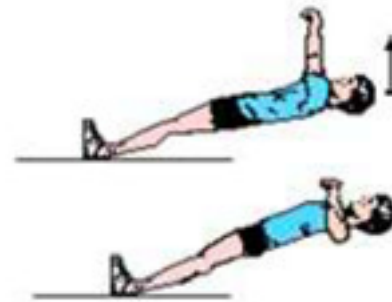


Gainage

- Les coudes contre le sol, l'archers décolle le corps du sol, il devra garder le corps aligné

Description des exercices

▶ Tractions obliques :



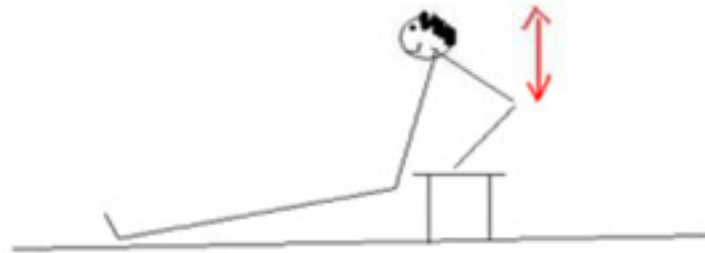
(15 rep)

- Sous une table (par exemple), l'archer doit monter son corps en pliant les bras. Les coudes resteront à la hauteur des épaules



Description des exercices

▶ DIPS :

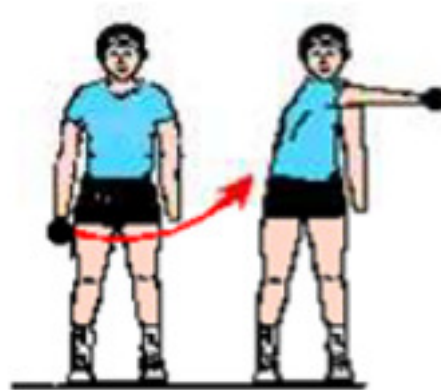


(15 répétitions)

- Contre un banc (par exemple), l'archer a les fesses par terre et les bras sur le banc. L'archer doit décoller les fesses du sol en tendant les bras.

Description des exercices

▶ Adduction :



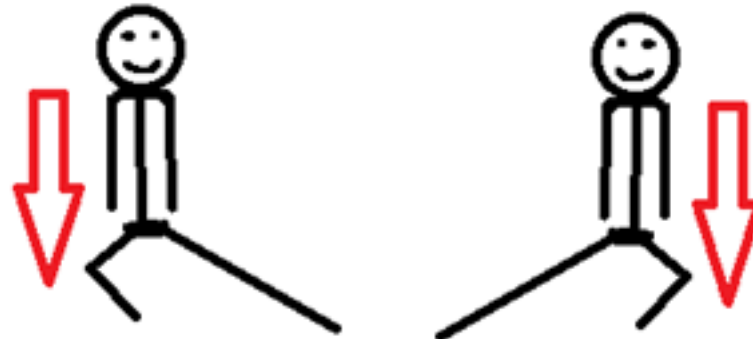
(15 répétitions)

- Avec un petit haltère ou un élastique, main droite le long du corps il doit l'amener à 90° à gauche du corps en maintenant le bassin en place. (en rétroversion)

Description des exercices

▶ Fentes latérales :

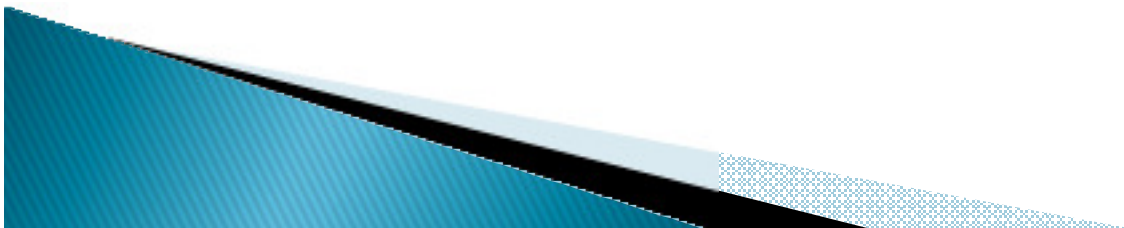
(15 rép)



- Bras le long du corps. L'archer fléchit la jambe gauche en gardant la jambe droite tendue, il remonte puis fléchit l'autre jambe

Exemple de circuit training

- ▶ Obliques 30s
- ▶ Tractions obliques 15 rep ou 2X10 rep
- ▶ Oiseaux 15 rep
- ▶ Superman 30s
- ▶ Fentes latéral 15 rep
- ▶ Rotateurs externes 15 rep
- ▶ Grand dentelé 15 rep
- ▶ Gainage 20 sec ou 2X15 s



Quand le faire ?

- ▶ A la maison, en dehors des créneaux d'entraînement
- ▶ Au club, entre les volées

