

# L'échauffement

Le tir à l'arc ne vous apparaît pas comme un sport très physique. Vous ne voyez la nécessité de vous échauffer. Vous avez tout faux ! Le Tir à l'arc est un sport où l'effort physique intense et court, est répété un grand nombre de fois. Il faut donc vous échauffer !!

## Définition de l'échauffement :

L'**échauffement**, en sport, est la période de début d'entraînement (ou de compétition), de durée plus ou moins longue et d'intensité plus ou moins importante. L'échauffement consiste en une mise en route cardio-pulmonaire et une mobilisation articulo-musculaire. Il permet le passage progressif du repos à l'effort (accélération du rythme cardiaque, oxygénation et élévation de la température du corps)

## Pourquoi s'échauffer ?

Le but de l'échauffement est de préparer l'organisme à l'effort, en mettant progressivement le corps en éveil. Il s'ensuit inévitablement un changement biologique et psychologique. Il permet :

1. Améliorer les possibilités organiques (capacités physiologiques, physiques...)
2. Améliorer la motricité corporelle (coordination, adresse, équilibre...)
3. Améliorer la performance
4. Prévenir les dommages corporels (protéger les muscles et les articulations).

## Que se passe-t-il dans l'organisme lorsqu'on s'échauffe ?

1. Sur l'organisme
  - Augmentation de la température corporelle
  - Augmentation du débit sanguin et de l'irrigation musculaire (vitesse de transport du sang dans les muscles, donc de l'apport d'oxygène et d'évacuation du gaz carbonique) ; augmentation de la ventilation pulmonaire et meilleure utilisation de l'oxygène (transport et diffusion tissulaire)
  - Augmentation de la vitesse de contraction musculaire
2. Sur la motricité corporelle
  - Meilleure transmission de l'influx nerveux
  - Augmentation de la sensibilité proprioceptive
  - Economie d'énergie
3. Sur la performance
  - Augmentation des capacités psychiques et cognitives (attention et concentration, prise d'informations, sélections et choix des informations...)
  - Augmentation des capacités organiques et articulo-musculaires.
  - Augmentation des niveaux de force
4. Sur la prévention des dommages corporels

- L'augmentation de la température du corps, baisse de la viscosité de la synovie (diminution des frottements articulaires et musculaires)
- Augmentation de l'élasticité musculaire (muscles plus souples, évite elongations et déchirures)
- Adaptation des actions motrices (évite entorses et effets de cisaillement).

### **Quand effectuer l'échauffement ?**

Avant le début du tir en entraînement ou en compétition.

### **Pendant combien de temps ?**

15 mn. Minimum. Cette durée peut être augmentée quand la température est basse. Si l'archer est âgé, la durée peut être augmentée pour amener plus de progressivité dans le déroulement des exercices d'échauffement.

### **Quel échauffement ?**

Commencer par 4 à 5 mn de course ou de trottinement sur place.

### **Les exercices :**

Tous les mouvements doivent-être effectués par séries de 5 à 10, en douceur, sans à coup et sans forcer. Privilégiez l'amplitude et non la vitesse d'exécution des mouvements. Respirez profondément (respiration abdominale) pendant les exercices.

### **Les étirements :**

Ils doivent être effectués par série de 3 à 5, en douceur. Chaque étirement se fait lentement et progressivement. Aucune sensation de douleur ne doit être ressentie. Les étirements se font après une inspiration profonde et une expiration lente pendant la réalisation. Le geste est maintenu de 10 à 30 secondes pendant lesquelles vous respirez profondément, puis vous relâchez.

### **Les exercices spécifiques au tir à l'arc :**

Ils permettent la mise en place des muscles sollicités pendant les phases du tir.


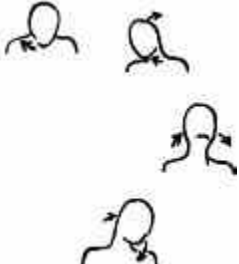

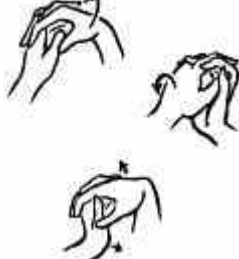

### **Quelques conseils :**

N'effectuez aucun étirement sur des muscles froids. Pratiquez les exercices d'échauffement (étirements, assouplissements) à d'autres moments qu'avant de tirer. Vous les connaîtrez mieux et ainsi vous aurez plus d'aisance et de souplesse dans leurs exécutions.

Après un gros volume de tir ou une compétition longue, vous améliorerez la récupération musculaire en refaisant des exercices d'étirement. Après un arrêt important du tir, avant la reprise de celui-ci refaite un échauffement.

# Exercices d'échauffements et d'assouplissements

Série de 5 mouvements ou plus en privilégiant l'amplitude à la vitesse. Ne forcez jamais. Tous les exercices ci-dessous sont à répéter en changeant de bras, de main et de coté.

<p><b>Rotations des épaules.</b> Ecartez les pieds de la largeur du bassin. Effectuez des circonvolutions avant et arrière des épaules une par une, puis les deux en même temps en passant par les points les plus en avant, en arrière, en haut et en bas.</p>	
<p><b>Rotations de la tête</b> Faites tourner la tête en décrivant des cercles vers la gauche puis vers la droite.</p>	
<p><b>Huit avec les bras</b> Ecartez les pieds de la largeur du bassin. Faites un huit d'abord avec un bras, puis l'autre, puis l'un après l'autre.</p>	
<p><b>Rotations des poignets.</b> Prenez les mains l'une dans l'autre par les doigts. Effectuez des rotations à droite puis à gauche.</p>	
<p><b>Rotations du bassin et du buste.</b> Ecartez les pieds de la largeur du bassin les mains posées sur les hanches. Effectuer des rotations du bassin à droite puis à gauche en passant les points les plus en avant, en arrière, à gauche et à droite. Refaire l'exercice avec le buste en maintenant le bassin fixe.</p>	

**Rotations des chevilles.**

Posez la pointe du pied à terre et tourner autour vers la droite puis vers la gauche.

Recommencez l'exercice avec l'autre cheville



## Exercices d'étirements

Série de 3 mouvements. Ne forcez jamais. Respiration profonde en rythme avec les exercices. Maintien des étirements 10 à 30 secondes. Tous les exercices ci-dessous sont à répéter en changeant de bras, de main et de coté.

**Etirements des épaules, triceps (1)**

Ecarte les jambes de la largeur du bassin, buste droit, regard fixe devant soi. Placez une main derrière le cou et appuyez avec l'autre main progressivement vers la poitrine.

**Etirements des épaules, triceps (2)**

Ecarte les jambes de la largeur du bassin, buste droit, regard fixe devant soi. Placez le coude derrière la tête et appuyez avec l'autre main progressivement vers le bas

**Etirements des épaules**

Ecarte les jambes de la largeur du bassin, buste droit, regard fixe devant soi.




Prenez vous les mains en passant les bras dans le dos. Tirez en rapprochant vos bras.

Si vous ne parvenez pas à crocheter vos doigts dans le dos, essayer simplement de rapprocher les mains l'une de l'autre.


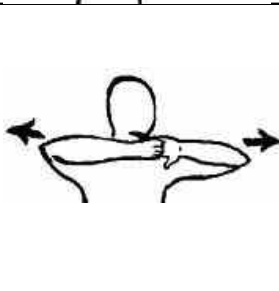
**Etirements du cou**

Ecarte les jambes de la largeur du bassin, buste droit, la tête dans l'axe. Placez un bras plié dans le dos et attrapez le poignet avec l'autre main. Tirez sur le bras en inclinant le cou du coté ou vous tirez.



<p><b>Etirements des avant bras</b></p> <p>Tendez un bras vers l'avant. Fléchissez le poignet à 90°. Avec l'autre main ramenez progressivement les doigts vers vous.</p>	
<p><b>Etirements du dos</b></p> <p>Ecarte les pieds de la largeur des épaules, dos droit, mains croisées sur la poitrine En fléchissant les genoux, arrondissez le dos et poussez les mains loin devant.</p>	
<p><b>Etirements du dos et des pectoraux</b></p> <p>Ecarte les pieds de la largeur du bassin, bien droit Joignez les mains derrière le dos Sans cambrer, effectuez une flexion du buste sur les jambes tout en remontant les bras vers le haut progressivement. Remontez le buste progressivement.</p>	

## Exercices spécifiques

<p><b>Echauffements avec un élastique.</b></p> <p>Munissez-vous d'un élastique de gymnastique ou d'une chambre à air découpée. Reproduisez le geste complet de tir : 10 fois à gauche ou à droite. Pour de meilleurs sensations faite l'exercice les yeux fermés.</p>	
<p><b>Détente des doigts</b></p> <p>Tête de profile comme en position de tir, les yeux fermés, crochetez vos doigts sous votre menton. Exercez une tension entre vos deux bras, puis relâchez vos doigts en laissant votre coude "de corde" partir dynamiquement vers l'arrière et retrouvez votre position de fin de décoche.</p> <p>Répétez 3 à 5 fois l'exercice.</p>	

Réf :

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Échauffement\\_\(sport\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Échauffement_(sport))

<http://archers-tenareze.org/>