

Quelques exercices pour vous aider à maintenir ou renforcer la musculature dans le cadre du tir à l'arc.

Rappel : comme pour une séance de tir, cette séance doit être précédée par des échauffements et terminée par des étirements.

Notions générales :

- Ces exercices sont adaptés au confinement, sans matériel.
- Utiliser un élastique rond (ou plat) long (2,5m à 3m) ou deux attachés ensemble.
- Réaliser une ou deux séances par jour.
- Effectuer ces mouvements lentement, surtout le retour à la position initiale.
- Souffler pendant l'effort, inspirer pendant le retour à la position initiale.
- Ouvrir la fenêtre de la pièce dans laquelle vous effectuez les exercices.
- Adapter la résistance pour être efficace sans être douloureux.
- Tous les exercices peuvent être adaptés à la position (debout ou assise), à un membre supérieur ou deux.
- Le reste du corps, qui n'est pas sollicité par ces exercices (bas du tronc, bassin, membres inférieurs) doit rester immobile, bien aligné ou en bonne position.
- Hydrater vous de façon régulière tout au long des séances.
- Réaliser au début 6 fois chaque exercice puis augmenter jusqu'à 12 ; vous pouvez ensuite passer à 2 fois 6 jusqu'à 2 fois 12.
- Temps de repos 1 à 2 minutes entre chaque exercice.
- Vous pouvez aussi dissocier ces exercices sur 2 séances par exemple.

Echauffements :

- Tête tournée du côté du bras d'arc (comme en situation de tir). Vous appuyez progressivement sur la tête avec l'une ou l'autre main, en maintenant la tête fixée. 4 exercices : un en appuyant sur le front, un derrière la tête et un sur chaque côté.



- En position de tir, prendre le milieu de l'élastique avec la main du côté corde ; mettre la main avec la corde contre le bassin du même côté et passer la corde dans le dos pour l'attraper avec la main d'arc, à hauteur du bassin. Tendre le bras d'arc jusqu'à l'horizontale, en direction d'une cible virtuelle.



- En position de tir, prendre le milieu de l'élastique avec la main du côté corde ; mettre la main avec la corde contre le bassin du même côté et passer la corde dans le dos pour l'attraper avec la main d'arc, à hauteur du bassin. Tendre le bras d'arc jusqu'à l'horizontale, en direction d'une cible virtuelle.

- Debout ou assis, avec un chambranle de porte sur le côté de votre bras d'arc (à distance de bras tendu). Plier doucement le coude pour basculer votre corps (ou votre tronc vers la porte). Vous pouvez « descendre » de plus en plus loin.

Renforcements :

1) Cardio :

Pour ceux qui en disposent, et en fonction de vos capacités, utiliser un vélo d'appartement, un vélo à bras, un rameur, un tapis de marche-course,...

15-20 minutes avec une résistance faible à moyen moins, plutôt rapidement.

Repos 4 à 5 minutes.

2) Travail membres sup. et haut du dos :

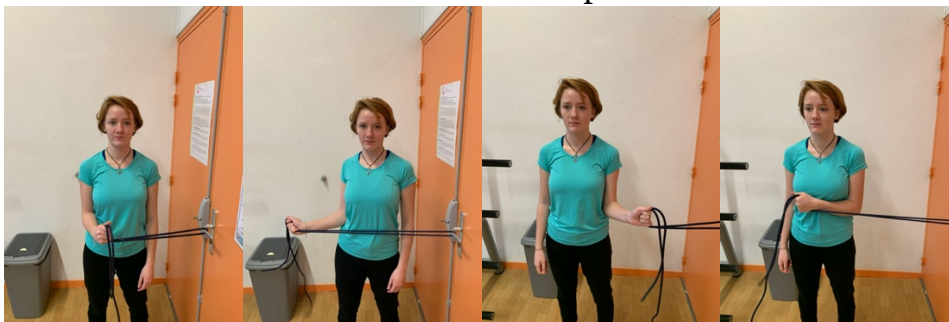
Debout ou assis, face à une porte.

- Faire un nœud au milieu de l'élastique et le passer par le haut de la porte, la fermer. Prendre un bout de l'élastique dans chaque main, bras tendus. Tirer les coudes vers l'arrière en amenant les mains à hauteur des épaules.
- Même exercice en fixant la corde plus bas (poignée de porte par exemple), tronc vertical.
- Même exercice avec la corde sous la porte, tronc incliné vers l'avant.



3) Travail des épaules :

- Debout ou assis : passer l'élastique sous les pieds ou sous le fauteuil, prendre un bout de l'élastique dans chaque main. Elever les bras tendus vers l'avant jusqu'à l'horizontale.
- Même exercice en élevant les bras sur le côté, toujours jusqu'à l'horizontale.
- Rotations : ces quatre exercices sont à réaliser élastique à la poignée de porte, coude au corps, avant-bras à l'horizontale. Lorsque la porte est à votre droite vous faites rotation interne du bras droit et externe du bras gauche. Puis vous changez de côté (porte à gauche) pour la rotation interne du bras gauche et externe du bras droit. Le coude doit rester au corps et l'avant-bras horizontal.



4) Travail du bras d'arc :

- En position de tir, prendre le milieu de l'élastique avec la main du côté corde ; mettre la main avec la corde contre le bassin du même côté et passer la corde dans le dos pour l'attraper avec la main d'arc, à hauteur du bassin. Tendre le bras d'arc jusqu'à l'horizontale, en direction d'une cible virtuelle.
- Debout ou assis, avec un chambranle de porte sur le côté de votre bras d'arc (à distance de bras tendu). Plier doucement le coude pour basculer votre corps (ou votre tronc vers la porte). Vous pouvez « descendre » de plus en plus loin.

5) Travail du bras de corde :

- En position de tir, prendre les deux extrémités de l'élastique dans la main d'arc, le milieu dans la main de corde. Tirer l'élastique jusqu'au visage, comme votre séquence de tir. Vous pouvez lâcher ou juste revenir en position de départ.

6) Travail tête-cou :

- Tête tournée du côté du bras d'arc (comme en situation de tir). Vous appuyez progressivement sur la tête avec l'une ou l'autre main, en maintenant la tête fixée. 4 exercices : un en appuyant sur le front, un derrière la tête et un sur chaque côté.

7) Travail séquence de tir :

Avec tous les outils disponibles : Pédago'Arc, , Elastrainer, Elastique KeepFit, W&W Scapower, Astra Shot Trainer, KSL Archery Shooting Trainer, MILAEM, Accubow,...

8) Equilibres :

Dans tous les cas, travailler dans l'angle de murs et/ou avec quelqu'un devant vous.

Travail assis : sur un gros ballon d'exercice : assis, en position de tir, réaliser la séquence de tir avec un élastique sans bouger le tronc.



Travail debout : sur des galettes (une par pied) ou sur une planche à bascule.



Étirements :

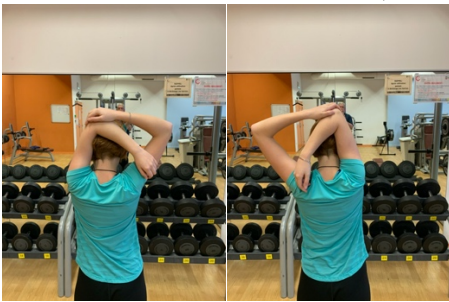
- Cou : poser la main gauche derrière la tête et tirer doucement la tête vers l'avant, le bas et la gauche. Puis idem avec la main droite en tirant la tête vers l'avant le bas et la droite.



- Epaules (les deux, mais en insistant sur l'épaule d'arc) :
 - Bras à l'horizontale, coude fléchi : prendre le coude avec la main opposée et tirer doucement .



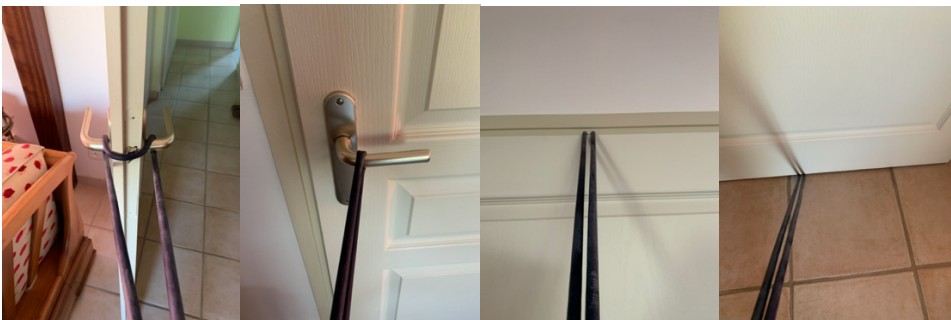
- Bras vers le haut, coude fléchi, idem.



Vous ne devez pas obligatoirement faire tous ces exercices (hors échauffements et étirements) ; choisissez-les en fonction de vos capacités, de votre état de forme et de votre progression sur les jours et semaines. Elle n'est pas exhaustive non plus. Vous pouvez aussi les réaliser avec quelqu'un vivant sous votre toit (conjoint, enfant,...).

Si un exercice ne vous semble pas clair, ou si vous pensez mal faire un exercice, n'hésitez pas à m'appeler, je suis disponible !!!

Différentes façons de fixer l'élastique à une porte, ouverte ou fermée :



***Merci à Olivia pour les photos.
HTo, 06 avril 2020.***