

## FICHE TECHNIQUE

# L'ÉLASTIQUE

## Un outil pour l'entraînement physique

*La maîtrise de l'arc est une condition indispensable à l'atteinte d'un haut niveau de performance. Elle peut être facilitée par un entraînement physique bien mené. La mise en œuvre d'un programme de préparation physique est souvent compliquée, et notamment en ce qui concerne l'entraînement de renforcement musculaire. En effet, se posent les questions du choix des exercices, de l'intensité, du positionnement et également du choix et de la disponibilité du matériel.*

*Dans ce contexte, l'élastique est un outil intéressant. Il présente les avantages d'être simple, peu onéreux, spécifique à la discipline. Enfin, il permet d'assurer un renforcement musculaire présentant peu de danger pour la santé du sportif, notamment grâce à une résistance facilement modifiable et peut être emporté et utilisé partout.*

L'élastique peut être utilisé par l'archer dans le cadre de l'échauffement, du renforcement musculaire et de certains étirements. **Afin d'éviter toute blessure, chaque mouvement devra être effectué lentement et le retour de l'élastique à sa position initiale devra être contrôlé par l'archer** (l'archer doit maîtriser son élastique !).

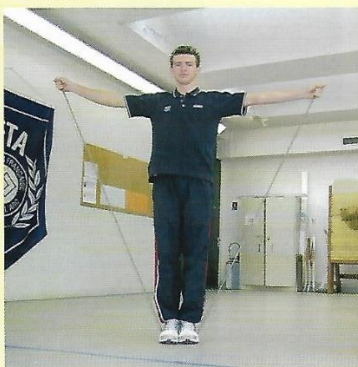
### L'ÉCHAUFFEMENT

Chaque séance d'entraînement doit être précédée par une période d'échauffement afin d'optimiser la coordination, réduire les risques de lésions musculo-tendineuses et également de se préparer mentalement à la séance (cf. "Enseigner le tir à l'arc" n°1 Les 7 conseils capitaux).

L'échauffement peut être constitué de :  
2 à 5 fois 30 secondes de saut à la corde,

puis 2 à 3x10 rotations externes du bras + 2 à 4x20 secondes de contraction isométrique\* des deltoïdes

"Deltoïdes"



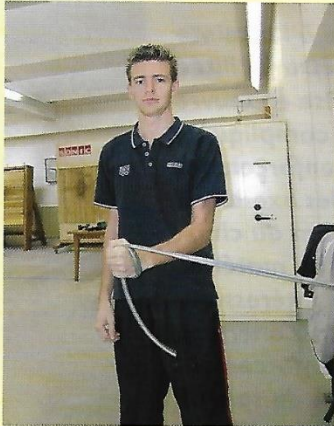
Rotation externe  
du bras



# Fiche technique

ou 2 à 3x10 rotations internes du bras + 2 à 4x20 secondes de contraction isométrique\* des rhomboïdes ("oiseaux")

## Rotation interne du bras



+

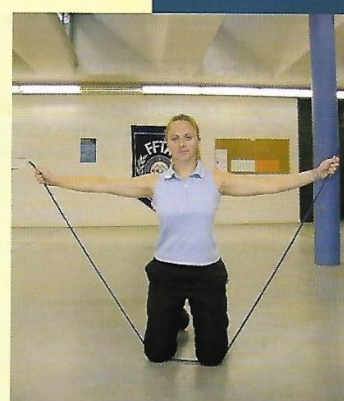
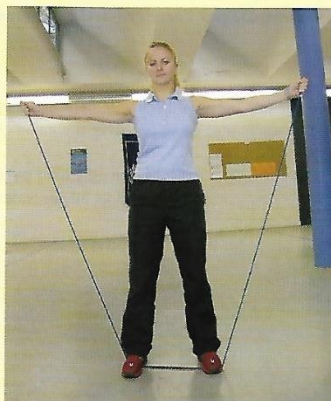
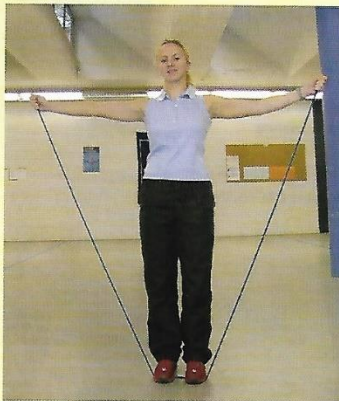


"Rhomboïdes"

\* isométrie : lors d'une contraction isométrique, le muscle se contracte sans générer de mouvement.

La résistance de l'élastique peut être facilement modulée lors de ces exercices en s'écartant ou se rapprochant du point d'attache de l'élastique, en doublant ou non l'élastique. Enfin, concernant l'exercice de sollicitation des deltoïdes, la résistance peut être augmentée en écartant les pieds sur l'élastique ou réduite en s'agenouillant sur l'élastique.

## Modification de la résistance de l'élastique



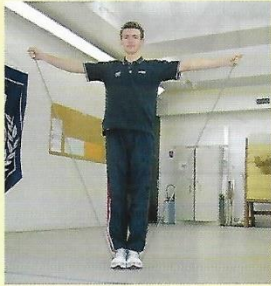
Ces exercices permettent à l'archer de s'échauffer, mais lui assurent également un renforcement musculaire visant au maintien de la stabilité de l'épaule.

Un échauffement systématique permet de préparer physiquement et mentalement son entraînement ou sa compétition tout en prévenant les risques de blessures. Il ne dure que 5 à 10 minutes alors n'hésitez pas !

## LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

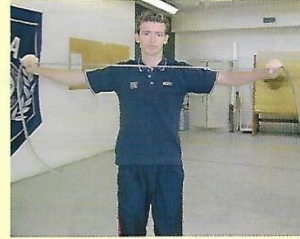
Le renforcement musculaire de l'archer vise à améliorer la maîtrise de son arc. Il peut également jouer un rôle de prévention des pathologies pouvant être induites par un entraînement intense. Les exercices suivants peuvent donc être proposés régulièrement :

**EXERCICES DE DEVELOPPEMENT** - A réaliser en isométrie



"Dectoïdes"

ou



"Rhomboides"

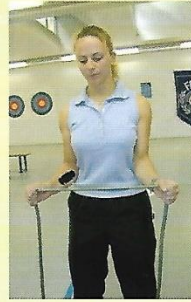


Rétropulsion des bras

ou



**EXERCICES DE RENFORCEMENT**



Rotations  
externes du bras



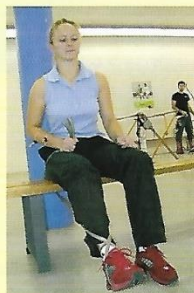
Rotations  
internes du bras



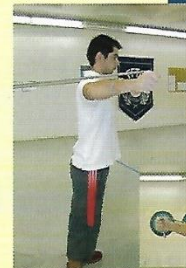
**EXERCICES GENERAUX**



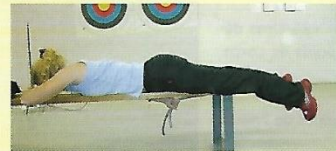
"Triceps"



"Quadriceps"



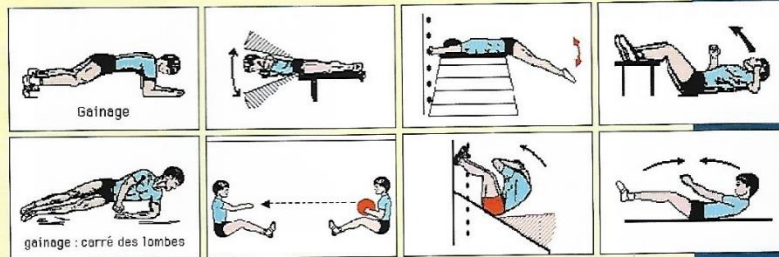
"Pectoraux"



"Ischio-jambiers"

# Fiche technique

A noter que chaque séance doit également comporter des exercices de flexion, de rotation et extension du tronc réalisés à poids du corps.



Rhêa 2000 Logiciel de programmation Miller, Miller, Quièvre. Production INSEP.

L'ensemble de ces exercices peut être intégré dans un circuit-training (enchaînement de plusieurs exercices qui constitue un tour de circuit-training) organisé en périodes de 30 secondes d'effort suivies de 30 secondes de récupération (permettant la récupération et le changement d'exercice). Une période de récupération de 2 à 3 minutes est observée entre chaque tour de circuit. Chaque tour de circuit, composé de 6 à 12 exercices, peut être effectué 3 à 4 fois.

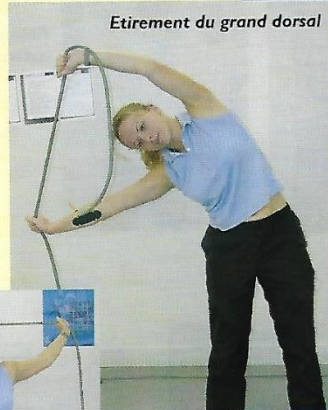
## LES ETIREMENTS POSSIBLES

Chaque séance d'entraînement (de tir ou de renforcement musculaire) est suivie par une période d'étirements de 15 à 20 minutes, réalisée au calme dans le but de conserver l'amplitude des mouvements, réduire la raideur musculaire et favoriser le relâchement musculaire (cf. "Enseigner le tir à l'arc" n°1 Les 7 conseils capitaux). L'élastique peut également être utilisé lors des étirements :

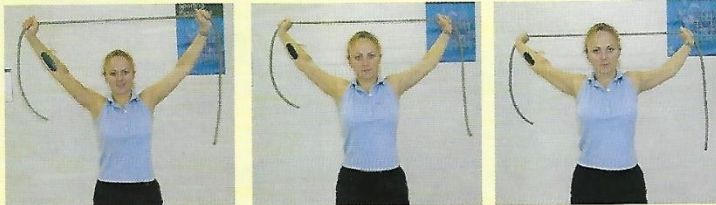
Etirement des  
fléchisseurs des doigts



Etirement du grand dorsal



Etirement des épaules



## CARACTERISTIQUES

La taille de l'élastique peut être celle lui permettant de sauter à la corde.

Des chambres à air peuvent être utilisées, mais leur résistance est relativement élevée. Il est possible d'acquérir des élastiques de faible (couleur jaune), moyenne (couleur verte) ou forte (couleur noire) résistance à l'adresse suivante :

Theraband® , 85, route de Provins, 94490 Ormesson sur marne. Tél : 01.48.83.96.33

L'élastique peut donc s'avérer fort utile dans le cadre de l'entraînement physique de l'archer. Les exercices décrits ci-dessus peuvent donc être effectués seul ou en complément d'exercices réalisés avec le poids de corps, avec de petits haltères (de 0.5 à 2kg) ou avec des Medicine-balls.

Anne Michaut, Entraîneur National, Préparateur Physique des Equipes de France