

Renforcement musculaire

Comment travailler avec un élastique

Que cela soit pour gagner en endurance et en efficacité, pour prévenir les blessures ou planifier une montée en puissance de l'arc, les archers s'approprient des routines de renforcement musculaire. Des séries de mouvements adaptés avec charges ou résistances seront très efficaces et à pratiquer lors de sessions spécifiques ou intégrées aux séances de tir. Utiliser la résistance d'un élastique de gymnastique a deux avantages majeurs : le très faible encombrement de l'accessoire, une grande variété d'exercices très accessibles.

Généralités

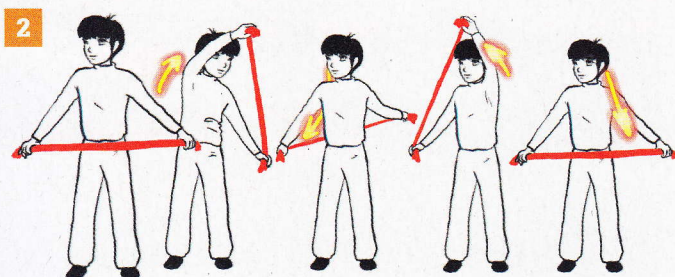
Sauf cas explicites, faire les exercices en écartant les pieds de la largeur du bassin, en pliant légèrement les genoux, en conservant le dos droit, le creux lombaire effacé (rétroversion modérée du bassin et gainage abdominal). Choisir un élastique long de 2 m environ et d'une résistance permettant de l'armer

en simulation de tir (voir exercice 12) en gardant un flot non étiré confortable. Travailler d'abord avec des résistances faibles puis augmenter progressivement la résistance en raccourcissant l'élastique. Les débutants feront des séries courtes répétées plusieurs fois avec des temps de repos de 10 à 30 secondes environ. Augmenter le nombre de séries en montant la charge pour gagner en force ou augmenter le nombre de répétitions dans une série sans grosse augmentation

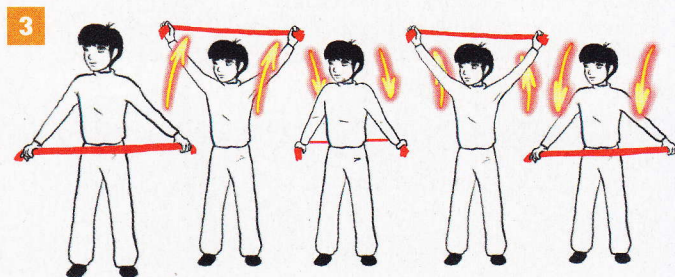
de la charge pour gagner en endurance. S'hydrater pendant toute la pratique sportive. Une supervision par un entraîneur assurera une bonne réalisation de chaque exercice. Toute douleur doit entraîner l'arrêt de l'exercice.

1 - ÉCHAUFFEMENT

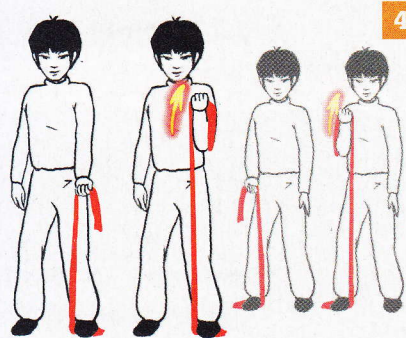
GÉNÉRAL : se reporter au poster ÉCHAUFFEMENT (TAM N° 51). Les exercices proposés ci-après peuvent servir d'échauffement en employant une résistance légère de l'élastique.



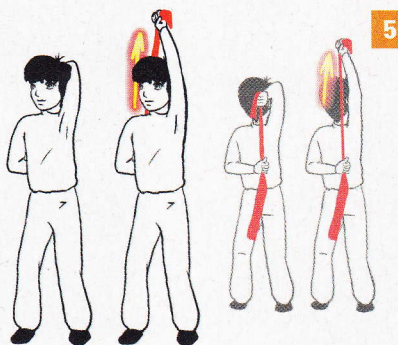
2 - MOBILISATION DES ÉPAULES : le geste est très ample, lent au début puis en accélérant progressivement d'abord dans un sens, puis dans le sens inverse. Il n'y a pas de tension particulière dans l'élastique pour cet exercice.



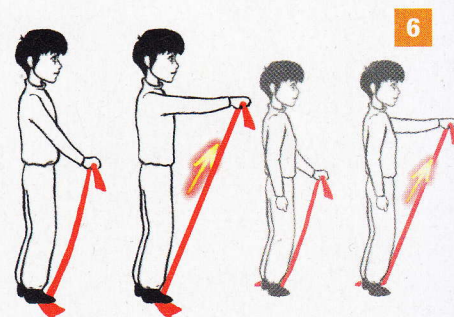
3 - ASSOUPPLISSEMENT DES ÉPAULES : passer l'élastique par-dessus la tête vers l'arrière puis vers l'avant en descendant progressivement vers l'arrière. Plus l'élastique est court entre les mains, plus l'exercice est difficile.



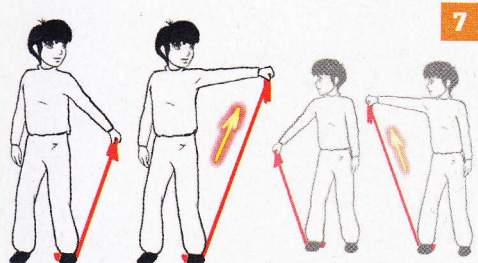
4 - TRAVAIL DES BICEPS : l'élastique est bloqué sous le pied et tenu par la main du même côté paume vers le haut, le COUDE COLLÉ AU CORPS. Tirer vers le haut en pliant le bras ; RÉSISTER en relâchant vers le bas lentement. Changer de côté d'une série de mouvements à l'autre.



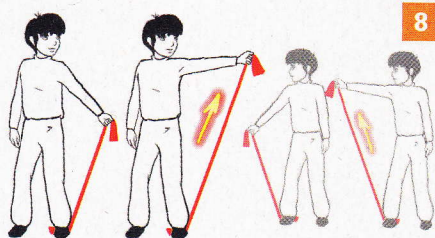
5 - TRAVAIL DES TRICEPS : attraper l'élastique dans le dos. Le bras levé est celui qui travaille et a le COUDE COLLÉ À L'OREILLE. Tirer vers le haut en étendant le bras ; RÉSISTER en relâchant vers le bas lentement. Changer de côté d'une série à l'autre.



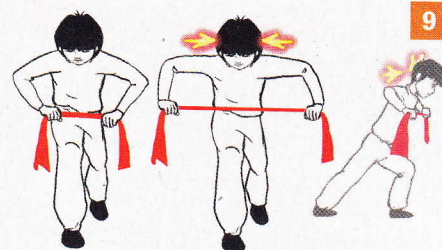
6 - TRAVAIL DES DELTOÏDES : L'élastique est bloqué sous le pied et tenu par la main du même côté dos de la main vers le haut. Tirer vers le haut, bras tendu DEVANT pas plus haut que la HAUTEUR DE L'ÉPAULE ; RÉSISTER en relâchant vers le bas lentement. Changer de côté d'une série à l'autre.



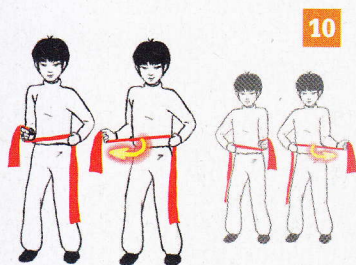
7 - TRAVAIL LATÉRAL DES ÉPAULES DOS DE LA MAIN VERS LE HAUT : idem exercice 6 mais dans le plan frontal.



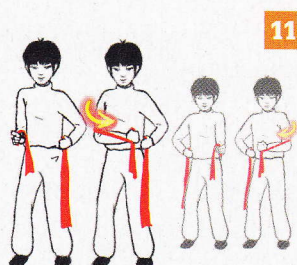
8 - TRAVAIL LATÉRAL DES ÉPAULES MAIN VERTICALE : idem exercice 7 mais avec la main verticalisée. Après quelques mouvements, on peut faire un TEMPS DE TENUE en bloquant le bras à l'horizontale quelques secondes, puis en relâchant lentement vers le bas.



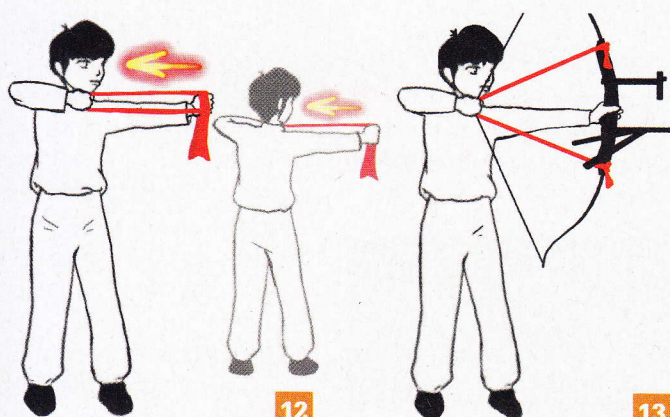
9 - RAPPROCHEMENT DES OMOPLATES : en fente avant, DOS OBLIQUE, bras pliés à 90°, on étire l'élastique en rapprochant les omoplates sans étendre les bras ; RÉSISTER en relâchant lentement.



10 - ROTATIONS EXTERNES : l'élastique est attaché à un poteau ou fixé à la hanche avec une main. Il passe par-devant. Ouvrir l'avant-bras en l'orientant vers l'extérieur, COUDE COLLÉ AU CORPS ; RÉSISTER en relâchant lentement.



11 - ROTATIONS INTERNES : l'élastique est attaché à un poteau ou fixé à la hanche avec une main. Il passe dans le dos. Fermer l'avant-bras en le ramenant vers le ventre, COUDE COLLÉ AU CORPS ; RÉSISTER en relâchant lentement pour ouvrir.



12 - SIMULATION DU TIR : avec un élastique, reproduire l'armement à droite et à gauche en augmentant progressivement la tension ; RÉSISTER en relâchant vers l'avant. Simuler la libération en se concentrant sur le relâchement des doigts. Faire éventuellement des temps de tenue. Travailler devant un miroir pour jauger et corriger la posture et le geste.

13 - RENFORCEMENT AVEC L'ARC : l'élastique est attaché à la poignée de l'arc et agrippé avec la corde de l'arc pour en augmenter la mise en tension ; des temps de tenue peuvent être réalisés en veillant à conserver la bonne posture (miroir conseillé).

14 - RÉCUPÉRATION : faire quelques étirements doux en fin de séance. Se reporter au poster ÉTIREMENTS (TAM N° 52).

Vous pouvez faire des séances entières de renforcements en dehors des séances de tir ou choisir de faire deux ou trois des exercices décrits dans votre échauffement initial ou encore ponctuer votre session de tir avec des séries de mouvements. Pensez à prendre des temps de RÉCUPÉRATION. Idéalement, ces exercices sont à compléter avec des séries de gainage et de renforcement de la ceinture abdominale.

EXO	séance 1	EXO	séance 2
2	2 min x1 x2 sens	3	1 min x2
4	3 séries x5 x2 côtés	10	3 séries x5 x2 côtés
5	3 séries x5 x2 côtés	11	3 séries x5 x2 côtés
6	3 séries x8 x2 côtés	7	3 séries x10 x2 côtés
9	4 séries x5	8	2 séries x5 +1 tenue 15 sec x2 côtés
12	3 séries x10 x2 côtés	13	2 séries tenues: 3 sec 6 sec 10 sec

Exemple de deux séances de renforcements planifiées pour des jours différents pour un archer débutant ou peu entraîné. Le temps de récupération entre deux séries est d'environ 20 secondes. La résistance de l'élastique sera faible en début de saison ; elle sera graduellement montée à mesure que l'archer se renforcera. De même, le nombre de séries et la quantité de mouvements seront progressivement augmentés.