

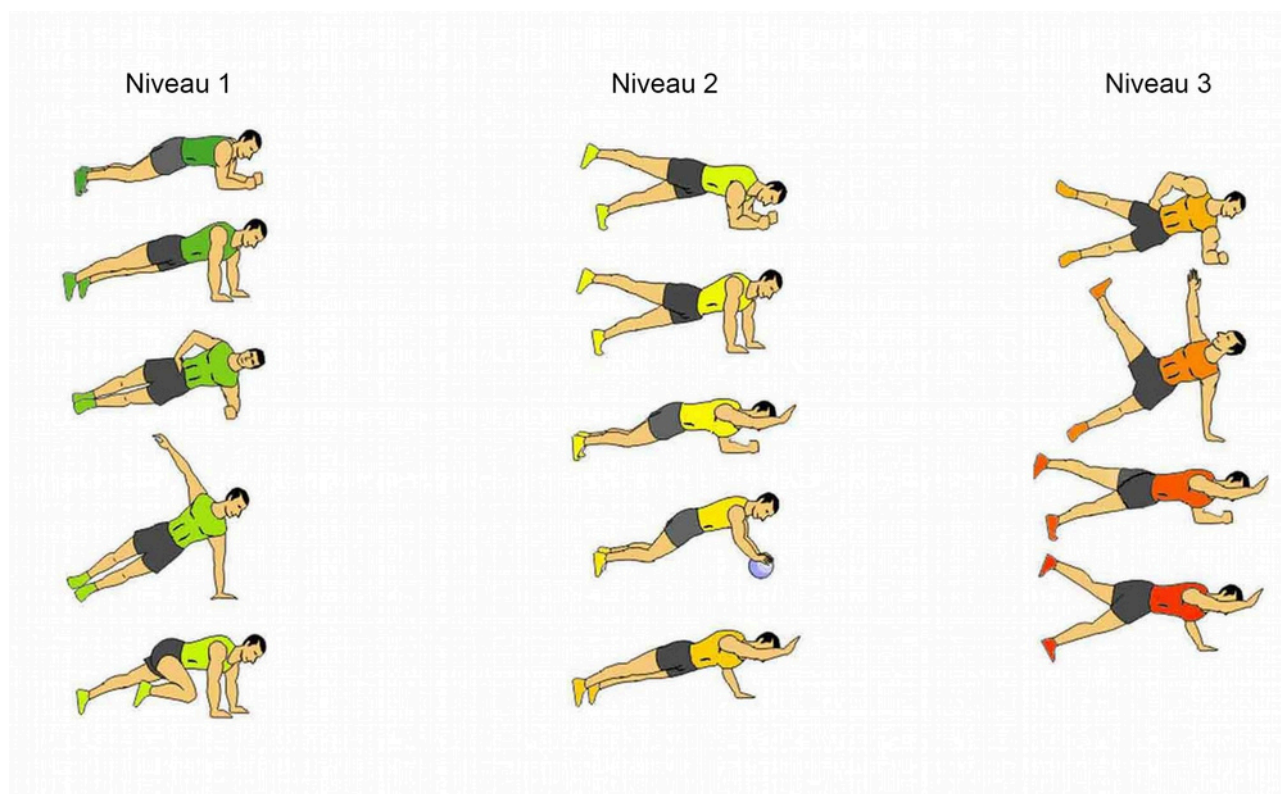
# Renforcement musculaire

pour la pratique du tir à l'arc

**Gainage :** Le gainage fait travailler les abdos profonds en restant immobile. Leur renforcement est essentiel pour une bonne stabilité lors du tir. Pour compliquer l'exercice on réduit les appuis pieds et mains ou on modifie le support. Un bon programme de gainage est composé de 5 séries de 5 maintiens durant 30 secondes à une minute en récupérant 30 " entre les maintiens.



## Variantes



**Fin de séance :** En fin de séance on pourra faire un étirement passif

inspiré de

l'exercice de yoga appelé Posture du chien tête en haut. Il faut, en expirant en début de maintien de cette posture, avoir les bras tendus en relâchant les muscles lombaires et la ceinture abdominale. La position bras tendus-abdominaux étirés est tenue 20 secondes puis on redescend lentement.



**Abdomineaux :** Les 4 exercices du programme pour débutant ont tous la même position de départ : couché sur le dos, jambes repliées, pieds à plat sur le sol et bras le long du corps. La manière de respirer durant ces 4 exercices conditionnera leur efficacité.

Il faut rentrer le menton et soulever la tête, les épaules et les bras en expirant lentement. Les bras restent horizontaux.



Il faut soulever tête, épaules et haut du dos jusqu'à ce que les omoplates quittent le sol en expirant lentement.



Il faut diriger les 2 mains vers le genou droit tout en expirant lentement. On exécute ensuite le même geste à gauche.

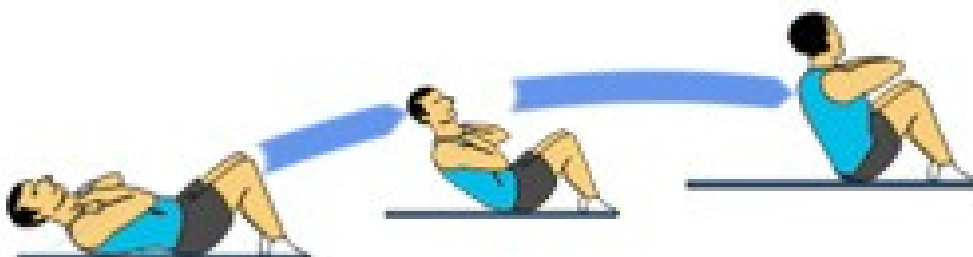


Il faut d'abord soulever la jambe gauche du sol, et y appuyer la main droite en poussant sur le genou qui résiste à la pression. On expire en comptant jusqu'à 6. On reproduit ensuite l'exercice en appuyant la main gauche sur la jambe droite.



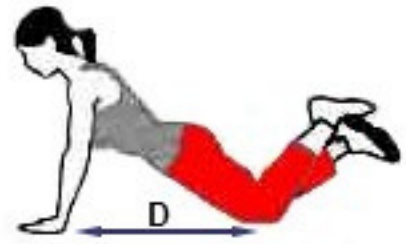
### **Abdominaux niveau 2 :**

Un partenaire peut apporter une aide en maintenant les pieds au sol.



## Groupe haut (Triceps, épaules, omoplates) :

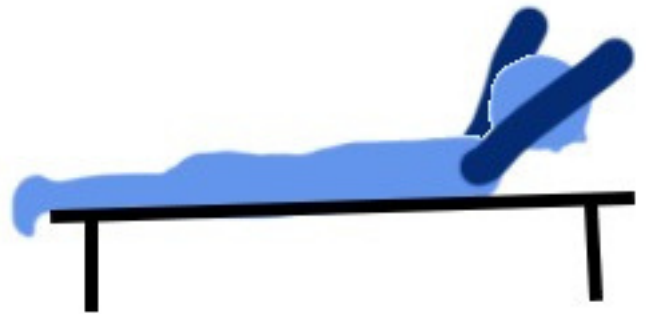
**Niveau 1** : Cet exercice muscle les triceps (Pompes à genoux), l'éloignement des genoux au sol, conditionne la difficulté (Plus D est grand plus l'exercice est efficace, mais plus dur pour un débutant)..



**Niveau 2** : Idem mais sur la pointe des pieds (Pompes classiques).

**Omoplates** : Tenir la position 10 secondes, repos 20 secondes, à renouveler 5 fois.

Lorsque l'exercice devient plus facile augmenter le temps de tenu.



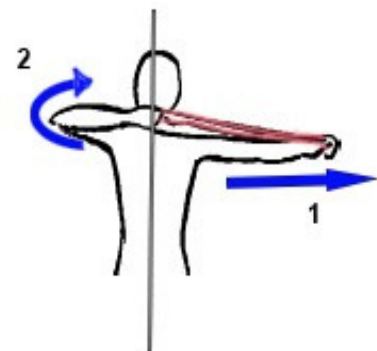
Le décollement des pieds du support permet de tonifier les muscles dorsaux.

**Epaules omoplates** : Simuler un tir à l'aide de l'élastique,

Buste et tête bien verticaux. Répéter l'opération une dizaine de fois.

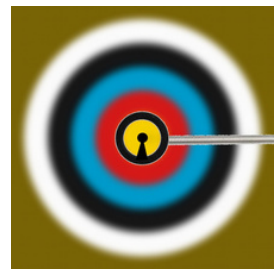
Utiliser un élastique de puissance adaptée (couleur).

1. Poussez vers l'avant pour dégager l'omoplate gauche.
2. Tirez vers l'arrière en rotation, en ramenant l'omoplate droit contre l'autre.
3. Inverser les 2 bras.



**Renforcement des équilibres :** Pour l'archer un bon équilibre est gage d'une bonne stabilité.

Un bon équilibre est plus une affaire sensorielle que musculaire. Néanmoins un bon gainage est indispensable pour assurer un maintien correcte.



**Exercice de base :** En position de tir, pieds légèrement écartés et parallèles, maintenir le corps bien verticale, avec une légère rétroversion du bassin (Dans la rétroversion, le pubis est poussé vers l'avant : Vous vous rendez rapidement compte qu'il est impossible de "vivre" dans cette position. Il s'agit simplement d'une mise en position lorsque l'on est statique. Cette attitude a l'avantage d'empiler verticalement les vertèbres lombaires et de soulager les disques intervertébraux en prévenant les pincements des noyaux. ).



Normal



Rétroversion

**Exercice 1 :** En position normal de tir le regard droit, les bras tombant le long du corps. Prendre conscience de la pression des pieds sur le sol :

- Le poids sur chaque pied est-il le même ?
- La pression est-elle bien répartie sur toute la surface du pied ?



**Exercice 2 :** Position identique au premier exercice :

- Transférez le poids du corps lentement d'un pied sur l'autre, en éveil sur les sensations.
- Transférer le poids du corps lentement d'avant en arrière, sentir la pression se déplacer des talons vers l'avant du pied.

**Exercice 3 :** Position identique aux exercices précédents, les yeux fermés refaire les exercices 1 et 2.

**Exercice 4 :** Sur un pied, yeux ouverts, balancer la jambe libre d'avant vers l'arrière, et latéralement. Puis changer de jambe. Ensuite idem les yeux fermés. Rester en éveil sur les sensations.

