



Entretien musculaire spécifique

Chelles Arc club

Saison 2008/2009

Entretien musculaire estival

Introduction :

Du fait de la fermeture des installations sportives municipales, certain d'entre vous ne pourront poursuivre leur entraînement régulièrement. Ce document est destiné aux archers qui ne souhaitent pas perdre les bénéfices de leur entraînement de la saison écoulée. En effet, votre organisme met moins de temps à se "dés-entraîner" qu'à s'entraîner et vous risquez d'avoir une reprise d'entraînement difficile. Compte tenu que la saison de tir en salle commence très tôt après la rentrée associative, il est plus bénéfique de consacrer les entraînements aux habilités techniques plus qu'au renforcement musculaire.

Pour cela, vous allez réaliser un certain nombre d'exercices avec et sans arc.

L'idéal est de réaliser ces exercices 2 à 3 fois par semaine afin d'en observer de réels bénéfices.

Il va de soit que tout exercice de renforcement musculaire commence par un échauffement des muscles sollicités.

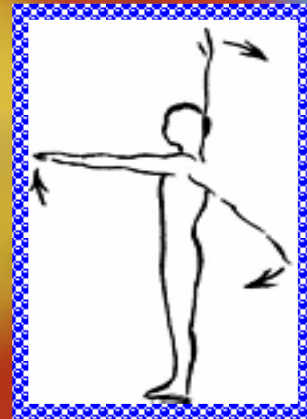
Les mouvements d'échauffement:

1-Rotation des épaules :

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 le point le plus en avant, le plus en arrière, le plus haut, le plus bas.

Réaliser une série de 20 mouvements dans les 2 sens.

Temps de réalisation : 2mn

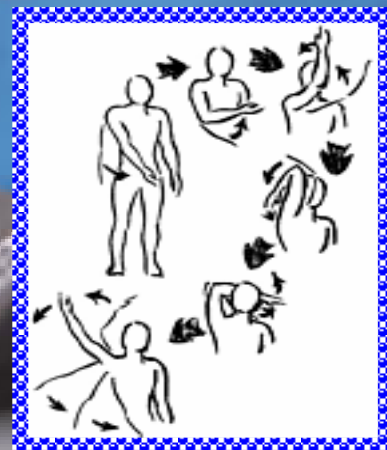


2-Huit avec les bras

Ecartez les pieds de la largeur du bassin.
Faites des huit l'un après l'autre.

Réaliser une série de 15 mouvements sur chaque bras.

Temps de réalisation : 2mn

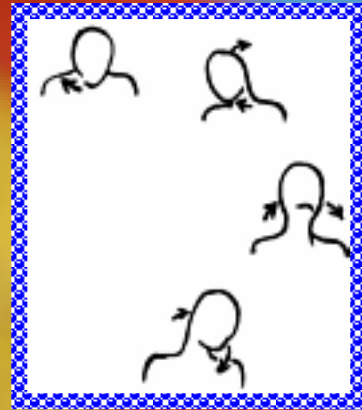


3-Rotations de la tête

Faites tourner la tête en décrivant des cercles vers la gauche puis vers la droite.

Réaliser 10 rotations dans chaque sens.

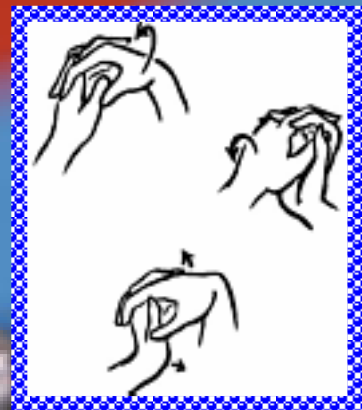
Temps de réalisation : 1mn



4-Rotations des poignets

Prenez les mains l'une dans l'autre accrochées par les doigts.
Effectuez des rotations à droite puis à gauche en gardant les coudes joints.

A réaliser pendant 1mn.



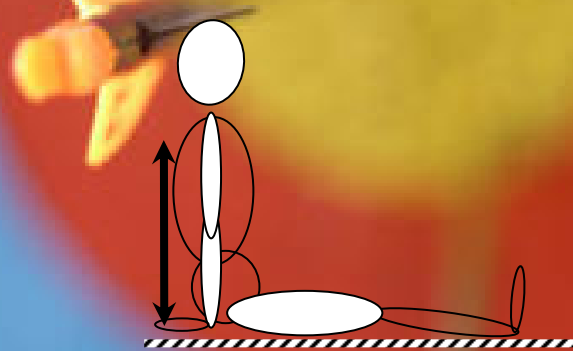
Renforcement musculaire

Exercice n°1 :

Mouvement de décoaptation

(La *décoaptation* ça veut dire simplement abaisser la tête de l'humérus au niveau de "l'articulation" de l'épaule).

Cet exercice renforce la musculature qui vous permet de garder les épaules basses. Assis au sol jambes étendues vers l'avant, prenez appui sur vos mains et poussez vers le haut en décollant les fesses du sol, grâce à l'articulation de l'épaule. La sollicitation musculaire peut être augmentée en ajoutant une masse de 2 kg à 4 kg sur les cuisses.

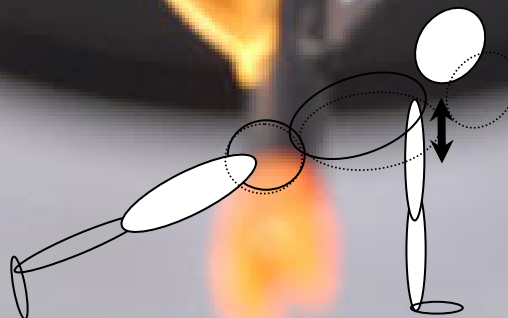


Réaliser 4 séries de 10 répétitions, avec 1 mn de repos entre les séries. Le mouvement doit être exécuté lentement avec un accompagnement lors de la descente.

Exercice n°2 :

Mouvement sollicitant le grand dentelé.

Position au sol, les mains écartées de la largeur des épaules, les bras tendus bloqués, rapprocher les omoplates en abaissant le torse.

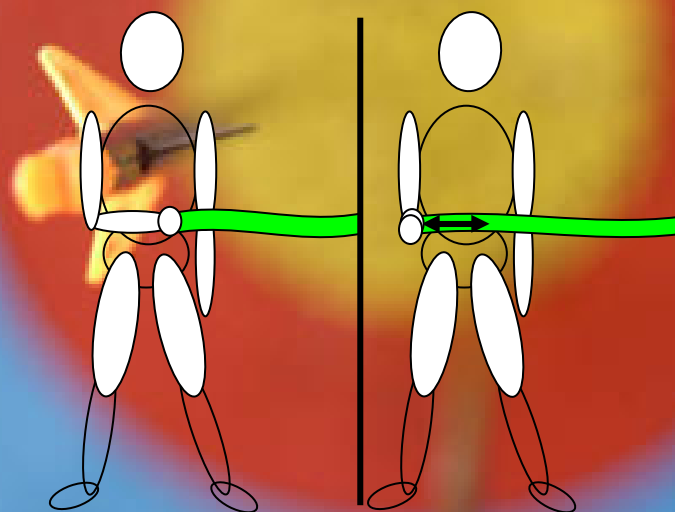


Réaliser 4 séries de 10 répétitions, avec 1 mn de repos entre les séries. Le mouvement doit être exécuté lentement avec un accompagnement lors de la descente.

Exercice n°3

Mouvement sollicitant le rotateur externe :

A l'aide d'un élastique attaché sur un support (poignée de porte/espalier/ balustrade...). Placer la main sur le ventre, le coude fléchi à 90° contre le buste, réaliser une rotation externe du bras en tirant sur l'élastique. La résistance de l'élastique doit être modérée afin de permettre la réalisation de l'exercice dans de bonnes conditions mais suffisante pour obtenir une compensation musculaire à terme.

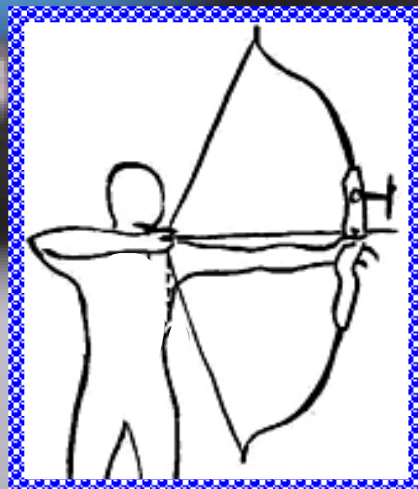


Réaliser 3 séries de 10 répétitions, avec 1 mn de repos entre les séries. Le mouvement doit être exécuté lentement avec un accompagnement au retour à la position initiale. L'exercice est à réaliser des deux cotés.

Exercice n°4 avec l'arc :

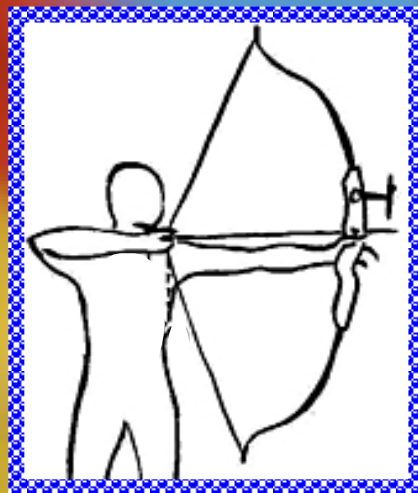
Temps de tenue : réaliser 4 séries de 5 répétitions, 10 secondes de temps de tenue alternée de 10 secondes de repos. 1 mn de repos entre les séries.

Il est possible d'ajouter un point de visée afin d'optimiser l'exercice.



Exercice n°5 avec l'arc :

Réalisez 4 séries de 10 répétitions de mise en tension de l'arc. La mise en tension et le retour doivent être réalisés lentement. La tension de l'arc peut être augmentée soit en augmentant la puissance des branches, soit en ajoutant un élastique relié de la poignée à la corde. Dans cet exercice afin d'optimiser le travail, il est possible de contrôler la trajectoire de la corde en vérifiant son alignement tout au long de la mise en tension. (Pour les arcs à poulies cela se traduit par la maîtrise de l'arrivée de la visette devant l'œil, avec une trajectoire la plus rectiligne possible)



Attention

Il va de soit que lors des exercices avec l'arc de mise en tension, la posture ainsi que les placements doivent être maintenus scrupuleusement afin de ne pas perdre les habilités déjà acquises.

- Les axes vertical et horizontal**
- Les épaules basses et relâchées**
- Le verrouillage du bras d'arc**
- La verticalité de la main de corde**
- Le placement de la main d'arc**
- La prise de corde**

Si cela vous semble nécessaire, utiliser un miroir pour contrôler visuellement vos axes vertical et horizontal.

Simulation de tir :

-Avec un élastique

Munissez-vous d'un élastique de gymnastique. Reproduisez votre geste complet de tir en libérant l'élastique sur un mouvement de recul de la main de corde et sur une traversée du plan d'arc et libération. Cette exercice est à réaliser avant l'échauffement spécifique en paille.



Réaliser 3 x 15 répétitions devant le miroir

Temps de réalisation : 5mn

Les étirements

Les conseils fondamentaux pour s'étirer efficacement :

Le travail d'étirement est simple, facile à mettre en œuvre et il apporte beaucoup sur le plan de la prévention des problèmes musculaires, tendineux et articulaires. S'étirer efficacement et sans risque nécessite simplement de respecter quelques principes fondamentaux :

- 1) Travailler en douceur sans à-coups ni temps de ressort :** chercher, au contraire, une mise en tension progressive du muscle et des articulations ;
- 2) Eviter de faire les exercices d'étirements à froid :** toujours les faire précéder par une légère activation musculaire locale (marche, course, sautilllements, cercles de bras...) ;
- 3) Etre toujours vigilant sur les sensations :** ne jamais forcer le signal d'alarme que constitue la douleur ;
- 4) Ne pas bloquer la respiration :** pendant les exercices, expirer sur le temps d'extension ;
- 5) Pratiquer régulièrement ces exercices :** pour obtenir vraiment un effet bénéfique, car il vaut mieux pratiquer souvent quelques exercices que beaucoup de temps en temps ;
- 6) Respecter les temps de travail :** garder la position d'étirement pendant 6 à 10 secondes à l'échauffement, et jusqu'à 20 secondes en phase de récupération. C'est le temps nécessaire pour que l'exercice soit pleinement efficace.

1-Etirements des épaules, triceps :

Ecartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi. Placez une main derrière le cou et appuyez avec l'autre main progressivement vers la poitrine. Répétez l'exercice en changeant de bras.

Maintenez cette position pendant 20 secondes puis changez de bras.



2-Etirements des épaules, triceps

Ecartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi. Placez un coude derrière la tête et appuyez avec l'autre main progressivement vers le bas. Répétez l'exercice en changeant de bras.

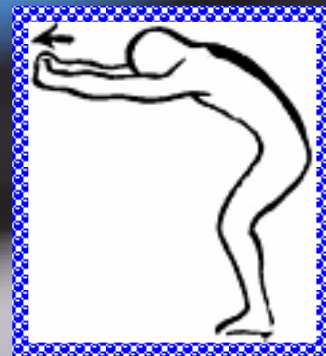
Maintenez cette position pendant 20 secondes puis changez de bras.



3-Etirements du dos

Ecartez les pieds d'au moins la largeur des épaules, dos droit, mains croisées sur la poitrine. En fléchissant les genoux, arrondissez le dos et poussez les mains loin devant.

Maintenez cette position pendant 20 secondes.



Bon entraînement... rendez vous à la rentrée !