




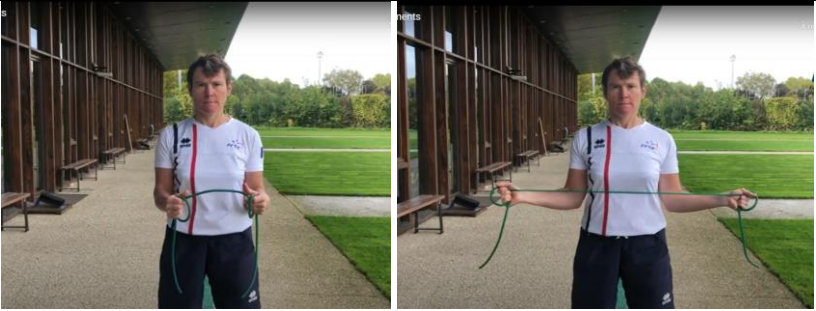
L'échauffement fait partie intégrante de la séance de tir à l'arc. Il mobilise les muscles et les articulations nécessaires à l'effort.





Avec l'ACADEMIE DES ENTRAINEURS

MOBILISATION ARTICULAIRE			
COU	<p>Rotation de la tête lentement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • droite -gauche ; <p>inclinaison</p> <ul style="list-style-type: none"> • avant arrière • diagonale 	<p>Les épaules sont basses -Le tronc est gainé</p>	
EPAULES	<p>Réaliser des petits cercles avec les bras à l'horizontal,</p> <ul style="list-style-type: none"> • agrandir les cercles ; • changer de sens 	<p>Les épaules sont basses -Le tronc est gainé</p>	

<p>POIGNET</p>	<p>Chercher de l'amplitude des poignets (main serrées devant son buste)</p> <ul style="list-style-type: none"> • dans les 2 sens 	<p>Les épaules sont basses - Le tronc est gainé</p>	
<p>BASSIN</p>	<p>Réaliser des cercles avec le bassin</p> <ul style="list-style-type: none"> • dans les 2 sens <p>Inclinaison latérale</p>	<p>Les épaules sont basses - Le tronc est gainé</p>	

<p>JAMBES</p>	<p>Réaliser des flexions</p>	<p><i>Les épaules sont basses - Le tronc est gainé</i></p>	
<p>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</p> <p>2 Séries de 10 répétitions</p>			
<p>ROTATEURS EXTERNES</p>	<p>Avec un élastique, les coudes collés au corps, j'écarte les mains</p>	<p><i>Les épaules sont basses - Le tronc est gainé</i></p>	

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">DELTOIDES</p>	<p>Je monte les mains devant moi ; puis latéralement</p> <p>A réaliser avec un élastique ou des petites haltères, ou des bouteilles d'eau</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">RHOMBOIDE</p>	<p>OISEAUX</p> <p>Tirer les coudes derrière soi, maintenir la position 2 secondes</p>	

RHOMBOIDE	Exercer traction en gardant les bras tendu		
TRAPEZE INFERIEUR	<p>DECOAPTATION</p> <p>Avec les bras tendus, les épaules bien en arrière soulever les fesses</p> <p>Sur un banc, ou au sol</p>		
GRAND DENTELE	Réaliser des pompes les bras tendus		