









Pour accompagner la reprise dans les clubs : nous mettons les archers au DEFI avec le défi **Préparation Physique Générale ETR** :

- ⇒ A chacun de se lancer dans son défi pour le boucler entièrement
- ⇒ Le club comptabilise le nombre de DEFI PPG ETR réalisés chaque semaine, dans chacune des 3 catégories et les renvoie au comité
- ⇒ Un affichage sera effectué chaque semaine pour les tous les clubs engagés !

DEFI 1 <i>Faire 2 tours</i>		DEFI2 <i>Faire 3 tours</i>		DEFI3 <i>Faire 3 tours</i>	
<b>POMPES</b>	10 rep	<b>POMPES</b>	20 rep	<b>FENTES</b>	45 sec- 15 sec de récup.
<b>GAINAE</b>	45 sec	<b>CROIX A L'ELASTIQUE</b>	45 sec	<b>TIRAGE HAUT</b>	
<b>ABDO DROIT</b>	20	<b>ABDO DROIT</b>	30 rep	<b>TIRAGE BAS</b>	
<b>ABDO OBLIQUE</b>	20 (10 de chaque côté)	<b>ABDO OBLIQUE</b>	30 rep (15 *2)	<b>GAINAGE</b>	
<b>DECOAPTATION</b>	15 rep	<b>DECOAPTATION</b>	20 rep	<b>ABDO DROIT</b>	
<b>GRAND DENTELE</b>	15 rep	<b>GRAND DENTELE</b>	20 rep	<b>ABDO OBLIQUE</b>	
		<b>TIRAGE BAS</b>	15 rep	<b>CROIX A L'ELASTIQUE</b>	
		<b>GAINAGE</b>	1 mn	<b>FLEXIONS</b>	
				<b>GRIMPEUR</b>	
<i>Rep= répétitions/ sec= secondes/ mn =minutes Entre les tours : 3mn de récupération (= récup)</i>					

Vous trouverez ci-dessous une explication des différents exercices à réaliser :

Exercice	Schémas	Recommandations
Abdos droits		<p>Le bas du dos bien à plat au sol tout au long de l'exercice, les mains posées sur les tempes sans tirer sur le cou : <b>relever la poitrine sur le ventre</b></p>
Abdos obliques		<p>L'épaule gauche vient à la rencontre du genou droit en tournant le buste et vis versa</p>
Croix à l'élastique		<p>Les pieds de même écartement que lorsque l'on tire, le bassin bien gainé et les épaules basses</p>

<b>Decoaptation</b>		<p>Assis ; les bras sont tendus ; je décolle les fesses en poussant sur les mains puis je redescends en relâchant les épaules et les muscles du dos</p>
<b>Gainage</b>		<p>Sur les coudes, il convient de bien serrer les abdominaux et de faire une planche avec le dos. (Attention à ne pas creuser les lombaires)</p>
<b>Grand dentelé</b>		<p>En position de pompes, je creuse le dos au niveau des mes omoplates en les rapprochant ; puis je reviens : « OMOPLATE/OMOBOSSE »</p> <p>le corps est gainé, la tête est fixe</p>

<p><b>Grimpeur</b></p>		<p>En position de planche, bras tendu, avancer alternativement un genou sous la poitrine, puis l'autre</p>
<p><b>Pompes</b></p>		<p>En appui sur les mains, je descends le torse vers le sol jusqu'à ce que me coude soit fléchi à 45° et remonte à l'aide de mes bras. Mains avec écartement de largeur des épaules ; coudes proches du corps collés</p>

<b>Tirage haut</b>			<p>Les pieds de même écartement que lorsque l'on tire, le bassin bien gainé, les épaules basses et les coudes à hauteur des épaules sont à angle droit. Emmener les coudes le plus loin possible derrière</p>
<b>Tirage bas</b>			<p>Les pieds de même écartement que lorsque l'on tire, le bassin bien gainé, les épaules basses et les bras tendus.</p>