



L'échauffement

Définition :

L'échauffement permet le passage progressif du repos à l'effort. Il permet le réveil musculaire et neuromusculaire. Ses effets bénéfiques sont une augmentation de l'élasticité des muscles et des tendons, une augmentation de la vitesse de contraction des muscles. L'échauffement a une action préventive sur les blessures (contractures, tendinites). Vous renforcerez cette prévention par une bonne hydratation pendant un entraînement ou une compétition. L'hydratation favorise l'évacuation des toxines au niveau des muscles, ce qui a pour effet de maintenir leur élasticité ainsi que celle des tendons.

L'échauffement est un moment privilégié pour activer sa concentration et se centrer psychologiquement sur l'objectif.

Quand :

- Juste avant un entraînement ou une compétition
- Pas plus de 15 minutes avant le début du tir

Pendant combien de temps :

10 à 15 minutes

Flexions de la nuque



Faire des cercles de tête

Étirements du cou

Écartez les pieds de la largeur du bassin, droit, la tête dans l'axe.



Placez un bras plié dans le dos et attrapez le poignet avec l'autre main.

Tirez sur le bras en inclinant le cou du côté où vous tirez.

Répétez l'exercice en changeant de côté.

Rotations des épaules

Écartez les pieds de la largeur du bassin.



Tendre les bras parallèlement au sol, en faire des petits cercle en agrandissant peu à peu, en avant puis en arrière, 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.

Puis réduisez à nouveau les cercles doucement pour finir à nouveau en position parallèle au sol.

Étirements des épaules, triceps



Écartez 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.

Étirements du dos et des pectoraux



Écartez les pieds de la largeur du bassin, bien droit.

Joignez les mains derrière le dos.

Sans cambrer, effectuez une flexion du buste sur les jambes tout en remontant les bras vers le haut progressivement.

Remontez le buste progressivement.

Étirements des avant-bras

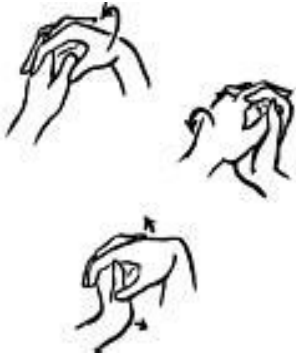


Tendez un bras vers l'avant. Fléchissez le poignet à 90°.

Avec l'autre main, ramenez progressivement les doigts vers vous.

Répétez l'exercice en changeant de main.

Rotations des poignets



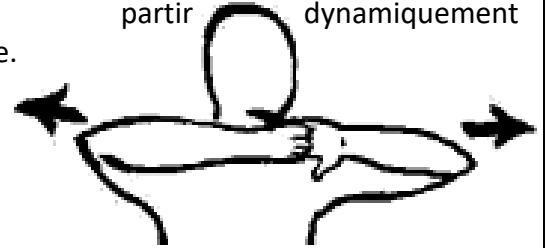
Prenez les mains l'une dans l'autre accrochées par les doigts.

Effectuez des rotations à droite puis à gauche.

Détente des doigts

Crochetez vos doigts sous votre menton, dans votre position de tir.

Exercez une tension entre vos deux bras, puis relâchez vos doigts en laissant votre coude "de corde" partir dynamiquement vers l'arrière.



Rotations du bassin et du buste



Écartez les pieds de la largeur du bassin, les mains posées sur les hanches.

Effectuez des rotations du bassin à droite puis à gauche en passant le plus devant, le plus derrière, le plus à droite, le plus à gauche.

Refaire l'exercice avec le buste en fixant le bassin.

