

L'échauffement

À AFFICHER AGRANDI
DANS VOTRE LIEU
DE PRATIQUE

S'échauffer pendant 15 à 30 minutes permet de rentrer dans sa routine de tir sereinement par la mobilisation articulaire de l'ensemble du corps et la préparation des muscles à un travail productif. Cela prévient les blessures et fait entrer dans le tir avec efficacité car la coordination, les amplitudes, la concentration et la sensibilité motrice sont déjà optimisées.

Une étape primordiale !

Généralités

Sauf cas explicités, faire les exercices en écartant les pieds de la largeur du bassin, en pliant légèrement les genoux, en conservant le dos droit, avec les épaules basses, le creux de la nuque effacé

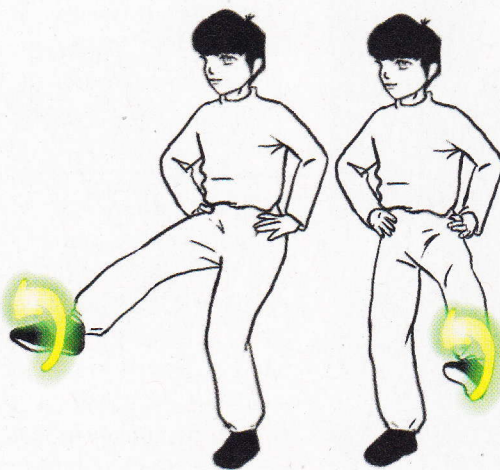
(menton légèrement rentré), le creux lombaire effacé (rétroversion modérée du bassin). Travailler d'abord avec lenteur sans crispation puis accélérer le rythme progressivement. S'hydrater pendant toute la pratique sportive. S'arrêter immédiatement en cas de douleur.

1 - ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL : faire un petit jogging, éventuellement sur place, ou simplement effectuer plusieurs séries de squats (2) ou de fentes avant avec des petites pauses entre chaque série.



2

2 - SQUATS : descendre pieds à plat ou en soulevant les talons, dos le plus vertical possible, bras croisés devant ou mains posées sur le dessus des cuisses.



3

3 - ROTATIONS DES CHEVILLES : conserver l'équilibre sur un pied avec un LÉGER PLI DU GENOU, produire des rotations dans les deux sens pour chaque cheville.



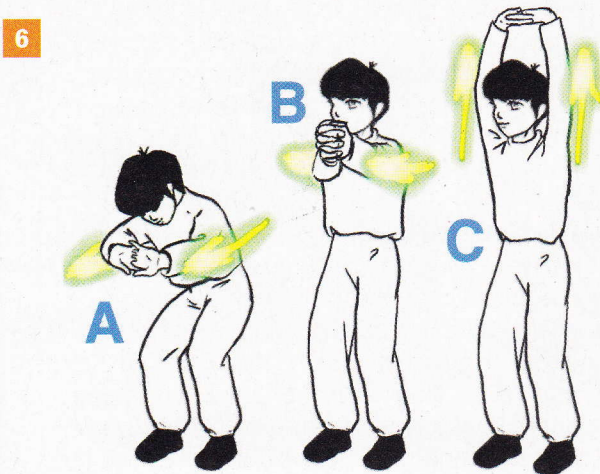
4 - ROTATIONS DU BASSIN :

mains sur les hanches, tête fixe dans l'espace, tourner le bassin en LIMITANT L'AMPLITUDE VERS L'AVANT. Changer de sens après quelques rotations.



5

5 - ROTATIONS DU BUSTE : BASSIN FIXE comme assis sur un grand tabouret, tourner le buste alternativement vers la droite et la gauche les bras relâchés se balançant au rythme des rotations.



6

6 - ÉTIREMENTS : A- LOMBAIRES : genoux pliés, dos penché, pousser les paumes des mains vers l'avant. B - DORSAUX : pousser les poings doigts enlacés vers l'avant. C - COLONNE : pousser les paumes des mains vers le ciel.



7

7 - ROTATIONS DES BRAS :

étirer les mains sur les côtés et commencer par des petits cercles, les agrandir progressivement jusqu'à l'amplitude maximale. Faire les deux sens de rotation.

8



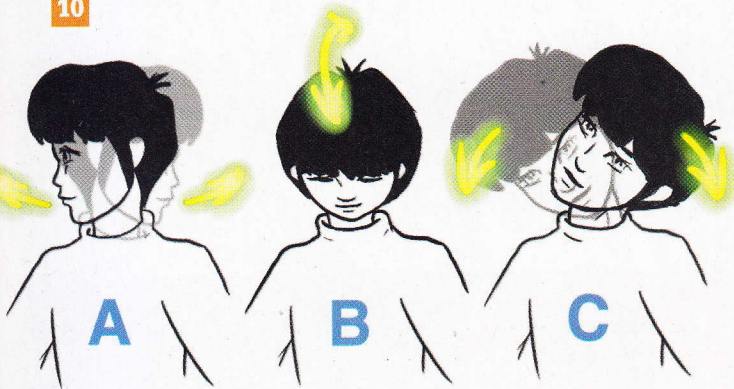
8 - ROTATIONS DES AVANT-BRAS : maintenir un coude et passer l'avant-bras alternativement en dedans puis en dehors. Faire les deux côtés.

9



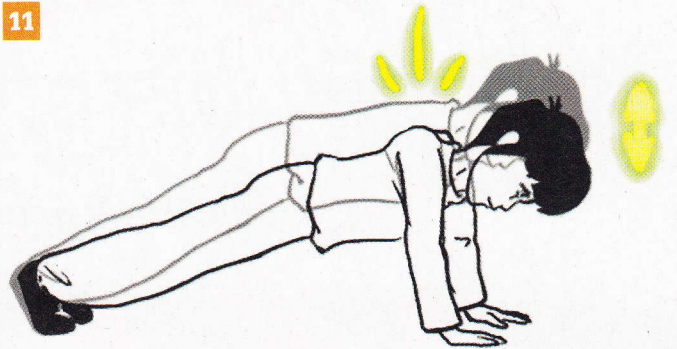
9 - ROTATIONS DES POIGNETS : doigts entrecroisés, paumes des mains en contact, avant-bras rapprochés, dessiner des 8 couchés dans un sens puis dans l'autre devant soi.

10



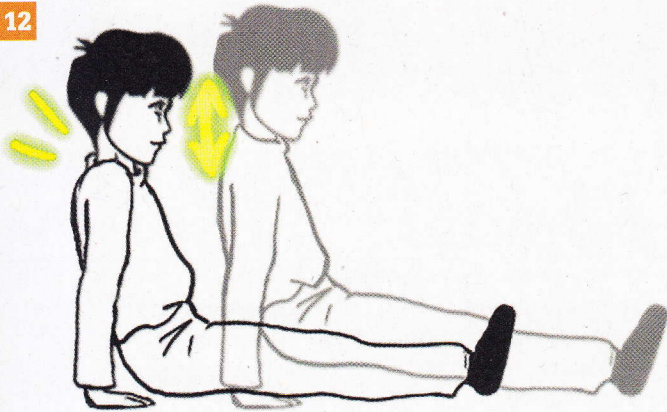
10 - MOBILISATION DES CERVICALES : LENTEMENT, A - faire des NON avec la tête, B - faire des OUI sans renverser la tête en arrière, C - HOCHER LA TÊTE en rapprochant les oreilles des épaules alternativement de chaque côté.

11



11 - DÉCOAPTATION DES OMOPLATES : en position de pompe, éventuellement sur les genoux, corps bien droit et bras tendus verticalement à la largeur des épaules, relâcher les muscles dorsaux et laisser descendre le corps puis remonter le dos au maximum en le tonifiant.

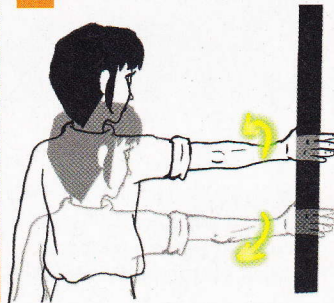
12



12 - DÉCOAPTATION DES ÉPAULES : en appuis sur les mains ou les poings, bras tendus, relâcher les muscles des épaules et laisser descendre le corps, puis remonter le corps au maximum en tonifiant les muscles du haut du corps.

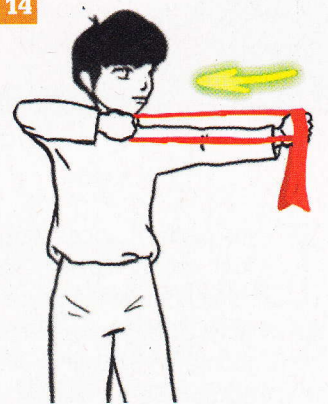
■ Texte et dessins : Cécile LAFAURIE

13



13 - PRONATION-SUPINATION DE L'AVANT-BRAS : le creux de la main en appui sur le coin d'un mur ou une barre verticale comme si l'on tenait l'arc, l'épaule basse et fixée, faire tourner le coude du bas vers l'extérieur et vice-versa ; faire à droite et à gauche.

14



14 - SIMULATION DU TIR : avec un élastique, reproduire le geste de tir à droite et à gauche en augmentant progressivement la tension, puis de son côté de tir en décochant plusieurs fois.