

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 EFFECTUER L'ECHAUFFEMENT.**

- Juste avant un entraînement ou une compétition
- Pas plus de 10 minutes avant le début du tir

#### **PENDANT COMBIEN DE TEMPS.**

- 10 à 15 minutes. Cette durée peut être augmentée si l'environnement est froid.

#### **EN QUOI CONSISTE L'ECHAUFFEMENT.**

- Des échauffements et assouplissements des différentes parties du corps sont effectués par série de 5 (ou plus) en douceur, sans à coup et sans forcer, en privilégiant l'amplitude des mouvements et non la vitesse d'exécution.
- Viennent ensuite les étirements par série de 3, à effectuer toujours en douceur. **Aucune** sensation de douleur ne doit être ressentie. Si c'est le cas relâcher l'étirement. Respirez lentement en rythme avec vos exercices. Par exemple, inspirez profondément juste avant un étirement et expirez l'air lentement tout le long de l'étirement. Un étirement se maintient 10 à 30 secondes pendant lesquelles vous reprenez une respiration profonde avant de le relâcher.

#### **QUELQUES CONSEILS.**

N'effectuez jamais d'étirement complet avec des muscles froids.

Vous pouvez pratiquer les exercices d'étirement ou d'assouplissement à d'autres moments qu'avant de tirer. Vous acquerez plus facilement de la souplesse et de l'aisance dans leur exécution.

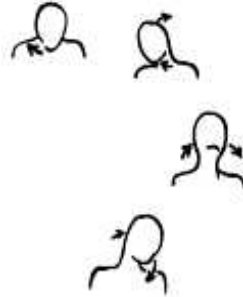
### Rotation des épaules

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.



### Flexion de la nuque

Baissez le menton vers la poitrine, puis relevez le vers le haut plusieurs fois.



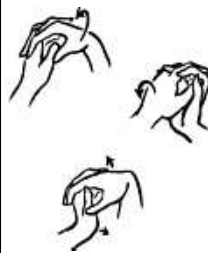
Ensuite, fléchissez la nuque vers la droite en dirigeant l'oreille vers l'épaule. Refaites le mouvement vers la gauche.

### Huit avec les bras

Ecartez les pieds de la largeur du bassin.

Faites des huit d'abord avec un bras, puis avec l'autre, puis l'un après l'autre.

### Rotation des poignets



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

Effectuez des rotations à droite puis à gauche.

### Rotation du bassin et du buste



Ecartez 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.



### Rotation des chevilles



Posez la pointe du pied à terre et tournez autour vers la droite puis vers la gauche.

Recommencez l'exercice avec l'autre cheville.

# LES ETIREMENTS

## 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 avec l'autre bras.

## 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.

## Etirements des épaules



Ecartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi.

Prenez-vous les mains en passant les bras dans le dos. Tirez en rapprochant vos bras. Répétez l'exercice en changeant la position des bras.

Si vous ne parvenez pas à crocheter les doigts dans le dos, essayez simplement de rapprocher les mains l'une de l'autre. Avec la pratique, vous parviendrez à attraper vos doigts.

## Etirements du cou



Ecartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi.

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.

## Etirements du dos



Ecartez les pieds d'au moins la largeur des épaules, dos droit, mains croisés sur la poitrine.

En fléchissant les genoux, arrondissez le dos et poussez les mains loin devant.

## Etirements du dos et des pectoraux



Ecartez 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.

## Etirements 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.