

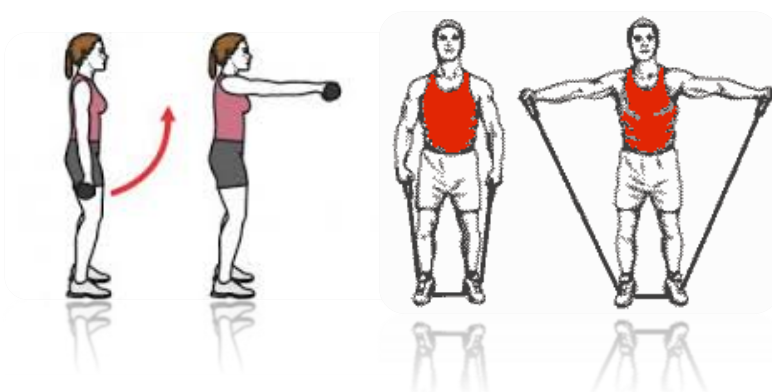
Reprise de l'entraînement après le confinement

Après plusieurs semaines de confinement, la reprise du tir à l'arc est proche !
L'objectif de ce guide est de pouvoir reprendre progressivement ses entraînements après un long moment sans pratiquer le tir à l'arc et peut être même sans activité physique.

1) Préparer son corps à la reprise du tir à l'arc

Le but est de travailler les groupes musculaires utiles à notre discipline.

◆ Exercice 1 :

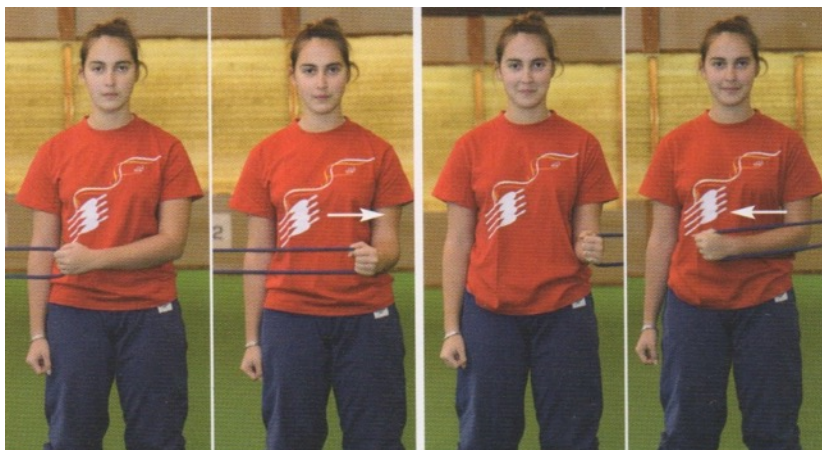


Les exercices peuvent être faits avec un élastique, des petites haltères ou des bouteilles d'eau.

Pour bien faire l'exercice:

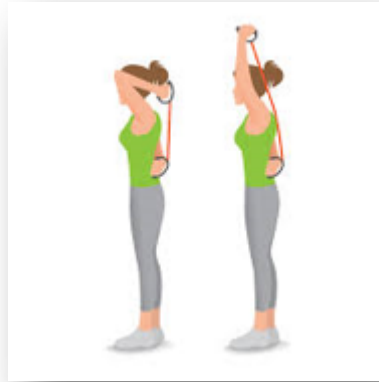
- le buste doit être bien gainé
- les épaules doivent rester basses
- les bras doivent être levés à hauteur des épaules et doivent être tendus

◆ Exercice 2 :



Garder les épaules basses.
Le coude doit rester en contact avec le buste.
Le mouvement doit être lent et maîtrisé (ne pas se laisser entraîner par la tension de l'élastique).

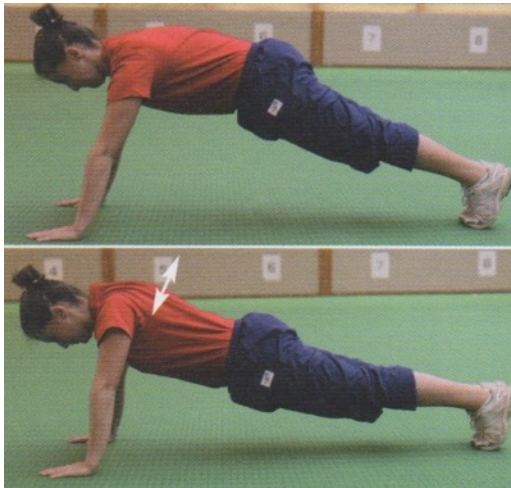
◆ Exercice 3 :



Pour bien faire l'exercice:

- le buste doit être bien gainé
- pas de déformation du corps quand le bras tire sur l'élastique

◆ Exercice 4 :



En position pompe : abaisser et élever le buste en maintenant les bras tendus.
Le corps doit rester aligné, les omoplates doivent se rapprochées.

Photo : FFTA

◆ Exercice 5 :



L'élastique est attaché devant vous.
Il faut tirer sur l'élastique en emmenant les coudes à hauteur des épaules.
Les épaules restent basses.
Il faut rapprocher les omoplates.

Photo : FFTA

◆ Exercice 6 :



Gainage ventral:

Attention à garder le dos droit et les fesses à hauteur des épaules.



Gainage latéral:

Attention à bien laisser tout le corps aligné.
Il faut maintenir le bassin et ne pas le laisser tomber.

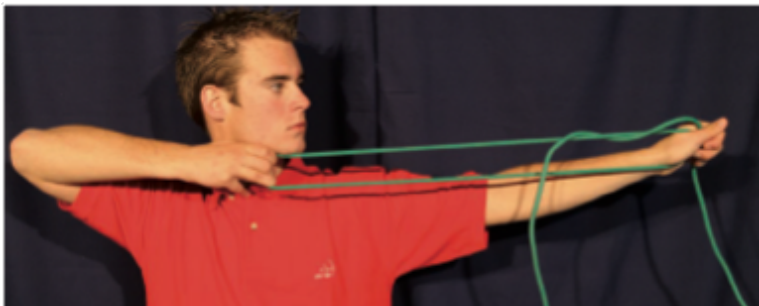
◆ Exercice 7 :



Gainage dorsal:

Attention à bien laisser tout le corps aligné.
Il faut maintenir le bassin et ne pas le laisser tomber.

◆ Exercice 8 :



La position est la même que lors du tir : le buste est gainé, les épaules restent basses, les contacts sont sous le maxillaire.

Maintenir la position 3s et libérer l'élastique.

Photo : FFTA

Pour les débutants, l'idéal est de faire au moins 2 séries de tous les exercices. Le nombre de répétitions est au moins de 10 et au moins 15s de maintien pour les exercices de gainage.

Pour ceux qui ont gardé une activité physique pendant le confinement, vous pouvez faire 3 à 4 séries de chaque exercice avec au moins 20 répétitions et au moins 30s de maintien pour les exercices de gainage.

Au fur et à mesure de votre progression, vous pouvez augmenter le nombre de répétitions et le temps de maintien.

Dans l'idéal, il faudrait faire ces exercices au minimum 3 fois par semaine.