



L'échauffement pour tirer à l'arc

Il faut chauffer ses muscles pour éviter de se blesser ; mieux vaut le faire doucement, avec des mouvements amples et sans arc pour commencer. Ce qui est important, c'est l'amplitude et non la vitesse.

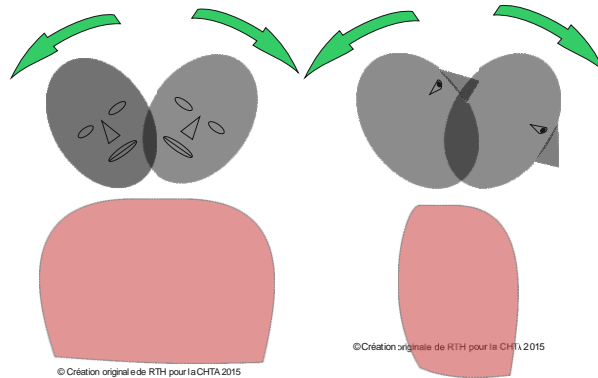
L'échauffement est important, parce que les muscles chauds permettent d'obtenir un bon rendement de ceux-ci et d'éviter la casse.

Ne pas s'échauffer peut être lourd de conséquences, comme de froisser un muscle.

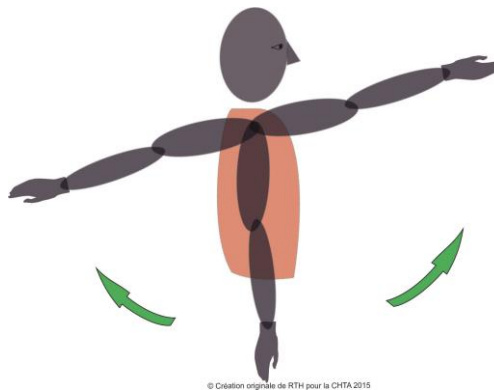
S'échauffer doucement, progressivement et longtemps n'entame pas ses réserves d'énergie.

LES MOUVEMENTS

Le cou : pencher la tête à droite puis à gauche, puis d'avant en arrière sans forcer, plusieurs fois de suite.

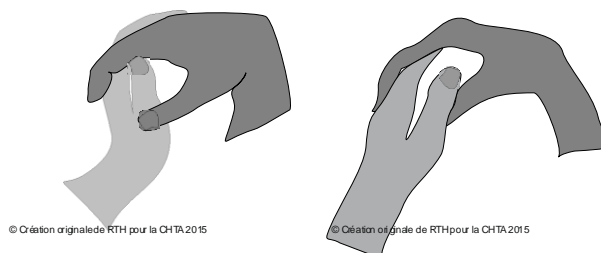


Les épaules : rotation des épaules, chacune leur tour, d'avant en arrière et d'arrière en avant, en faisant des mouvements de plus en plus amples.



Le bassin : procéder par rotation comme pour le hula hoop.

Les chevilles et les poignets : à échauffer par rotations internes et externes.





L'échauffement pour tirer à l'arc

On peut aussi faire des sauts sur place, courir un peu et faire des étirements, le tout en douceur. Ces étirements servent aussi à détendre les muscles en fin de compétition.

LES ETIREMENTS

Lorsque l'entraînement ou la compétition est terminé, il est utile de faire des étirements afin d'éliminer les toxines accumulées lors de l'effort.

- Placer les mains derrière la tête, les coudes en avant et avancer la tête de façon à placer le menton sur la poitrine. Revenir en douceur.
- Placer la main droite sur l'épaule gauche, avec la main gauche pousser le coude droit. De même, avec la main gauche sur l'épaule droite.
- Placer la main droite sur l'épaule droite en passant derrière la tête et avec la main gauche, pousser sur le coude droit.
- Joindre les mains derrière le dos en passant l'une au-dessus et l'autre en dessous.
- Joindre les mains au-dessus de la tête et pivoter à droite puis à gauche, mais avec beaucoup de douceur.

ATTENTION

Jamais d'étirements avec les muscles froids.

Après un entraînement intensif le fait de s'étirer correctement permet d'éviter quelques désagréables courbatures.