

# Renforcement musculaire

## Comment travailler avec un élastique

Que cela soit pour gagner en endurance et en efficacité, pour prévenir les blessures ou planifier une montée en puissance de l'arc, les archers s'approprient des routines de renforcement musculaire. Des séries de mouvements adaptés avec charges ou résistances seront très efficaces et à pratiquer lors de sessions spécifiques ou intégrées aux séances de tir. Utiliser la résistance d'un élastique de gymnastique a deux avantages majeurs : le très faible encombrement de l'accessoire, une grande variété d'exercices très accessibles.

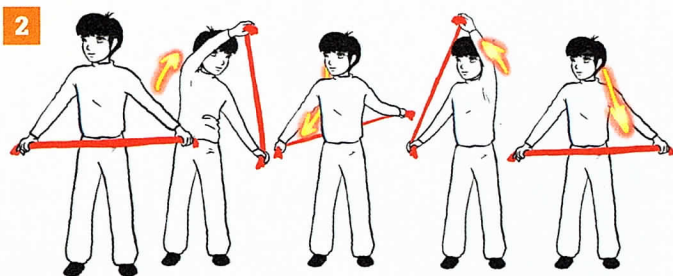
### Généralités

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, le creux lombaire effacé (rétroversion modérée du bassin et gainage abdominal). Choisir un élastique long de 2 m environ et d'une résistance permettant de l'armer

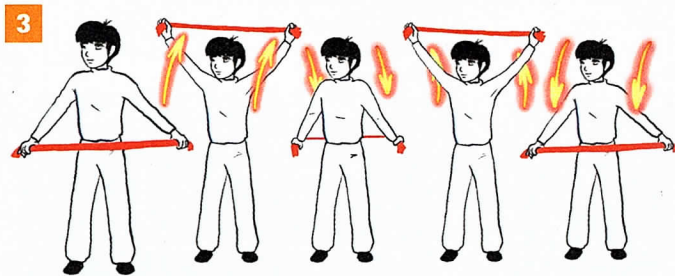
en simulation de tir (voir exercice 12) en gardant un flot non étiré confortable. Travailler d'abord avec des résistances faibles puis augmenter progressivement la résistance en raccourcissant l'élastique. Les débutants feront des séries courtes répétées plusieurs fois avec des temps de repos de 10 à 30 secondes environ. Augmenter le nombre de séries en montant la charge pour gagner en force ou augmenter le nombre de répétitions dans une série sans grosse augmentation

de la charge pour gagner en endurance. S'hydrater pendant toute la pratique sportive. Une supervision par un entraîneur assurera une bonne réalisation de chaque exercice. Toute douleur doit entraîner l'arrêt de l'exercice.

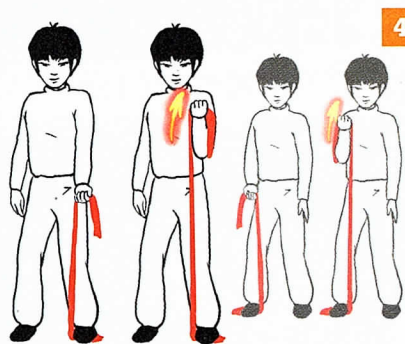
**1 - ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL :** se reporter au poster ÉCHAUFFEMENT (TAM N° 51). Les exercices proposés ci-après peuvent servir d'échauffement en employant une résistance légère de l'élastique.



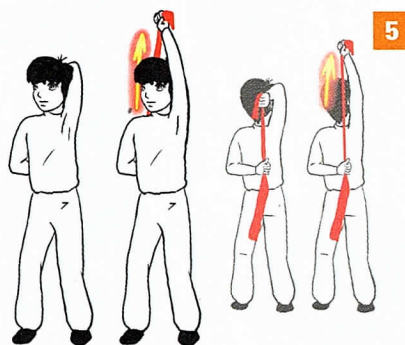
**2 - MOBILISATION DES ÉPAULES :** le geste est très ample, lent au début puis en accélérant progressivement d'abord dans un sens, puis dans le sens inverse. Il n'y a pas de tension particulière dans l'élastique pour cet exercice.



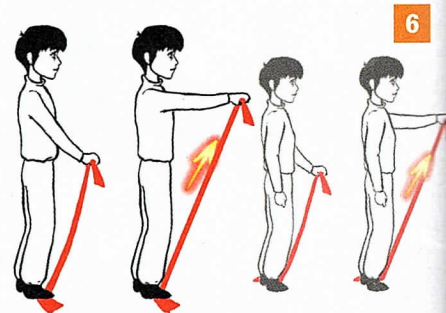
**3 - ASSOUPPLISSEMENT DES ÉPAULES :** passer l'élastique par-dessus la tête vers l'arrière puis vers l'avant en descendant progressivement vers l'arrière. Plus l'élastique est court entre les mains, plus l'exercice est difficile.



**4 - TRAVAIL DES BICEPS :** l'élastique est bloqué sous le pied et tenu par la main du même côté paume vers le haut, le COUDE COLLÉ AU CORPS. Tirer vers le haut en pliant le bras ; RÉSISTER en relâchant vers le bas lentement. Changer de côté d'une série de mouvements à l'autre.



**5 - TRAVAIL DES TRICEPS :** attraper l'élastique dans le dos. Le bras levé est celui qui travaille et a le COUDE COLLÉ À L'OREILLE. Tirer vers le haut en étendant le bras ; RÉSISTER en relâchant vers le bas lentement. Changer de côté d'une série à l'autre.



**6 - TRAVAIL DES DELTOÏDES :** L'élastique est bloqué sous le pied et tenu par la main du même côté dos de la main vers le haut. Tirer vers le haut, bras tendu DEVANT pas plus haut que la HAUTEUR DE L'ÉPAULE ; RÉSISTER en relâchant vers le bas lentement. Changer de côté d'une série à l'autre.