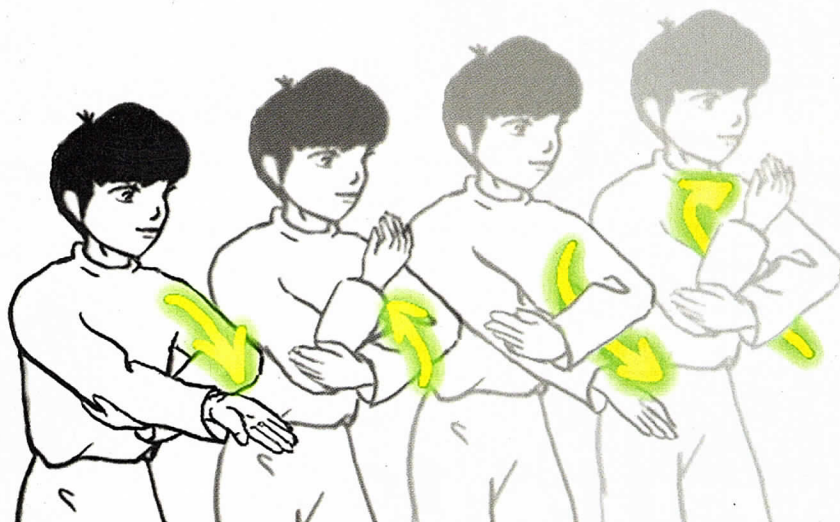


8



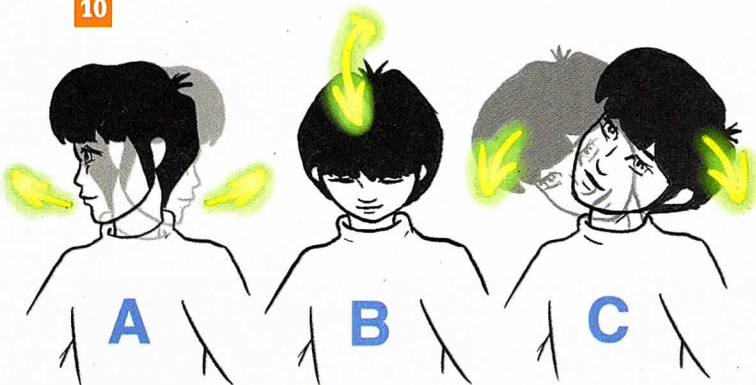
8 - ROTATIONS DES AVANT-BRAS : maintenir un coude et passer l'avant-bras alternativement en dedans puis en dehors. Faire les deux côtés.

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



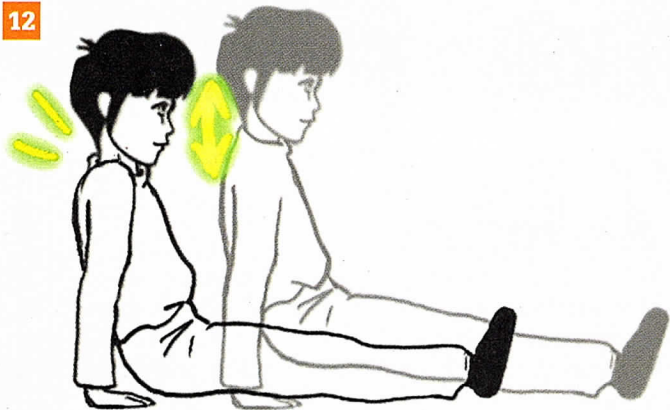
10 - MOBILISATION DES CERVICALES : LENTEMENT, A - faire des NON avec la tête, B - faire des OUI sans renverser la tête en arrière, C - HOCHER LA TÊTE en rapprochant les oreilles des épaules alternativement de chaque côté.

11



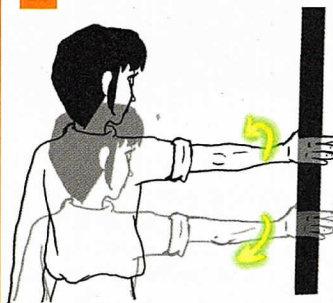
11 - DÉCOAPTATION DES OMOPLATES : en position de pompe, éventuellement sur les genoux, corps bien droit et bras tendus verticalement à la largeur des épaules, relâcher les muscles dorsaux et laisser descendre le corps puis remonter le dos au maximum en le tonifiant.

12



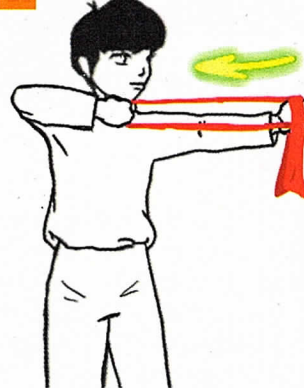
12 - DÉCOAPTATION DES ÉPAULES : en appui sur les mains ou les poings, bras tendus, relâcher les muscles des épaules et laisser descendre le corps, puis remonter le corps au maximum en tonifiant les muscles du haut du corps.

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.

■ Texte et dessins : Cécile LAFAURIE