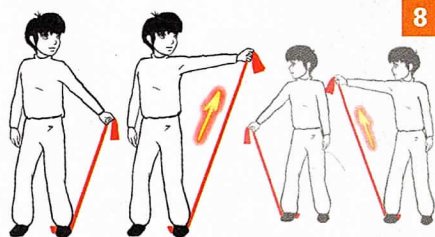
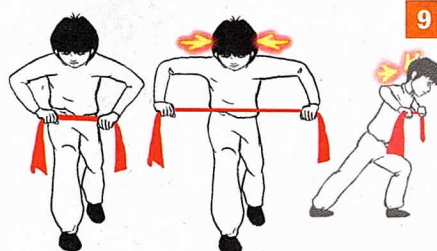


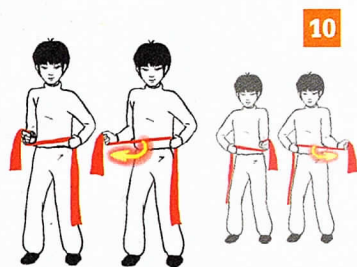
7 - TRAVAIL LATÉRAL DES ÉPAULES DOS DE LA MAIN VERS LE HAUT : idem exercice 6 mais dans le plan frontal.



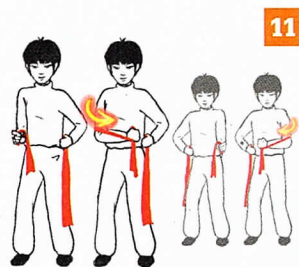
8 - TRAVAIL LATÉRAL DES ÉPAULES MAIN VERTICALE : idem exercice 7 mais avec la main verticalisée. Après quelques mouvements, on peut faire un TEMPS DE TENUE en bloquant le bras à l'horizontale quelques secondes, puis en relâchant lentement vers le bas.



9 - RAPPROCHEMENT DES OMOPLATES : en fente avant, DOS OBLIQUE, bras pliés à 90°, on étire l'élastique en rapprochant les omoplates sans étendre les bras ; RÉSISTER en relâchant lentement.



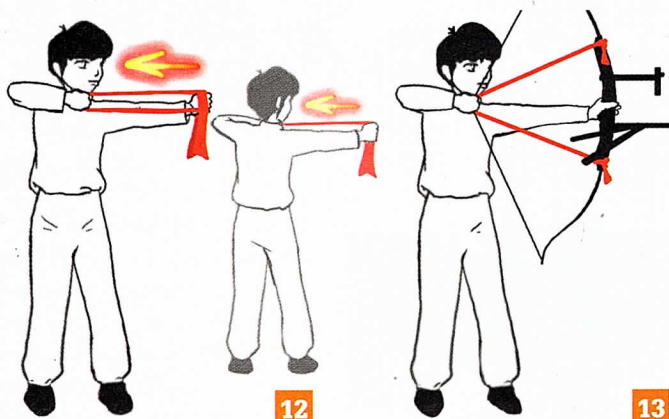
10 - ROTATIONS EXTERNES : l'élastique est attaché à un poteau ou fixé à la hanche avec une main. Il passe par-devant. Ouvrir l'avant-bras en l'orientant vers l'extérieur, COUDE COLLÉ AU CORPS ; RÉSISTER en relâchant lentement.



11 - ROTATIONS INTERNES : l'élastique est attaché à un poteau ou fixé à la hanche avec une main. Il passe dans le dos. Fermer l'avant-bras en le ramenant vers le ventre, COUDE COLLÉ AU CORPS ; RÉSISTER en relâchant lentement pour ouvrir.

14 - RÉCUPÉRATION : faire quelques étirements doux en fin de séance. Se reporter au poster ÉTIREMENTS (TAM N° 52).

Vous pouvez faire des séances entières de renforcements en dehors des séances de tir ou choisir de faire deux ou trois des exercices décrits dans votre échauffement initial ou encore ponctuer votre session de tir avec des séries de mouvements. Pensez à prendre des temps de RÉCUPÉRATION. Idéalement, ces exercices sont à compléter avec des séries de gainage et de renforcement de la ceinture abdominale.



12 - SIMULATION DU TIR : avec un élastique, reproduire l'armement à droite et à gauche en augmentant progressivement la tension ; RÉSISTER en relâchant vers l'avant. Simuler la libération en se concentrant sur le relâchement des doigts. Faire éventuellement des temps de tenue. Travailler devant un miroir pour jauger et corriger la posture et le geste.

13 - RENFORCEMENT AVEC L'ARC : l'élastique est attaché à la poignée de l'arc et agrippé avec la corde de l'arc pour en augmenter la mise en tension ; des temps de tenue peuvent être réalisés en veillant à conserver la bonne posture (miroir conseillé).

EXO	séance 1	EXO	séance 2
2	2 min x1 x2 sens	3	1 min x2
4	3 séries x5 x2 côtés	10	3 séries x5 x2 côtés
5	3 séries x5 x2 côtés	11	3 séries x5 x2 côtés
6	3 séries x8 x2 côtés	7	3 séries x10 x2 côtés
9	4 séries x5	8	2 séries x5 +1 tenue 15 sec x2 côtés
12	3 séries x10 x2 côtés	13	2 séries tenues: 3 sec 6 sec 10 sec

Exemple de deux séances de renforcements planifiées pour des jours différents pour un archer débutant ou peu entraîné. Le temps de récupération entre deux séries est d'environ 20 secondes. La résistance de l'élastique sera faible en début de saison ; elle sera graduellement montée à mesure que l'archer se renforcera. De même, le nombre de séries et la quantité de mouvements seront progressivement augmentés.