

Les étirements

Pour la prévention et la performance

Les étirements permettent d'augmenter la flexibilité articulaire et l'amplitude des mouvements, de réduire les raideurs musculaires, d'améliorer la circulation sanguine dans les muscles et de drainer l'acide lactique (diminution des courbatures), de prévenir des blessures à long terme telles

que les tendinites, d'améliorer la performance. Ils apportent relâchement physique et mental.

Généralités

En toute circonstance, travailler sans violence en pratiquant des séries de 3 à 5 mouvements d'étirement.

Respirez profondément en rythme avec chaque exercice. Les étirements 9 à 11 seront indiqués après un tir en parcours accidenté, du run-archery ou du ski-arc. L'étirement des yeux est indiqué en cas de fatigue oculaire ou d'astigmatisme.

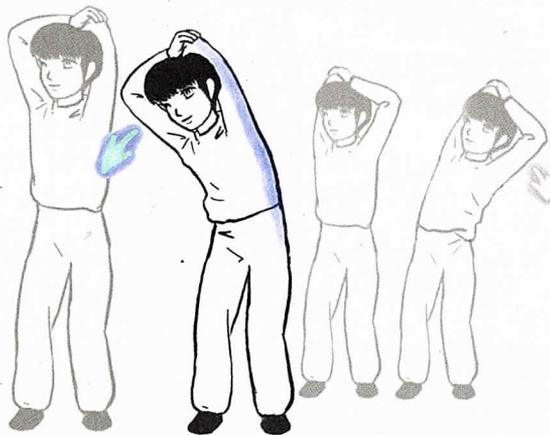
1 - RELÂCHEMENT GÉNÉRAL : se mettre à l'écart, au calme, et relâcher le corps en déverrouillant toutes les articulations. Respirer profondément plusieurs fois et lentement ; inspirer en tirant le diaphragme vers le bas (le ventre se gonfle) ; expirer complètement en remontant le diaphragme (le ventre se creuse).



2 - ÉTIRER LATÉRALEMENT LES ÉPAULES : repousser le coude vers l'épaule opposée, la main passant par-dessus l'épaule ; le bras est maintenu à hauteur des épaules.



3 - ÉTIRER L'ARRIÈRE DU BRAS : coller le bras à étirer contre l'oreille, main dans le dos ; appuyer doucement avec l'autre main sur le coude.



4 - ÉTIREMENT LATÉRAL DU CORPS : à partir du mouvement précédent, pencher progressivement sur le côté en sentant l'ouverture des côtes.



5 - ÉTIREMENT LATÉRAL TRAPÈZE ET COU : saisir le poignet du côté à étirer dans le dos ; commencer par étirer en tirant le poignet, puis pencher lentement la tête pour accentuer l'étirement.

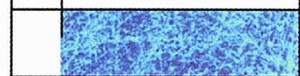


6 - ÉTIRER LES PECTORAUX : croiser les doigts des deux mains et les placer derrière la tête ; tirer doucement les coudes vers l'arrière en résistant à la pression.

Maintenir étiré

AVANT LE TIR (échauffement)

0 5 à 15 s



0 10 à 30 s

APRES LE TIR (récupération)