

### 4.3.3. L'Échauffement

Étant donné la faible tension des arcs utilisés, l'échauffement n'est pas encore une étape importante dans la session pratique. Cependant, l'échauffement va croître en importance lorsque des arcs de plus forte tension seront utilisés et que les performances seront recherchées. Toutefois, il est sage d'introduire immédiatement l'échauffement afin de créer une bonne habitude.

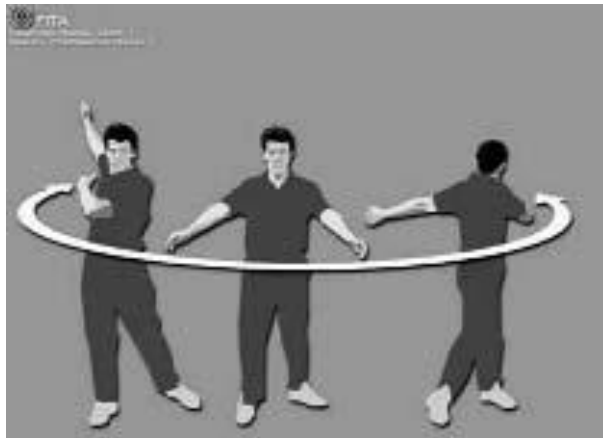
Les archers ne doivent pas porter leur équipement pendant l'échauffement. ni plastron, ni carquois.

Voici l'une des nombreuses séances typiques d'échauffement. Cet exemple présente quatre formes courantes d'échauffement :

- Par mouvements ;

#### 4.3.3.1. Échauffement par mouvements Échauffement du tronc

■ Première étape Le tronc, le bassin et les jambes ne bougent pas. Balancer les bras étendus de gauche à droite, dans le plan horizontal à différentes hauteurs. Les mains demeurent détendues et lourdes



a. ■ Deuxième étape Maintenez le balancement des bras à différentes hauteurs, mais en vrillant le tronc et les hanches en un mouvement circulaire. Les mains et les bras demeurent détendus et lourds, ils suivent le mouvement de vrille.

b. ■ Troisième étape Maintenez pendant quelques secondes, le tronc tourné sur le côté, puis tournez à trois reprises la tête en sens inverse. La tête doit être gardée droite. Répétez de l'autre côté.



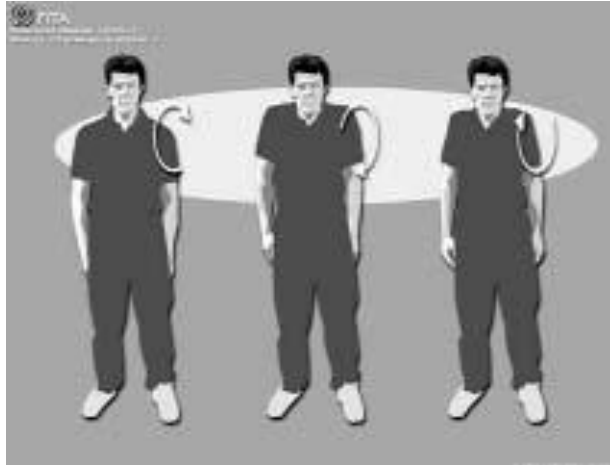
*Vrillage de la colonne vertébrale*

Ces trois étapes doivent être enchaînées sans pause.

### **Échauffement des épaules**

●Rotation des épaules Les bras le long du corps, faites faire les plus grandes rotations possibles aux épaules d'abord dans le sens horaire, puis dans le sens contraire. Il est recommandé de tenir compte de la respiration:

- Inspirez lorsque que vous levez les épaules
- Expirez lorsque vous descendez les épaules Il n'est pas nécessaire de faire les rotations rapidement, mais les plus grandes possibles.



*Rotation des épaules*

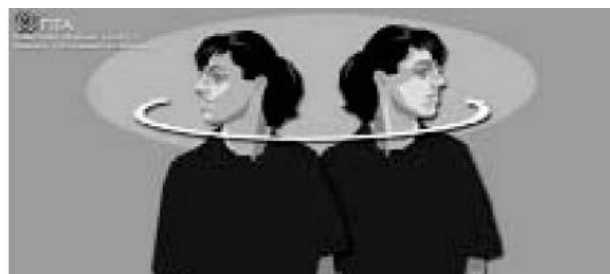
■ Rotation des bras. Les deux bras à l'horizontal, à la hauteur des épaules, avec les avant-bras à angle droit par rapport aux bras, l'un en haut l'autre en bas. Tournez les avant-bras l'un vers le haut et l'autre vers le bas tel qu'illustré plus bas.



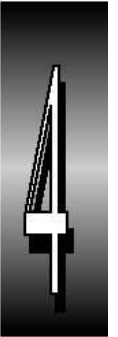
*Pivotement des bras.*

### **Échauffement du cou**

■ Tournez la tête à droite et à gauche, alternativement Inspirer pendant que vous tournez la tête dans un sens aussi loin que vous puissiez. Expirer en tournant la tête dans l'autre sens, aussi loin que vous puissiez.



*Tourner la tête à gauche et à droite.*



■ **Rotation de la tête** a) Penchez la tête sur une épaule b) Rouler la tête vers le thorax – expirez c) Roulez la tête vers l’autre épaule – inspirez d) Déplacez la tête d’une épaule à l’autre. Ne penchez pas fortement la tête vers l’arrière, elle doit passer presque à la verticale. Inspirer de l’épaule à la verticale, puis expirer de la verticale à l’épaule. e) Rouler à nouveau la tête vers le thorax en expirant, et ainsi de suite. Allez lentement, ressentez bien le poids de votre tête. Changez de direction toutes les deux rotations.

### Échauffement des coudes et des poignets

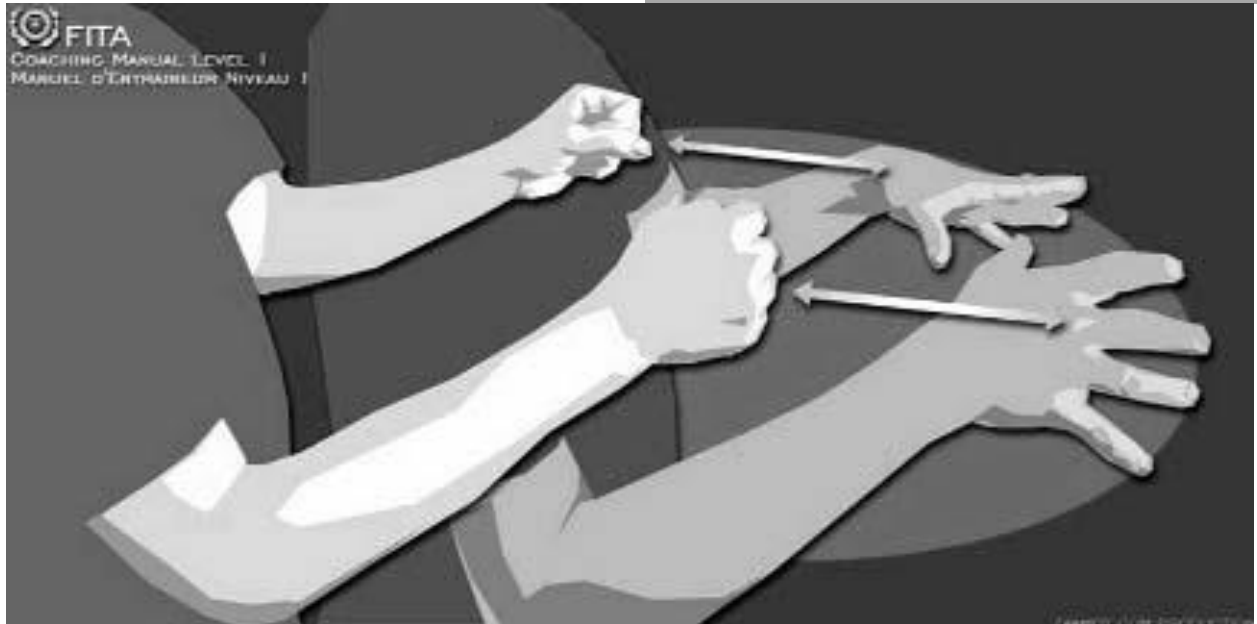
- a. ■ **Tournez les avant-bras autour des coudes.** Pour gagner du temps vous pouvez tourner les avant-bras et les poignets en même temps.
- b. ■ **Tournez les poignets les mains jointes.**



*Rotations des poignets..*

### Échauffement des doigts

Pianoter, ouvrir et fermer rapidement les doigts.



#### 4.3.3.2. Étirements

Faites des étirements lorsque que vos muscles seront bien réchauffés car il est plus sécuritaire

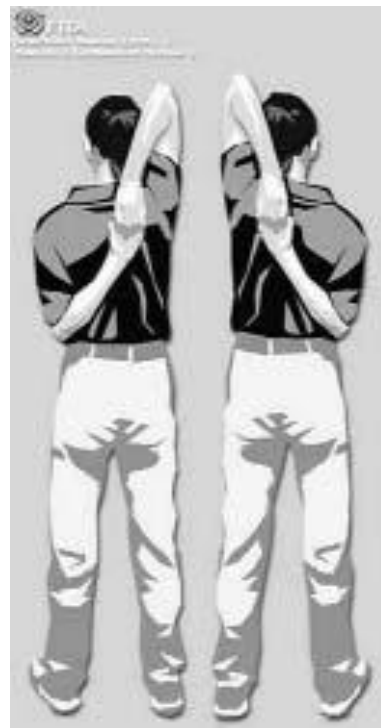
■ Mains jointes derrière le dos, les doigts pointés d'étirer des muscles réchauffés que des muscles vers la nuque. froids. N'allez pas au-delà de 70 à 80% de votrecapacité d'étirement. Étirez pendant une expiration et demeurez détendu. Maintenez l'étirement pendant 15 à 30 secondes selon la grosseur du muscle, sans brusquerie. Nous vous recommandons un effort isométrique (un effort sans déplacement) avant de vous étirer tel que montré par l'illustration.

### Les épaules

● L'étirement du deltoïde moyen En Yoga, cette posture se nomme la tête de vache.



*Étirement des  
deltoïdes moyens*



*jointes dans le dos*

*Mains*



*Étirement des épaules et des flancs.*



- a. ■ **Étirement de l'épaule et des flancs** Poussez un coude contre la main opposée pendant +/- 15 secondes. Cessez de pousser avec votre coude et croisez les jambes, puis tirez le même coude +/- 15

secondes. Pour un meilleur étirement, poussez vos hanches du côté étiré.

b. ■ Le dos de l'épaule et le dos a) Poussez un coude contre la main opposée pendant +/- 15 secondes. b) Cessez de pousser et croisez les jambes avec la jambe du côté opposé à l'étirement en avant.



c) Tirez sur le coude et vrillez le corps en tournant les hanches du côté opposé à l'étirement. Maintenez +/- 15 secondes

### **Étirement du cou**

■ La nuque et les trapèzes Le "cou de pigeon" consiste à étirer le cou vers le haut en aplatissant la nuque et en rentrant le menton. Abaissez les épaules. C'est un bon exercice d'échauffement pour l'expansion du buste de l'archer.





#### ■ Trapèzes

Semblable à l'exercice précédent du "cou de pigeon",  
à la différence que le cou est étiré obliquement :

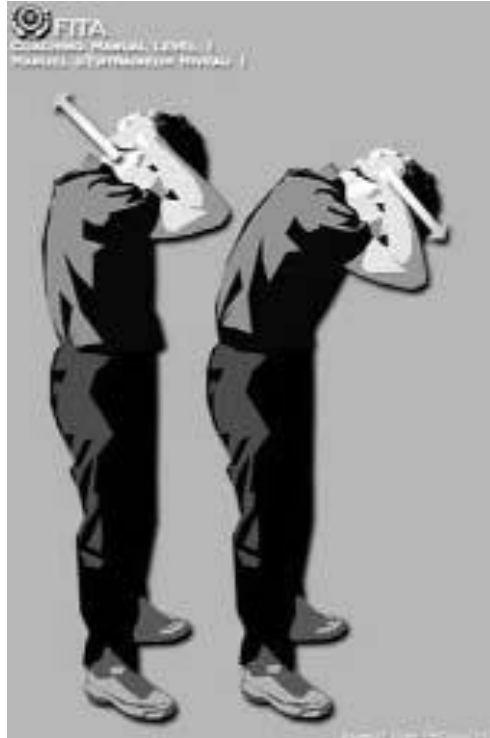
- a) Poussez votre tête sur votre main pendant +/- 15 secondes
- b) Relâcher votre effort et abaissez l'épaule opposée.
- c) Utilisez seulement un ou deux doigts pour l'étirement. Un étirement trop prononcé pourrait endommager vos fibres musculaires ou tendineuses. Maintenez pendant +/- 15 secondes.
- d) Faites l'exercice des deux cotés.



*Etirement des trapèzes*

● Le Cou et le haut du dos

- 1) Poussez votre tête vers l'arrière contre vos mains pendant une quinzaine de secondes. Respirez calmement.
- 2) Cessez votre effort et mettez vos coudes l'un contre l'autre.
- 3) Courbez votre dos vers l'avant. Maintenez pendant  $\pm$  15 secondes. Expirez longuement et profondément pendant l'étirement de votre nuque et de votre dos



*Étirement de la nuque et du dos.*

### **Étirement du tronc**

- a. ■ Étirement général vertical Tendez vos bras vers le haut. Étirez-les le plus haut possible. Maintenez environ 15 secondes. .
- b. ■ Les coudes entrelacés Placez votre coude gauche à l'intérieur du coude droit. L'avant-bras gauche tourne autour de celui de droite de façon à vous permettre d'entrelacer les



*Étirement du dos: coudes enlacés.*

Poussez les coudes vers l'avant. Le haut de votre corps s'incline alors vers l'avant. Poussez vos coudes aussi loin que vous puissiez dans toutes les directions. Ressentez les étirements provoqués par chaque position des coudes.

#### **4.3.3.3. Échauffement avec une bande élastique**

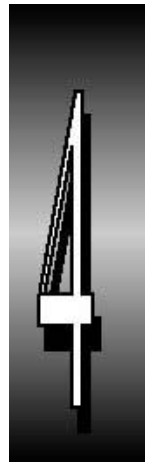
##### **Échauffement général des épaules**

● Rotation en avant et en arrière du corps – Bras et bande élastique tendus Tenir la bande élastique légèrement tendue. Puis, comme si elle était un bâton, bouger les bras tendus alternativement d'avant à arrière du haut du corps. Inspirez lorsque vous allez vers l'arrière et expirez lorsque vous revenez vers l'avant.

•

■ Le même exercice mais obliquement.

Écartement avant et arrière a) Tenez la bande élastique légèrement tendue au-dessus de votre tête. b) Expirez pendant que vous étirez et abaissez la bande en avant de vous tout en l'étirant. c) Continuez à descendre jusqu'à ce que la bande soit détendue. d) Inspirez alors que vous écartez et relevez les bras en étirant la bande. Continuer en détendant la bande au-dessus de votre tête. e) Expirez pendant que vous étirez et descendez la bande élastique derrière votre dos.





f) Continuez de descendre les bras derrière le dos jusqu'à ce que la bande soit détendue. g) Inspirez pendant que vous écartez les bras en levant la bande élastique au-dessus de votre tête. h) Et ainsi de suite.

■ Écartement horizontal a) Tenez vos bras tendus horizontalement en avant de vous, une extrémité de la bande élastique dans chaque main. b) Expirez pendant que vous écartez les bras. La bande va s'étirer jusqu'à ce qu'elle s'appuie sur le haut de votre poitrine. c) Détendez la bande pendant que vous inspirez et que vous ramenez vos bras à leur position initiale.

- d) Expirez pendant que vous écartez les bras. La bande va s'étirer jusqu'à ce qu'elle s'appuie sur le haut de votre estomac.
- e) Détendez la bande pendant que vous inspirez et que vous ramenez vos bras à leur position initiale.
- f) Expirez pendant que vous écartez les bras. La bande va s'étirer jusqu'à ce qu'elle s'appuie sur le haut de votre figure.
- g) Recommencez à partir de b) et ainsi de suite.

● Rotation des épaules avec une bande élastique

sous le pied Inspirez pendant que vous élevez les épaules par rotation. Expirez lorsque vous les abaissez par rotation. Après six rotations dans un sens, changez le sens de la rotation.



*Roulement des épaules.*

● Développés verticaux avec une bande élastique

sous le genou Tenez-vous sur un pied, passez la bande élastique sous le genou de l'autre jambe. Tenez la bande écartée légèrement plus que la largeur de vos épaules. Alors, alternativement,

- a) Tendez les bras vers le ciel - expirez.

- b) Abaissez les bras en avant de vos épaules – inspirez.
- c) Tendez les bras vers le ciel - expirez.
- d) Abaissez les bras derrière les épaules – inspirez.
- e) Recommencez à partir de a) et ainsi de suite.

Cet exercice va éveiller votre équilibre corporel tout en préparant le haut de votre corps à l'effort.



*Developments verticaux avants et arrières.*

### **Échauffement spécifique de l'épaule**

■ Simulation de la pleine allonge avec la bande élastique autour du coude de corde et de la main d'arc.

Prenez une position de pré-allonge haute, et tout en laissant glisser la bande élastique entre vos doigts de corde, faites alternativement :

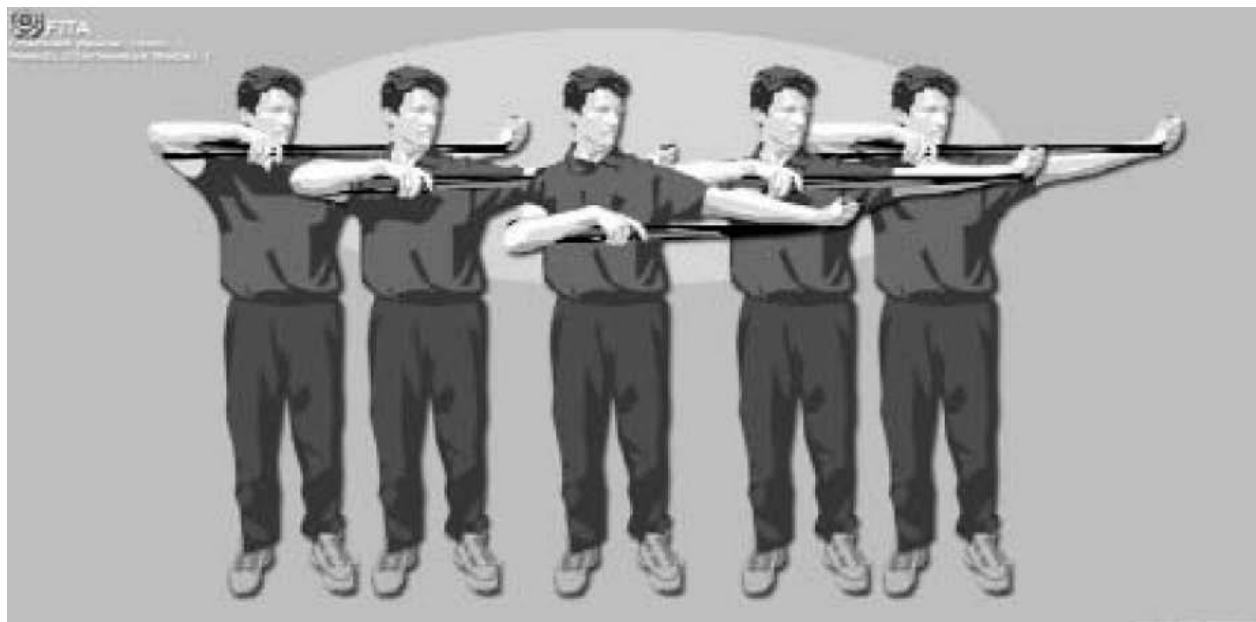
- a) Une allonge à partir de haut en inspirant ;
- b) Une détente de l'allonge en ramenant sous le niveau des épaules en expirant ;
- c) Une allonge sous le niveau des épaules en



inspirant ;

d) Un relâchement de l'allonge au-dessus du niveau des épaules en expirant.

e) Recommencez à partir de a) et ainsi de suite.



*Tractions hautes et basses avec la bande élastique autour du coude de corde.*



■ **Simulation de tir avec une bande élastique** **4.3.3.4. Échauffement en tirant** Remplacez l'arc par une bande élastique et faites votre séquence complète de tir. Maintenez le tonus Ceci est l'étape finale de la période d'échauffement des muscles utilisés pour le tir après la décoche de qui est souvent réalisée sur un ballot sans cible. la bande élastique. Durant cette étape revoyez ce que vous avez vu

La continuité (suivi) doit toujours être rappelé.

lors de la dernière session d'entraînement.

Si vous préférez travailler la dernière habileté au lieu d'en introduire une nouvelle, alors vous pouvez mettre en place un circuit de cibles évidées (voyez "Le processus standard d'enseignement", à la première page de ce chapitre).



4.3.4. L'arçerie de la  
séance  
précédente

Lors de la première volée d'échauffement, rappelez quelques mots clés de la séance précédente. Avant la deuxième volée d'échauffement, alors que les archers sont sur la ligne de tir, questionnez-les afin de vérifier ce qu'ils ont retenu de la dernière séance. Ils n'auront pas de difficultés à vous répondre car leur mémoire aura été éveillée avec les mots clés de la première volée. Faites-les s'exprimer car nous retenons mieux ce que nous exprimons que ce que nous entendons..

*Simulation de tir avec bande élastique*



NIVEAU 1

Page 17 /4

Version Nov 2003 MANUEL D'ENTRAÎNEUR

4.3.5. L'enseignement

Après avoir présenté le contenu de la séance, structurez-la ainsi :

- **L'entraînement technique** c'est à dire la présentation ou le rappel d'une habileté ;
- **L'assimilation de l'habileté** à cette étape, l'entraîneur utilise une succession de situations de difficultés croissantes.
- **Développement de l'endurance et évaluation de l'apprentissage.** Un jeu fait souvent partie de cette étape.

Vous trouverez plus d'informations sur l'enseignement au chapitre 7 "Conseils d'enseignement à

l'entraîneur".

#### 4.3.6. La récupération

- a. Certains entraîneurs trouvent utile une période de récupération et de retour au calme en faisant tirer les archers sur un ballot sans cible ou les yeux fermés afin qu'ils retrouvent leur qualité de tir. D'autres entraîneurs préfèrent terminer en laissant les archers sur le plaisir obtenu lors du jeu. Aucune de ces méthodes n'est meilleure que l'autre et le choix dépend de : Comment la séance s'est déroulée, l'intérêt qui s'est manifesté lors du développement de l'endurance et l'évaluation de l'apprentissage ;
- b. ■ Le comportement des archers durant le jeu en fonction de l'habileté enseignée et le respect des règles données aux archers ;
- c. ■ Du niveau d'excitation et de concentration des archers à la fin du jeu.

■

#### 4.3.7. Rangement de l'équipement et évaluation

Le temps accordé au rangement de l'équipement est important pour les raisons suivantes, il :

- Amène les archers à respecter les installations et l'équipement mis à leur disposition ;
- a. ■ Développe le sentiment d'appartenance à leur organisme ;
- b. ■ Donne l'opportunité de discuter de la séance de façon informelle ;
- c. ■ Facilite les échanges entre les participants en dehors du contexte de la séance ;
- d. ■ Démontre aux archers le travail qui se fait en coulisse ;
- e. ■ Donne le temps de faire consultations ; Accorder la priorité aux rétroactions positives.

En résumé, planifiez vos séances d'entraînement avec les étapes ci-dessus. Adapter vos étapes d'enseignement aux habiletés à enseigner lors de chaque séance. Toujours intégrer le "Processus standard d'apprentissage" (voyez la première page de ce chapitre) dans l'élaboration de vos exercices lors des séances.