

GED 2004-2005

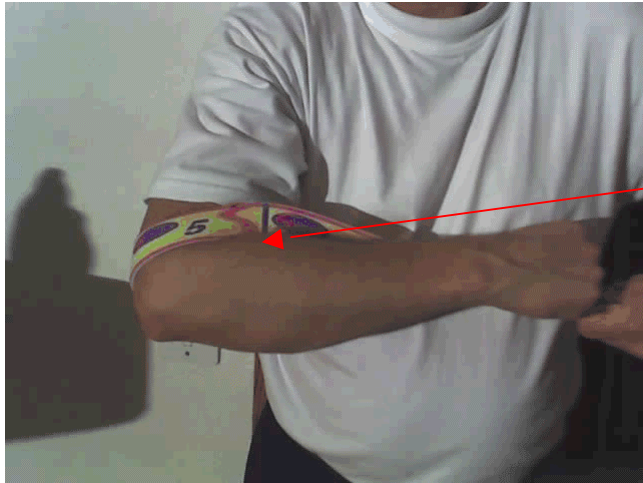
Exercices à l'élastique:
travail de la traction du dos

Une observation fréquente :
difficulté de faire réaliser la traction de la corde "avec le dos"

Comment apprendre dès l'initiation comment utiliser son dos pour obtenir la traction avec le dos et une ligne de force efficace ?

Voici un type d'exercice avec un élastique souple et assez long (2m)
utilisable en échauffement et en renforcement musculaire.

Bon courage,
Matthias

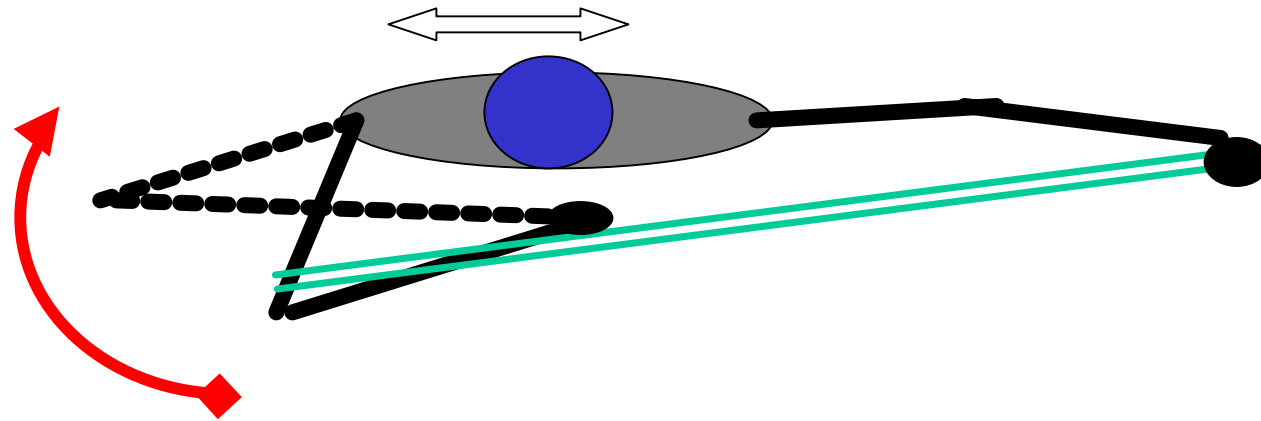


PREPARATION

Placer le milieu de l'élastique derrière votre coude de corde et tenir les bouts avec l'autre main d'arc à la hauteur de l'épaule ou encore à la place habituelle de votre poigné d'arc.

La main de corde est placée librement vers l'intérieur sans tenir le ruban.





EXERCICE

Par le travail des muscles de l'omoplate et de l'épaule de corde, amener le coude de corde en arrière pendant que vous maintenez le bras de corde dans sa position. La main de corde reste décontractée et longe le maxillaire comme en situation de tir. Elle maintient ainsi l'élastique à la hauteur du coude.



REPETITIONS

Travailler par séries de 12-20 simulations de geste de tir en cherchant la qualité du mouvement: vitesse régulière, direction, alignement de l'axe de traction et la ligne de force concrétisée par l'élastique tendu. .

INTENSITE

Après un échauffement général efficace, vous pouvez utiliser cet exercice pour réaliser des pyramides de puissances augmentées puis diminuées en ajustant la longueur et/ou le nombre de pli de votre ruban élastique - allez y doucement, veillez à conserver la qualité du geste et la souplesse d'exécution. Commencez avec une tension de l'élastique permettant de faire des séries de 12-20 répétitions. Je vous encourage d'utiliser l'exercice pour votre échauffement spécifique ou pour réaliser des séances de renforcement musculaire.

ETIREMENTS

Après l'exercice, pensez aux étirements (ici en particulier amener le coude par l'avant vers l'épaule opposé)

VARIATIONS

Travailler aussi en inversant les rôles des de corde et d'arc: respecter la symétrie de votre corps.

Si votre élastique est suffisamment long et assez souple, vous pouvez travailler tout le geste depuis l'élévation du bras d'arc jusqu'à la fin de geste au-delà du passage sous le clicker.

Si l'élastique est trop court ou pas assez élastique, vous pouvez le tenir avec la main d'arc près de l'épaule d'arc et travailler le passage sous le clicker et la fin de geste