



LES ETIREMENTS DANS LA PRATIQUE DU TIR A L'ARC

Dans ce bulletin, je vous propose une approche des étirements. Depuis longtemps, les étirements (ou stretching) sont controversés. En effet, certaines études ont remis en cause leurs bienfaits. Cependant, Dans notre activité sportive, je pense qu'ils peuvent être bénéfiques. Donc à vous de vous faire votre propre opinion.

Bonne lecture !

Pourquoi et quand s'étirer?

Les étirements doivent être impérativement pratiqués lorsque les muscles sont "chauds", donc après l'échauffement.

Un muscle échauffé s'étire et se contracte de manière plus efficace ce qui limite les risques de blessures. L'enveloppe fibreuse musculaire (le collagène) empêche l'étirement si le muscle n'est pas échauffé. Une relaxation de tout le corps facilite l'étirement et le rend donc plus aisé. Souvenez-vous que les étirements ne doivent jamais être douloureux.

L'étirement permet de :

- Augmenter la flexibilité et la liberté de mouvement
- Réduire la tension musculaire
- Améliorer la circulation sanguine dans les muscles
- Réduire le risque de blessures des muscles et des tendons ce qui évite bien de nombreux accidents: entorses, fractures articulaires, claquages et déchirures musculaires, tendinites.
- Améliorer la performance
- Préparer le corps physiquement et mentalement.

Avant l'effort

L'étirement prépare les articulations, les muscles et les tendons lors de l'exécution des mouvements. L'augmentation de la chaleur intra-musculaire, permet aux muscles d'appréhender l'effort dans les meilleures conditions possibles.

Après l'effort

Les mouvements d'étirements permettent l'élimination des toxines accumulées au niveau des muscles (exemple : acide lactique). A la fin de la séance d'étirement, la fatigue est moindre, le flux sanguin augmente ce qui permet une récupération musculaire plus rapide et procure un effet de détente, une sensation de bien être et donc une certaine récupération psychologique.

L'étirement va également diminuer l'importance des courbatures dues aux nombreuses contractions musculaires effectuées lors de l'entraînement.

Comment s'étirer?

Étirez-vous au moins 5 minutes avant et après chacun de vos entraînements. Tout d'abord, quelques conseils généraux :

- Ne donnez pas d'à-coups, ceci entraînerait une contraction du muscle qui est à l'opposé de l'étirement souhaité.
- Ne cherchez pas à dépasser vos limites, l'étirement ne doit pas causer de douleur.
- Ne bloquez pas votre respiration mais au contraire essayez de respirer profondément, ceci facilitera le relâchement musculaire.
- Étirez en priorité les muscles les plus sollicités mais variez vos étirements et n'en négligez aucun.

Les exercices à faire de préférence avant l'entraînement

Epaules (maintenir la position 10 secondes / 3 à 5 x)

1.
Tendez les bras au niveau des épaules et redressez les paumes des mains. Rapprochez-les de votre visage.



2.
Tirez les 2 bras avec les mains croisées devant vous en faisant le dos rond.



3.
Posez la main sur l'épaule inverse, poussez sur le coude à l'aide de l'autre main. Effectuez cet exercice pour les 2 bras.



4.
Saisissez le coude d'une main et tirez le derrière la tête (sans fléchir le dos). Effectuez cet exercice pour les 2 bras.



Epaules (maintenir la position 10 secondes / 3 à 5 x)

Croisez vos mains
étirez vos bras en
dessus de votre tête
paumes contre le
haut(en direction du
ciel)



Cou (5 répétitions de 10 secondes)

Croisez vos mains et
posez vos paumes sur
votre tête, baissez votre
nuque uniquement avec
le poids des mains. (ne
pas tirer)



Corps (10 répétitions)

Relâchez en descendant
(il ne faut pas forcer
pour toucher vos pieds).
Expirez profondément
en remontant.



Les exercices à faire de préférence après l'entraînement

Corps (3 Répétitions de 10 secondes)

1
laissez tomber vos
mains vers le sol, en
expirant profondément.
l'étirement augmentera
seul sans action de
votre part.

Ne forcez pas.



2
Penchez la tête et
abaissez l'épaule
opposée, en
remontant la
paume de la main.
Effectuez cet
exercice pour les
2 épaules



3
Faites la planche, jambes tendues et écartées en
vous aidant d'un support.



Cou (3 répétitions de 10 secondes)

Croisez vos mains et posez vos paumes sur
votre tête. baissez votre nuque uniquement avec
le poids des mains. (ne pas tirer)



Les exercices à faire de préférence après l'entraînement

(SUITE)

Mains (3 répétitions de 10 secondes)

Tendez votre bras et tirez sur vos doigts contre vous. Effectuez cet exercice pour les 2 mains



Jambes (3 répétitions de 10 secondes)

Cuisse et hanches sont tirées vers l'arrière (sans creuser le dos). Effectuez cet exercice pour les 2 jambes



Tenir la jambe sur l'articulation du pied.



N'oubliez pas que l'important c'est de vous faire du bien avant tout.

A bientôt sur les pas de tir.

Stéphane Glardon