



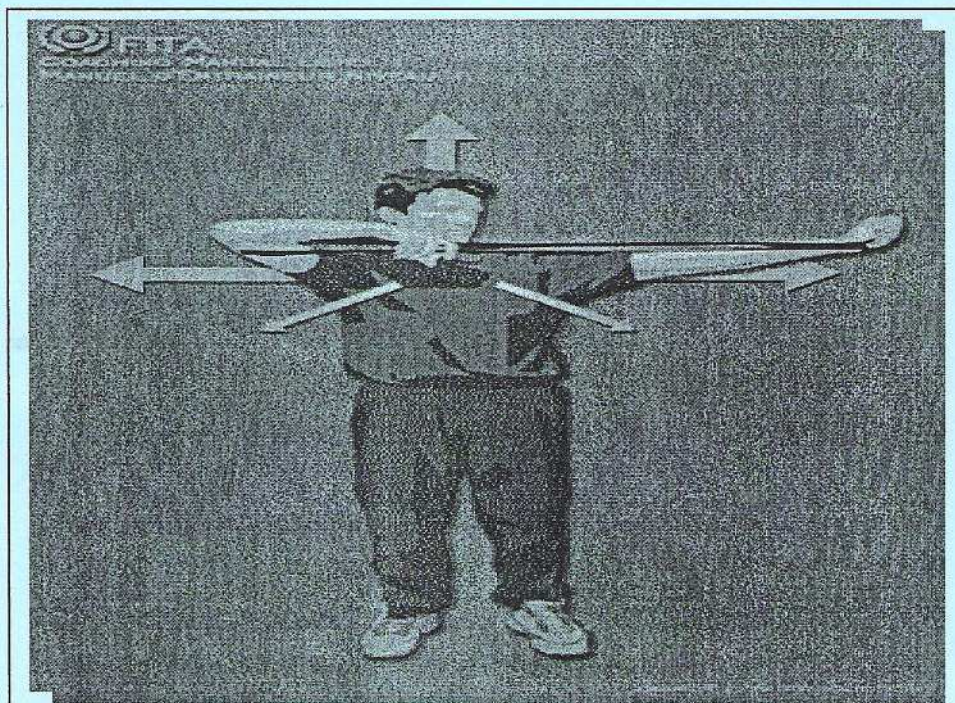
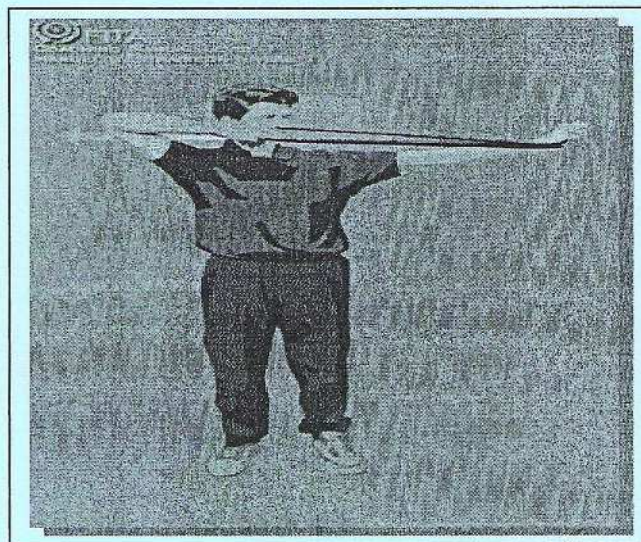
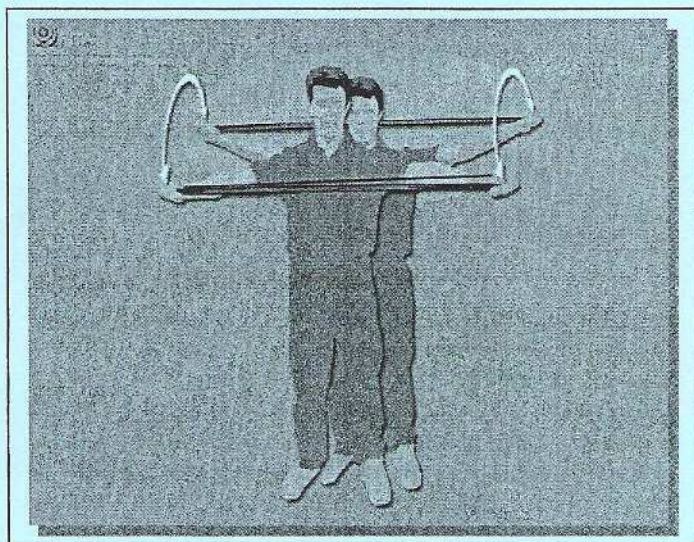
## COMITE DEPARTEMENTAL DE TIR A L'ARC DE SEINE ET MARNE

### L'échauffement avec l'élastique

#### Quelques remarques :

1. faire les mouvements « classiques » Cf la revue fédérale avant d'utiliser l'élastique pour s'échauffer.
2. utiliser un **élastique de faible tension** (nous sommes dans le ressenti, la mobilisation pas la musculation).
3. être toujours stable et gainé (comme pour le tir).

#### Quelques exemples :





## A.T.R.ARC

(Aide Technique et Renforcement au Tir à l'arc).

Utilisation de l'élastique comme un moyen supplémentaire pour le tireur de progresser dans une logique d'entraînement.

**Objectifs :**

- Optimiser la préparation physique spécifique du tireur
- Optimiser la technique du tireur



---

---

---

---

---

---

---

---



## Un constat

La moyenne est de 1,5 entraînement par semaine (Jeunes du GED-77 2004).

Les bases techniques (biomécaniques) sont souvent à renforcer.

Le travail du dos est à optimiser.

La logique d'entraînement (différent du conseil) est à développer.



---

---

---

---

---

---

---

---



## Proposer aux tireurs

Un échauffement plus dense avec quelques mouvements utilisant l'élastique.

Une séance avec l'élastique. ( )

Une séance tir en alternant élastique et tir ( ).

La pratique ce fait toute l'année

Un étalonnage de la charge d'effort est à établir toute les 4 semaines.



---

---

---

---

---

---

---

---

# A.T.R.ARC

(Aide Technique et Renforcement au Tir à l'arc).

Utilisation de l'élastique comme un moyen supplémentaire pour le tireur de progresser dans une logique d'entraînement.

## Objectifs :

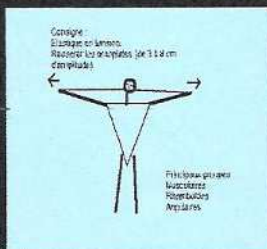
Optimiser la **préparation** physique spécifique du tireur

Optimiser la technique du tireur

11/12/2004

1

## Exercice 1



11/12/2004

2

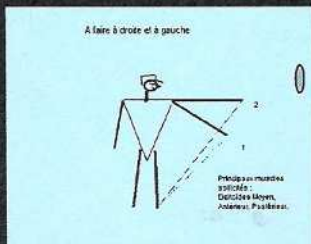
## Consignes :

Faire 10 rep

Élastique en tension  
faire travailler le dos  
en resserrant les  
omoplates

Faible amplitude de  
mouvement

## Exercice 2



11/12/2004

3

## Consignes :

Orienter le visage par  
rapport à la cible

Aller de 1 vers 2 et  
tenir 10 sec (repère  
par rapport à un point)

Maintenir les deux  
épaules à la même  
hauteur

Faire 10 rep

### Exercice 3

Consignes :

Voir le document de Matthias  
Faire 10 aller-retours en mobilisant  
l'omoplate et l'épaule de corde  
Avoir la main de corde relâchée.

11/12/2004

4

---

---

---

---

---

---

---

---

## Les précautions pour la séance

### « Élastique »

- L'échauffement
- Une séance par jour
- 5 fois par semaine au maximum et 3 fois au minimum (c'est la régularité qui paye)
- Faire la séance dans un endroit calme (chambre, salle de bain) glace si possible
- Respirer
- La charge de travail : être capable de faire 12 répétitions
- Le repos entre les séries = le temps de la série (compter dans sa tête)
- Exigence sur la qualité du mouvement
- Étirements à la fin de la séance

Forum des Entraîneurs Francilliens  
12/12/04

## la séance « Élastique »

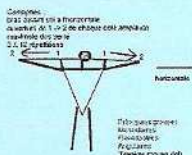
- Les exercices
- 3 exercices sont symétriques dans l'exécution
- 3 exercices sont asymétriques (à faire en droitier et en gaucher).

Forum des Entraîneurs Francilliens  
12/12/04

## la séance « Élastique »

- Exercice 1
- Consignes :

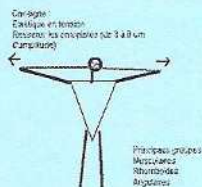
- Faire 3 X 10 rep
- Élastique devant soi, bras à l'horizontale
- Grande amplitude de mouvement



Forum des Entraîneurs Francilliens  
12/12/04

### la séance « Élastique »

- Consignes :
- Faire 3 X 10 rep
- Élastique en tension faire travailler le dos en resserrant les omoplates
- Faible amplitude de mouvement



Forum des Entraîneurs Francilliens  
12/12/04

---

---

---

---

---

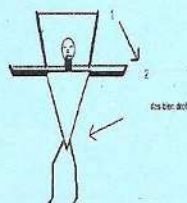
---

---

---

### la séance « Élastique »

- Consignes :
- Faire 3 X 10 rep
- Avoir le dos droit
- Élastique passe derrière la tête



Forum des Entraîneurs Francilliens  
12/12/04

---

---

---

---

---

---

---

---

### La séance « Élastique »

A faire en droitier et en gaucher.

- Consignes :
- Orienter le visage par rapport à un point
- Aller de 1 vers 2 et tenir 10 sec (repère par rapport à un point)
- Maintenir les deux épaules à la même hauteur
- Faire 3 x 6 rep



Forum des Entraîneurs Francilliens  
12/12/04

---

---

---

---

---

---

---

---

### La séance « Élastique »

#### A faire en droitier et en gaucher.

- Amener en tension jusqu'au visage
- Consignes :
- Faire 3X10 aller-retours en mobilisant ses omoplates.
- Faible amplitude
- Avoir la main de corde relâchée.

Matthias.

Forum des Entraîneurs Franciliens  
12/12/04

---

---

---

---

---

---

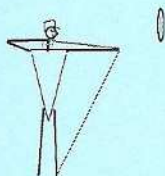
---

### La séance « Élastique »

#### A faire en droitier et en gaucher.

- Consignes :
- Amener les élastiques en tension
- Faire 3X6 aller-retours en mobilisant ses omoplates.
- Faible amplitude
- Maintenir le bras d'arc horizontal en direction du point le temps des aller-retours

Atelier droit et gauche



Forum des Entraîneurs Franciliens  
12/12/04

---

---

---

---

---

---

---