

Vous pourriez recevoir quelques cadeaux en vous rendant [sur ce site...](#)

LICENCE À RESPECTER

Le simple fait de posséder ce livre vous donne le droit de l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez, en version numérique uniquement.

Vous pouvez:

- l'offrir sur votre blog ou votre site si vous en possédez un
- l'offrir aux abonnés de votre newsletter
- l'offrir en bonus cadeau avec un autre produit
- l'inclure dans un package

Vous n'êtes **PAS autorisé** à le vendre, ni à l'intégrer dans des offres punies par la loi dans votre pays (chaîne de lettres, système pyramidal, etc.)

Il est strictement interdit de recopier intégralement ou en partie le contenu de ce livre.

Tous les articles contenus dans ce livre **sont et resteront** la propriété de leurs auteurs respectifs.

Les contenus des articles de ce livre sont les propriétés de leurs auteurs respectifs

Certains sportif, que je ne nommerai pas ici, considère souvent les étirements comme inutiles !

Pourtant ceux-ci restent essentiels :

- ✓ pour prévenir les blessures comme
 - Les déchirures musculaires
 - Les tendinites
- ✓ faciliter la récupération
- ✓ et entretenir la souplesse.

L'échauffement doit être progressif, il comprend une mise en tension dynamique de l'ensemble du corps.

Donc, autant de raisons, pour vous inciter à leur consacrer quelques minutes avant tout efforts sportif !.

ECHAUFFEMENT ET ETIREMENTS

Ces exercices sont à réaliser avant et après chaque entraînement !

Ils sont donnés aux débutants désireux de s'initier à l'apprentissage du tir à l'arc.

Le nombre de ces exercices sont à faire **10 fois** dans chaque sens.

Il existe bien évidemment d'autres exercices plus complets pratiqués par des archers assidus et compétiteurs.

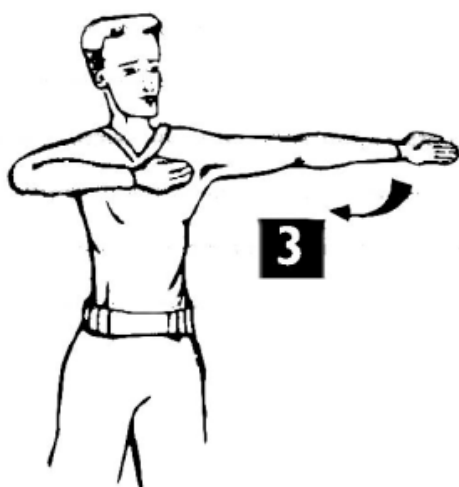


1. - Rotation à droite et à gauche

- des genoux
- du bassin

2. - Rotation des bras

- de haut en bas à l'opposé

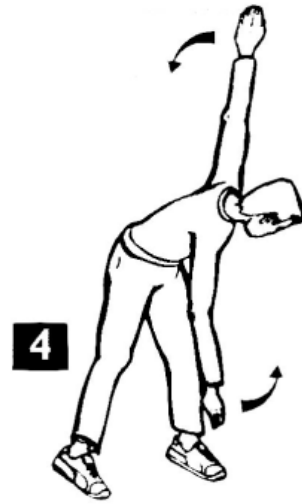


3. - Rotation des bras

- latérale coudes et mains à hauteur des épaules !
- les mains restent en contact le long des bras pendant le mouvement

4. - Bras tendus à l'horizontal

- faire une rotation et venir toucher la jambe opposée



5. - Flexion « squat » ou debout, faire du « Step » :

- lever alternativement les genoux à hauteur des coudes

6. - Rotation des épaules (grand cercle - petit cercle - grand cercle) :

- Décrire des cercles avec les coudes, pointes des coudes vers l'arrière !

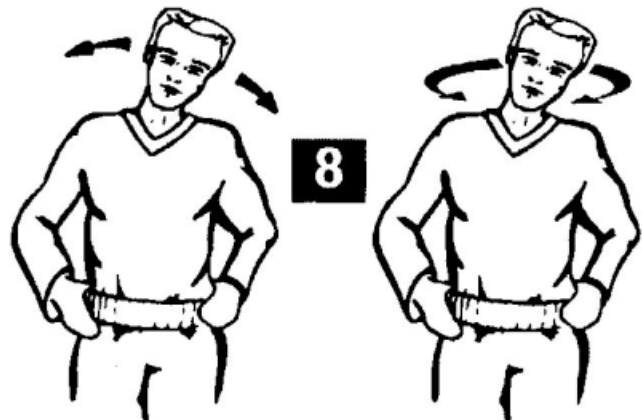


7. - Bras tendu à l'horizontal

- ouverture des doigts rapide

8. Mouvement latéral de la tête

- avant/arrière du cou
attention un pincement des vertèbres cervicales est possible !!



9

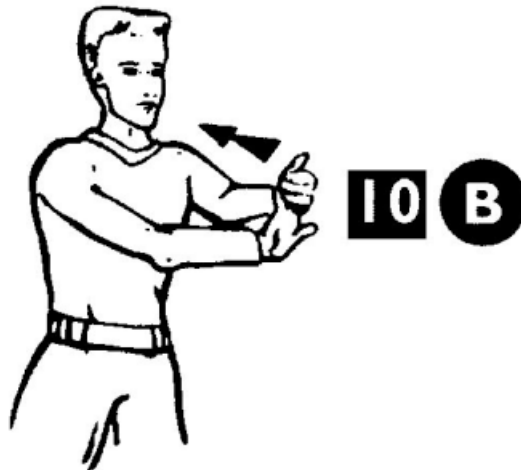


9. Rotation des poignets

- rapprocher les 2 coudes ! Alternner le sens de rotation !

10.- Étirement des fléchisseurs

Pas plus de 5 secondes !



11. Étirement des coudes/épaules avant

- la main de l'épaule étirée est placée sur l'épaule de la main qui tire!
- Inverser l'exercice

12. - Étirement coude en haut

- Placer une main sur le coude et tirer légèrement vers l'arrière pendant 5 secondes, pas plus !

