

TIR À L'ARC POST-CONFINEMENT

CONFINEMENT

- Réduction de l'activité physique, arrêt de la pratique du tir à l'arc.
- Réduction de la force, de l'endurance musculaire, de la coordination et perte de souplesse.

REPRISE DU TIR À L'ARC

UN PRINCIPE & UNE PRÉCAUTION

- Intensité et volume sous maximaux, puis augmentation progressive.
- Vérification de l'état du matériel : arc, flèches, palette ou décocheur. *Attention aux doigts qui ont pu perdre de la corne.*

LA PREMIÈRE SÉANCE

- Echauffement complet et soigné (*mobilisation des articulations, exercices de renforcement musculaire à l'élastique, simulations de tir à l'élastique avec résistance croissante*).
- Puissance d'arc réduite de 10 à 15% et poids d'arc adapté, **quel que soit le type d'arc**.
- Volume de flèches réduit de 15 à 20%, avec 6 flèches par volées et des pauses toutes les 3 volées.
- D'abord tir sur paille à courte distance.
- Gainage du tronc, épaules basses, libération dans un effort croissant des muscles du dos, le tout dans un timing de tir soutenu.

Prendre plaisir à tirer à l'arc !

LA PROGRESSION

Moins de 4 séances d'entraînement par semaine

Au moins 4 séances d'entraînement par semaine

Puissance <35 lbs*

+ ½ lb toutes les 2 semaines

+ ½ lb toutes les semaines

Puissance >35 lbs*

+ 1 lb toutes les 2 semaines

+ 1 lb toutes les semaines

Volume de flèches*

+10% toutes les 2 semaines

+10% toutes les semaines

* Valeur de reprise

- Augmentation progressive du nombre de volées puis du nombre de flèches par volées.
- Augmentation progressive de la proportion de tir à la distance de compétition (par rapport au tir sur paille à courte distance).
- Espacement progressif des pauses, de toutes les 3 volées à toutes les 6 volées, voire plus.
- Etirements réguliers.

**NE TOUCHER QUE SON MATÉRIEL
ET RESPECTER LES GESTES
BARRIÈRES !**

Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains
très régulièrement



Tousser ou éternuer dans
son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs
à usage unique



Saluer sans se serrer la main,
éviter les embrassades