

Elastique et Tir à l'Arc : Pourquoi ? Comment ?



268/270 rue de Brément - 93 561 Rosny sous Bois Cedex
Tél. : 01 48 12 12 20 - Fax : 01 48 94 23 48

www.ffta.fr

e-mail : ffta@ffta.fr





Bérengère Schuh

Médaillée de bronze par Equipe
aux Jeux Olympiques de Pékin 2008
Championne d'Europe de Tir Olympique 2008
Championne d'Europe en Salle 2006
Championne du Monde en Salle 2003

Elastique et Tir à l'Arc : Pourquoi ? Comment ?

Parmi les 60 000 licenciés que compte aujourd'hui la FFTA, tu fais partie de ceux qui s'investissent dans une pratique compétitive. Pour te permettre d'exprimer tout ton potentiel, le département du haut niveau de la fédération a réalisé ce petit fascicule qui explique et détaille les modalités d'utilisation d'un élastique. L'usage de cet outil doit en effet t'aider à maîtriser ton arc et t'éviter d'être blessé afin de pratiquer ta passion dans les meilleures conditions.

Pourquoi utiliser un élastique ?

Pour être performant en tir à l'arc, il faut (notamment) maîtriser son arc.

Pour maîtriser son arc, il faut s'entraîner.

Pour s'entraîner, il faut pouvoir tirer.

Pour pouvoir tirer, il faut ne pas être blessé.

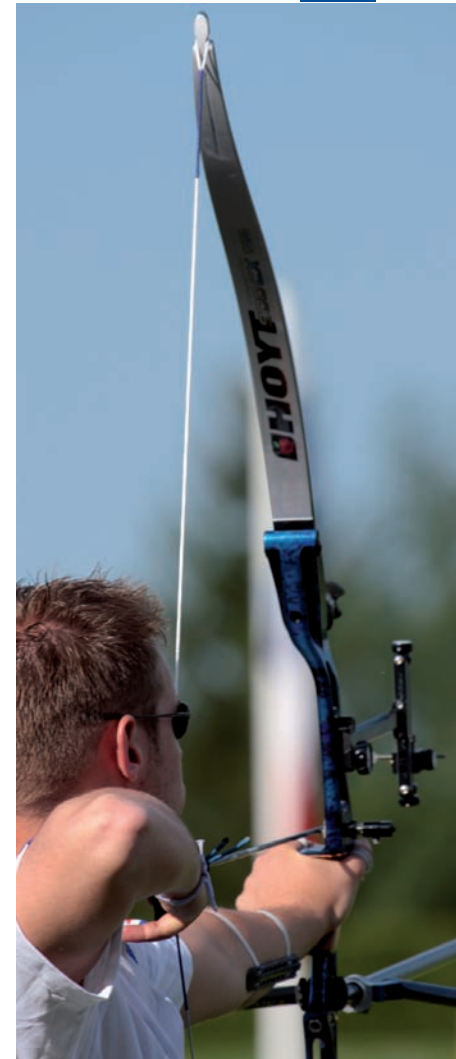
Pour ne pas être blessé, il faut avoir une technique parfaite et du matériel adapté.

Mais pour ne pas être blessé, il faut aussi s'échauffer avant chaque séance et renforcer les muscles les moins utilisés et/ou les plus faibles.

Pour avoir une bonne technique et un matériel adapté, il faut appliquer les consignes des entraîneurs (tout en s'interrogeant sur la discipline).

Pour s'échauffer et renforcer certains muscles, il suffit d'utiliser convenablement un élastique.

En résumé pour être performant en tir à l'arc, il suffit d'entraînement, d'une bonne technique, de beaucoup de détermination et d'un élastique !



Comment utiliser ton élastique ?

Concernant l'aspect technique de la discipline, les informations te sont apportées par ton entraîneur. Ce dernier peut, pour cela, s'appuyer sur l'ouvrage fédéral paru en avril 2008 : **"Tir à l'Arc - Méthode pour la Performance - Démarche fédérale d'enseignement"** Editions Amphora.

Concernant l'élastique, voici les grands principes :

L'échauffement :

L'échauffement est essentiel à la performance sportive. Il doit être réalisé avec sérieux et avant chaque séance.

Il permet d'éviter les blessures et d'être efficace dès les premières flèches. Chaque séance d'entraînement n'en est donc que meilleure, sans parler des premières flèches en compétition !

Un bon échauffement dure 10 à 20 minutes. Il est organisé en 4 phases :

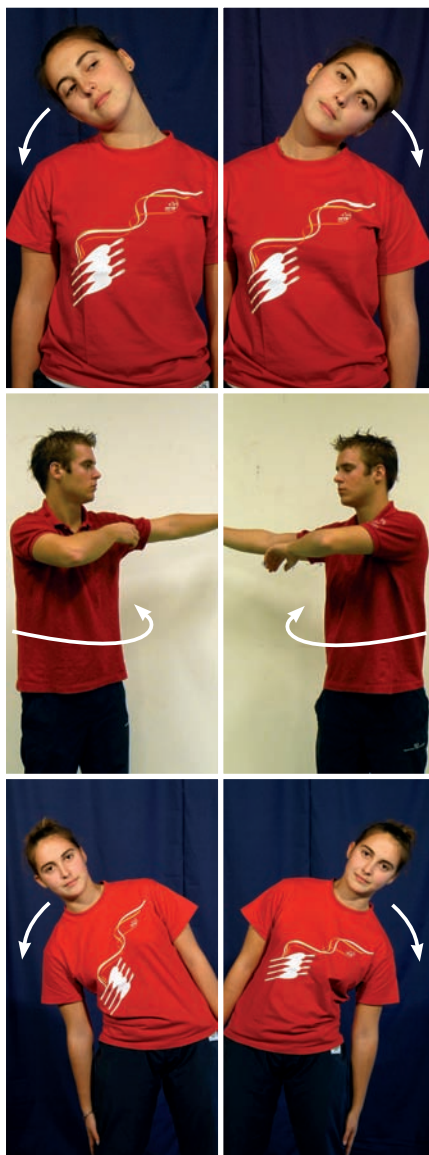
1^{ère} phase 5 minutes : "Tu t'actives"

Tu trottes, tu joues avec les autres archers (brouette, jeux de lutte,...) ou tout simplement tu sautes à la corde en utilisant l'élastique.



2^{ème} phase 2 à 5 minutes : "Tu t'assouplis"

Tu réalises les mouvements habituellement programmés à l'échauffement : rotation de la tête, des épaules, du tronc, inclinaison latérale du buste, rotation des coudes, des poignets, du buste....

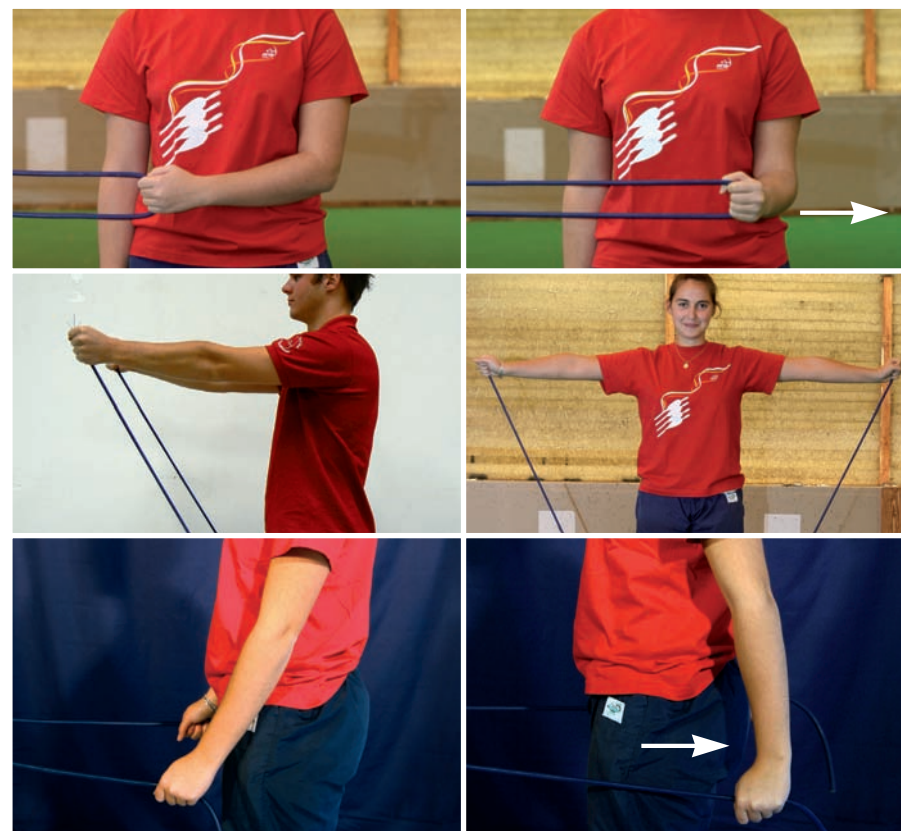


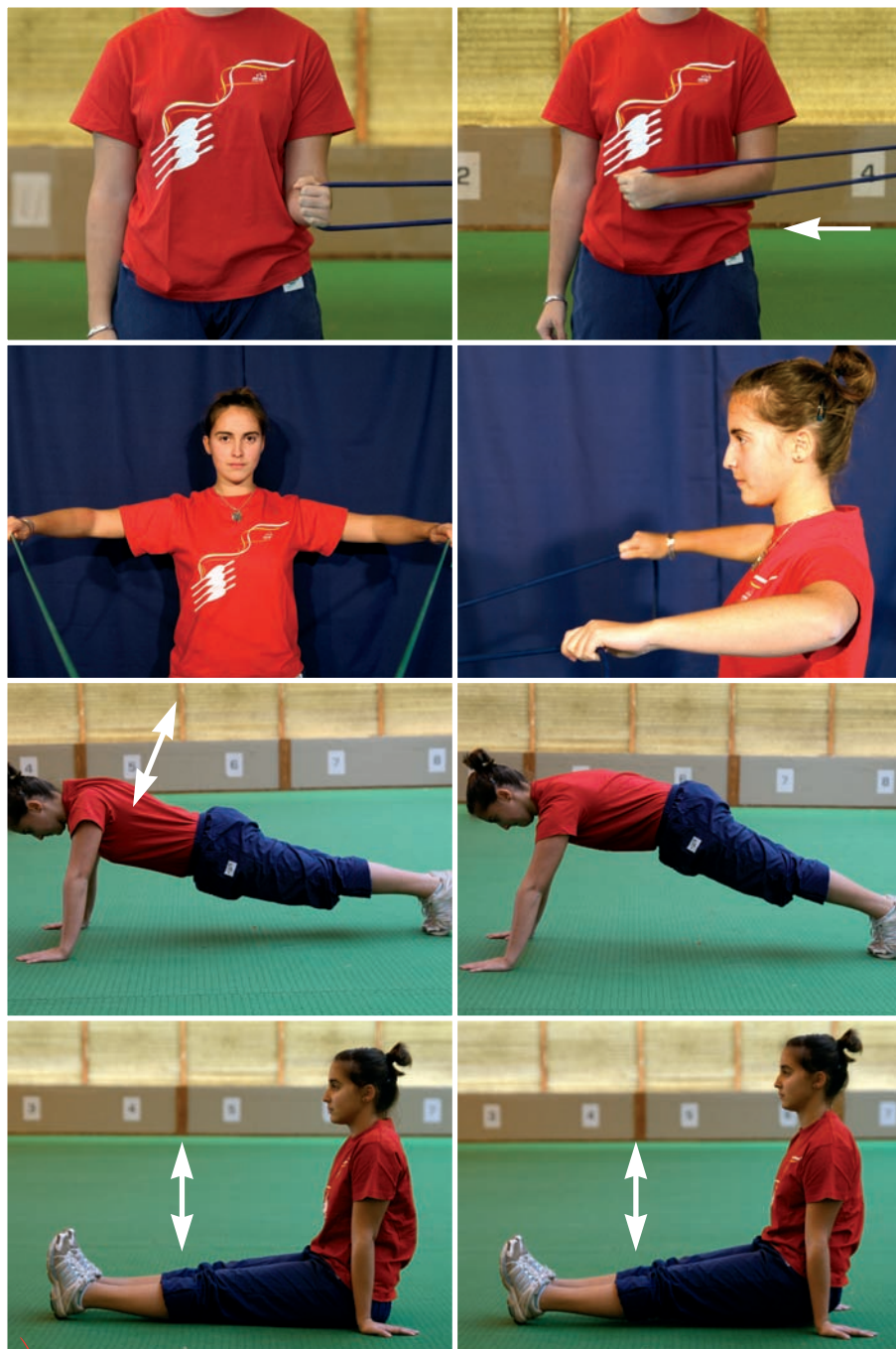
3^{ème} phase 2 à 5 minutes : "Tu te renforces et tu te protèges"

Grâce à l'élastique, tu effectues 2 séries de 10 répétitions de deux des exercices ci-dessous choisis au hasard (accompagné d'un des deux exercices réalisés sans élastique) :

Recommandations

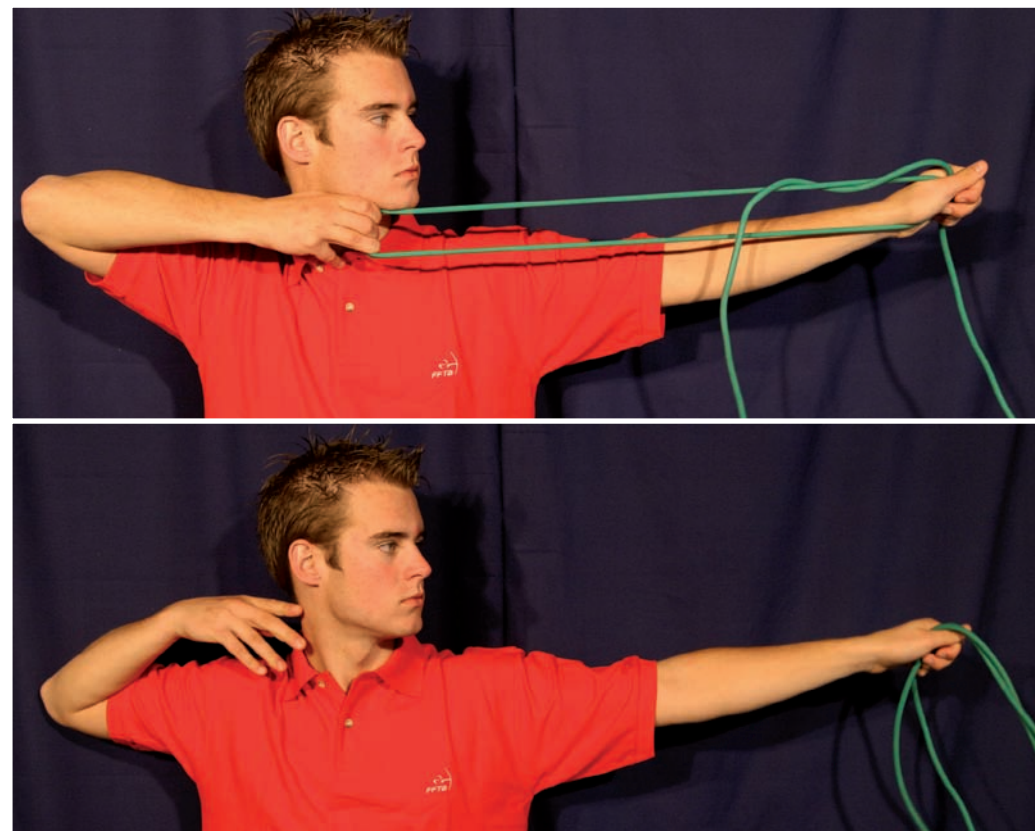
Tu peux augmenter progressivement le nombre de séries et de répétitions, en fonction de ta progression. Tu dois choisir des exercices différents à chaque séance.





4^{ème} phase : “Tu rentres dans ta séance”

Concentré sur ta technique (posture, placements et mouvement), tu effectues 20 simulations de tir à l'élastique. Tu peux augmenter progressivement la résistance de l'élastique au fur et à mesure de ces simulations.



Grâce à l'élastique (résistance variable et faible poids), tu découvriras plus facilement, qu'avec ton arc :

La posture et les placements optimaux,

La continuité du mouvement, du début de l'armement jusqu'à l'arrivée de la main sur la nuque, derrière l'oreille (les trois doigts en contact avec la nuque juste derrière le muscle sterno-cleido-mastoïdien),

Les sensations (kinesthésiques) relatives à une posture, des placements et un mouvement adéquats.

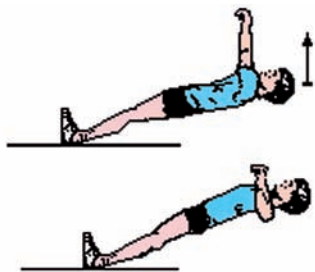
Et si tu utilises en même temps un élastique et un miroir, tu pourras “voir ce que tu ressens” et plus facilement comprendre les consignes de ton entraîneur.

Après cet échauffement complet, te voilà prêt à prendre ton arc et à tirer dans les meilleures conditions.

Le renforcement musculaire

Tu peux aussi utiliser ton élastique pour faire un peu de "musculature". Tu réduis ainsi les déséquilibres musculaires (ton côté de corde et ton côté d'arc sont en effet musclés différemment) ce qui te permet de limiter le risque d'apparition de blessures. Il te suffit pour cela de réaliser les exercices de la 3^{ème} phase de l'échauffement ("Tu te renforces et tu te protèges"). Pour une pratique efficace, tu dois les réaliser 2 fois par semaine (en plus de ceux effectués dans le cadre de l'échauffement). Tu dois absolument veiller à changer d'exercices, chaque fois.

Pour être complet, tu peux également réaliser des pompes, des tractions obliques ("pompes belges" cf. dessin ci-joint) et des exercices d'abdominaux.



Le renforcement musculaire avec l'arc

En plaçant l'élastique autour de ton arc, tu peux réaliser des mises en tension et des temps de tenue avec un arc plus fort. Attention, tu dois contrôler la force de ton arc avec un peson (la force ne doit augmenter que de 5 à 10%). Une force d'arc trop élevée induirait les effets inverses à ceux recherchés (blessures, mauvais placements, ...). Afin d'améliorer la maîtrise de ton arc, tu peux effectuer, en fin de séance :

2 à 3 séries de 5 mises en tension

ou

de 1 à 2 séries de 5 temps de tenue de 10 secondes alternés avec 10 secondes de récupération.

Ta technique doit rester parfaite (bassin en légère rétroversion, épaules alignées, en position basse, coude d'arc "verrouillé", alignement main/poignet/coude de corde respecté, main de corde relâchée, ...) et ton viseur doit rester au centre de la cible.

Tu pourras augmenter le nombre de séries et/ou de répétitions en fonction de ta progression.



En conclusion,

En utilisant régulièrement ton élastique, tu vas éviter de te blesser et tu pourras donc continuer de progresser. Ton élastique doit également te permettre d'améliorer ta maîtrise de l'arc et donc de renforcer ta confiance en toi et sans doute ton niveau de performance.

L'élastique apparaît donc comme un allié indispensable de tout archer inscrit dans une pratique compétitive.

De plus amples informations sont disponibles dans les documents suivants :

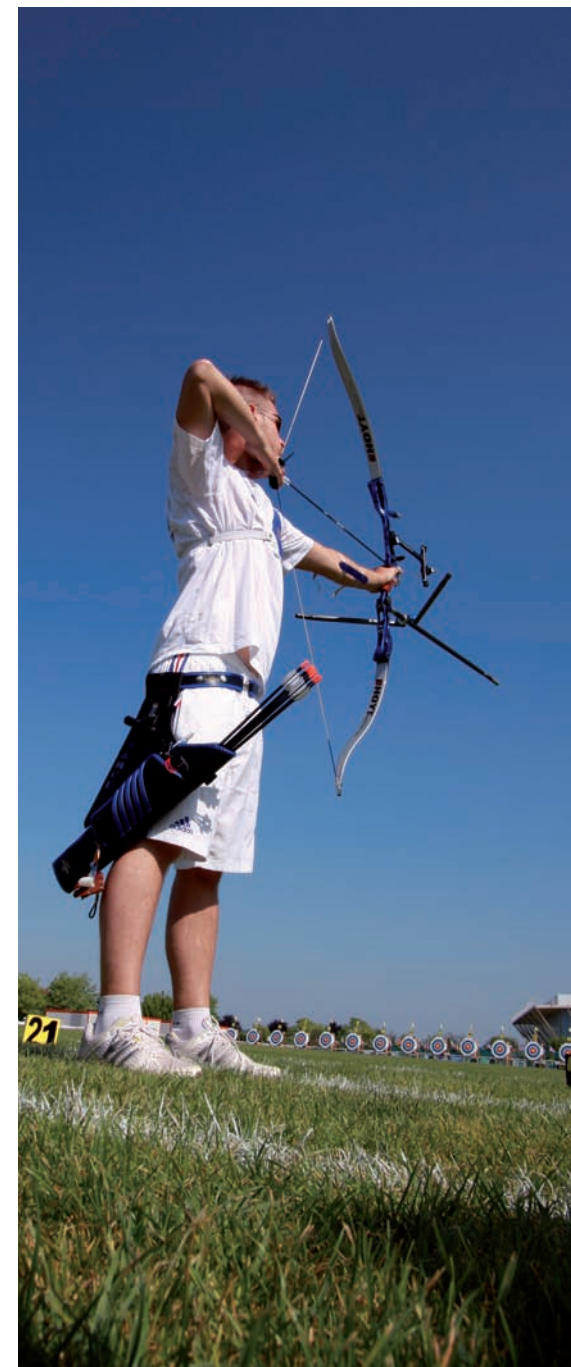
Tir à l'Arc – Méthode pour la Performance - Démarche fédérale d'enseignement. Ed. Amphora. Ouvrage en vente à la Boutique de la FFTA et dans toutes les librairies. Version DVD également en vente exclusive à la FFTA.

Les Héra"Clés" du succès. Maîtriser son arc grâce à la préparation physique. Collection Enseigner le tir à l'arc N°2, Eds FFTA. 2005 – Téléchargeable sur le site web www.fft.fr – Rubrique Formation.

Comment se procurer un élastique?

Un élastique de type "Tubbing" d'environ 1,50 mètres soit de couleur jaune (résistance légère) pour les plus jeunes, soit de couleur bleue (résistance extra forte), te permettra de réaliser l'ensemble des préconisations contenues dans ce fascicule. Tu peux te procurer ces élastiques à la Boutique de la FFTA : 268-270, rue de Brément - 93561 Rosny sous Bois Cedex Tél : 01 48 12 12 22.

Tu trouveras également des élastiques du même type dans les magasins de sport.





Textes

Anne Michaut, Responsable du HN
avec la collaboration de
Jean-Claude Lapostolle,
Président de la Commission Médicale

Coordination

Laurence Frère
Responsable de la Communication FFTA

Photos

Jean-Denis Gitton

Conception - Maquette

Eric Le Berder