



# IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE

## Toujours avant l'effort !

L'échauffement musculaire, tout comme le stretching ou étirement, est une étape primordiale avant l'effort physique, permettant d'éviter un bon nombre de blessures et de douleurs musculaires qui peuvent compromettre les performances du sportif.

L'échauffement musculaire **prépare votre corps à une augmentation de charge** que nécessite la pratique d'un sport, les muscles échauffés sont moins susceptibles à la déchirure musculaire, car ils sont **plus élastiques**.

Un échauffement spécifique supplémentaire doit concerner le groupe musculaire concerné par l'effort à effectuer (épaule, bras, cuisse ...) en répétant progressivement le geste entrecoupe par des exercices d'étirement.

Les **ligaments augmentent d'élasticité** et permettent ainsi une meilleure harmonie du mouvement et diminue le risque de survenue de lésion ligamentaire. Outre le système musculaire, l'échauffement permet une préparation du cœur pour l'effort en augmentant son rythme et son débit associé à une vasodilatation périphérique permettant une meilleure circulation du sang. Pour le poumon, l'augmentation de la fréquence respiratoire avec une meilleure ventilation permet de mieux oxygéner le sang.

## Effets bénéfiques de l'échauffement

adaptation cardio-vasculaire (élévation du rythme cardiaque) : une température plus élevée accroît l'efficacité des réactions chimiques dans les cellules musculaires.

La hausse de la température provoque aussi une dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui amène plus de sang et donc plus d'oxygène dans les muscles.

La chaleur diminue aussi la résistance du tissu conjonctif et musculaire, ce qui favorise l'élongation du muscle. .

- mise en condition nerveuse : les influx nerveux se propagent plus rapidement lorsque la température dans les tissus musculaire s'élève. Cela a pour effet d'accroître la coordination.
- mise en condition articulaire : la chaleur rend le lubrifiant naturel qui circule dans nos articulations (la synovie) plus fluide, et favorise ainsi l'amplitude articulaire.
- L'échauffement améliore l'attitude mentale, puisqu'on se sent mieux et plus concentré dans un corps chaud que dans un corps froid : Un échauffement doit obligatoirement être pratiqué afin de prévenir les accidents musculaires.
- L'échauffement permet aussi aux vaisseaux sanguins du cœur de compter sur une bonne réserve d'oxygène avant un effort plus intense. On peut donc parler d'un effet protecteur de l'échauffement chez les personnes souffrant de problèmes cardiaques.
- Bonne mise en condition du muscle et des articulations contribue à réduire le risque de blessure lors d'un mouvement brusque. En fait, la flexibilité peut augmenter de jusqu'à 20 % lorsque le muscle est chaud.

Les exercices qui vont suivre peuvent vous servir de modèles, mais ils doivent ensuite être personnalisés en fonction du buts poursuivi par le tireur.

Relevons par ailleurs que ce type d'exercices d'échauffement est commun à toutes les disciplines de tir, que ce soit au fusil, à l'arc, à l'arbalète ou encore à l'arme de poing.

### Un échauffement systématique

*La pratique de l'échauffement, avant un tir (entraînement ou compétition) doit devenir un réflexe pour le tireur sportif.*

*L'échauffement est en effet primordial car le muscle n'atteint sa pleine efficacité qu'au bout d'un certain temps. Aussi, pour augmenter son potentiel, il convient de pratiquer à chaque fois un échauffement complet, en le déroulant comme une routine.*

*Votre échauffement devra par ailleurs prendre en compte votre propre discipline sportive en s'adaptant aux exigences physiques imposée par le tir sportif. En règle générale, les mouvements utilisés pour l'échauffement sont très proches pour la plupart des disciplines de tir sportif.*

Durant l'effort, n'oubliez pas de boire régulièrement de l'eau afin de vous réhydrater...





# IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE

## Echauffement général - Modèle

Il s'agit à ce stade d'une mise en condition des articulations, de manière à permettre à l'ensemble du corps de mieux pouvoir exécuter ensuite les mouvements à effectuer.

L'échauffement général débute toujours par la tête pour terminer avec les pieds. Durant l'échauffement, le pistoler doit focaliser son attention sur ses sensations. Ce faisant il se concentre d'ores et déjà sur l'objectif qu'il souhaite atteindre.

### Tête

20 x chaque mouvement, lentement

Mouvement du « non » (gauche - droite)



Mouvement du « oui » (haut - bas)



Mouvement du « peut-être » : Approchez l'oreille de l'épaule et inversement



### Bras

10 x chaque mouvement

Effectuez de petits « battements d'ailes » bras tendus, paumes en direction du sol



Effectuez de petits « battements d'ailes » bras tendus, paumes en avant



Tendre les bras devant soi au niveau des épaules et effectuez avec les doigts des giclements (comme si vous cherchiez à éclabousser quelqu'un) :

- A) Paumes contre le haut
- B) Paumes contre le bas



- C) Paumes en dedans
- D) Paumes en dehors



### Poignet

10 x chaque mouvement, de chaque côté.

Rotation de gauche à droite et inversement.

Les coudes restent collés au corps.



Les bras tendus, effectuez des cercles de plus en plus grands, puis de plus en plus petits (spiraux)



La plupart des photos de cette fiche sont tirées des instructions d'échauffement pour le tir à l'arc (Stéphane Glardon - Association Suisse de tir à l'arc) : Les techniques d'échauffement sont en effet identiques à celles utilisées pour le tir au pistolet.



# IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE

## Bassin

10 x pour chaque exercice

Rotation des bras avec rotation du bassin



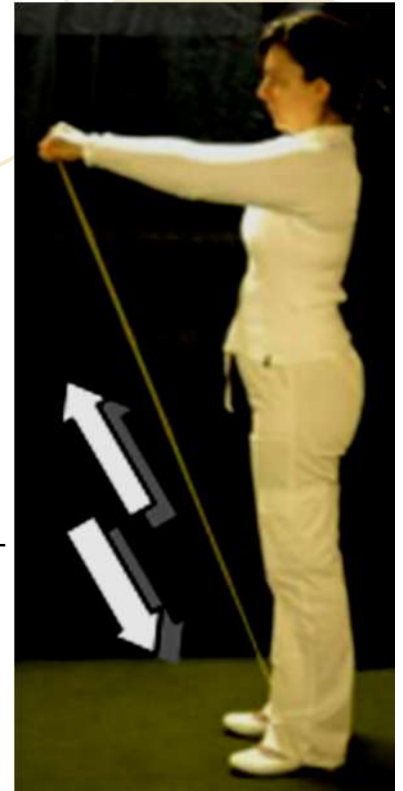
Rotation des bras avec bassin bloqué



Flexion du bassin de gauche à droite, avec les mains sur les hanches



Elévation des bras devant soi, sans creuser le dos.



Elévation latéral des bras sur le côté du buste.



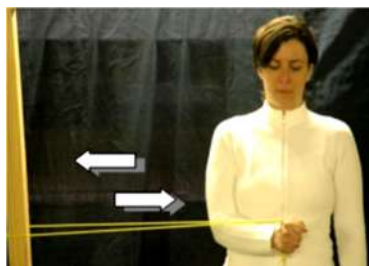
## Echauffement spécifique des muscles - Modèle

Il s'agit durant cette phase d'échauffement, de préparer spécifiquement les muscles qui seront sollicités durant l'action de tir.

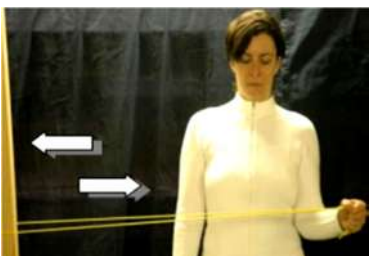
## Bras

20 x pour chaque exercice

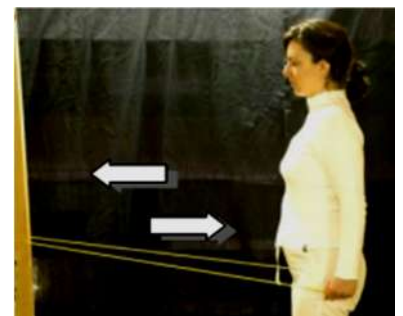
Mouvement de rotation avec le bras à 90° : Bien garder le coude près du corps et effectuer cet exercice pour les deux bras.



Mouvement de rotation du bras à 90° : Permet d'entraîner différents de l'exercices précédents.



Rétro pulsion des bras le long du corps



### Un bon échauffement musculaire ne doit jamais être brutal :

Donnez tout le temps qu'il faut à votre système musculaire pour s'adapter en commençant progressivement tout en augmentant la cadence.

Vous pouvez entrecouper l'échauffement par des exercices d'étirement musculaire permettant d'augmenter l'élasticité et l'amplitude de vos articulations.

Temps : entre 15 – 20 minutes sont nécessaires pour effectuer un bon échauffement progressif et efficace.



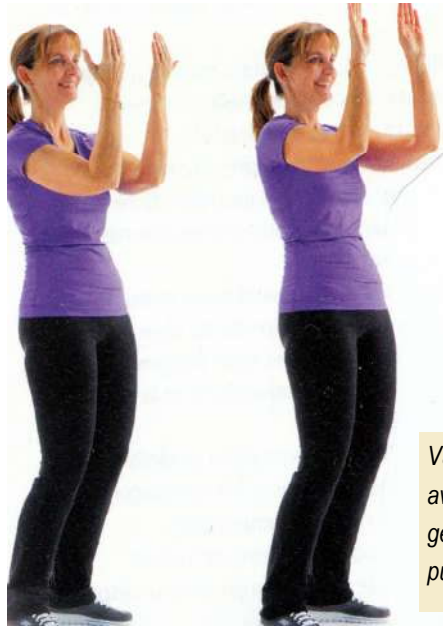


# TONIFIER SES BRAS

Voici quelques petits exercices à pratiquer également à domicile, de manière à renforcer progressivement la musculature des bras :

Pliez un bras derrière la tête, la bouteille à la verticale, à la hauteur de la nuque. L'autre bras reste tendu le long du corps.

En inspirant, tendre le bras qui est derrière la tête de manière rapide. En expirant, redescendre le bras tranquillement. 30 répétitions. Une fois la série achevée, on passe à l'autre bras.



*Variante possible avec paumes dirigées vers l'avant, puis vers l'arrière.*

Les jambes légèrement fléchies, le dos bien droit et les abdominaux serrés.

Les bras sont placés face à face, coudes collés au dessus de la poitrine.

En inspirant, on monte les coudes vers le haut, en expirant, on redescend contre la bas. 50 répétitions.

Tous ces exercices sont à exécuter 3 fois par semaine durant le mois précédent une compétition.

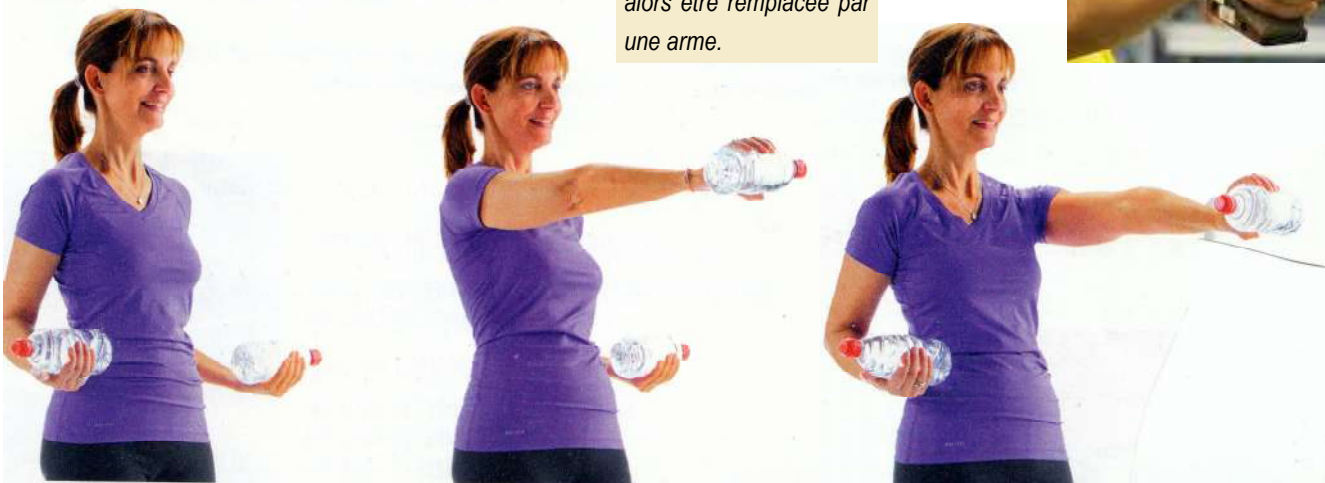
*Le mouvement peut être renforcé avec une bouteille d'eau de 75 cl.*

*L'obtention d'une musculature spécifique à la pratique du tir à l'arme de poing s'obtient par un entraînement physique approprié : les exercices isométriques sont ainsi à recommander (voir fiche séparée sous rubrique entraînement de la condition physique)*

On plie les bras, coudes vers l'arrière, poignets collés au corps, paumes horizontales tournées vers le ciel.

En expirant, on donne un coup de poing avec la main droite, vers l'avant, le bras tendu et on revient en expirant.. Répétez 20 fois en alternant le travail des bras.

*Pour rendre l'exercice plus contraignant., le poids de la bouteille peut être augmenté progressivement jusqu'à atteindre 1.5 litre. La bouteille peut alors être remplacée par une arme.*





**Autres variantes possibles à l'aide d'une bande élastique :**



*Tire au-dessus de la tête et résiste...*



**Votre routine de détente**

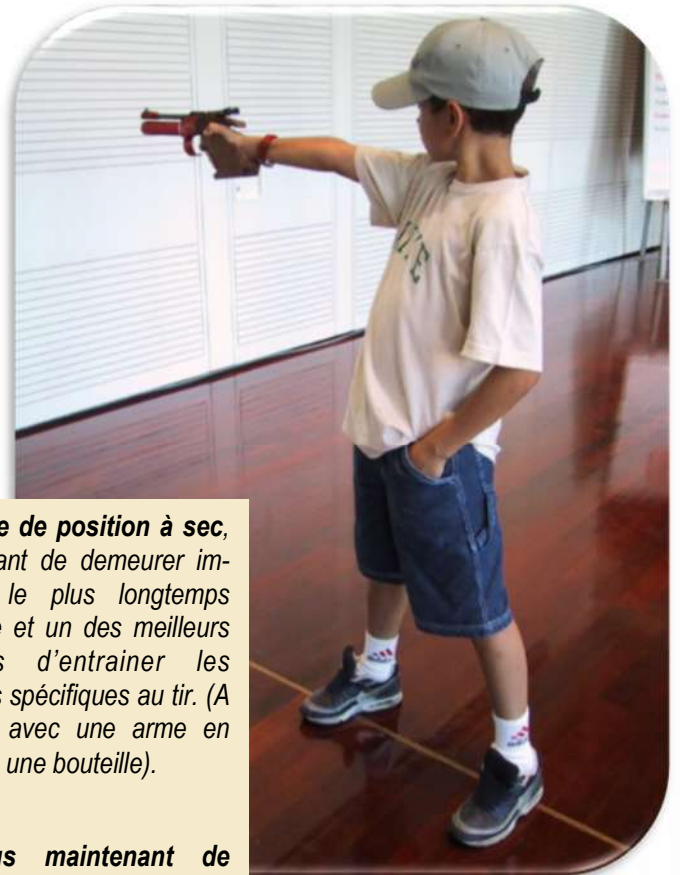
Nous vous proposons de procéder, en parallèle à l'échauffement physique, avant le début de la compétition, à un échauffement mental.

L'échauffement mental débute par une prise de conscience des différentes parties du corps, sans tension, suivie de 30 sec à une minute de calme, pendant laquelle nous accueillons les différentes sensations physiques ressenties.

Enchaîner avec des exercices dynamiques, sautilllements sur place, mouvements des bras, montée des genoux, talons/fesses. Puis laisser venir les sensations physiques pendant 30 secondes.

Puis pratiquer un échauffement traditionnel en se concentrant sur le ressenti, échauffement pouvant prendre la forme générale ou spécifique à la discipline sportive choisie.

*Flexion des bras : il suffit de raccourcir la longueur de la bande élastique pour augmenter sensiblement la difficulté de l'exercice. ...*



**La prise de position à sec, en tentant de demeurer immobile le plus longtemps possible et un des meilleurs moyens d'entraîner les muscles spécifiques au tir. (A réaliser avec une arme en main ou une bouteille).**

**A vous maintenant de mettre tout cela en pratique.**