

15 mn		« ECHAUFFEMENT RUSSE » POUR LE TIR A L'ARC			
ETAPE 1 Vascularisation analytique concentrique	10 ½ squats + élévations frontales bras tendus		10 squats écartés + élévations latérales bras tendus		
					
	10 fentes avant de chaque côté + tirage des bras à l'horizontale		10 montées sur ½ pointes + développés nuque avec les bras		
					
	Maintien 20" de chaque côté sur un pied avec les bras tendus à l'horizontale		Maintien 20" en position de gainage		
					
ETAPE 2 Vascularisation analytique spécifique avec partenaire	10 élévations latérales avec partenaire		10 tirages horizontaux avec partenaire		
					
	10 rotations internes avec partenaire		10 rotations externes avec partenaire		
					
	10 pompes avec le partenaire en « bouteille »		10 Tirages des doigts avec partenaire		
					
ETAPE 3 Amplitude articulaire dynamique	Circumduction des bras tendus (10 avants + 10 arrières + 10 bras alternés)		Circumduction de hanches (10 internes + 10 externes)		
					
	10 Mouvements spécifiques « épaule » de chaque côté pour le tir à l'arc				
					
ETAPE 4 Activité spécifique	Exécution du geste de l'archer + maintien 6" + revenir lentement (x 4)				
					
ETAPE 5 « Potentiation »	Exécution d'une série de 3 volées de 3 flèches				
	1 volée dans la paille « Position »	1 volée les yeux fermés « Sensation »	1 volée en visant « Précision »		
					