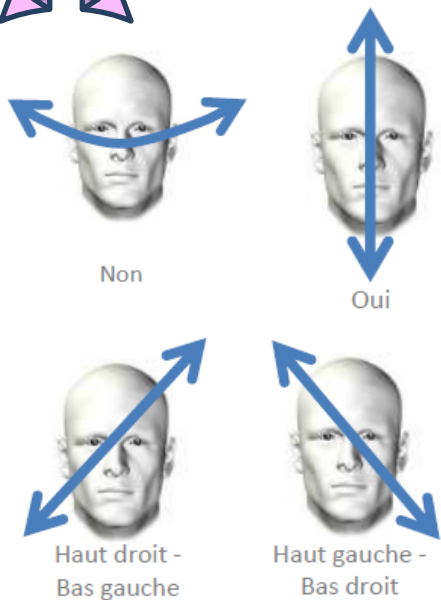


La fiche d « Echauffement »



Je m'échauffe pour éviter les blessures et me préparer pour mon tir

1 Le cou



2 Les épaules



- 1) Bras droit et gauche alternés
- 2) Bras synchronisés
- 3) Bras alternés vers l'avant et l'arrière



Faire varier l'amplitude des mouvements en commençant par de petits mouvements puis en élargissant progressivement

3 Les poignets

Joindre les mains, coudes serrés et faire des rotations dans un sens puis dans l'autre



4 Les doigts

Fermer et ouvrir la main en jetant les doigts en avant



Commandement de l'archer à l'échauffement

- C'est celui qui ne s'échauffe pas qui est ridicule !
- Si on est blessé on ne tire pas, on se soigne...
- Je prépare ma séance de tir dès le début de l'échauffement, portable et console sont donc rangé dans le sac pas dans ma poche.
- Je reste fairplay quelques soit mon comportement, et je discute lors de pause sans gêner les autres archers.

Adresse du club :
arccharly02@laposte.net

Site internet :
<http://www.arccharly02.com/>