

# Quelques exercices d'échauffement

But de l'échauffement des muscles et des articulations :

- Eviter les blessures
- Affûter sa coordination dès le départ
- « Rentrer » mentalement dans son tir

Prévoir au moins 5 minutes d'échauffement :

- Tête/cou - Epaules - Poignets - Bassin
- Avec l'élastique
- Avec l'arc
- Trotter, par exemple autour de la salle

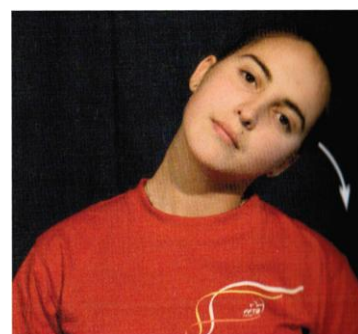
**Attention** : ne pas forcer, on garde son énergie pour le tir !

Musculation ? En fin de séance !



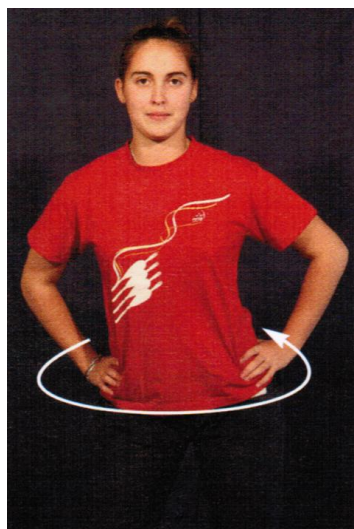
**Rotation des épaules**

- 10 fois dans un sens
- 10 fois dans l'autre sens



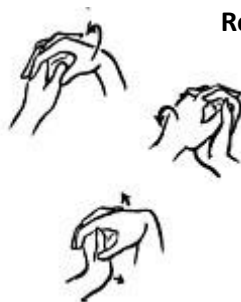
**Rotation de la tête**

- 5 fois dans un sens
- 5 fois dans l'autre sens



**Rotation du bassin**

- 5 fois dans un sens
- 5 fois dans l'autre sens



**Rotation des poignets**

- 10 fois dans un sens
- 10 fois dans l'autre sens

**Avec l'élastique  
ou avec l'arc sans flèche**

Faire son geste  
10 à 20 fois

