

Bientôt la reprise

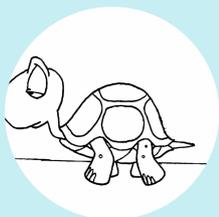
Je sais que cela vous a manqué mais soyez méthodique.



Les objectifs

Avant de vous y remettre, il sera important de déterminer vos objectifs

Pourquoi souhaitez vous reprendre le chemin des entrainements de tir à l'arc ? J'ai sans doute ma petite idée cette pratique vous a manqué, revoir les partenaires d'entraînement, envisager la progression technique, retrouver la performance, préparer une compétition, etc



Une reprise en douceur

Reprenez en douceur, de manière progressive

Quelle que soit votre condition physique actuelle, il ne faudra pas brûler les étapes. Lors de la semaine qui précède la reprise de votre arc, il sera important de mettre en place quelques exercices de sollicitation musculaire (exercices avec un élastique, de poids de corps, temps de tenue, etc). Lors de la reprise de l'arc, il sera primordiale de s'y remettre en douceur en adaptant vos entrainements à vos capacités actuelles avant d'augmenter progressivement la difficulté. Ceci permettra à votre organisme de se réhabituer à l'effort physique afin d'éviter les blessures mais aussi de limiter le risque d'écoeurement lié à une reprise sportive trop intense avec un résultat inférieur à ses attentes.



L'échauffement

Echauffez-vous avant chaque séance

Lorsque nous reprenons le sport après une longue période d'inactivité, le risque de blessure est bien présent. Afin d'éviter celle ci, il sera important de faire monter votre corps en température, réchauffer vos muscles est vos articulations pour ainsi préparer votre corps à l'exigence de notre activité.



Gérez vos efforts.....

Une montée progressive en puissance

Il sera important de débiter vos entrainements en douceur. Ayez à l'esprit que le manque d'entraînement durant ces dernières semaines vous a fait perdre en endurance et en résistance à l'effort. Les pauses seront autorisées lors de vos séances même si votre envie d'enchaîner les volées est très présente.



**Variez vos
entraînements.....**



Étirez vous.....



**Hydratez
vous.....**

Bonne reprise

Un entraînement réfléchi et organisé

Même si nous sommes très contents de retrouver le chemin des pas de tir après ces longues semaines d'arrêt, il sera important de faire varier vos séances (exercices, mise en situation, etc) afin de garder la motivation mais aussi de mettre en place une organisation réfléchie afin de faciliter votre montée en puissance et votre progression.

Pas de fin de séance sans étirements

La plupart du temps lors de l'arrêt des tirs nous ne prévoyons pas le timing nécessaire afin de réaliser des étirements. La réalisation d'exercices d'assouplissements est une réelle source de bien être afin de conserver des muscles relâchés et ainsi limiter le risque de blessure.

L'hydratation

Lors de la pratique sportive, il est important de bien boire avant, pendant et après l'effort. Une bonne hydratation permet d'améliorer la récupération mais aussi de limiter l'apparition des crampes et des blessures telles que les tendinites bien connues dans notre pratique.

