

## Exo 1 : la respiration profonde

- les yeux fermés
- Aspirer lentement àr le nez (bouche fermée) en commençant par le bas du ventre jusqu'à une respiration maximale
- Retenir son souffle 2 à 3 secondes
- Puis expirer lentement jusqu'à vider ses poumon sen creusant le ventre

On recommence 8 à 10 fois, il est possible que cet exercice produise quelques petits étourdissements, on arrête bien sur l'exercice et on respire normalement

Une fois cette technique bien maitrisée, on peut essayer de réduire le rythme cardiaque en contrôlant et en respirant plus doucement.

## Exo 2 : la respiration en trois zones distinctes.

- les yeux fermés
- Dans un premier temps, respirer par le bas du ventre, seul le ventre bouge normalement et doucement, cela 3 à 4 fois.
- Dans un deuxième temps, respirer par les cotes, celles sont comme poussées vers l'extérieur, toujours doucement 3 à 4 fois.
- Dans le troisième temps, respirer par les poumons, donc le haut de la cage thoracique se soulève, impression de se grandir, toujours 3 à 4 fois.

On peut utiliser ces exercices avant de prendre son arc et d'aller tirer notamment en cas de stress ou appréhension du résultat...



## **Exercices de contrôle de sa respiration incluant gestuelle dynamique**

### **Exercices avec balle :**

**Amener votre concentration sur votre respiration, l'exercice n'étant pas de jouer « à la baballe » mais bien de diriger et contrôler sa respiration durant ce temps!**

- jongler tranquillement avec la balle et la rattraper d'une main à l'autre!
- Si votre balle le permet , effectuer des rebonds avec sur le sol,
- Position de départ debout, en pliant les genoux, poser la balle devant vous , se redresser puis la ramasser avec l'autre main, et on recommence...
- Debout, la balle dans une main, se passer la balle d'une main à l'autre dans le dos, réguler votre rythme de circulation de la balle.
- En position de squat , la balle dans la main droite, passer sous la cuisse gauche et récupérer la balle avec la main gauche, puis dans l'autre coté
- Assi sur une chaise, pieds au sol, passer la balle sous le genou gauche avec la main droite, la récupérer avec la gauche et autre coté

## Concrètement pour l'archer :

– Avant le début de l'armement, l'archer **gaine son buste en contractant son transverse** : il est possible de réaliser ou justement **forcer une respiration complète** pour évacuer de la tension nerveuse juste avant de commencer à tirer.

– L'archer inspire lors de la phase de mise en tension, jusqu'à ce que la main de corde soit à la hauteur des yeux par exemple. La respiration est principalement **thoracique / costale**. (Le ventre est gainé grâce aux transverses et ne permet pas la respiration ventrale – la respiration haute n'est pas indiquée afin d'éviter l'élévation de la cage thoracique et une cambrure vertébrale). L'inspiration ne doit pas être maximale.

– Lorsque la main de corde est approximativement à la hauteur des yeux, l'archer va arrêter d'inspirer et va relâcher de l'air sans pour autant bloquer la respiration ou forcer l'expiration.

– L'archer ne doit en aucun cas tirer en hyperventilation ou en apnée à poumons vides ou poumons pleins, cela engendre des perturbations sur la stabilité. Le tir s'effectue en respirant normalement ou en apnée (sans blocage) au moment des contacts au visage, à volume d'air "normal". L'apnée engendre de la fatigue musculaire et parfois même des crampes.

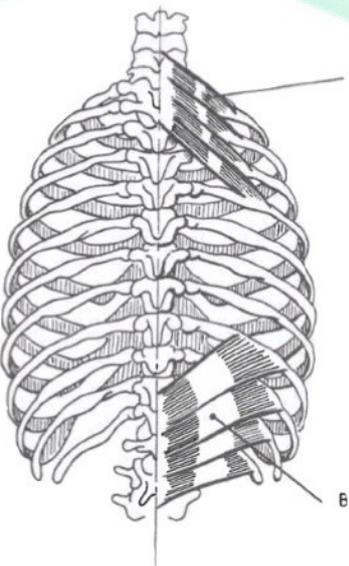
– Lors du départ de la flèche, l'archer expire (de manière non forcée) : les poumons, le diaphragme et plus généralement les muscles impliqués dans la respiration se relâchent.

Cette respiration est aussi conditionnée par **le bon rythme de tir**, préconisé à 6 secondes : trois secondes de mise en tension puis trois secondes pour la phase de libération.



## Gestion de la respiration en cohérence avec les impacts physiques et physiologiques

### DE LA THÉORIE...

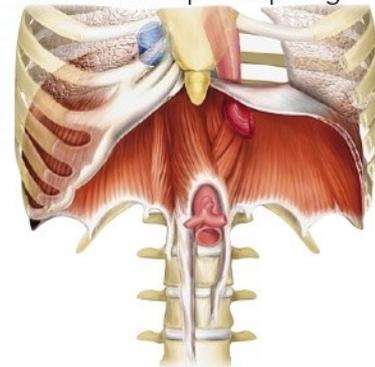


**Inspiration** : ↗ cage thoracique :  
A contraction des muscles dentelés supérieurs (A) et du diaphragme - relâchement des dentelés inférieurs

**Expiration** : ↘ cage thoracique :  
contraction des muscles dentelés inférieurs (B) - relâchement des dentelés supérieurs et du diaphragme

↳ favorise le relâchement physique et la concentration

Vue anatomique diaphragme



**Les actions d'élévation / d'abaissement du bras coïncident avec la respiration :**

Élévation du bras : inspiration

Abaissement du bras : expiration

⇒ permet la stabilité de la ceinture scapulaire

Dans le cas contraire : contraction des muscles antagonistes ⇒ **tension musculaire**

### ... À LA PRATIQUE

#### Différentes phases de tir :

- Préparation à l'armement : épaules et bras en position basse : **expiration**
- Début de la mise en tension : bras au dessus des épaules : **inspiration puis expiration partielle**
- Arrivée de la main de corde au visage : pleine allonge : épaules basses, poumons remplis partiellement (pas de blocage)

