

# MUSCULATION A LA MAISON

## Quelques généralités :

### **\* Un muscle est composé de fibres musculaires blanches et rouges.**

Ces dernières sont elles-mêmes composées de petits peignes (actine et myosine) qui, sous l'effet d'une réaction chimique (décomposition de l'adénosine triphosphate en adénosine di-phosphate), s'intriquent les uns dans les autres provoquant la contraction musculaire (raccourcissement synchrone des fibres, puis du muscle)

Les fibres blanches sont responsables de la force musculaire : motricité volontaire intervenant dans les habiletés motrices.

Les fibres rouges, pour leur part, sont responsables d'une contraction permanente, beaucoup plus faible, le tonus musculaire, fondateur de la posture générale du corps.

Chaque muscle en fonction du pourcentage des unes ou des autres se spécialise dans l'une ou l'autre fonction. Les muscles à majorité de fibres rouges sont plutôt profonds, le long des os et "construisent" l'attitude.

Pour un tireur à l'arc, certes, la force, notamment des muscles du dos et des bras, est importante, mais ce qui est fondamental c'est sa posture de base, référence à chacun de ses tirs.

**\* Un muscle augmente de volume et se tonifie sous l'effet de la contraction répétée.** Un athlète qui fait beaucoup de musculation doit travailler ses habiletés motrices en permanence car l'augmentation de son volume musculaire peut dérouter leur pilotage habituel.

L'effet de musculation sur un muscle est d'autant plus efficace que l'on s'éloigne du point fixe d'ancrage. C'est la raison pour laquelle les grands droits (abdominaux plan superficiel), par exemple, doivent se travailler à la fois par la mobilisation du tronc (point fixe au niveau du bassin) et par la mobilisation des jambes (point fixe à la base de la cage thoracique). Dans toute musculation, il est donc important de fixer une des extrémités du muscle à travailler par une position adéquate.

### **\* Il existe, principalement deux types de musculation : isotonique et isométrique.**

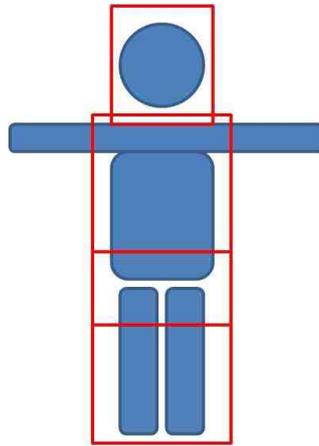
La musculation isotonique (même poids) est la musculation classique qui mobilise des haltères. La musculation isométrique (même mètre) est une musculation qui se fonde sur une contraction sans déplacement maintenue un certain temps (20 à 30 secondes) particulièrement adaptée pour développer le tonus musculaire.

### **\* Quand on travaille en musculation avec des charges lourdes ne permettant que peu de répétitions (5 à 6) on développe plutôt la force que le volume.**

A l'inverse, quand on travaille avec des charges légères admettant beaucoup de répétitions (25 à 30) on développe plutôt le volume du muscle que sa force (Body building).

**\* Quand on travaille un groupe musculaire il faut toujours développer le groupe correspondant controlatéral pour conserver l'équilibre de la statique.** Par exemple : la colonne vertébrale doit être considérée comme un mat équilibré par deux haubans (les abdominaux et les dorsaux) développer les uns doit impliquer un travail identique des autres.

\* La statique du corps se construit à partir de la base (les pieds). On doit imaginer quatre cubes rigoureusement empilés les uns sur les autres (les jambes, le bassin, le tronc, la tête) dont le plus important est le second (le bassin).



## Quelques exercices à la maison :

\* 15 à 20 minutes journalières suffisent, au-delà, la lassitude peut provoquer l'arrêt des efforts. Il faut bien deux à trois semaines pour constater les premiers effets.

### \* Quels objectifs ?

L'objectif général du type de musculation adopté sera surtout le développement tonique, notamment au niveau du tronc et j'ajouterai au niveau du bras d'arc aussi, on ne travaillera pas avec des charges lourdes, et **surtout en isométrie**.

Certes, au-delà de cet objectif il faut bien développer aussi la force des bras qui permettent de bander l'arc de 60 à 100 fois en compétition si l'on compte l'échauffement.

### \* Quel matériel ?

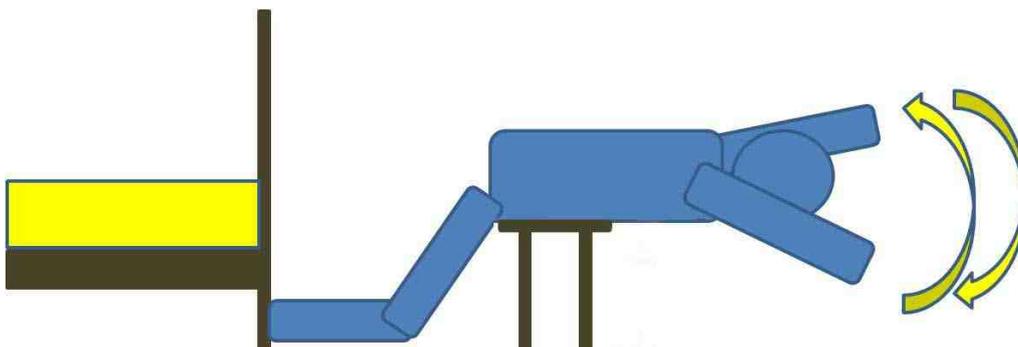
L'idée est de faire cette gymnastique chez-soi et, pourquoi pas, dans la chambre à coucher ??? ... !!!! On utilisera donc le lit (pas comme vous l'imaginez ...), un tabouret ou une chaise, des poids légers et un élastique.

Pour ces deux derniers matériels on peut évidemment acheter des haltères (1,5kg pour un poids de corps de 70kg) et un "élastibande" (environ 10€ chez n'importe quel vendeur de matériel de sport). Mais on peut aussi remplir à moitié une bouteille d'eau avec du sable et utiliser un ou plusieurs sandows.

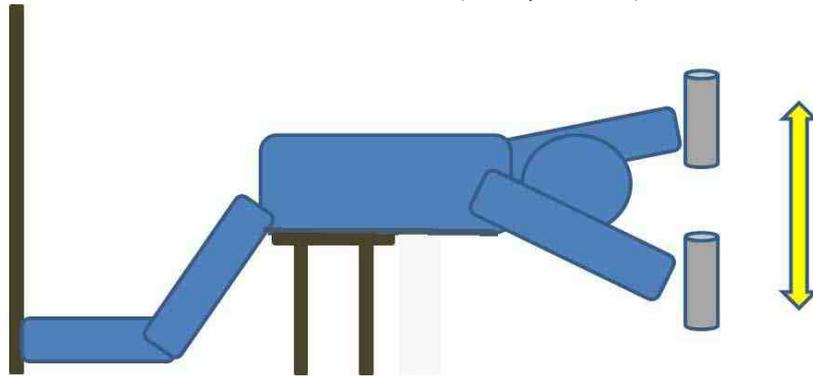
### \* Travail du dos :

- zone basse du dos (muscles carré des lombes, long dorsal) : Musculation isométrique

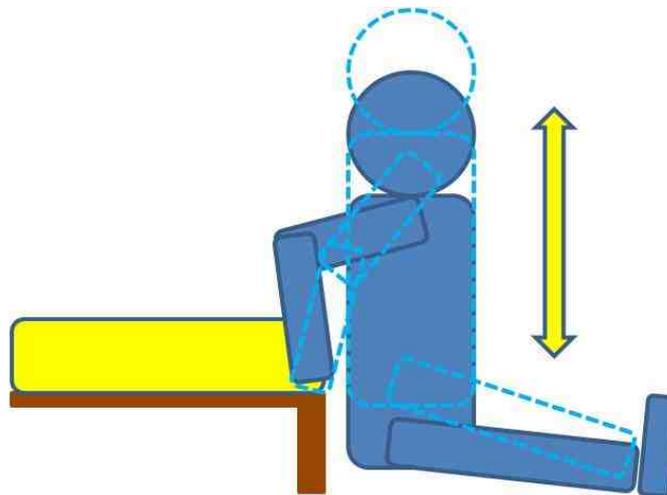
Plat ventre sur le tabouret au niveau du bassin, pieds coincés sous le lit. Relever le tronc tenir 15' en soufflant (10 répétitions) Les bras sont étendus sur côté ou, si possible devant.



- Zone haute du dos (muscles fixateurs des omoplates, grand dorsal) : musculation isométrique  
Même position que précédemment mais le corps moins engagé sur le tabouret (niveau du nombril)  
lever les deux bouteilles lestées, tenir 15' en soufflant (10 répétitions).



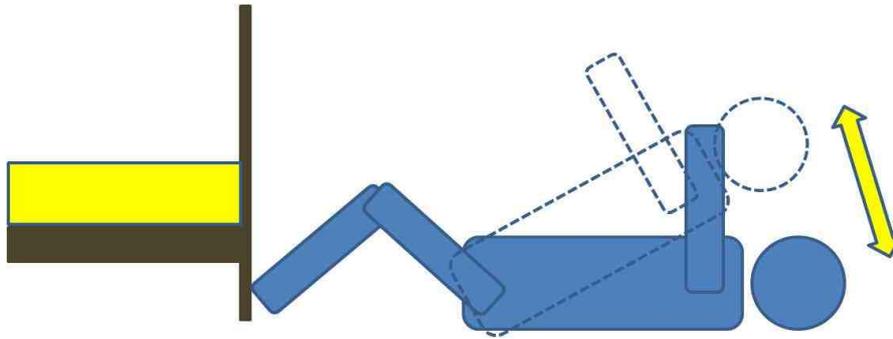
Ou encore pour les mêmes groupes musculaires : musculation Isotonique Assis dos au pied du lit  
mains sur le rebord du lit se soulever jambes Tendues (10 répétitions)



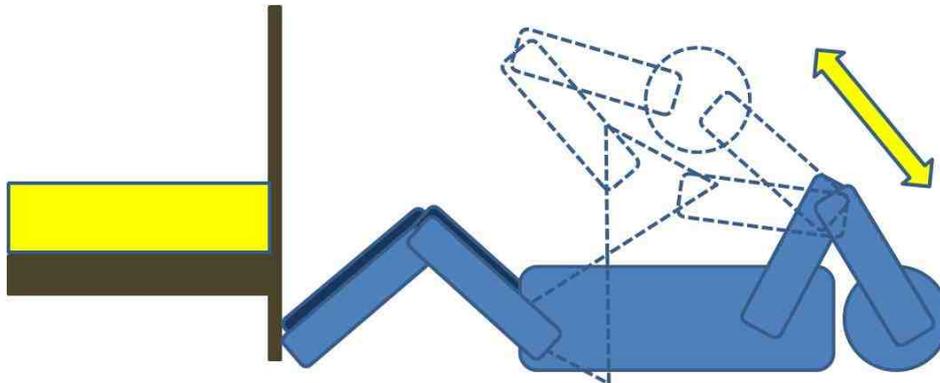
### **Travail des abdominaux (en compensation du travail dorsal) :**

Les abdominaux représentent trois groupes de muscles : les grands droits (superficiels) les obliques et les transverses (profond)

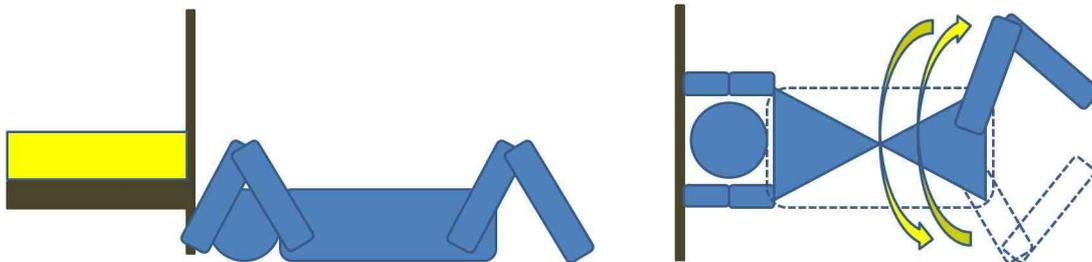
Pieds coincés sous le bout du lit, position allongé plat dos, jambes fléchies. Musculation isotonique  
Travail des muscle grands droits : relevé du tronc jusqu'à mi-dos (30 répétitions – attention de ne pas décoller la bas du dos pour ne pas créer une ensellure lombaire en raison de l' action du psoas iliaque sur la vertèbre 5° lombaire).



Travail des muscles transverse et obliques : mains derrière la tête, Aller toucher le genou controlatéral avec le coude (coude gauche touche genou droit et vice-versa) : 10 répétitions



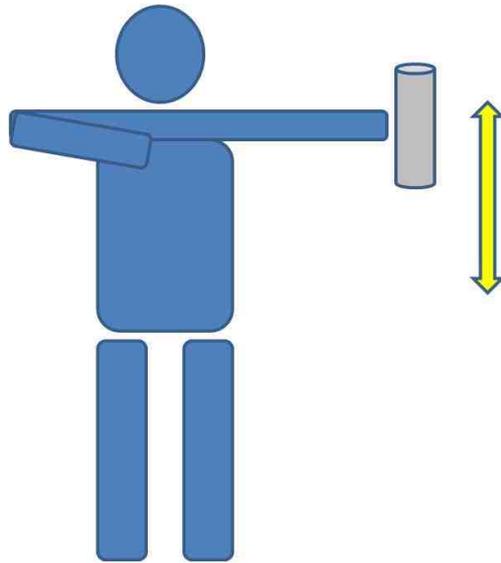
A l'inverse : tête vers le pied du lit mains accrochées, jambes fléchies : Muscle grand droits : relever du bas du dos genoux vers la poitrine en soufflant (30 répétitions). Muscles transverse et obliques : même position jambes fléchies. Balancer le bassin à gauche et à droite (30 fois en soufflant).



### **Travail du bras d'arc :**

Muscles : deltoïde, coraco brachial, sus et sous épineux : musculation iso métrique

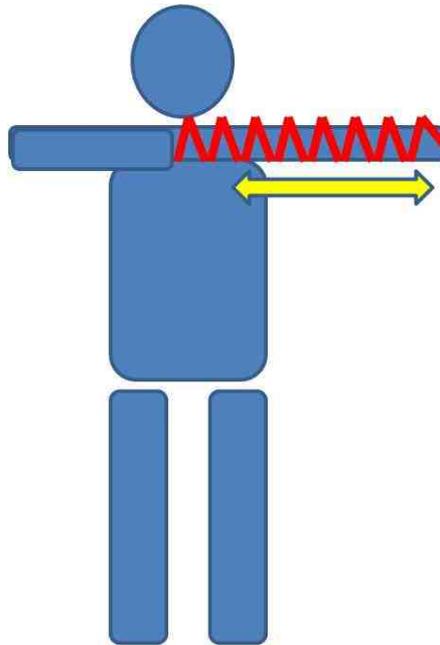
Face à une glace, de profil (on ne doit pas voir l'épaule arrière). Tenir la bouteille lestée 15' à bout de bras sans flexion en étant attentif à ne pas compenser par une cambrure du dos (10 répétitions en soufflant)



**Travail du bras qui bande l'arc :**

Muscles : grand pectoral, grand dorsal, sus et sous épineux :

Musculation isotonique. Même position bras d'arc en place, élastique coincé dans le pouce tirer 15 fois en soufflant. Trois séries en raccourcissant la longueur de l'élastique.



Relâchez vous allongé plat dos 3' vous en avez besoins.