



2.3 - Le suivi médical des jeunes archers

La progression trop rapide en puissance d'arc (recherche d'un gain de trait et/ou recours à des tubes de calibre plus gros) conduit de nombreux jeunes à utiliser un arc de puissance trop forte par rapport à leurs possibilités staturo-pondérales. Les difficultés qu'ils rencontrent alors au cours de l'armement les exposent à des accidents musculo-tendineux, des conflits articulaires de l'épaule, des cervico-dorsalgies et des attitudes antalgiques vicieuses.

Les éducateurs et entraîneurs doivent veiller au respect de la stabilité des axes fondamentaux : verticalité du rachis cervico-dorsal et horizontalité des épaules lors de l'armement.

Compte tenu du risque médical encouru par l'usage inconsidéré d'un arc de puissance trop forte, le surclassement doit rester une situation d'exception.

L'examen médical de surclassement doit s'attacher à observer plus particulièrement le comportement morphologique de l'archer avec son matériel de tir : respect des axes fondamentaux lors de l'armement, recherche d'une stabilité du rachis et/ou des épaules.

Pour le certificat médical d'aptitude à la pratique du tir à l'arc et a fortiori celui d'aptitude à la compétition, il est demandé au médecin examinateur d'apprécier l'adaptation des capacités physiques de l'archer à la puissance du matériel utilisé (examen en situation de tir, arc tendu).

En pratique, après échauffement :

- ◆ Armement harmonieux et maintien de l'armement avec respect de la statique rachidienne et scapulaire dans tous ses plans.
- ◆ Test de maintien durant au moins 30 secondes sans déformation.
- ◆ En cas de doute un test de la puissance maximale pourra être effectué. En sachant que la puissance de l'arc ne pourra pas dépasser 40% de la puissance maximum.