BIEN DÉBUTER AU BRAS DE FER

Les gros points à connaître avant de te lancer.

Un guide gratuit de Nils Davoine, président de l'Armwrestling Club Strassen et arbitre national.

1

À QUI S'ADRESSE CE GUIDE

Tu n'as jamais fait de bras de fer, ou seulement au bar. Tu veux commencer sans te blesser. Ce guide te donne les quelques points à connaître avant ton premier mardi.

Sur une vraie table, avec de vraies règles, le bras de fer est un sport. La table et les règles sont là pour protéger ton bras.

Tes bras seront douloureux les premiers jours. Tout le monde passe par là, même les pros.

La technique bat la force brute. Un costaud de la salle de sport perd souvent contre quelqu'un de plus petit qui connaît les positions.

Tes muscles s'adaptent en quelques jours. Tes tendons, en plusieurs mois. Presque tout ce guide revient à ça.

2

TA PREMIÈRE SÉANCE : 1 HEURE, PAS PLUS

Une heure, c'est déjà 30 minutes par bras. Pour un débutant, c'est énorme.

Beaucoup de débutants tirent 2 heures ou plus le premier jour. C'est trop. Certains repartent avec tellement mal qu'ils ne reviennent jamais.

Le premier soir :

- Tire avec quelqu'un d'expérimenté. Il tient la position, et c'est toi qui choisis ta force.
- Vas-y doucement. Pas de départ brusque, pas d'à-coup.
- Attends-toi à avoir mal aux bras quelques jours. C'est normal.

3

TES 3 PREMIERS MOIS : UNE SEULE ROUTINE

Pendant tes 3 premiers mois, tu suis une routine d'exercices précis. Nils te la montre au club, avec le rythme qui te convient.

Elle utilise deux outils :

- une ceinture de judo, pour le travail dynamique ;
- un élastique, pour faire venir le sang dans tes tendons.

La plupart des gens sautent ce travail de circulation du sang. Ne le saute pas. Des répétitions légères et faciles aident tes tendons à récupérer entre deux séances.

Garde la même routine pendant les 3 mois. Changer de programme toutes les quelques semaines te fait tourner en rond.

4

À LA SALLE : MOINS DE BRAS

Si tu fais de la musculation, travaille moins les bras au début. Si tu faisais 3 séances bras par semaine, passe à 1 seule pendant 8 semaines.

Tes tendons ont besoin de ce temps pour s'adapter au bras de fer sans blessure. Ils récupèrent bien plus lentement que tes muscles.

La table passe en premier. La salle aide, elle ne la remplace pas.

Si tu sors d'une séance avec mal partout, c'était trop. En faire moins te fera progresser plus vite.

5

PENDANT LA SÉANCE : CHANGE SOUVENT DE POSITION

Ne force pas longtemps dans la même position. Essaie beaucoup de choses différentes pendant la séance. Une heure de press seulement, c'est beaucoup trop dur pour tes tendons et tes articulations.

- Tire contre des partenaires différents : plus grands, plus petits, plus forts, plus légers.
- Tu n'as pas besoin de plaquer à chaque fois. Quand l'un des deux a clairement gagné la position, il relâche et on recommence.
- Repose-toi entre les tirages.
- Le plus fort tient, le plus faible travaille. Si c'est trop, dis-le.

6

ÉCOUTE TON POIGNET, TON COUDE ET TON ÉPAULE

Le poignet et le coude sont très sensibles. Chez certains, l'épaule aussi.

À la table :

- Garde les yeux sur ta main, du départ jusqu'à la fin.
- Garde ton bras devant toi. Ne tourne jamais le dos à ton bras.
- Tire vers toi avec tout ton corps. Ne pousse pas sur le côté.
- Quand tu perds, descends avec ta main jusqu'au coussin, ou arrête. Un tirage perdu ne coûte rien.
- Échauffe-toi avant de tirer.

La douleur est un signal. Si quelque chose fait encore mal, ne tire pas ce jour-là. Si la douleur reste, va voir un médecin ou un kiné.

7

TA PREMIÈRE COMPÉTITION : DANS 1 AN

Attends 1 an avant ta première compétition. 6 mois au strict minimum. Trois raisons :

1. Il te faut de l'expérience au club.
2. Il te faut avoir tiré contre beaucoup de partenaires différents.
3. Tes tendons ont besoin de temps pour s'adapter dans toutes les directions du bras de fer.

Un tournoi est bien plus dur qu'un entraînement. Tout le monde tire à fond dès le « go ».

Le jour venu, inscris-toi dans une catégorie débutant, apprends le règlement de l'épreuve, et vas-y pour l'expérience.

8

VIENS MARDI

Le mieux pour commencer, c'est de venir au club et d'avoir toutes les infos sur place.

Nils, président du club et arbitre national, suit lui-même chaque débutant. Il te montre les techniques, la routine de départ et les exercices.

Tirer avec quelqu'un d'expérimenté est plus sûr que tirer avec un autre débutant.

GRATUIT	Ta première séance est gratuite. Pas besoin de prévenir, viens.
QUAND	Mardi, 19 h.
OÙ	CNAM, 297 rue de Reckenthal, L-2410 Strassen. 2e étage, à droite.
APPORTE	Une tenue de sport et des baskets propres.
LANGUES	Français et anglais.
ÂGE	Adultes dès 18 ans. Dès 14 ans avec l'accord d'un parent.
VACANCES	Pas d'entraînement pendant les vacances scolaires et les jours fériés au Luxembourg. La prochaine date est sur armwrestlingclubstrassen.com.

Entre deux mardis, Nils publie des exercices sur l'Instagram et le TikTok du club : @armwrestlingclubstrassen.