

Le Tir est une discipline nécessitant un grand nombre de répétitions de gestes précis et maîtrisés dans l'espace et le temps.

Sa pratique demande un effort intense de concentration. Le tireur doit donc s'y préparer physiquement et mentalement par le biais de l'échauffement.

► **Poignets et mains :** faites une rotation des poignets en tenant les mains jointes, les doigts croisés et les coudes venant se toucher l'un contre l'autre, puis fermez et ouvrez alternativement les doigts assez rapidement.
10 rotations pour chaque poignet.

► **Coudes :** placez votre main droite sous votre coude gauche. Pliez le bras gauche et faites-le passer sous le bras droit. La main droite se retrouve sur le coude gauche. La main gauche passe de paume vers le haut à paume vers le bas. Faites de même de l'autre côté.
10 répétitions avec chaque coude.

► **Bras :** avec les bras tendus à hauteur des épaules et dans le prolongement de celles-ci, en formant un « T », les mains souples, faites de petits cercles en avant, puis en arrière en augmentant l'amplitude.
10 répétitions dans chaque sens.

► **Cou :** tenez-vous droit, les jambes, le bassin et le tronc restant fixes avec les bras ballants le long du corps :
• penchez la tête en avant, puis en arrière en faisant un « oui »,
• tournez la tête de droite à gauche en faisant un « non » et en cherchant à regarder le plus en arrière possible (sans trop insister). Le regard doit rester à l'horizontal,
• inclinez la tête successivement à droite, puis à gauche, les oreilles s'approchant de l'épaule. Le menton doit rester dans l'axe.
10 répétitions de chaque exercice.

► **Dos et épaules :** tenez-vous droit, les jambes, le bassin et le tronc restant fixes avec les bras ballants le long du corps :
• soulevez en alternance les épaules droite et gauche, puis les deux épaules en même temps,
• ouvrez et fermez les épaules, c'est-à-dire, en avant et en arrière, alternativement,
• effectuez des rotations des épaules en avant, puis en arrière.
10 répétitions dans chaque sens.

► **Tronc (rotation) :** tenez-vous droit, les jambes écartées de la largeur des épaules. Les jambes et le bassin restant fixes et le tronc bien droit, vous allez effectuer une rotation alternativement à droite et à gauche, les bras à hauteur des épaules (pas plus haut), en restant dans le prolongement de celles-ci. Votre regard suit le bras vers l'arrière.
15 répétitions de chaque côté.

► **Tronc (inclinaison) :** bras le long du corps, descendez la main d'un côté pour toucher le côté extérieur du genou, sans se pencher en avant.
15 répétitions de chaque côté.

► **Autre exercice (inclinaison) :** tenez-vous droit, les pieds écartés de la largeur des épaules. Effectuez des flexions du tronc de 90° par rapport aux jambes, les mains tendues sur les côtés. Les mouvements sont aussi larges que possible à gauche et à droite. Regardez la main allant vers le haut.
10 répétitions de chaque côté.

► **Autre exercice (flexion du torse) :** en position debout, avec les pieds légèrement écartés, penchez le torse en avant. Les bras vont chercher le sol devant les pieds.
5 répétitions.

Échauffement spécifique 12 et 13

► **Postures et sensations :** des exercices spécifiques complémentaires, dans lesquels le tireur se focalise sur ses sensations internes, vont permettre une mise en place progressive des groupements musculaires intervenant dans le tir. Vous pouvez faire ces exercices les yeux fermés.
Prenez la posture du tireur au plateau. À l'entraînement, exécutez une planche virtuelle sur tous les postes de tir sans que les plateaux ne soient lancés. En compétition, continuez à réactiver les sensations, avec le fusil dans les mains, dans la zone réservée à l'échauffement.

► **Adaptation à l'épreuve pratiquée :** des exercices réalisés pour l'épreuve pratiquée permettront au tireur de commencer à se préparer mentalement aux actions à mener :

• régularité de la mise en place et de l'épaulé avec simulations dans les différents angles de sortie du plateau et alternance des différents trajectoires (benjamin et Mini-Fosse), pour être performant.
• régularité de la mise en place et de l'épaulé automatique avec simulations de tir sur les différents postes et alternance des différents trajectoires (Mini-Skeet).

Seule l'expérience personnelle permettra de constater la forme, l'intensité et la durée d'échauffement les plus adaptées à chacun pour être performant.

Échauffement mental 14

► La dernière partie de l'échauffement est dédiée au travail mental. Elle consiste à se représenter l'activité pratiquée par le biais de la relecture des notes de tir ou de la visualisation de la séquence de tir. S'il est pratiqué en même temps que la partie physique, l'échauffement mental sera très efficace.

Échauffement général 1 à 11

► **Échauffement cardio-vasculaire :** trottinez sur place pendant 2 à 3 min pour permettre au cœur de se préparer à l'effort, en augmentant le rythme cardiaque et la chaleur du corps.

► **Réveil musculaire, neuromusculaire et artériel :** tout est fait calmement et lentement pour ne pas traumatiser les articulations et les tendons. Le travail s'effectue toujours en partant des pieds et en remontant à la tête.

L'échauffement favorise le passage progressif du repos à l'effort.

- Il permet le réveil musculaire et neuromusculaire.
- Il augmente le débit cardiaque, améliorant l'oxygénation des muscles et du cerveau.
- Il élève la température du corps, apportant :
 - une meilleure élasticité des muscles et des tendons, réduisant ainsi douleurs et blessures,
 - une lubrification naturelle des articulations.
- Il améliore la propagation des informations proprioceptives, propices, notamment, à une bonne coordination entre la visée, le lâcher et la stabilité.
- Il contribue à développer une bonne disposition psychique, favorisant la concentration.

► **Chevilles :** pointe du pied au sol, appuyez sur celle-ci en tournant 15 fois dans un sens, puis 15 fois dans l'autre, et changez de pied.

► **Genoux :** mains sur les genoux, pieds joints, faites lentement des petits cercles avec les genoux en cherchant l'amplitude maximale.
20 rotations dans chaque sens.

► **Autre exercice :** pieds écartés de la largeur des épaules et orteils légèrement orientés vers l'extérieur, fléchir les jambes en gardant le dos dans l'axe des pieds, les genoux ne dépassant pas l'avant du pied, puis remonter en expirant pour retrouver la position initiale.
4 séries de 5 répétitions.

► **Jambes :** tenez-vous droit, les bras tombant sur les côtés, avec un appui sur une jambe. Vous allez fléchir l'autre jambe à l'équerre, le genou au niveau des hanches. Vous devez alterner le mouvement.
10 montées de genou pour chaque jambe.

Quand effectuer l'échauffement ?

- Juste avant un entraînement ou une compétition.
- Possibilité de fractionner l'échauffement en deux temps (échauffement principal 45 à 50 min avant la première planche et finalisation quelques minutes avant le début du tir).

Pendant combien de temps ?

- 15 à 20 min. Cette durée peut être augmentée si l'environnement est froid ou si le tireur est plus âgé.

L'hydratation pendant l'échauffement et le tir favorise l'évacuation des toxines au niveau des muscles, limitant ainsi l'instabilité.



Nos partenaires officiels



RETROUVEZ LES OUTILS SERVANT À LA PROMOTION DU TIR



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR
DÉPARTEMENT FORMATION FÉDÉRALE

38, rue Brunel - 75017 PARIS
Téléphone : 01 58 05 45 45

www.fftir.org