

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) définit la santé comme étant « *un état complet de bien-être physique, mental et social* » et à ce titre souligne, dans ses dernières recommandations, l'importance de pratiquer une activité physique et sportive régulière pour contribuer à l'amélioration de la santé des populations.

La FFTir, fédération olympique agréée, délégataire et reconnue d'utilité publique, entend remplir sa mission de service public en vous proposant un tir sportif jouant sur les trois composantes de votre santé : bien être physique, mental et social.

## Les bonnes raisons pour pratiquer le tir sportif

S'inscrire dans un club affilié à la FFTir, c'est dans un premier temps découvrir de nouvelles personnes et une activité sportive également nouvelle. Afin de faciliter votre intégration au sein du club dans une ambiance conviviale, la FFTir veille particulièrement à la formation des moniteurs. Vous pourrez plus tard, si vous le souhaitez, participer vous aussi à la vie du club ou de la fédération, notamment dans des fonctions d'encadrement et d'arbitrage.

En outre, le tir, sport de précision et d'adresse par excellence, requiert une attitude « zen » dans l'effort physique et mental et elle participe à la recherche d'une certaine sérénité. Comme le disaient déjà les romains, *mens sana in corpore sano* : un esprit sain dans un corps sain.



Les valeurs véhiculées par la FFTir et reprises notamment dans la progression « Cibles Couleurs » des écoles de tir ont pour but de développer des qualités essentielles à l'épanouissement de chacun.

Faire du tir permet en effet de relâcher les tensions, d'oublier ses problèmes le temps d'une séance. En cherchant à vous améliorer vous ferez appel à vos facultés physiques d'équilibre, de coordination, de maintien du tonus musculaire et

travaillerez votre mental en sollicitant vos capacités de concentration et de mémorisation.

## Le tir sportif, un sport pour tous

Le tir sportif propose de multiples disciplines, dont certaines olympiques, que vous pourrez découvrir dans les pages qui suivent. Si les hommes adultes sont fortement représentés, les jeunes, les femmes, les seniors ou les personnes en situation de handicap sont de plus en plus nombreux à rejoindre la FFTir qui leur porte une attention toute particulière. Chacun, suivant son âge, ses goûts et ses possibilités, peut s'adonner à ce sport et en retirer les bienfaits inhérents à une activité physique régulière.



## Un encadrement fédéral compétent et attentif

Les bénévoles, diplômés fédéraux ou professionnels diplômés d'État, qui encadrent les tireurs au sein des clubs, des ligues ou de la fédération elle-même, sont sensibilisés à la problématique « sport-santé ». Un intervenant médical participe aux formations de la FFTir afin de les former à ces questions et aux actions préventives. Ainsi, ils sont à même de proposer des entraînements respectant les règles de bonnes pratiques (personnalisation, progressivité...) et de sécurité (conduite à tenir, matériel de bonne qualité, surveillé et entretenu...).

## Quelques conseils pour vous accompagner au quotidien dans votre pratique

Afin de garantir l'intégrité de votre ouïe et de vos yeux, l'utilisation d'un casque de protection auditive est, comme le port de lunettes, fortement recommandé, voire obligatoire dans certaines disciplines.

Pensez à vous échauffer en début de séance en effectuant des mouvements lents et adaptés. N'hésitez pas à demander conseil aux animateurs, initiateurs et autres encadrants qui interviennent au sein de votre club.

Hydratez-vous, même en hiver. Ayez toujours une bouteille d'eau avec vous sur le pas de tir et pensez à boire régulièrement avant, pendant l'effort, mais aussi après pour retarder l'apparition de la fatigue et faciliter la récupération. Le problème est d'autant plus important chez les carabiniers qui peuvent connaître une forte déshydratation due à leur équipement spécifique (veste et pantalon de tir).

Pendant la séance de tir, portez une attention toute particulière à la position de votre corps. La recherche de la « bonne posture » doit être une de vos préoccupations majeures pour éviter l'apparition de traumatismes musculaires, de tendinites ou de maux de dos. Vous pourrez compter sur

l'encadrement fédéral pour vous conseiller et vous guider sur ce point.

En fin de séance, prenez le temps de vous étirer afin d'évacuer les tensions musculaires accumulées pendant votre entraînement.

N'oubliez pas non plus de vous laver les mains afin de les débarrasser de toute trace éventuelle de plomb ou des résidus de graisse ou de poudre.

Que ce soit dans les disciplines dites de précision, qui nécessitent une parfaite immobilité, ou dans celles dites de vitesse (plateau, cible mobile ou TSV), qui privilégient la rapidité du mouvement, les efforts musculaires sont importants et une position asymétrique entraîne de fortes contraintes corporelles que seule une bonne condition physique peut compenser. Avoir une alimentation équilibrée, pratiquer une activité complémentaire développant les capacités cardio-vasculaires (natation, jogging, vélo...) sont des atouts indispensables pour la pratique du tir sportif.

Les tireurs de haut niveau l'ont bien compris qui, pour améliorer leurs performances, appliquent dans leur préparation ces recommandations, couplées à une bonne hygiène de vie. Dans son Centre National de Tir Sportif en cours de réalisation à Châteauroux, la FFTir prévoit d'ailleurs des installations sportives (salle de musculation, parcours sportif...) qui devraient contribuer à la préparation physique de ses athlètes.

