

Cap ou pas cap

Juste avant un match, la composition de ton repas influence ta stabilité. Cap ou pas cap de comparer tes points lors d'un match réalisé après un repas lourd (ex : frite, viande, beignet ...) et après un repas léger (ex : poisson, légumes verts, fruit / yaourt).

Le sais-tu ?

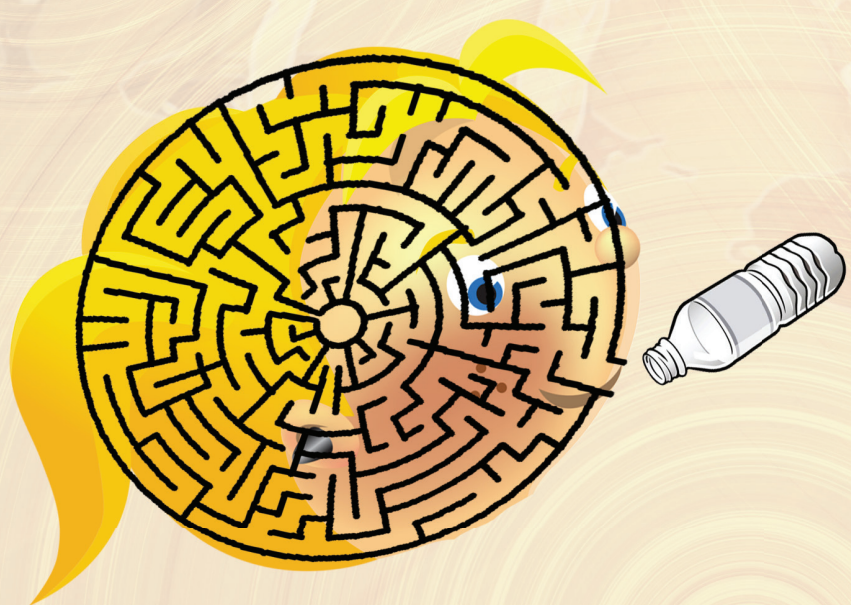
La bonne position des pieds au sol est une des garanties d'une bonne stabilité en Tir sportif. As-tu pensé à faire un bilan chez le médecin qui s'occupe des pieds ?

D'ailleurs, connais-tu son nom ?

- 1 - Un piétonlogue
- 2 - Un piédologue
- 3 - Un podologue

Hydratation

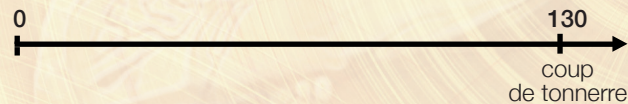
L'hydratation permet de maintenir l'effort de concentration, il est recommandé de boire régulièrement par petites quantités. Fais progresser l'eau jusqu'au centre du labyrinthe pour favoriser la concentration de Lucie.



Prévention

Mets un casque ou des bouchons d'oreille pour toutes les disciplines de tir où c'est obligatoire (longues distances, gros calibre), mais aussi à 10 m où le bruit répété des plombs sur les plaques de tôle peut réduire ton audition.

D'ailleurs, connais-tu le niveau sonore du bruit émis par un tir à 10 m avec une arme à air comprimé ?



Le sais-tu ?

Qu'est-ce qu'un nomophobe :

- 1- une personne qui n'aime pas les mots croisés
- 2- une personne qui ne peut pas se passer de son téléphone portable
- 3- une personne qui n'utilise pas de montre

Hygiène

Lave-toi les mains après avoir manipulé des plombs car des fines particules peuvent rester sur ta peau et l'ingestion de plomb peut entraîner une maladie. Trouve laquelle :

E I T M U S R S A N

