



Bonus technique

**Le Tir sportif 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.**

## 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 groupes musculaires intervenant dans le tir. Prenez la posture du tireur au pistolet. Effectuez 15 tenues en maintenant la position 15 s, tout en vous focalisant sur vos sensations. Vous alternerez successivement bras gauche et bras droit. Vous pouvez également faire l'exercice les yeux fermés.

► **Adaptation à l'épreuve pratiquée** : des exercices dans l'épreuve pratiquée (précision, 3 x 7, vitesse), avec du tir à sec, permettront au tireur de commencer à se préparer mentalement aux actions à mener. 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.

► **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, puis ouvrez-le. 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 lentes 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.

## 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.

► **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.

## 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 articulaire** : 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.

► **Chevilles** : pointe de 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.

► **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.

Mathilde LAMOLLE  
Édouard DORTOMB  
Jean QUIQUAMPOIX

## Quand effectuer l'échauffement ?

- Juste avant un entraînement ou une compétition.
- Pas plus de 10 min 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 âgé.

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



Retrouvez les outils servant à la promotion du tir en lisant ce QR Code avec votre smartphone ou votre tablette tactile.

Nos partenaires



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR

38, rue Brunel - 75017 PARIS

Tél. : 01 58 05 45 45

www.fftir.org