Échauffement
Carabine

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.

Bonus technique

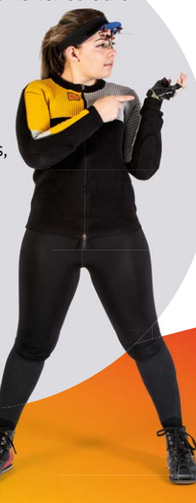
Échauffement spécifique 12 et 13

› **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.

› **Bassin :** placez, puis faites pivoter celui-ci en avant (rétroversion) et tenez la position 10 à 15 s en contractant les muscles abdominaux, puis relâchez. Les mains peuvent être placées sur les hanches ou en mimant la position de tir.

› **Extension des mollets :** montez sur la pointe des pieds, puis redescendez doucement 20 fois.

› **Ensemble du corps :** pieds joints, bras le long du corps, contractez lentement l'ensemble des muscles sur l'inspiration. Arrivé au maximum de contraction et d'inspiration, bloquez l'inspiration 5 s, puis relâchez lentement sur l'expiration jusqu'au maximum de relâchement et d'air expiré. Tenez 5 s en apnée. Effectuez 5 répétitions.



› **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 du coude et de l'épaulé sans la veste de tir, puis avec celle-ci, avec reprise de la séquence de tir en tir à sec.

Seule l'expérience personnelle permettra de constater la forme, l'intensité et la durée d'échauffement la plus adaptée 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 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.

› **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.

› **Chevilles :** assis, prenez d'une main la cheville. Avec l'autre main, effectuez 15 mouvements circulaires dans un sens, puis 15 dans l'autre sens et changez de cheville.

› **Genoux :** mains sur les genoux, 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.

› **Cou :** tenez-vous droit, les jambes, le bassin et le tronc restant fixes :
- placez une main à plat sur la tempe, le bras opposé ballant le long du corps. Effectuez une pression de la tête contre la main qui, sans bouger, résiste à la pression. Maintenez la résistance 10 s, puis relâchez. Effectuez 5 répétitions, puis changez de côté,
- cou enroulé, menton rentré, positionnez vos mains jointes sur l'arrière de la tête. Exercez alors une légère pression des mains tout en essayant de relever le menton. Maintenez la résistance 10 s, puis relâchez. Effectuez 5 répétitions.

› **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.

› **Autre exercice pour le dos :** mettez-vous au sol à quatre pattes et faites « dos rond » (dos du chat) / « dos creux » une trentaine de fois.

› **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.

› **Bassin :** mains sur les hanches, pieds écartés de la largeur de la ligne des épaules, faites des cercles avec votre bassin, dans un sens, puis dans l'autre.

20 rotations dans chaque sens.

Quand effectuer l'échauffement ?

- Juste avant un entraînement ou une compétition.
- Juste avant de mettre son équipement de tir et au maximum 10 min avant l'installation au pas de 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.

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.

Alexis RAYNAUD
Jade BORDET
Lucas KRYZS

01-2019 – Photos : © FFTir – Conception AtelierArt6.com - © CNOSF/KMSP

Cible blanche · Cible jaune · Cible orange · Cible verte · Cible bleue · Cible marron · Cible arc-en-ciel

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
DÉPARTEMENT FORMATION FÉDÉRALE
38, rue Brunel - 75017 PARIS
Téléphone : 01 58 05 45 45
www.fftir.org