

# LES 6 COMMANDEMENTS DU TIREUR

- 1/ JE M'ÉCHAUFFE** AVANT DE COMMENCER À TIRER POUR PRÉVENIR LES BLESSURES.
- 2/ JE ME LAVE LES MAINS** EN SORTANT DU PAS DE TIR OU APRÈS CHAQUE MANIPULATION DE PLOMB.
- 3/ JE PRIVILÉGIE DES EN-CAS SAINS ET ADAPTÉS À MA PRATIQUE** (FRUITS, BARRES AUX CÉRÉALES, OLÉAGINEUX...). JE FAIS DE-MÊME POUR MES **REPAS** AFIN QU'ILS SOIENT **ÉQUILIBRÉS ET ADAPTÉS À MA PRATIQUE**.
- 4/ J'APPORTE MA GOURDE** SUR LES COMPÉTITIONS ET JE BANNIS LES BOUTEILLES PLASTIQUES À USAGE UNIQUE.
- 5/ JE TRIE MES DÉCHETS** EN LES JETANT DANS LES POUBELLES ADAPTÉES.
- 6/ J'APPORTE MON PROPRE SYSTÈME D'ATTACHE** POUR MON DOSSARD ET JE LE RÉUTILISE D'UNE COMPÉTITION SUR L'AUTRE.