

Tir et santé

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) définit la santé comme étant « un état complet de bien-être physique, mental et social » et 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 Fédération Française de Tir, fédération olympique et paralympique agréée, délégataire et reconnue d'utilité publique (depuis 1971), 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 Fédération Française de Tir, 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 Fédération Française de Tir 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 il 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 Fédération Française de Tir 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 nombreuses disciplines, certaines olympiques ou paralympiques, 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 Fédération Française de Tir qui leur porte une attention toute particulière. Chacun, en fonction de son âge, de ses goûts et de ses possibilités, peut s'adonner à ce sport et en retirer les bienfaits inhérents à une activité physique régulière.



› UN ENCADREMENT FÉDÉRAL COMPÉTENT

Les diplômés fédéraux bénévoles ou les 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 du sport-santé. Un intervenant médical participe aux formations de la Fédération Française de Tir afin de les instruire dans ce domaine et de leur présenter les actions préventives.

Ainsi, ils sont à même de proposer des entraînements respectant les bonnes pratiques (personnalisation, progressivité...) et la sécurité (conduite à tenir, qualité et entretien du matériel, surveillance etc.).

› QUELQUES CONSEILS POUR VOUS ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN

Afin de garantir l'intégrité de votre audition et de votre acuité visuelle, l'utilisation d'un casque de protection auditive, comme le port de lunettes, est fortement recommandé, voire obligatoire dans certaines disciplines (Armes anciennes, Armes réglementaires et Tir sportif de vitesse).

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 pour faciliter la récupération. Le problème est particulièrement important pour 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.

La pratique du tir nécessite le respect de règles d'hygiène simples pour ne pas s'exposer (ou son entourage) aux poussières de plomb (cf annexe doc SPF) :

- Un lavage des mains approfondi en insistant au niveau des ongles et des espaces entre les doigts en fin de tir et avant de boire, manger ou fumer. Vous pouvez utiliser des lingettes si vous n'avez pas accès à un lave main. Vous pouvez vous hydrater sur le pas de tir à condition d'utiliser une gourde paille.
- Le changement de votre tenue avant de quitter le stand de tir ou en rentrant chez vous. Lavez votre tenue à part après chaque séance de tir. Réservez une paire de chaussures spécifique à votre pratique.
- Le signalement de votre activité, que votre pratique soit sportive ou de loisir à votre médecin traitant.

Que ce soit dans les disciplines dites de précision, qui nécessitent une parfaite immobilité, ou dans celles dites de vitesse (Plateau, Cible mobile ou Tir sportif de vitesse), 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, course à pied, vélo...) sont des atouts indispensables pour la pratique du tir sportif. Les tireurs de haut niveau l'ont bien compris. Pour améliorer leurs performances, ils appliquent dans leur préparation ces recommandations, couplées à une bonne hygiène de vie.