

La préparation physique du tireur sportif - Par Roger Almuzard, membre du CODIR

Considérations générales sur la condition physique du tireur sportif

Le tir sportif n'est pas une discipline « athlétique ». En revanche, ce sport peut être pratiqué à tout âge et il n'est pas rare que des quinquagénaires obtiennent de bons résultats dans les concours.

Cependant, pour atteindre la régularité des performances, il convient d'effectuer un minimum d'entraînement physique et de respecter quelques règles simples d'hygiène de vie.

L'entraînement pour la mise en forme du tireur sportif vise, pendant toute la durée du match, deux objectifs :

- Permettre à sa musculature de supporter, sans douleur et sans effort, la position de tir, et
- Permettre à son système nerveux de parvenir à la concentration et à la perception visuelle précise ainsi qu'à obtenir des réflexes de tir précis et rapides.

L'entraînement physique du tireur sportif

La régularité de l'entraînement

L'entraînement physique ne produit ses effets que s'il est pratiqué régulièrement. Pour se maintenir en forme physique, il convient d'effectuer de 10 à 20 minutes d'exercices quotidiens et de pratiquer toutes les semaines 1 heure de sport d'entretien : marche sportive, footing, vélo, natation, etc.

Naturellement, on peut tirer sans entretien physique régulier de son corps mais la pratique du tir sportif ne déroge pas à cette règle élémentaire d'autant plus que, l'âge avançant, le corps peut présenter une musculature « flasque » et le souffle devenir « court ». Tous les sportifs, quelle que soit leur discipline, vérifient que plus on avance dans l'âge, plus l'exercice physique régulier et une bonne hygiène de vie sont les conditions nécessaires à l'obtention de bons résultats et au plaisir de pratiquer. A l'âge mûr, le tireur sportif peut rester un compétiteur performant dès lors qu'il se maintient en forme physique et qu'il s'entraîne régulièrement.



La gymnastique quotidienne

La gymnastique quotidienne doit devenir une pratique habituelle et quotidienne ; elle d'autant plus indispensable si vous occupez un emploi sédentaire. Elle vise à développer et/ou entretenir les muscles les plus sollicités dans le tir sportif : ceux des épaules, du dos, de la poitrine, des bras et du ventre.

Les exercices sont simples et ne nécessitent pas d'équipement particulier, par exemple : les battements et ciseaux de jambes, les battements, tractions et rotations de bras et les incontournables pompes pour terminer par les étirements des muscles et articulations. Cette séance doit se dérouler avec une sensation de fatigue pour les muscles les plus sollicités mais toujours sans sensation douloureuse ; elle s'effectue au moment de la journée qui vous convient le mieux.

Le sport d'entretien

Le sport d'entretien doit devenir une pratique habituelle et hebdomadaire ; il doit être suffisamment intense pour imposer une oxygénation profonde et provoquer l'élimination des toxines et des graisses accumulées durant la semaine. Quelle que soit l'activité sportive pratiquée : marche sportive, footing, vélo, natation, etc., il s'agit de s'oxygéner à fond sans s'essouffler dangereusement. Le temps recommandé pour cette séance est de 1 heure mais peut être adaptée en fonction de la pratique personnelle.





L'hygiène générale

L'hygiène du tireur sportif consiste à éviter tous les excitants qui provoquent ou augmentent les micro-tremblements musculaires, altèrent le sens de l'équilibre, diminuent son énergie mentale et sa capacité d'attention :

- La consommation de café pendant les 6 heures qui précèdent un match,
- La consommation d'alcool pendant les 12 heures qui précèdent un match,
- Les repas trop riches et peu digestes pendant les 24 heures qui précèdent un match ; il est préférable de prendre un repas composé de sucres lents tels que les pâtes, pommes de terre, et de protéines telles que la viande grillée sans matière grasse,
- Les alcaloïdes (cannabis, cocaïne) et même la nicotine qui provoquent des altérations du rythme cardiaque, une baisse de l'oxygénation des cellules, et au-delà d'un certain seuil, une baisse de la capacité d'attention, une augmentation des temps de réaction sensori-moteur et des troubles nerveux divers.
- Les sorties nocturnes, les jeux de rôle et plus généralement tout ce qui perturbe le sommeil pendant les jours qui précèdent un match.

En résumé, le principe est simple : pour bien tirer, il faut être en bonne forme physique et mentale. Toute substance qui prétend augmenter artificiellement cette forme physique et mentale conduit en fait à de mauvais résultats. Et dans notre sport, ceci est très facile à mesurer.

Les images d'illustration émanent du club de gym d'entretien du TCMS

(Toulouse Cheminots Marengo Sports)

© Alain Ségui - TCMS 2011