



HYGIENE DANS LES CLUBS DE TIR

> 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.

Utilisez une tenue vestimentaire réservée au tir et lavez-la ou nettoyez-la régulièrement. Évitez de manger, de boire ou de fumer sur les pas de tir et ne le faites pas sans vous être lavé les mains. Lavez-vous également toujours les mains en fin de séance afin de les débarrasser des résidus éventuels de plomb, de poudre ou de graisse.

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.