



L'entraînement physique

Généralités

Une excellente condition physique a une grande importance pour le tireur sportif, car elle permet d'augmenter les performances par de meilleures réactions, une meilleure coordination musculaire, enfin une meilleure résistance à la fatigue.

Bien entendu, l'exercice devra être adapté à l'individu et tenir compte à la fois de son état physique général, de ses objectifs ainsi que de ses disponibilités. En ce sens, la méthode d'entraînement physique doit être personnalisée au maximum. Nous aborderons ci-après quelques modèles d'entraînement parmi ceux utilisés, à charge pour le lecteur d'en retirer ceux qui conviennent le mieux au but recherché...

Enfin, pour être efficace, l'entraînement physique doit surtout être réaliste et progressif, le but poursuivi étant d'améliorer l'état de santé du tireur et non de le contraindre à un épuisement physique prématuré !

La coordination musculaire

La technique du tir au pistolet impose également une connexion parfaite entre les muscles du corps effectuant un travail statique (jambe, dos, bras, au repos) et le travail dynamique réalisé par le seul index sur la détente (phase de lâcher du coup).

La difficulté est encore augmentée lorsque, du fait du stress, le contrôle de ces deux actions musculaires (action/repos) se trouvent perturbées. Une coordination parfaite s'obtient par des exercices répétés, plus l'ensemble des muscles est relaxé, plus facile sera le travail de l'index.

La prise de conscience du muscle

Le muscle peut devenir, chez le tireur entraîné, un 6^{ème} sens au même titre que la vue ou l'ouïe. Il s'obtient par des exercices répétés et par la mémoire musculaire. Le sens du muscle permet alors au tireur de trouver naturellement sa position idéale, arrivant au centre de la cible sans avoir à utiliser sa vue.

Ce sens aura une importance d'autant plus grande en tir de vitesse où le tir devient plus instinctif...

L'endurance s'entraîne au moyen du test de Cooper qui consiste à faire courir des athlètes sur la plus longue distance parcourue en 10 minutes.

Pour développer la condition physique du tireur sportif, on recourra à deux méthodes d'entraînement.

- L'entraînement musculaire général dont les exercices viseront au renforcement de l'endurance ainsi que de l'état physique général du tireur,
- L'entraînement musculaire spécial dont la particularité portera sur le développement de groupes de muscles en relation étroites avec le pratique du tir sportif au pistolet.

L'entraînement musculaire général

Le tireur sportif comme tous les athlètes doit entretenir une excellente forme physique pour pratiquer son sport dans des conditions optimales.

L'entraînement physique comprend par conséquent le développement général du corps par des exercices propres à assurer le renforcement de la musculature des doigts, des bras, des épaules des jambes ainsi que du dos.

Le but poursuivi par la musculation est d'assurer à la fois une stabilité parfaite dans la phase conduisant au départ du coup et de permettre la répétition des efforts par une augmentation des capacités d'endurance du tireur.

L'entraînement physique nécessite un processus progressif permettant d'obtenir les avantages suivants :

- Développement du système musculaire en renforçant la musculature de l'abdomen, des bras et des jambes.
- Augmenter le tonus musculaire du tireur pour lui permettre de résister à la fatigue et aux attaques du stress.
- Accroître la capacité pulmonaire de manière à permettre une oxygénation normale des tissus, malgré des phases d'apnée pulmonaire fréquentes et prolongées, durant un match.
- Renforcement de la motricité et de la précision des mouvements, par une saine coordination musculaire



Méthodes d'entraînement musculaire général

Les sports d'endurance seront privilégiés, puisqu'ils seront d'un bon apport pour améliorer la capacité pulmonaire et favoriser la stabilité du rythme cardiaque (entraînement des organes).

Parmi les multiples sports existants, nous recommandons notamment :

▪ **La marche**

C'est un excellent exercice pour autant qu'elle soit exécutée à un rythme soutenu, sans excès mais avec une certaine intensité !

▪ **La course à pieds ou jogging**

Le jogging est un des meilleurs exercices de mise en forme physique pour le tireur, car il conduit à procurer l'endurance nécessaire à la pratique d'un sport de haut niveau. Ainsi marcher ou courir 3 fois par semaine 12 minutes assure un sain développement des organes tels que le cœur, les poumons et favorisant une bonne circulation sanguine (Système circulatoire général).

▪ **La natation**

C'est un sport complet car il permet de faire travailler tous les muscles du corps humain. Ici aussi, l'exercice devra être poursuivi progressivement et avec modération.

▪ **Musculation & fitness**

De plus en plus, et dans tous les sports, la musculation, en salle et sous la conduite de moniteurs spécialisés, permet d'obtenir rapidement et dans des conditions optimales, un renforcement de la musculature générale et spéciale. En demandant à bénéficier d'un programme spécialement conçu pour la pratique du tir sportif au pistolet, le tireur pourra développer, sans excès, les groupes de muscles tels que, les doigts et les avant-bras, les bras et les épaules, les jambes et les muscles fessiers, sans oublier lombaires et abdominaux, tout en procédant à des exercices cardiovasculaires renforçant l'endurance du tireur.

Agrémenter d'exercices de stretching permettant l'obtention d'un bon assouplissement corporel, la musculation et le fitness en salle de sport constitue certainement aujourd'hui, le meilleur rapport performance/temps et répondra ainsi à bon nombre de tireurs disposant d'un minimum de temps pour s'entraîner.

▪ **L'entraînement de la coordination**

Certains sports tels que le tennis, le ping-pong, voire le squash sont également recommandés pour développer à la fois la rapidité d'exécution, la précision du geste ainsi que l'appréhension des objets et des distances dans l'espace...

Durant l'échauffement, il est recommandé de se lancer une balle de tennis entre tireurs :

Cet échange favorise la coordination

L'entraînement musculaire spécial

A l'entraînement général, indispensable à une bonne condition physique, s'ajoutera un entraînement spécifique à la pratique du tir sportif au pistolet.

Le but recherché est de faire travailler, au moyen d'exercices spécifiques, les muscles plus particulièrement sollicités par la pratique du tir à l'arme de poing.

Dans ce cadre, le meilleur appareil à disposition reste le corps humain lui-même. C'est donc par de simples exercices isométriques exécutés quotidiennement que l'on obtiendra un développement harmonieux de certains groupes de muscles bien précis.

Composées d'exercices appropriés, et pratiqués avant le tir, cette méthode d'entraînement physique permettra une bonne mise en forme de la musculature nécessaire à la pratique du tir (bras, main, doigt...) ainsi qu'une détente musculaire bienvenue.

Les pages suivantes fourniront au lecteur des modèles d'exercices spécifiques destinés à l'entraînement de la condition physique en tir sportif au pistolet...

Comment renforcer la musculature de la main tenant l'arme ?

- *Couper une balle caoutchoutée d'env. 3cm de diamètre.*
- *Coupez-la en deux.*
- *Serrez ensuite la balle avec la main tirant.*

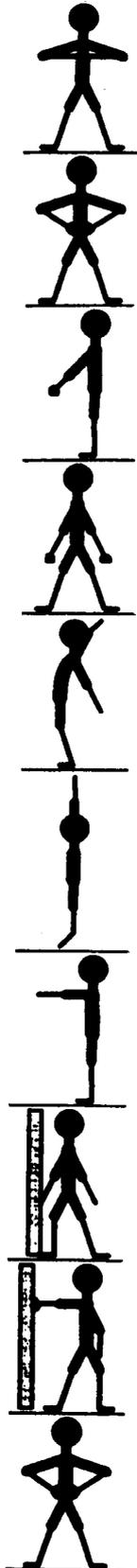
Cet exercice peut s'effectuer n'importe où et vous conduira à d'intéressantes constatations.

Et après un peu d'entraînement, vous remarquerez que la prise en main de l'arme s'effectue plus facilement...

Les exercices isométriques

Faire chaque exercice pendant 10 secondes en retenant sa respiration.

Au saut du lit, c'est une excellente mise en forme pour la journée...



1. Les mains à la hauteur de la poitrine, les paumes serrées, l'une contre l'autre, les doigts dirigés vers le haut.
Presser les mains l'une contre l'autre, aussi fort que possible
2. Les mains à la hauteur de la ceinture. Les enfermer l'une dans l'autre (comme une poignée de mains)
Les serrer l'une contre l'autre aussi fort que possible.
3. Les bras tombants le long du corps, paumes des mains tournées vers l'avant.
Serrer fortement le poing et lever lentement les bras vers l'avant (en retenant, comme si vous portiez une lourde charge) **jusqu'à la hauteur des épaules.**
4. Comme l'exercice n° 3, **mais latéralement, jusqu'à la hauteur des épaules.**
5. Les bras tendus latéralement à la hauteur des épaules.
Pousser les bras vers l'arrière aussi loin que possible en cambrant le dos. Traction complète des bras vers l'arrière.
6. Les bras tendus vers le haut.
Essayer de toucher un objet imaginaire au-dessus de soi, avec le bout des doigts. Traction complète du corps, sur la pointe des pieds.
7. Les bras tendus horizontalement vers l'avant.
Essayer de toucher un objet imaginaire devant soi. Tension complète des bras.
8. Les bras tombant le long du corps. Se placer latéralement contre un mur, le dos de la main appuyé contre le mur.
Pousser contre le mur aussi fort que possible. Répéter l'exercice avec l'autre main.
9. Bras droit tendu latéralement, à la hauteur de l'épaule.
Poing fermé, appuyer aussi fort que possible contre le mur. Répéter l'exercice avec l'autre main.
10. Les mains sur les hanches, jambes légèrement écartées.
Tendre toute la musculature du corps (jambes, bras, épaules, ventre etc...)

La détente musculaire ou Stretching

Répéter chaque mouvement plusieurs fois en une minute.

Ce type d'exercice possède la faculté d'apporter une détente musculaire bienvenue et permet de lutter efficacement contre le stress.

