Mille et une raisons pour se préparer physiquement... !

Préambule: les facteurs anatomiques, physiologiques et psychiques sont liés dans ce qu'on pourrait appeler la "Condition Physique" générale et spécifique, cette dernière agissant bénéfiquement sur l'entité du sportif:

-les facteurs anatomiques dépendent de la conformation du tireur, de son poids et de sa répartition, de sa musculation, des proportions de ses membres et de sa conformation générale ;

-les facteurs physiologiques interviennent au niveau des problèmes d'équilibre, des tremblements, des "bougés" provenant des battements cardiaques...;

-les facteurs psychiques s'apparentent à la concentration, à l'émotivité, aux prises de risques, aux décisions, à tous les phénomènes entourant et l'entraînement et la compétition (stress, structuration mentale...).

Travail Physique.

1 A quel moment? Toute l'année, mais à des degrés divers.

A mener parallèlement au travail technique tout en songeant à le réduire à l'approche de la phase de pré-compétition.

2 Buts de cette préparation:

-***Optimiser les perfs et de créer ou d'améliorer certaines facultés psychomotrices;***

-Augmenter la résistance au stress par abaissement du rythme cardiaque et augmentation de nos capacités aérobies et amélioration du fonctionnement de notre cerveau en augmentant son oxygénation, le tir étant en partie une activité cérébrale!

-Mieux nous préparer à supporter les efforts (soutien " calme " de l'arme) et les compétitions;

-elle permet de mieux supporter la tension du match;

-elle permet de devenir plus régulier dans le domaine des performances;

-elle permet d'avoir des réserves suffisantes au moment décisif;

-*Transformer le tireur en sportif-tireur (meilleure image médiatique).*

-***Rééducation fonctionnelle régulière du corps*** subissant des efforts intenses de typeisométrique (position statique assymétrique prolongée). . Bref, il s'agit de parvenir au développement des muscles concernés (presque tous!) pour leur donner le tonus nécessaire et la force suffisante à une bonne tenue de l'arme et à l'obtention des meilleures attitudes posturales possibles du tireur et de mieux se sentir dans sa peau.

-***Développer l'esprit de groupe*** (quasi-inexistant chez les tireurs, de grands introvertis!) en sortant du microcosme du tir, relativement sclérosant et diminution de notre inhibition (nos complexes),

-elle procure une ouverture sur d'autres horizons sportifs

-*Mieux supporter les voyages et atténuer toutes les perturbations inévitables* (décalage horaire, transport des bagages souvent toujours très lourds, chaleur, froid, fatigue, nourriture ...)

-*Mieux être général, meilleure résistance aux maladies;*

-Plus belle plastique corporelle;

-elle permet même de réussir des concours administratifs;

-Et.... ouverture sur d'autres horizons non sportifs (par découvertes et contacts lors de notre préparation physique!

Les avantages sont, comme vous pouvez le constater, énormes, et cette énumération n'est pas exhaustive!

3 Comment?

31 **Travail de fond**, par des activités simples pouvant être pratiquées en tout lieu.

-Course à pied ou footing (le mieux car les muscles de l'équilibre sont sollicités)

-Vélo, VTT

-natation

-Ski de fond (alternatif ou skating)

- .....

Efforts longs > 45 minutes.

Exclusivement des efforts de type "Endurance".

31 **Travail spécifique.** Renforcer les groupes musculaires spécifiques.

-Travail abdo + dorsaux + lombaires

-Bras + épaules (pompes)

-Musculation générale **légère**

-Assouplissements + étirements après chaque séance physique et **technique** (buts : prévention accidents musculaires, meilleure récupération et éviter les contractures/courbatures).

Nota: Eviter la musculation "lourde" qui crée des tensions dans les muscles et manque de finesse dans les gestes.

33 **"Rééquilibrage".**

Tout ce travail permet de rééquilibrer notre corps durement sollicité par nos positions de tir. En effet, nos muscles sont durement éprouvé par des efforts de type isométriques très (trop) longs; ainsi les étirements-assouplissements (stretching) permet d'éviter ou de limiter les contractures provenant de grandes doses d'entraînement technique.

Ainsi le tennis de table -excellent pour la précision des gestes et les reflexes -ainsi que les sports-co peuvent devenir des compléments utiles et agréables à notre préparation physique et morale (adversaires et partenaires directs). Bien entendu, tout autre sport, toute activité physique (non traumatisants) pourront être pratiqué en période de préparation physique.

Il va de soi que la Force, l'Endurance et la Souplesse ne sont pas seulement des moyens pour accéder à un but; celui qui se sent bien dans son corps a bien plus confiance en lui et supportera mieux la tension des compétitions et pourra disposer de réserves suffisantes au moment décisif.

<u>Soins</u>

Saunas, massages (dos et cou surtout) atténueront nos risques de contractures, de déplacements vertébraux , amélioreront et la récupération et notre souplesse musculaire -qualité importante du tireur-. Le suivi réel par un médecin et la fréquentation de kinésithérapeutes devraient très rapidement entrer dans les moeurs du tireur de haut-niveau, au même titre qu'une séance technique de tir;

Alimentation

Une alimentation équilibrée , riche en vitamines et oligoéléments doit accompagner tout entraînement digne de ce nom.

Quelques références?

Après cette énumération de possibilités, j'ajouterai simplement que, même si la préparation physique ne nous apportait que 1% de performance en plus, avons-nous le droit de nous en passer? Car il s'agit bien d'une quantité qui **s'ajoute** à nos performances, qui pour certains sont déjà à très haut niveau.

A ceux qui ne se sont jamais préparer physiquement d'une manière sérieuse et à long terme, je dis: "essayez, avant de la dénigrer!"

De la préparation de la plupart des grands tireurs étrangers, nous ignorons presque tout, mais quant aux quelques français ayant déjà réussi aux Jeux, l'analyse est claire et catégorique: tous les 4 ont travaillé physiquement. Je ne pense pas que Philippe Héberlé, Nicolas Berthelot ou Franck Badiou me contrediront! D'autres ont essayé avec succès mais sans persévérer, l'effort physique et la volonté n'étant pas leurs qualités premières...L'avenir peut encore leur appartenir à condition de réagir!

Néanmoins, de certains étrangers (gloires de leurs époques ou figures du présent), en voilà quelques-uns dont je sais avec certitude que la préparation physique représentait -ou représente encore- une importante composante de leur entraînement:

-Gary Anderson (Or à Mexico et Tokio au 3*40 à 300M)

-Klingner Bernd (Or à Mexico au 3*40 à 50M)

-Bassham Lanny (Argent à Munich et Or à Montréal au 3*40 à 50M)

-Cooper Malcolm (Or àLos Angeles et Séoul au 3*40)

-Allan Alister (Bronze à Los Angeles et Argent à Séoul au 3*40)

-Ivanov Kirill (Bronze à Séoul au 3*40). Pendant une séance de hockey sur glace à Moscou, ce dernier s'était blessé à la main. L'entraîneur recherchait le renforcement des chevilles! Croyez-moi, jouer au hockey sur glace suppose déjà une certaine aisance sur des patins, donc une très longue pratique...

-Meili Launi (Or 3*20 à Barcelone) est par ailleurs professeur d'aérobic;

-Foth Bob (Argent au 3*40 à Barcelone)

-Pour clore cette énumération, que l'exemple du "petit qui monte", Franck Dumoulin, serve de leçon à tous!

Anecdotes:

En 1975, la première fois que les Chinois sont "sortis"-et il s'agisait d'un évènement politique-ils sont venus en France effectuer une tournée de tir. A ce moment-là, j'effectuais mon sevice national au BJ à Fontaineblau et quotidiennement des parties de tennis de table nous opposaient: tous, sans exception, étaient d'excellents joueurs.

En 1982, lors des championnats du monde de Caracas, les Chinois-ou les Coréens?-s'amusaient à monter et descendre les quelques marches devant l'entrée du stand 50M, sur les mains!

Roger Chassat, après une année sans tirer parce qu'il passait un diplôme militaire sportif-le CT1 Sport- est revenu plus fort que jamais. Curieux direz-vous? A méditer quand même...

Lors des championnats du monde à Thune en Suisse en 1974, Yves Delnord et moi-même débutions l'épeuve Carabine 10M à 7 heures du matin. Eh bien, à 4 heures , nous trottions dehors, dans le centre de la petite ville, à réveiller notre corps (footing léger, étirements, mouvements...). Seul le boulanger travaillait déjà et nous gratifa d'une formidable odeur de pain frais.

Epilogue

Vous me rétorquerez que certains sont au "top" et ne font rien sur le plan physique! Peut-être avez-vous raison, mais êtes-vous bien sûrs qu'ils ne font rien? Ensuite, prouvez-vous qu'en ne faisant rien vous êtes dans le vrai! En n'essaiant pas, vous ne saurez jamais et c'est fort probablement dommage pour vous. Les entraîneurs ne peuvent que vous proposer des exercices et des thèmes en essayant de vous convaincre, le travail relève de votre domaine ainsi d'ailleurs que vos futures victoires!

Amitiés

Michel