Il faut arriver sur le lieu de compétition sans manquer de sommeil!

Apprendre aussi à se passer du téléphone portable, source de dissipation de concentration !!!

Pour le voyage:

-prévoir une paire bas de contention pour les voyages souvent longs en avion, voiture, train… afin d'éviter les problèmes de jambes lourdes, oedème, voire phlébite,

-un coussin gonflable pour éviter les torticolis, déplacements vertébraux lors des phases de repos…

-« bouger » lors de voyages longs : faire des haltes et qqs exercices si voiture, se lever et s'étirer régulièrement en avion et surtout boire dans tous les cas.

Les 2 jours qui précèdent:

-bien te reposer (dormir assez et te lever comme le jour du match)

-repérer les lieux: stand, contrôle, WC, médical, téléphone, restaurant....

-tester les moyens de transport,

-vents dominants et heures de changement de direction (influence mer, montagnes...) ---> adapter les contre visées à ces situations)

-étudier les possibilités pour prendre les repas (petit-déjeuner très tôt le matin, si pas possible car week-end ou trop tôt, prendre tes dispositions par des achats la veille ou avant-veille...)

-te renseigner pour la météo de manière précise par Météo France au 08 36 68 02 xx (xx: n° du département): afin de savoir à quoi t'attendre et t'y préparer (vent, orage, pluie, canicule, froid, brouillard...) par des dispositions particulières (diététique, vêtements...)

-tirer des entraînements courts -pour ménager tes forces et ton envie de tirer- à tes heures de compétitions (éliminatoire,match, finale, afin d'observer tout ce qui s'y passe (évolution de la température, vent , ombres, éclairage...)

-si tu ne peux pas t'entraîner à ton heure de match, observer ce qui se passe...

-bref faire une répétition générale de la compétition (sauf le match qui sera remplacé par un entraînement court et technique privilégiant l'observation).

Au niveau alimentaire:

Veille et avant veille: consommer

-beaucoup de sucres lents afin de faire des réserves,

-du poisson et riz

-éviter de manger trop de fibres la veille (fruits, salades, légumes...), à condition de t'être alimenté correctement les jours précédents

-éviter les graisses, la viande rouge...

-éviter de trop manger (en calorie et volume)…

-boire assez et assez minéralisé (un peu de crudités, fruits murs…), légumes cuits et compotes de fruits

-éviter impérativement les boissons froides (gastro)

-avoir au fond de son sac : barres de céréales, fruits secs, poudre énergétique à mélanger à l'eau, Petit-Lu, chocolat noir. (tous ces produits se conservent bien)

Au niveau de la température et de la pluie:

-adapter ton régime alimentaire (quantité et qualité des aliments et boissons) en fonction de la température prévisible. Dans le même registre, adapter tes vêtements aux conditions de température et toujours avoir à disposition dans ton sac de tir:

-gants de soie,
-chaussettes de soie,
-bonnet,
-col roulé,
-chaufferettes avec carburant ou sachets chauffants,

Les cahiers de Michel Bury
MON TIR SPORTIF

-pommade chauffante (dos, lombaire): Musclor, Dolpyc etc...
-éventuellement des sous-vêtements en soie (maillot et caleçon)
-vêtements de pluie (Kway…)
-parapluie
-climatisation : méfie-toi des alternances chaud-froid. Il faut te couvrir dès que tu entres dans un local climatisé
-….

Pour information, environ 40% des pertes de chaleur de notre corps part en déperdition par le cou et la tête!

Sur un plan général:

-Faire ou vérifier la liste de tout ce qui est nécessaire lors de cette compétition:
-passeport/carte d'identité, accréditation…
-munitions : lots et quantité
-carabine, canon,
-montre/chronomètre,
-vêtements (--> chaud et froid...)
- tout ce qui découle des points ci-dessus,
-petit-déjeuner tôt le matin et si pas possible, faire achats la veille...
-anticiper tout ce qui pourrait survenir...
- -avoir avec soi ses médicaments personnels (mal de tête, allergies…)
-...

Le jour du Match:

-réveil 3 à 4 heures avant le match (même si c'est douloureux...mais avoue que manquer un grand RDV -JO, Europe, Monde- après des années d'entraînement pour une telle raison est un peu idiot!). Mettre en place 2 moyens de se réveiller : réveil perso, de l'hôtel, par l'entraîneur…

-te nourrir tout de suite (repas correct, équilibré, avec des sucres lents en évitant les salades), à toi de t'organiser...et éviter les excitants (thé, jus d'orange...lait + miel = anti-stress) à moins de 2 heures du match

-faire ton réveil musculaire (footing léger, marche, exercices physiques, stretching...)

-toilette tranquille (pas de bain),

-contrôler ton équipement à l'aide d'une check-list (faisant partie par exemple dans ton carnet d'entraînement) incluant: munitions, dossard, boisson (Hépar/jus de pomme ou Hépar/fructose), aliments (banane mûre, pain/chocolat noir...), protections froid, insecticide, distraction (livre, revue, musique, rouleau de papier hygiénique, serviette pour t'essuyer...)....

-partir au stand assez tôt afin de te garder 1/2 heure (hors de ton temps de mise en place et de préparation pour le match) de battement pour parer à d'éventuels imprévus...

-vérifier le matériel: serrage canon, dioptre, rallonge-tube, contrepoids, détente, tunnel, bouteille d'air bien « regonflée »....

-éventuellement manger <u>une ou deux</u> bouchées environ1/2 à 1 heure avant le match

-avoir une serviette pour s'essuyer (mouillée si temps chaud) et/ou se rafraîchir

-

Pendant et après le match en prévision de la Finale

-boire régulièrement par petite gorgée (donc avoir acheté/préparé du liquide : voir ci-dessus…)

-manger léger banane, "Lu", barre céréales , pain, surtout pour le "3 positions"

-récupération et étirements

Les cahiers de Michel Bury
MON TIR SPORTIF