

Je suis très motivée



Potin du mois de février

Après le mental, le physique.

Se forger un mental d'acier ne sert à rien si la condition physique ne suit pas. Au pire elle influera négativement sur le mental.

Il ne s'agit pas là de parler de performances olympiques mais simplement de se sentir bien dans son corps

Mais qu'est-ce qu'une bonne préparation. Eh ben...ça dépend !

Cela dépend du genre de tir que l'on pratique. On ne se prépare pas de la même manière pour les tournois en salle ou pour une partie de chasse au mouflon en montagne.

Mais pour une préparation au tir 3D il faut une bonne endurance. Inutile de préciser qu'en arrivant au pas de tir complètement "vidé" et à bout de souffle n'est pas la meilleure façon d'assurer une bonne flèche.

Les muscles ont donc besoin d'oxygène pour bien fonctionner d'où l'importance justement de travailler sur l'endurance, donc en priorité le souffle.

Un petit footing de 5 minutes par jour suffisent au début pour "décrasser" la machine, au bout d'une semaine passer à 7 ou 8 minutes ne posera pas de problème, par la suite et si le cœur vous en dit allongez vos footings selon votre envie et le temps à disposition. Ce qui compte c'est la régularité des entraînements. Rien ne sert de travailler une semaine avant un concours, c'est trop tard !

L'entraînement musculaire, lui, va se concentrer sur les muscles du haut du corps : abdominaux, dos, épaules. Là encore privilégiez la répétition du geste plutôt que les tonnes de fonte. Les exercices musculaires ne doivent pas être violents, ce n'est pas de l'épaulé-jeté, concentrez-vous sur le contrôle et l'endurance. Inspiration avant l'effort, expiration pendant l'effort et concentration sur le travail du muscle.

Les abdominaux : ils font le lien entre le bas et le haut du corps et sont importants pour le contrôle de la stabilité.

Les dorsaux : ils participent également au lien entre le bas et le haut et sont très sollicités lors du tir

Les épaules : travailler en priorité les dorsaux au niveau des épaules ainsi que les trapèzes qui sont fortement mis à contribution lors de la phase d'expansion du tir.

Tous ces muscles peuvent se travailler chez soi, nul besoin d'aller au fitness ou d'investir dans des machines qui ne font, de toute façon, pas le travail à notre place. Quelques petits haltères entre 1 à 3 kg sont suffisants, par exemple, pour le travail des dorsaux et des épaules. Pour le reste, tout le monde à déjà fait des abdos ou des pompes !

Et toujours le même mot d'ordre : la régularité plus que la quantité. Inutile de faire 150 abdos un soir et de ne plus pouvoir se lever le lendemain !

