



LIGUE  
RÉGIONALE  
DE TIR  
D'ALSACE



## Les fiches SPECTRE : Exercices de musculation spécifiques pour les PISTOLIERS

### A quoi sert la musculation ?

#### Au bien être :

La musculation apporte du bien être à la personne qui la pratique.

Ce bien être provient du fait d'accomplir quelque chose que l'on désire. C'est donc un bien être mental. Mais aussi un bien être physique puisque comme tous sport, la pratique de la musculation " détend et repose ". Elle détend et repose dans le sens où l'on se dépense physiquement, ce qui détend le corps du stress de la journée et repose par la fatigue qu'elle apporte.

#### A améliorer notre pratique sportive :

Quel que soit le sport que l'on pratique, on utilise ses muscles pour le faire.

Les muscles spécifiques utilisés pour pratiquer un sport se développent plus et plus vite que les autres. La musculation permet le développement précis d'un ou plusieurs muscles. Pratiquer la musculation nous permettra de développer les muscles que nous sollicitons dans le cadre de notre sport :  
le tir au pistolet.

Aujourd'hui, quelle que soit la discipline, tous les grands sportifs de haut niveau intègrent un parcours de musculation dans leur entraînement.

### Quelques règles à respecter :

#### Echauffements\* et étirements\* :

L'échauffement est une activité de faible intensité obligatoire pour tous les sportifs.

L'échauffement est très important. Il prépare le muscle aux mouvements. Il évite de surprendre les articulations et les muscles, de les prendre "à froid" et donc de risquer de se blesser.

Après la séance de musculation, les étirements sont essentiels pour permettre aux muscles de retrouver leurs longueurs initiales. Ils vont également permettre de rééquilibrer les tensions entre les différents groupes musculaires. Ils vont aider à lutter contre les courbatures du lendemain et favoriser l'obtention d'une détente physique et psychique.

--> échauffement avant la séance de musculation

--> étirement après la séance de musculation

(\* : pour plus d'information, se reporter aux fiches SPECTRE consacrées à ces deux thèmes)

#### Une activité à pratiquer de manière intelligente :

Pour obtenir un résultat de qualité, il est bien évident qu'il va falloir adapter l'intensité et la durée des exercices en fonction des grandes échéances de la saison sportive. Il faudra veiller en début de saison à une reprise en douceur, augmenter l'intensité et la durée des séances de musculation de manière progressive. Ne pas oublier de réduire ses séances de musculation à un simple niveau "d'entretien de sa condition physique" à l'approche des compétitions.

## 1 - Musculation de la main et de l'avant bras :

Afin de maîtriser de manière qualitative la prise en main de votre pistolet, il est nécessaire de travailler la musculation de la main et de l'avant bras. Non pas pour être en mesure d'effectuer un serrage maximum ce qui serait une erreur et provoquerait un tremblement parasite. Mais plutôt pour acquérir une prise en main ferme, sans excès, régulière, et surtout maîtrisée.

### 1.1. Exercice de la balle en mousse :

Pour cet exercice, prendre une balle de mousse, l'utilisation de balles trop dures (balles de tennis) ne permet pas de travailler l'amplitude du geste et risque de provoquer des douleurs dans l'avant bras. L'exercice consiste à serrer la balle de mousse et à la relâcher, en faisant des petites séries de 10, puis 15 et enfin 20 mouvements.

Les droitiers n'oublieront pas de faire travailler la main gauche et les gauchers la main droite. L'idéal consiste à faire travailler la main droite, puis la main gauche, de faire une brève pause de récupération et de reprendre.



### 1.2. Exercice avec le grip master :

Il s'agit du même exercice qu'au 1.1 avec un appareil spécifique.



## 2 - Musculation des poignets, des avant bras, des épaules et du haut du dos :

### Exercice dit "l'haltère du pistolier" :

Cet exercice est très complet puisqu'il permet de faire travailler les poignets, les avant bras, les épaules ainsi que le haut du dos.

Talons serrés, bassin verrouillé, dos droit, et bras à l'horizontal, l'objectif consiste à faire remonter puis redescendre un poids (1kg) accroché à une ficelle que l'on enroule autour d'un rouleau par le biais de mouvements successifs du poignet droit puis du gauche.

Cet exercice, apparemment très simple, peut provoquer très rapidement des douleurs dans les avant bras. C'est pourquoi il est préférable de faire de petites séries entrecoupées de phases de récupération. Lors des premières séances il faudra tout particulièrement veiller à rester modeste et pas vouloir en faire de trop.

Avec l'entraînement, le nombre de séries pourra sans problème être augmenté.



Facile à réaliser, cet appareil se compose :

- d'un poids de 1kg de préférence recouvert de caoutchouc afin d'éviter les chocs avec le sol,
- d'une ficelle de 2 à 4 mm de diamètre et d'une longueur d'1,80 m,
- d'un manche en bois de 40 cm de long et de 32 mm de diamètre.

### 3 - Musculation du bras et de l'épaule :

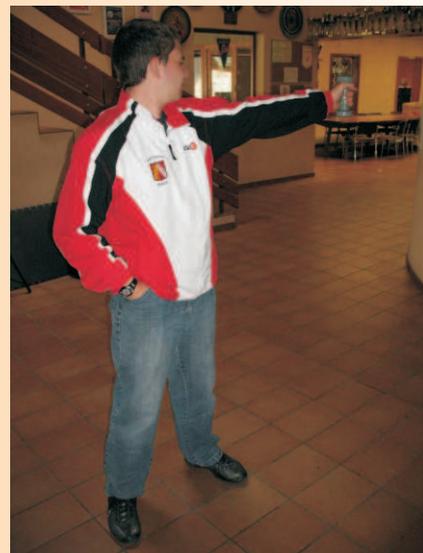
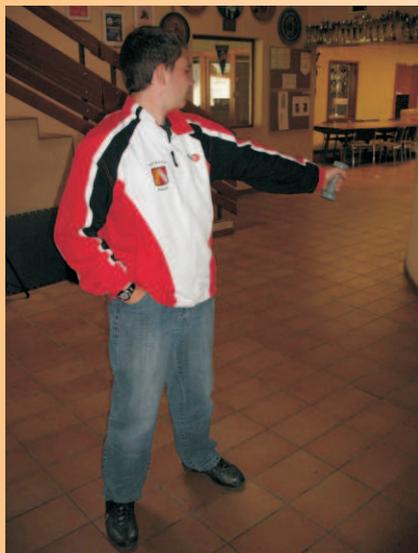
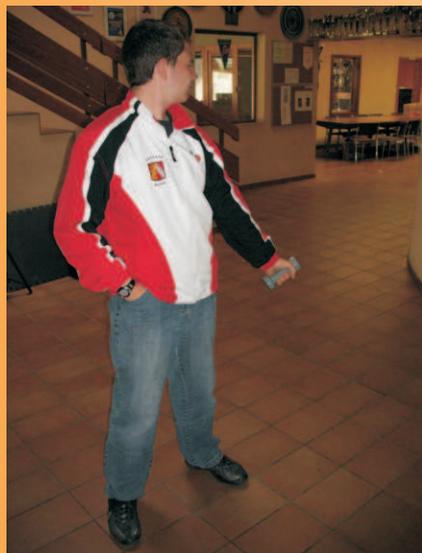
Afin d'obtenir un geste efficace en tir de vitesse, il est nécessaire de s'exercer énormément. Or pour bon nombre d'entre nous il est difficile d'aller s'entraîner au stand plus de deux fois par semaine. Les exercices de musculation présentés ci-dessous permettent d'améliorer son geste technique, facilement, à la maison, en faisant l'économie des munitions.

#### 3.1. Exercice réalisé avec un haltère :

En prenant un position identique à celle d'un tir de vitesse (type 3x7), on réalise des attaques avec, à la place de l'arme, un haltère de 1,5 kg.

Il s'agit de respecter la position du bras à 45°, de réaliser une première phase de montée en accélération, puis une seconde phase en décélération pour terminer dans le 10 qui doit être matérialisé au mur par un repère (par exemple une gommette noire).

Afin d'être le plus proche possible de la réalité, il sera possible de mettre une seconde gommette pour matérialiser l'endroit où le regard est en attente et rattrape les éléments de visée.



Il faut éviter de prendre un haltère trop lourd ou trop léger. L'idéal est un haltère de 1,5 kg car très proche du poids réel de l'arme. Il existe actuellement des modèles recouverts de matière plastique qui permettent une excellente prise en main.



### 3.2. Exercice réalisé avec un élastique de gym :

A la place d'un haltère, il est possible d'utiliser un élastique de gymnastique. L'avantage de l'élastique c'est qu'il est facilement transportable. De plus, il est possible d'augmenter ou de diminuer la tension de ce dernier en utilisant les graduations qu'il comporte.

Tout comme pour l'exercice précédent il ne faudra pas oublier de travailler alternativement le côté droit et le côté gauche. Procéder de la sorte présente deux avantages :

- d'une part, cela permet un travail symétrique et équilibré,
- d'autre part, cela permet d'offrir au bras qui ne travaille pas un temps de récupération.



## 4 - Musculation de la sangle abdominale :

Dans le langage courant, les abdominaux (abrégé "abdo" ou "abdos") sont des muscles striés situés au milieu du corps. Ils s'étendent du thorax jusqu'au bord supérieur du bassin. On appelle aussi abdominaux les exercices de musculation destinés à muscler les abdominaux.

Les abdominaux sont les muscles les plus utilisés. Ils permettent à notre corps d'effectuer les mouvements de rotation et d'inclinaison. Ils jouent un rôle très important dans l'équilibre du bassin, la posture, la statique de la colonne vertébrale.

Ils sont au nombre de huit, disposés symétriquement. Les abdominaux sont formés d'un ensemble de quatre muscles de types différents :

- Le grand droit,
- Le grand oblique,
- Le petit oblique,
- Le transverse.

### 4.1. Exercice sollicitant la partie inférieure des abdominaux :



### 4.2. Exercice sollicitant la partie supérieure des abdominaux :

Pour être bénéfique, cet exercice doit être réalisé sans décoller les pieds du sol.



#### 4.3. Exercice sollicitant les obliques (au sol) :

Il s'agit de toucher son genou avec le coude du côté opposé.  
Il est important de bien décoller les omoplates.



#### 4.4. Exercice sollicitant les obliques (debout) :

Cet exercice se réalise avec de la charge.  
Il ne faut pas prendre trop lourd et réaliser des séries plutôt longues en petite amplitude.  
5 kg constitue une charge idéale.



## 5 - Musculation des chevilles et travail de l'équilibre :

### 5.1. - Exercice utilisant le plateau instable : balance orteils - talons

Cet exercice consiste à bouger vers l'avant en mettant le poids du corps sur les orteils et à tenir la position pendant 2 secondes. Puis à bouger vers l'arrière en mettant le poids du corps sur les talons et tenir la position pendant 2 secondes. Enchaîner les mouvements plusieurs fois.



### 5.2. - Exercice utilisant le plateau instable : autour de l'horloge

Cet exercice consiste à se pencher dans toutes les positions des heures (avant 12 heures, droite 3 heures, gauche 9 heures, arrière 6 heures). Penser à garder le corps bien droit. Dans un premier temps on passe d'une position à son opposée, après quoi on enchaîne les positions de manière aléatoire.



### 5.3. - Exercice utilisant le plateau instable : les squats

Cet exercice consiste à prendre la position assise, en conservant le poids du corps sur les talons, les cuisses à l'horizontale et le buste droit, puis à revenir en position initiale debout.



## 6 - Pour une progression de qualité, il faut un travail suivi et régulier :

Pour que ces exercices de musculation soient efficaces, il est important qu'ils soient faits de manière régulière. Il vaut mieux en faire un peu tous les jours, plutôt qu'une "grosse séance" une fois par semaine.

Comme cela a déjà été dit, il faut pratiquer de manière intelligente :

- commencer doucement, ne pas présumer de ses forces et éviter de se blesser,
- augmenter le nombre de mouvements ou de séries de manière progressive,
- travailler symétriquement (coté droit et coté gauche),
- diminuer le nombre de mouvements ou de séries à l'approche des compétitions,
- toujours bien respirer durant les exercices (inspirations et expirations amples coordonnées avec les mouvements des différents exercices),
- bien s'hydrater, par petites gorgées, régulièrement, avant, pendant et après la séance de musculation.

La mise en place d'un suivi est primordiale pour entretenir la motivation et éviter le "laisser aller". Ce suivi peut se faire par le biais d'un tableau avec, en ordonnée la liste des exercices et en abscisse les semaines.

Il suffit pour chaque exercice et chaque semaine de noter le nombre de mouvements ou de séries à faire de manière quotidienne.

Le fait de travailler sur plusieurs semaines facilitera la mise en place d'une progression et permettra de tenir compte des compétitions.

... à vous de jouer !

Crédits :

Photos, textes et montage : Pascal Lauer - LRTA