

TIREURS SPORTIFS ADOPTÉZ LES BONS GESTES POUR PRÉVENIR LES BLESSURES

Respectez à chaque instant les **règles de sécurité**

1



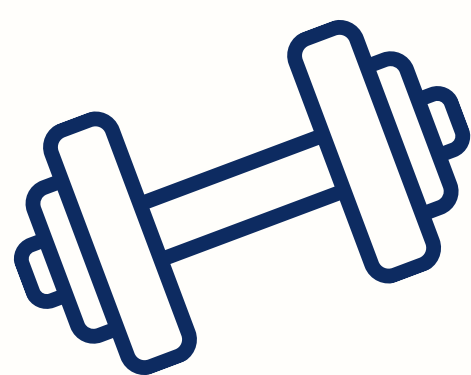
2

Avant d'acheter une arme, **FAITES VOUS CONSEILLER**

Des blessures peuvent survenir avec des armes non adaptées à votre morphologie. Rapprochez vous d'un entraîneur qualifié ou de votre Ligue.

Echauffez vous **AVANT CHAQUE** entraînement et match

3



4

Pratiquez régulièrement des **exercices de renforcement ciblés**

Une préparation physique régulière vous assure une vraie protection naturelle.

Hydratez vous régulièrement

5



PREVENTION DES BLESSURES : PISTOLET

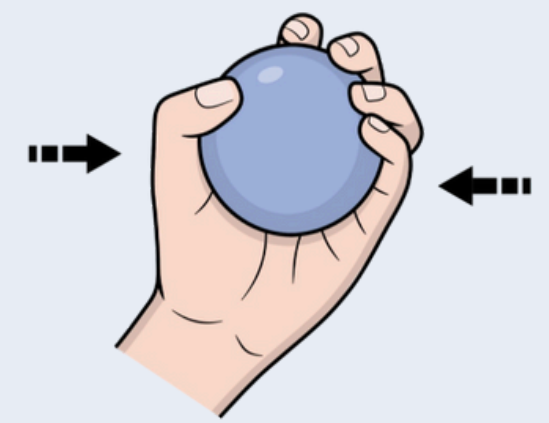
3 exercices pour prévenir la tendinite du coude

Pour renforcer les avant-bras et prévenir les douleurs au niveau des coudes (tennis/golf elbow), ces 3 exercices peuvent très facilement s'intégrer à chaque séance de renforcement musculaire, lors d'un échauffement ou en fin d'entraînement.

Effectuez 1 ou 2 séries de 15 répétitions pour chaque exercice

Exercice 1 : Serrage de la main

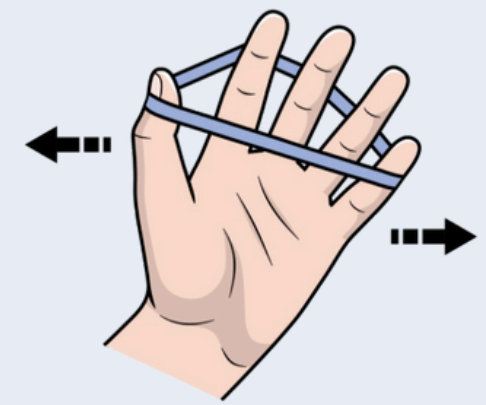
- Saisissez une balle ou un anneau en caoutchouc, Serrez la main le plus fort possible.
- Maintenez la position pendant 1 seconde, puis revenez lentement dans la position initiale.
- Effectuez le nombre de répétitions indiqué et changez de main.



Serrage de la main

Exercice 2 : Extension des doigts

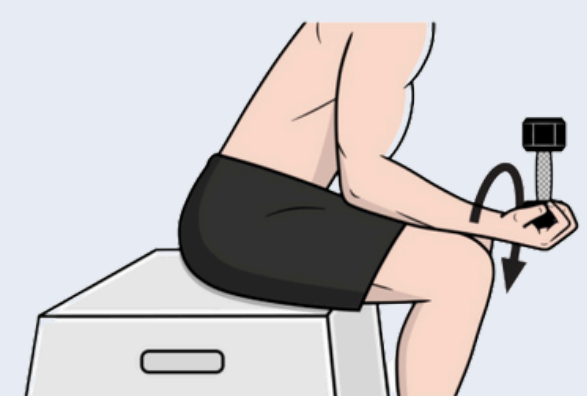
- Placer un élastique (ou accessoire type Hand X Band) autour de ses doigts. Poussez les doigts le plus loin possible.
- Maintenez la position pendant 1 seconde, puis refermez lentement la main afin de revenir dans la position initiale.
- Effectuez le nombre de répétitions indiqué et changez de main.



Extension des doigts

Exercice 3 : Rotation du poignet

- Asseyez-vous sur une chaise et saisissez l'extrémité d'un haltère très léger (ou petite bouteille d'eau). Gardez bien le pouce vers l'extérieur. Placer l'avant-bras sur la cuisse de façon à ce que la main se retrouve dans le vide.
- Tourner le poignet d'environ 180 degrés vers l'intérieur puis revenez en position initiale.
- Effectuez le nombre de répétitions indiqué et changez de main.

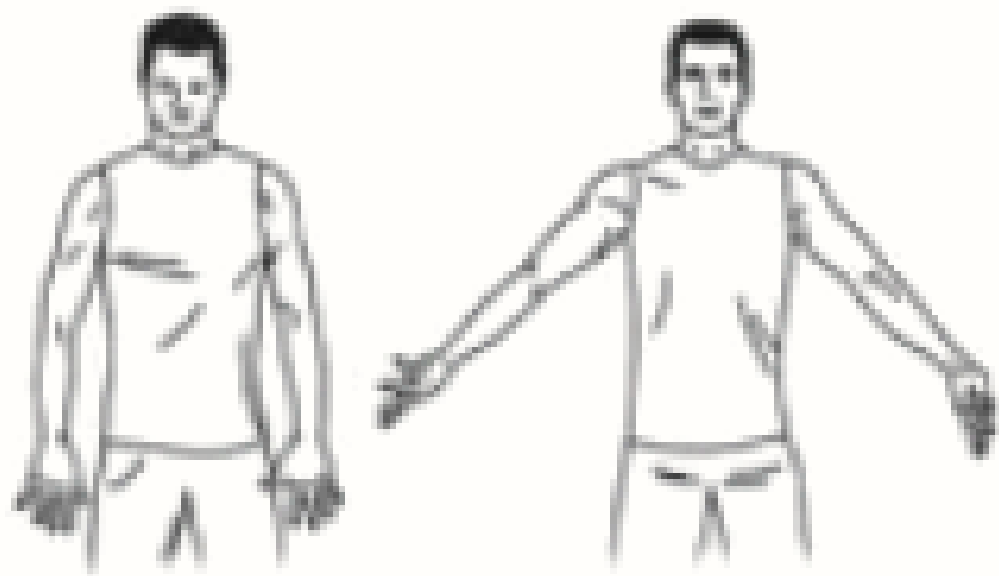


Rotation du poignet

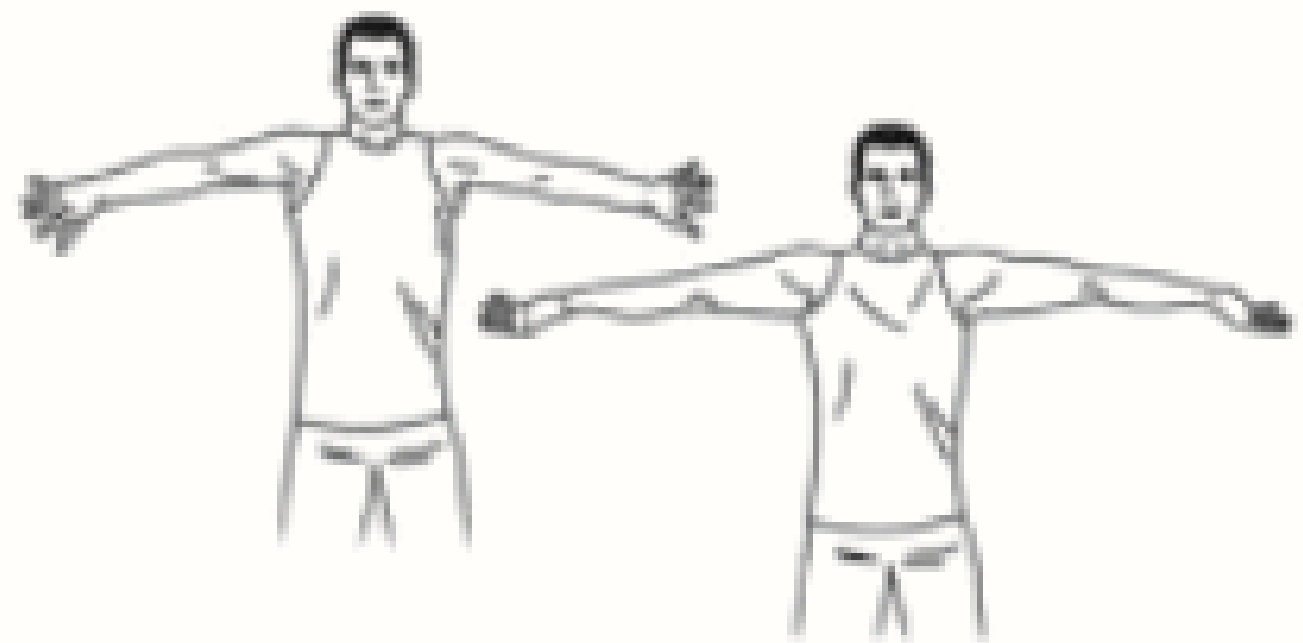
La tendinite désigne une inflammation du tendon au stade aigu d'une blessure. Si cette inflammation touche le tendon extenseur commun du coude, on parle d'épicondylite latérale ou tennis elbow ; si elle touche le tendon fléchisseur commun, on parle d'épicondylite médiale ou golf elbow.

PREVENTION DES BLESSURES : PISTOLET

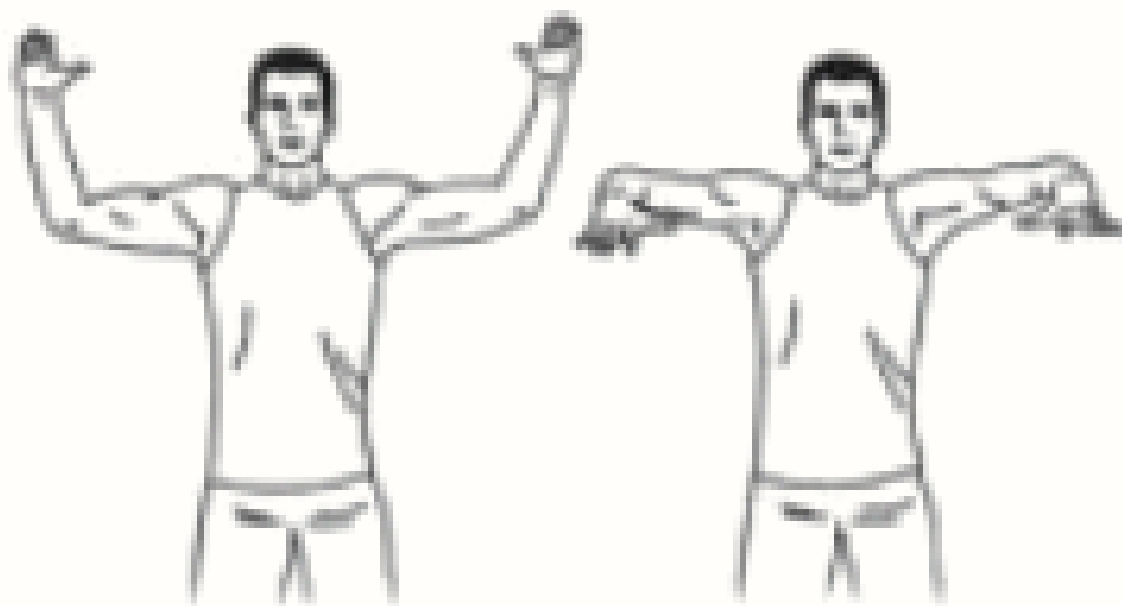
6 exercices pour protéger la coiffe des rotateurs (épaule)



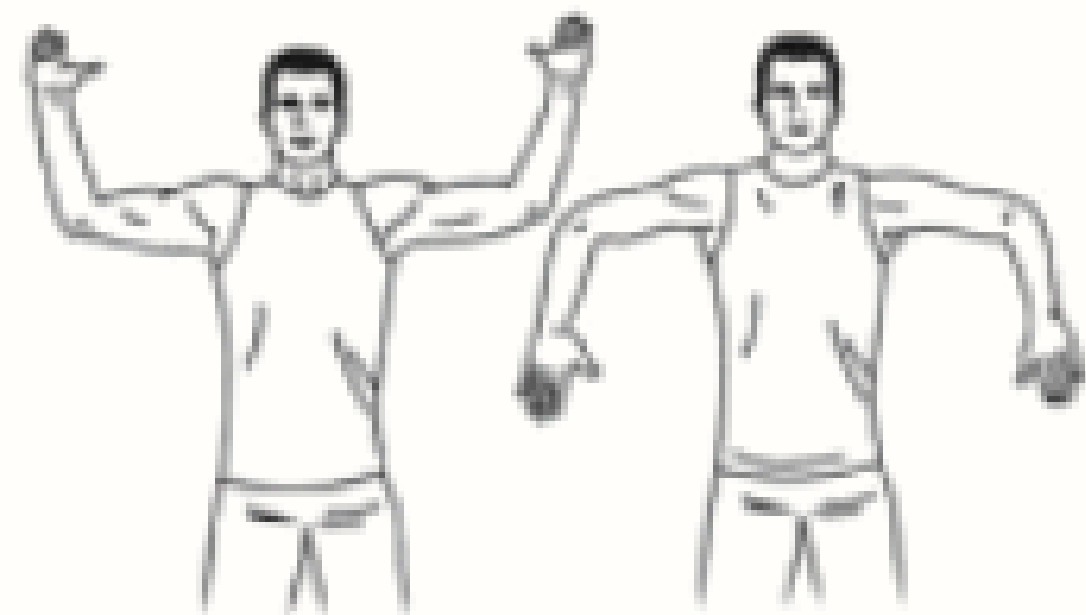
torsions des bras



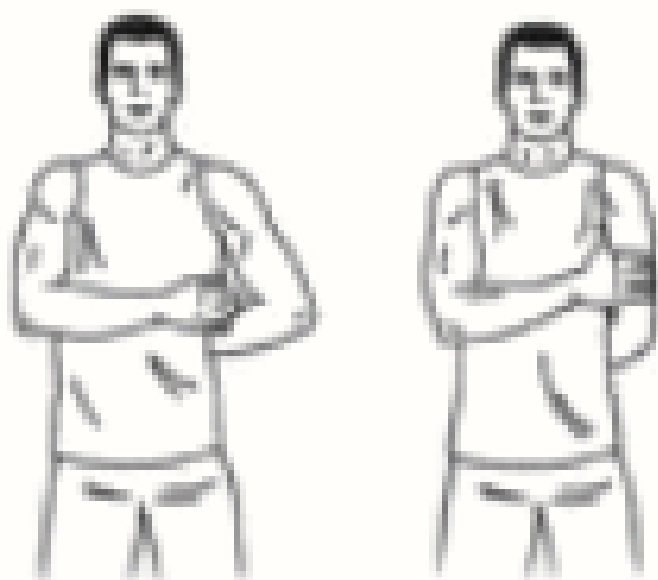
torsions des bras levés



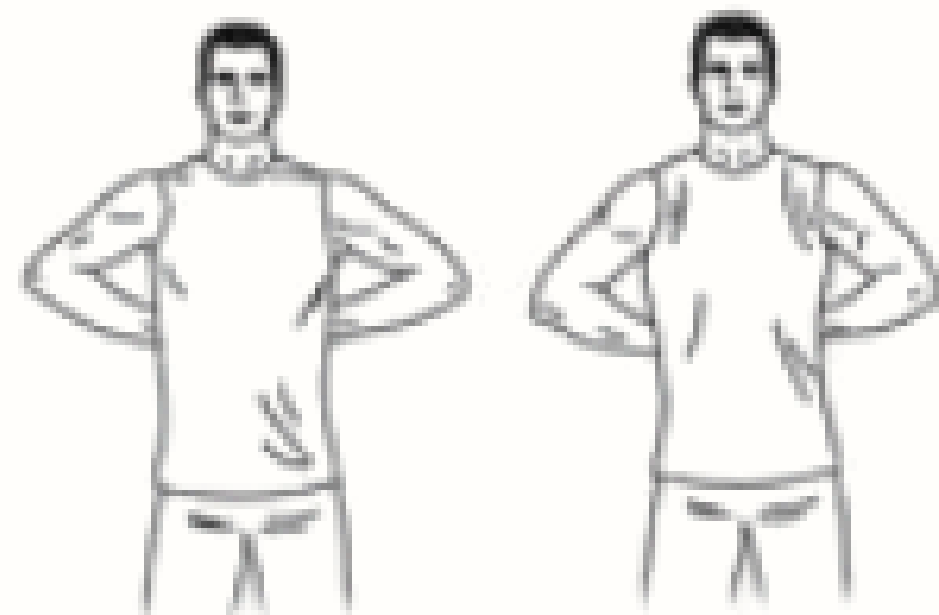
paumes vers le sol



paumes vers l'arrière



coude au torse



coudes vers l'avant

Chaque exercice est à mettre en place durant 20 secondes durant L'échauffement