

# Fiche d'échauffement (Carabine Couchée)

---

Cette fiche détaille les exercices d'échauffement pour les épaules et les poignets, spécialement conçus pour les tireurs sportifs en position couchée. Ces exercices visent à préparer les articulations, améliorer la circulation sanguine et réduire les risques de blessures.

- **Respiration** : Associer chaque mouvement à une expiration lente pour favoriser le relâchement musculaire.
  - **Adaptation** : Si une douleur survient, réduire l'amplitude ou sauter l'exercice concerné.
  - **Régularité** : Ces exercices peuvent être répétés avant chaque séance de tir, ou même en dehors, pour améliorer la souplesse à long terme.
- 

## 1. Cercles d'épaules

**Exécution** : Debout ou assis, les bras relâchés le long du corps. Effectuer des cercles avec les épaules (10 fois en avant, 10 fois en arrière).

**Variante** : Bras tendus vers le bas, paumes vers l'extérieur, pour étirer les muscles antérieurs.

**Objectif** : Détendre les muscles deltoïdes et trapèzes.

## 2. Étirement "bras en croix"

**Exécution** : Bras tendu horizontalement, paume vers l'avant. Avec l'autre bras, tirer doucement le bras tendu vers la poitrine jusqu'à sentir un étirement dans l'épaule. Maintenir 15-20 secondes, puis changer de côté.

**Objectif** : Étirer les muscles postérieurs de l'épaule et du haut du dos.

## 3. Rotation des bras

**Exécution** : Bras tendus sur les côtés, effectuer des petits cercles vers l'avant puis vers l'arrière (10 répétitions dans chaque sens). Augmenter progressivement l'amplitude.

**Objectif** : Améliorer la mobilité articulaire et réduire les tensions.

## 4. Cercles de poignets

**Exécution** : Bras tendus devant soi, poignets relâchés. Effectuer des cercles avec les poignets (10 fois dans chaque sens).

**Objectif** : Préparer les articulations du poignet pour le contrôle de la détente.

## 5. Étirement des fléchisseurs/extenseurs

**Exécution :** Bras tendu devant soi, paume vers le haut. Avec l'autre main, tirer doucement les doigts vers soi pour étirer l'avant-bras. Maintenir 15 secondes, puis inverser (paume vers le bas).

**Objectif :** Prévenir les tensions liées à la pression sur la queue de détente.

## 6. "Prière inversée"

**Exécution :** Mains jointes derrière le dos, doigts entrelacés. Lever doucement les bras jusqu'à sentir un étirement dans les poignets et avant-bras. Maintenir 15 secondes.

**Objectif :** Étirer les muscles de l'avant-bras et du poignet.

## 7. Activation des muscles stabilisateurs

**Exécution :** Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds à plat. Lever un bras vers le plafond, puis le descendre lentement vers le sol (sans forcer). 5 répétitions par bras.

**Objectif :** Activer les muscles scapulaires et préparer la posture de tir.

## 8. "Chat-Chameau" (adapté)

**Exécution :** À quatre pattes, alterner entre creuser le dos (regard vers le haut) et arrondir le dos (menton vers la poitrine). 8 répétitions lentes.

**Objectif :** Mobiliser la colonne thoracique et les épaules.