

LES 6 COMMANDEMENTS DU TIREUR

1/ **JE M'ÉCHAUFFE** AVANT DE COMMENCER À TIRER POUR PRÉVENIR LES BLESSURES.

2/ **JE ME LAVE LES MAINS** EN SORTANT DU PAS DE TIR OU APRÈS CHAQUE MANIPULATION DE PLOMB.

3/ JE PRIVILÉGIE DES **EN-CAS SAINS ET ADAPTÉS À MA PRATIQUE** (FRUITS, BARRES AUX CÉRÉALES, OLÉAGINEUX...). JE FAIS DE-MÊME POUR MES **REPAS** AFIN QU'ILS SOIENT **ÉQUILIBRÉS ET ADAPTÉS À MA PRATIQUE**.

4/ **J'APPORTE MA GOURDE** SUR LES COMPÉTITIONS ET JE BANNIS LES BOUTEILLES PLASTIQUES À USAGE UNIQUE.

5/ **JE TRIE MES DÉCHETS** EN LES JETANT DANS LES POUBELLES ADAPTÉES.

6/ **J'APPORTE MON PROPRE SYSTÈME D'ATTACHE** POUR MON DOSSARD ET JE LE RÉUTILISE D'UNE COMPÉTITION SUR L'AUTRE.