



Pour un débutant, pour pouvoir progresser, **la première chose à acquérir est une bonne régularité du coup de souffle**, de façon à avoir toujours la même trajectoire du trait. Ce qui reste du domaine de l'absolu, mais avec l'entraînement et la pratique, les impulsions données au trait deviennent plus régulières.

Le coup de souffle doit devenir en quelque sorte un geste réflexe, de façon à ce que le tireur n'ait plus qu'à se concentrer sur la tenue du canon et la visée.

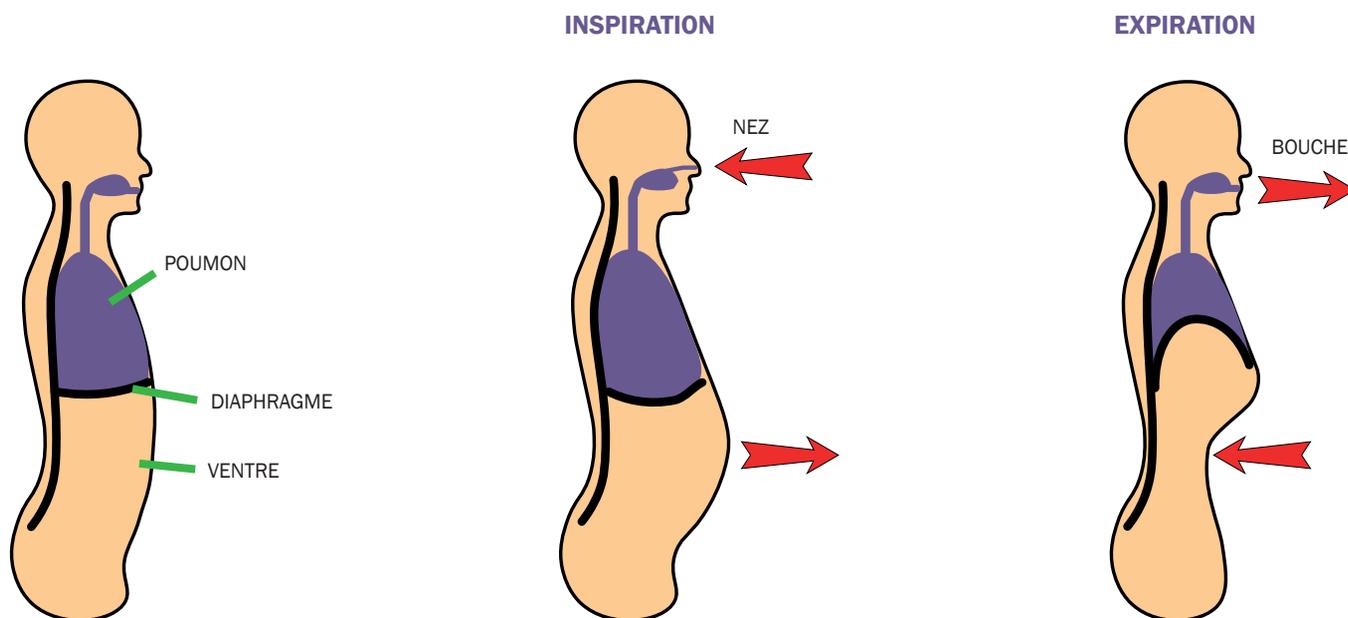
Il faut souffler un coup bref, comme quand on tousse ! Bien penser qu'il faut percuter le trait, et non pas simplement le pousser, pour qu'il puisse prendre de la vitesse. Un peu de la même façon que lorsque, autre exemple, on veut envoyer au loin un noyau de cerise.

Le souffle ne part pas des poumons, ce qui générerait des mouvements parasites de la cage thoracique, mais provient d'une contraction vive et rapide du diaphragme et des abdominaux.

Si les paramètres de la visée peuvent être assez facilement définis et relativement maîtrisés, le souffle est évidemment un élément déterminant pour atteindre son objectif. **Si l'on souffle « trop fort », on tire trop haut, « trop faible », on tire trop bas...** Au-delà de cette évidence, il est intéressant d'analyser comment cette énergie se transmet. On peut remarquer que le souffle n'est pas qu'une simple quantité d'air expulsée à débit constant dans un laps de temps donné. Le débit du souffle peut en effet (pour une même quantité d'air expulsé) varier (fort au début, faible à la fin) suivant une courbe de « pression » variable. Cette variation de pression va avoir une influence directe sur l'accélération, le comportement de la fléchette et son passage dans le tube de la sarbacane !

Il est déconseillé de commencer une partie directement par la volée d'essai, sans échauffement. Quelques exercices respiratoires (par exemple, inspirations / expirations par chaque narine, par la bouche; apnées poumons gonflés et/ou vides ...) sont très souhaitables.

LA RESPIRATION ABDOMINALE



La plupart des personnes ne respirent pas avec le diaphragme, mais inspirent depuis le thorax de manière courte et irrégulière.

Le problème, c'est que lorsque nous sommes stressés ou angoissés, nous n'insufflons pas suffisamment d'oxygène dans nos poumons ce qui nous stresse davantage et nous rend à bout de souffle.

En pratiquant la respiration abdominale, nous insufflons une plus grande quantité d'oxygène dans nos poumons.

- A. **Inspirez** profondément par la le nez : 6 temps
- B. **Bloquez** votre respiration : 2 temps
- C. **Expirez** par la bouche : 4 temps
- D. **Bloquez** la respiration : 2 temps