

RENFORCER SA POSITION DE TIR

Nom :

Prénom :

Date / heure :

OBJECTIF DE L'EXERCICE	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	QUANTITE / DUREE	CONSIGNES A RESPECTER
1. Construire sa position au sol	Prise de position pieds nus ou sans chaussures, afin de bien ressentir ses appuis au sol.	10 min. A sec, sans arme	Prise de position face à la cible, en concentrant son attention sur les sensations et contacts avec le sol. Correction de la posture en fonction des balancements et déséquilibres ressentis.
2. Obtenir un bon tassement du corps ainsi qu'une meilleure stabilité	En position de tir vers la cible, après avoir inspirer puis expirer (2 à 3 fois de suite), pour bien tasser le corps.	10 min Sans limite de plombs Visuel blanc	Chercher à bien visionner mentalement le tassement osseux de la colonne vertébrale. Achever le tassement par une dernière inspiration, lors de la descente du bras vers le visuel
3. Réaliser naturellement votre prise en main de l'arme	En position, aligné devant la cible, prendre l'arme en main, effectuer un encroisement parfait, puis terminer la construction de la position.	10 min. Sans limite de plombs Visuel blanc	Travailler la prise en main en ressentant bien les points d'appuis sur votre main, le placement de votre index sur la queue de détente, ainsi que la construction globale de votre position.
4. Evaluer sa position dans l'espace	Prise du point zéro : Contrôler son alignement par rapport à la cible en fermant les yeux. Une fois le bras tendu dirigé contre la cible, les yeux sont réouverts et l'alignement corps-cible est vérifié. Correction des erreurs.	10 min. sans limite de plomb Visuel blanc	Les yeux fermés, laisser son corps trouver sa propre stabilité, ne pas se contracter. Recherche de l'équilibre.
5. Tir de contrôle	Construire sa position en ressentant bien tous les effets physiques induits par une position de tir à bras franc.	20 min. sans limite de plomb Visuel noir	Travailler sur son positionnement en cible, ne pas rechercher un score. Le but est de sentir l'équilibre de son corps et de travailler tous les points traités sur cette feuille.

Note tes impressions au verso !

Réflexions et constats du tireur

*(difficultés particulières rencontrées par le
tireur, axes d'améliorations)*

1.

2.

3.

4.

5.