



LA POSITION

Exercices à sec	Consignes	But recherché
Prise de position extérieure	Prendre position sans tirer sous le visuel Fermer les yeux et se concentrer sur les sensations physiques ressenties.	Travail de position Analyse des sensations Obtention du point zéro
Verrouillage du poignet	Tirer à sec sur cible blanche Verrouillage du poignet	Alignement des organes de visée
Position du corps par rapport à la cible	Correction de la position (translation-rotation)	Apprendre à se placer/cible Position des pied
Séquence - de prise en main de l'arme - de prise de position	Citer à voix haute les différentes phases de la prise de position à l'encroisement de l'arme	Personnaliser ce processus et le mémoriser (automatisme)
Représentation mentale de la position extérieure parfaite	Imaginer sa position optimale en s'aidant d'une image ou d'une photographie	Représentation de la prise de position parfaite - Support mental (idéomoteur)