



## LE LACHER DU COUP

<b>Exercices à sec</b>	<b>Consignes</b>	<b>But recherché</b>
Perception de la détente	Appui sur la queue de détente sans départ du coup mais jusqu'au cran d'arrêt	Prise du cran d'arrêt sans visée
Prise de cran d'arrêt	Prises successives de crans d'arrêt lorsque la mire se stabilise sous le visuel à la marge du blanc, vaincre le doigt de bois : le coup part quand le doigt a assez appuyé / bonnes conditions de visée et non pas au 3 <sup>ème</sup> appui	Automatisme de la prise du cran d'arrêt  Pas de départ du coup télécommandé par le tireur
Sensation au lâcher du coup	Tir sur cible blanche en travaillant la pression progressive sur la détente Travailler pression + visée + stabilité au Lâcher du coup	Travail de l'action du doigt Un lâcher correct laisse le guidon stable/ départ coup Visée maintenue
Action du doigt après le départ du coup	Pression continue sur la queue de détente même après le départ du coup	Combattre tout relâcher réflexe du doigt (21, 22, 23)