

## REGULATION DE LA RESPIRATION

Nom :

Prénom :

Date / heure :

OBJECTIF DE L'EXERCICE	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	QUANTITE / DUREE	CONSIGNES A RESPECTER
1. Recherche un bon tassement du corps pour l'obtention d'une meilleure stabilité	En position de tir vers la cible, après avoir inspirer puis expirer (2 à 3 fois de suite), pour bien tasser ton corps.	10 min Sans limite de plombs Visuel blanc	Cherche à bien visionner mentalement le tassement osseux de ta colonne vertébrale et achève ce tassement par une dernière inspiration, lors de la descente de ton bras, vers le visuel.
2. Réalise naturellement ta prise en main de l'arme	En position de tir, aligné par rapport à la cible, prends l'arme en main, effectue un encroisement parfait, puis termine la construction de ta position par la recherche du point zéro.	10 min. Sans limite de plombs Visuel blanc	Travaille ta prise en main en ressentant bien les points d'appuis sur ta main, le placement de ton index sur la queue de détente, ainsi que la construction globale de ta position par rapport à la cible.
3. Prendre le contrôle de sa respiration	Une fois en position, vise le plus longtemps possible, avant de lâcher ton coup (tenir ferme la position)	10 min. sans limite de plomb Visuel blanc	Quelles sont les sensations musculaires ressenties ? Quels effets sur ton acuité visuelle ? Tous les 3 coups, répète l'exercice mais en pratiquant la respiration simple.
4. Respiration double	En position, au poste de tir, coordonne visée, pression sur la queue de détente avec la double respiration.	10 min. sans limite de plomb Visuel blanc	Utilise alternativement (tous les 5 coups), la respiration simple, puis la double respiration en comparant les avantages et inconvénients de chaque méthode. Un bon contrôle respiratoire implique d'exécuter le déclenchement plus rapidement si le tireur utilise la méthode de la respiration simple : Vrai – faux ?.
5. Tir de contrôle	Construire sa position en ressentant bien tous les effets physiques induis par une double respiration.	20 min. sans limite de plomb Visuel noir	Ne recherche pas de score : Travaille sur ton positionnement en cible, en focalisant ton attention sur l'air entrant puis sortant de tes poumons. Désormais, le tireur utilisera systématiquement la double respiration, en tir de précision.

**Note tes impressions au verso !**

## Réflexions et constats du tireur

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

1.

2.

3.

4.

5.