



COORDINATION LACHER-VISEE-POSITION

Exercices de tir	Consignes	But recherché
Coordination mire/lâcher	On ne commence la prise du cran d'arrêt que lorsque le guidon est net au centre de la cible (Exercer s/cible blanche)	Accommodation des organes de visée par rapport à la cible
Technique mentale du Presser - viser	S'obliger à débiter la tech. du lâcher (prise de cran d'arrêt et pression progressive/ sur la queue de détente) malgré instabilité et tremblements	S'habituer aux effets acceptables de l'erreur parallèle
Séquence de tir Rythme et technique	Travailler les phases/automatismes: serrage bras-crosse effort accommodation /visée action indépendante du doigt	Liaison de toute les actions conduisant au départ du projectile
Tenue de la visée	Exercer visée prolongée (20") en gardant stables les organes de visée sous le visuel	Musclature spécifique au tir et exercices de respiration