



## L'ATTAQUE EN CIBLE

<b>Exercices à sec</b>	<b>Consignes</b>	<b>But recherché</b>
Montée du bras	Montée verticale de la ligne de mire Exercer et corriger le geste du monté en cible au moyen du montant d'une porte	Eduquer muscles spécifiques Sensation kinésiques
Montée en 2 phases	Depuis la position PRET, lancer rapidement son bras puis le laisser se freiner naturellement en arrivant dans la zone à viser (depuis le bas !)	Apprentissage du mouvement Sensations ressenties
Contrôle de la ligne de mire	Dès le cran d'arrêt atteint, exercer une pression progressive sur la détente dès que l'on retrouve la ligne de mire	Apprendre à retrouver rapidement son guidon
Progression d'apprentissage : Utiliser le simulateur disponible sur le site Pistolvaud.ch pour travailler la séquence duel en temps réel, mais à domicile !	Regard en attente au bas de la cible et Respiration  Dès cdmt "START", lancer le bras	Obtenir progressivement le geste d'attaque, sans précipitation, par automatisme Points de repères personnels