

Compte à rebours personnel avant la compétition

Créer son propre rituel : Par quelles étapes essentielles le tireur doit-il passer pour se retrouver en état de préparation optimum au début de la compétition ? Etablis une liste des points à suivre jusqu'au commandement « start » : Ces étapes seront progressivement réduites chronologiquement en 10 points sur la feuille de travail. Sur cette base, le tireur pourra par la suite préparer mentalement sa compétition beaucoup plus facilement. Si cette préparation n'est pas optimale, il adaptera son compte à rebours en conséquence.

Match :

Date :

Lieu :

	Mots-clés
10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

Etes vous prêts... start !