



MENTAL TRAINING

Le mental aussi doit s'entraîner avec régularité. Voici ainsi plusieurs exercices à difficulté progressive, permettant de se familiariser avec la visualisation.

1. La chambre

Parcourez mentalement la chambre dans laquelle vous vous trouvez : visualiser le sol, les murs (avec ou sans fenêtres) les meubles. Soyez attentifs aux couleurs, à la température et aux odeurs...

Ouvrez les yeux et comparez si votre vision est bien conforme avec la réalité !

2. L'image de votre équipement de tir

Cet exercice est utile afin de vous permettre de repérer en un instant s'il manque quelque chose dans votre équipement. Imaginez mentalement tout votre matériel de tir bien rangé dans votre mallette : arme, munition, lunette de tir, tournevis, chiffon et brosse à dent, mais aussi votre tenue de match (pantalons, tee-shirt, casquette, souliers de tir, etc...)

Ouvrez les yeux en comparant si votre vision est bien conforme avec la réalité !

3. Préparation du coup

Ecrire en détail (15 min.) tout ce qu'il faut faire avant de lâcher son coup !

Comparer avec vos autres collègues tireurs.

Avant de vous endormir, se repasser le film de la préparation du départ du coup

4. Checklist des phases composant la séquence de tir.

Décrire en détail de la prise de position jusqu'à l'analyse du coup tiré !

Avant de vous endormir, se repasser le film de la préparation du départ du coup

5. Prise de position sur le pas de tir

Vous vous voyez prendre votre position à bras franc.

Commencer par les pieds, jusqu'à la tête.

Sentez le point de l'arme dans votre main

Sentez vos muscles se contracter lorsque vous lever le bras en cible.

Répartition du poids sur les deux pieds :

Fermez les yeux et tester en mettant d'abord le poids sur le pied droit, sur le pied gauche, Puis répartissez le poids sur les 2 pieds.

Quelle est pour vous la meilleure sensation d'équilibre ?

**A vous de les tester pour ainsi pouvoir améliorer
la qualité de votre visualisation mentale.**