



LA SEQUENCE DE TIR REVISITEE

<i>Etapes à suivre</i>	<i>Processus</i>	<i>Je décris ce que je fais à chaque étape :</i>
→ Installation sur le pas de tir	Avant début du tir	
Concentration – Relaxation	Mental	
Mise en place	Ordre de l'arbitre	
Je sors mon arme de ma mallette	Ordre de l'arbitre	
Construction de la position extérieure	Sensations	
Contrôle de la position intérieure	Sensations	
Encroisement de l'arme	Sensations	
J'enlève le drapeau	Processus	
→ Préparation du coup :	Mental	
Position d'attente -> Je fixe la cible	Discours interne	
Je charge	Sensations	
Je ferme le clapet de chargement	Sensations	
J'inspire et monte mon bras en cible	Sensations	
Respiration et prise d'apnée	Sensations	
Bras tendu en direction de la cible	Sensations	
Je prends le cran d'arrêt	Sensations	
Je contrôle mes organes de visée sur la cible	Discours interne	
Deuxième pression	Sensations	
Mon objectif est d'atteindre la butée	Discours interne	
→ Le coup part	Mental	
Maintien de la visée après le départ du coup	Discours interne	
Maintien de la pression de l'index sur la butée	Sensations	
→ Retour au calme	Sensations	
Récupération	Sensations	
Analyse du coup tiré	Mental	
→ Préparation mentale du prochain coup	Discours interne	