

Exercices	Description / Consignes	But	Insister sur...
1) Visées longues avec et sans tir.	Faire volontairement de longues visées (15 à 20s) en cherchant à garder le guidon stable sous le visuel (variante : en lestant l'arme).	Musculation spécifique par allongement de la durée de l'exercice.	On peut faire des exercices très longs.
2) Tir de la main faible.	Sur visuel et cible blanche, tirer en alternance avec la main forte.	Renforcement de l'impression de stabilité si on revient sur la main forte.	Ne donne qu'une impression.
3) Tassement.	A chaque mise en place, allonger la phase de contrôle de la ligne de mire (bras au dessus de la cible) pour rendre plus efficace le tassement.	Meilleur placement du dos sur une colonne vertébrale bien fixée.	La sensation spécifique du tassement.
4) Tir avec guidon très fin.	L'utilisation d'un guidon assez fin doit vous permettre de mieux mobiliser les muscles de l'épaule.	Mieux discriminer les bougés de la mire par rapport au visuel.	On doit essayer de centrer la ligne de mire / visuel.
5) Verrouillage du poignet.	Tirer sur visuel en verrouillant le poignet sur de très longues visées tout en cherchant à relâcher le reste du corps.	Stabilité du verrouillage du poignet dans le temps.	Poignet ferme mais pas de crispation.
6) Tir en position les pieds joints.	Adopter position personnelle mais en serrant les pieds. Variante pieds croisés.	Contrôle d'une stabilité plus précaire.	Accepter le léger bougé.
7) Serrage divers de crosse.	Essais de plusieurs forces de serrage de la main sur la crosse (fort – moyen – faible).	Déterminer le serrage optimal par rapport à sa technique.	Le bon serrage permet de mieux annoncer.
8) Représentation mentale de la position stable.	Visualiser avant chaque coup tiré une position et une visée stables ainsi que les sensations y afférentes.	Programmation mentale de la posture inférieure.	Il s'agit d'un effort mentale de représentation.



Association Vicinoise de Tir

Centre Sportif "Les Pyramides" - 4, Mail de Schenefeld
78960 VOISINS LE BRETONNEUX
Internet : <http://avtsportif.free.fr> - E-mail : avtsportif@free.fr
Tél : 01 30 64 51 57

Association Loi 1901 N°1822 du 6 Juin 1973 (Journal Officiel du 14 Juin 1973)
Agrément F.F.Tir N° 7732 - Agrément D.D.J.S. N° 78 S 349