

ENTRAINEMENT



LA POSITION

Construction de la position

5 minutes sans tirer

Prise de position : écartement des pieds, poids du corps également reparté sur les deux jambes, position main gauche (ou droite pour les gauchers), verrouillage du bassin pour les carabiniers, position de la tête, etc.....

Les yeux fermés monter le bras pour les pistoliens ou placer son arme pour les carabiniers ; vérifier qu'on est dans la cible. Sinon, corriger la position par rotation ou translation de **l'ensemble** du corps. Le but est de mémoriser des sensations internes et de pouvoir reconduire en match une bonne position.

10 plombs sur plaque

En recherchant les sensations d'une bonne position, se concentrer sur le verrouillage du poignet pour les pistoliens (un seul bloc « arme-main-poignée » mais pas de crispation.

Travail de la stabilité

Sur cible blanche pendant 15 minutes

Les yeux fermés, monter le bras puis vérifier qu'on est dans la cible sinon corriger. Avec les appareils de visée bien dans la cible, refermer les yeux, prendre la bossette et tirer, ne pas oublier de tenir après le départ du coup. En rouvrant les yeux, vérifier que le guidon est toujours centré dans le cran de mire.

Sur visuel 10 plombs

Tirer les deux pieds joints en s'imaginant en statue, marquer le score.