



## FICHE TECHNIQUE / CONSIGNES

### POINTS CLEFS ET UNIFORMISATION DU VOCABULAIRE

## LA MÉCANIQUE DU TIR

### 1. POSTURE

- Fléchi – mains prêtes
- Pieds orientés vers le cercle – équilibre

### 2. POSITION DES MAINS ET BRAS

- Balle dans la palme
- Poignets cassés vers l'extérieur
- Coude du bras tireur sous la balle
- Main stabilisatrice : Doigts vers le ciel

### 3. VISÉE

- Sous la balle si proche
- Au-dessus de la balle si loin

### 4. ENCHAÎNEMENT

- Poussée des jambes
- Continuité et accélération du mouvement
- « Image de l'ascenseur »

### 5. FINITION

- Doigts dans le cercle
- Jambes tendues

### 6. ASPECTS « NEURO »

- Visée tôt
- Mental « Je tire pour marquer »
- Respiration :
  - Inspiration
  - Apnée pendant l'enchaînement
  - Expiration pendant le lâcher

# INTENSITÉ