






Fiche Entraînement : La position idéale de tir



	Intitulé de l'exercice	Répétition ou temps	Charge et récupération	Consignes
	<p>Exercice N°1 Travail sur la rétroversion du bassin</p> 	Effectuer 10 répétitions	30 secondes de récupération avant de passer à l'exercice N°2	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds parallèles et écartement largeur des épaules - Les bras relâchés le long du corps - Effectuer la rétroversion du bassin - Les jambes doivent rester tendues et relâchées
	<p>Exercice N°2 Travail sur la mobilité des épaules avec les bras le long du corps</p> 	Effectuer 10 répétitions	30 secondes de récupération avant de passer à l'exercice N°3	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds parallèles et écartement largeur des épaules - Les bras relâchés le long du corps - Effectuer la rétroversion du bassin - Les jambes doivent rester tendues et relâchées - Faire monter et descendre les épaules
	<p>Exercice N°3 Travail sur la mobilité des épaules les bras tendus et verrouillés à hauteur des épaules</p> 	Effectuer 10 répétitions	30 secondes de récupération avant de passer à l'exercice N°4	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds parallèles et écartement largeur des épaules - Effectuer la rétroversion du bassin - Les jambes doivent rester tendues et relâchées - Les bras tendus et verrouillés à hauteur des épaules - Faire monter et descendre les épaules à faible vitesse
	<p>Exercice N°4 Recherche de la position idéale de tir en simulation de tir à vide</p> 	Effectuer 10 répétitions	30 secondes de récupération avant de passer à l'exercice N°5	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds parallèles et écartement largeur des épaules - Effectuer la rétroversion du bassin - Les jambes doivent rester tendues et relâchées - Simuler la position de tir avec ses bras - Placer les épaules en position basse et maintenir celle-ci quelques secondes avant de répéter l'opération
	<p>Exercice N°5 Recherche de la position idéale de tir avec élastique ou Elastrainer</p> 	Effectuer 10 répétitions	---	<ul style="list-style-type: none"> - Pieds parallèles et écartement largeur des épaules - Effectuer la rétroversion du bassin - Les jambes doivent rester tendues et relâchées - Simuler le tir avec un élastique ou un Elastrainer. - Durant cette simulation placer et maintenir les épaules en position basse jusqu'à la fin de l'action