

Bonjour à toutes et à tous.

Voici quelques conseils que j'essaie moi même de mettre en pratique et à respecter.

- Avoir toujours la même tenue de la crosse avec la même pression.
- Ne pas décider de tirer mais attendre d'être "surpris" par le tir en appuyant

progressivement tout en essayant de rester en face.

- Fermer les yeux quelques secondes juste avant la visée (cela évite la fatigue visuelle),

Mais seulement 2 ou 3 secondes (sécurité).

- Pour le dynamique (Tir et apnée), imaginer l'ombre que tu projetterais sur le mur vers lequel tu nages, et faire en sorte que cette ombre soit la plus réduite possible (défauts les plus fréquents : corps non horizontal dû à un mauvais équilibrage(plomb de cou = idéal), tête non alignée (regarder le fond et mettre un repère!), arbalète tenue en travers, genoux, chevilles et coudes trop pliés.

Laurent Chevalier