

**Remarques générales**

Le tir en course est l'un des premiers gestes « techniques » que le jeune pratiquant acquiert. C'est le geste de base des plus jeunes.

C'est l'un des rares gestes techniques qui peut, dès l'initiation, faire l'objet d'un apprentissage technique spécifique.

**Gestuelle à privilégier**


Appuis droite / gauche pour un tir main droite



Appuis gauche / droite pour un tir main gauche

**Gestuelle à proscrire dès l'initiation**


Appuis gauche / droite pour un tir main droite



Appuis droite / gauche pour un tir main droite

**Quelques conseils pour aller plus loin**

- Proposer le tir main derrière et le tir main dessous dès l'initiation
- Toujours compter ! Rechercher le 100% sur les tirs en course
- Sur les deux appuis penser « hauteur » et non pas « longueur »

