

FICHE D'ENTRAÎNEMENT 25 / 50 M

DEBUT DE SAISON

L'objectif principal est de reprendre contact avec les disciplines de tir à balles tout en gardant les acquis développés avec le tir à 10M. (Position / Séquence / Attitudes) Ne rien bousculer ,seulement adapter . Revenir un temps sur la position qui s'est dégradée en fin de saison 10M et travailler un lâcher adapté au poids et à la spécificité des diverses détente

Exercices d'échauffement Précision Pistolet Libre ou Sport

Le but de ces exercices est de préparer son corps à supporter une séance où le verrouillage de certaines articulations et la contrainte exercée sur la colonne ainsi que la tonicité engagée des postures risquent d'être traumatisants .

duree	tir	cible	consignes	objectifs
7 Mn	TENUE	VISUEL	Prendre la position et faire des tenues sur la cible	ECHAUFFEMENT
7 Mn	TENUE	VISUEL	Faire des tenues sur la cible en position inversée	ECHAUFFEMENT
10 Cps	SEC	BLANC	Tir à sec sur carton blanc	ECHAUFFEMENT
10 Cps	SEC	VISUEL	Tir à sec sur visuel	ECHAUFFEMENT
15 Cps	SEC	VISUEL	Alterner tir à sec main droite main gauche par série de 3 coups	ECHAUFFEMENT

Travail sur la construction de la position

Ces exercices ont pour but de reporter son attention sur l'attitude extérieure de sa position selon qu'on la construise ou la reconstruise .

duree	tir	cible	consignes	objectifs
10 Cps	REEL	BUTTE	Attention à l'empilement des axes (PIEDS /BASSIN /EPAULES) 1	BAS DE POSITION
10 Cps	REEL	BLANC	Attention à l'attitude de profil ou 7/8° du haut du corps . 2	BRAS / TRONC
10 Cps	REEL	VISUEL	Attention au maintien de la fixation TETE / CORPS . 3	HAUT POSITION
10 Cps	REEL	VISUEL	Attention au maintien de la visée après le départ du coup	TENUE AU DEPART
10 Cps	REEL	BUTTE	Visée volontairement longues en contrôlant les segments 1-2-3	CONSOLIDATION

TRAVAIL SUR LACHER

On cherche à améliorer le geste ,pas à faire des points ; porter votre attention sur le renforcement de l'action du doigt sans trop s'occuper de la zone de visée qui doit être acceptée suffisamment large (entre zone du 8 au 9)

Adaptation nécessaire pour le pistolet libre ,la notion de point dur se traduit en poser du doigt sur la queue de détente.

Le retour d'information qui vous permettra de contrôler l'efficacité de votre lâcher est que le guidon ne bouge pas dans le cran de mire

duree	tir	cible	consignes	objectifs
15 Cps	REEL	BUTTE	Venir sur 1° et/ou 2° bossette puis engager la pression lente et régulière sur la détente jusqu'au départ du coup	TRAVAIL GLOBAL SUR LE LACHER
10 Cps	SEC	BLANC	Par séries de 5 Cps venir sur 1° et/ou 2° bossette puis engager la pression lente et régulière sur la détente jusqu'au départ du coup	AMELIORATION PRESSION
10 Cps	REEL	VISUEL	Fermer les yeux au dernier point dur et mémoriser la pression du doigt.Ouvrir les yeux après départ, voir où se trouve le guidon	SENSATIONS ACTION DU DOIGT
15 Cps	REEL	VISUEL	Par séries de 5 Cps s'imposer de commencer le travail du doigt en même temps que le début de la stabilisation sous le visuel	COORDINATION DEBUT LACHER
15 Cps	REEL	VISUEL	Oser presser la détente dès la stabilisation ,continuer par une pression franche et régulière jusqu'au départ du coup .	COORDINATION LACHER

EXERCICES DE FIN DE SEANCE JEUX OU PREPARATION MATCH

Tirer dans l'esprit match c.à.d porter son attention sur les facteurs inhibiteurs ou renforceurs et non en essayant de contrôler tel ou tel geste ;il faut utiliser la globalité du geste .

duree	tir	cible	consignes	objectifs
15 Cps	REEL	BLANC	Tirer un bon groupement sur carton blanc	GROUPEMENT
10 Cps	REEL	VISUEL	Tirer un bon groupement sur visuel	GROUPEMENT
10 Cps	REEL	VISUEL	Tirer 10 cps match compter et marquer sur carnet de tir	SERIE 10 CPS
> 15 Cps	REEL	VISUEL	Tirer jusqu'à réussite de 10 fois minimum un 9 ou un 10	% QUALITE
10 Cps	REEL	VISUEL	Tirer jusqu'à réalisation de 5 très bonnes sensations au départ	SENSATION

FICHE D'ENTRAÎNEMENT 25 / 50 M

DEBUT DE SAISON

ECHAUFFEMENT PISTOLET SPORT

N'utiliser ces exo que si vous ne vous entraînez qu'en vitesse ou si vous n'avez que très peu tiré en précision

duree	tir	cible	consignes	objectifs
5 Mn			Mouvements lents avec bras arme de la verticale à 45°	HORS PAS DE TIR
15 Cps	REEL	BUTTE	3 séries avec geste global d'attaque de cible dans la butte	SANS CIBLE
7 Mn	TENUE	VISUEL	Position inversée , montées bras gauche	CIBLES FIXES
15 Cps	SEC	BLANC	Alterner attaques bras droit bras gauche par séries de 3 coups	CIBLES FIXES
15 Cps	SEC	BLANC	3 séries avec geste global d'attaque de cible	CIBLES 3 X 7

TRAVAIL SUR LE GESTE DE VITESSE PISTOLET SPORT

But : Apprendre ou rééduquer la manière d'amener son arme de la position prêt à 45° vers la cible. Il faut apprendre à monter bien verticalement le bras, retrouver les organes de visée sous la cible tout en intégrant la phase de ralentissement
Les débutants doivent adapter le temps d'apparition de la cible à 4 secondes

duree	tir	cible	consignes	objectifs
5 Mn	TENUE	HORS Pas de tir	A l'aide d'une ligne verticale (Montant de porte) s'entraîner à suivre la ligne de mire en montant et descendant lentement .	MUSCLES FIXAT LATERALE
7 Mn	TENUE	HORS Pas de tir	Placer 2 pastilles sur le mur du stand : une à hauteur des yeux l'autre 10 cm dessous .De la pos 45° monter assez vite jusqu'à la première puis lentement jusqu'à la deuxième	MUSCLES AGONISTES
10 Mn	TENUE	HORS Pas de tir	Représentez vous le geste d'attaque ou regardez un tireur du club qui le possède et imitez ce geste dans l'espace	GESTE GLOBAL ATTAQUE / DUEL
15 Fois	TENUE	VISUEL	Comme exo précédent . Soigner la descente vers 45° en partant du 10. Une fois le guidon au centre rester dessus et tenez	MONTEE DU BRAS
20 Fois	TENUE	BLANC	Se concentrer sur la manière de monter ; bien droit , assez rapide , freinage lent , arrêt sur le centre et tenir	AMELIORATION MONTEE

TRAVAIL DU LACHER DE VITESSE PISTOLET SPORT

L'objectif au niveau du lâcher sera réintégrer les points de repères permettant de remettre en place l'automatisme de début d'action du doigt et d'apprendre à appuyer tout en montant dans la phase de ralentissement et en acceptant que le coup parte parce qu'on a fini la pression et non pas faire partir parce qu'on est dans le centre .

Les débutants doivent adapter le temps d'apparition de la cible à 4 secondes

duree	tir	cible	consignes	objectifs
7 Mn	SEC	HORS Pas de tir	2 pastilles : prendre bossette à 45°, engager lâcher franchement dans le ralentissement dès saisie du guidon dans la 1° pastille	PRESSER SUR POINTS REPERE
15 Cps	SEC Cib fixes	VISUEL	Matérialiser avec papier point de repère bas sur le porte cible à la zone de freinage ; travail debut d'action du doigt dès passage du guidon sur le repère .	DEBUT DU LACHER SUR POINTS REPERE
15 Cps	REEL Cib fixes	BLANC	Avec le point de repère bas matérialisé , travail de mise en pression dès le freinage et continuer l'action du doigt tout en guidant la mire vers le centre .	PRESSION EN MONTANT
10 Cps	REEL Cib pivot	BLANC	Représentez vous visuellement le moment où le doigt devra commencer son action en liaison avec le contrôle du guidon sur le point de repère .	INTEGRER LE POINT DE REPERE
20 Fois	TENUE Cib pivot	VISUEL	Durant le tir se concentrer uniquement sur le début de l'action du doigt après atteinte de la bossette au point de repère et pression continue	APPUYER SUR MONTEE LENTE

FICHE D'ENTRAÎNEMENT 25 / 50 M

DEBUT DE SAISON

EXERCICES DE FIN DE SEANCE JEUX OU PREPARATION MATCH

Tirer dans l'esprit match c.à.d porter son attention sur les facteurs inhibiteurs ou renforceurs et non en essayant de contrôler tel ou tel geste ;il faut utiliser la globalité du geste .

duree	tir	cible	consignes	objectifs
10 Cps	REEL	BLANC	Chercher à faire un groupement étalé en hauteur . Accepter le départ	LACHER EN MONTANT
15 Cps	REEL	VISUEL	Accepter le départ avant d'arriver sur le dix:Groupement en hauteur	OSER PRESSER
10 Cps	REEL	BLANC	Tir jusqu'à réalisation d'un groupement de 10 coups . Zone du 9	DEPART / ZONE 9
10 Cps	REEL	VISUEL	Tirer 2 séries en comptant et marquant sur carnet d'entraînement	SERIE POINTS
15 Cps	REEL	VISUEL	Tirer 2 séries de 5 coups contre partenaire d'entraînement	DEFI