

FICHE D'ENTRAÎNEMENT 10 M DECEMBRE

95 coups 10m 1ère seance 1ère SEMAINE DE DECEMBRE MANQUES

Passer un peu de temps à essayer de comprendre votre match des départementaux à l'aide de la grille d'analyse des entraînements de NOVEMBRE

duree	tir	cible	consignes	objectifs
20 Cps	REEL	VISUEL	Alterner par séries de 5 coups tir main droite avec main gauche.	ECHAUFFEMENT
5 Cps	REEL	PLAQUE	lâcher dit en palier de pression consiste à faire des prises successives de bossettes avec des pressions de plus en plus appuyées jusqu'au départ du coup	DIVERSIFICATION
10 Cps	REEL	BLANC		SYSTEME
15 Cps	REEL	VISUEL		LACHER
30 Mn	REEL	VISUEL	Suite à l'analyse des départementaux, reprendre le(s) point(s) technique(s) qui vous à paru le plus probablement ou non assimilé entre la position (posture-placement-position-stabilité-tenue au départ), le lâcher (oser engager dès stabilisation-qualité de la pression-attendre au départ) ou la visée (accommodation de la mire jusqu'après acceptation de la zone de visée) .	MANQUES TECHNIQUES DES DEPARTEMENTAUX
10 Cps	REEL	VISUEL	Tirs de contrat en se concentrant uniquement sur le ou les points techniques travaillés lors de l'exercice précédent.	MOYEN. DEPART
5 Cps	REEL	VISUEL		MOYEN DEPART + 1

100 coups 10m 2ème seance 1ère SEMAINE DE DECEMBRE SENS LACHER

duree	tir	cible	consignes	objectifs
10 Cps	REEL	BLANC	S'échauffer en reprenant le lâcher en palier de pression.	ECHAUFFEMENT
10 Cps	SEC	PLAQUE	Tir en appui assis, les yeux fermés, position poussin école de tir puis prise d'information de la pulpe index lors de pression et décrochage de sa détente .	REDECOUVRIR SENSATIONS FINES DU LACHER
10 Cps	REEL	PLAQUE	développer ses sensations en position debout les yeux ouverts.	SENSAT LACHER
5 Cps	SEC	BLANC	Même travail en associant sensations de lâcher et volonté sur mire.	SENS LACHER MIRE
10 Cps	REEL	PLAQUE	Travailler à fond cette sensation avec volonté au départ < 6 " .	SENSAT LACHER
5 Cps	REEL	VISUEL	revivre avant de tirer la sensation obtenue en appui assis et la travailler pendant le tir en coordonnant lâcher et volonté sur visée.	SENSATION LACHER / VISEE
10 Cps	REEL	VISUEL	Relecture de cette sensation du guidon stable dans le cran de mire en reprenant la position appui assis école de tir sur coussin.	SENSATION MIRE STABLE
10 Cps	REEL	BLANC	Faire l'effort avant chaque tir de redéfinir ce que l'on veut obtenir au niveau de la sensation de pression continue et du départ surprise.	MENTAL
10 Cps	REEL	VISUEL		SENS LACHER
20 Cps	REEL	VISUEL	10 cibles Tir sans penser changer de carton aux bonnes sensations	PREPA MATCH

FICHE D'ENTRAÎNEMENT 10 M DECEMBRE

85 coups 10m 3ème seance 2ème SEMAINE DE DECEMBRE LACHER VISEE				
Continuer de peaufiner l'automatisme du travail du doigt tout en l'intégrant avec une visée plus fine impliquant une volonté de réussite				
duree	tir	cible	consignes	objectifs
15 Cps	REEL	VISUEL	Alterner par série de 5 coups les pieds serrés lacher conscient progressif avec lâcher en palier de pression	ECHAUFFEMENT
5 Cps	REEL	BLANC	Dès le début de la stabilisation, faire pression, et continuer consciemment jusqu'au décrochage laissant une mire parfaite.	COORDINATION LACHER MIRE
10 Cps	REEL	VISUEL	Idem Engager la pression, continuer tout en visant zone 9,5.	LACHER ZONE
15 Cps	REEL	VISUEL	Idem Engager la pression ,continuer tout en visant le 10.	LACHER 10
5 Cps	REEL	BLANC	Même progression qu'au dessus, mais intégrer les sensations avant de commencer. Dès l'entrée en marge de blanc, être attentif à la sensation d'engagement ou (préparation) puis laisser presser le doigt pour porter son attention sur la visée tout en attendant le départ du coup et en étant vigilant à la possibilité de reposer.	COORDINATION LACHER VISEE MATCH
10 Cps	REEL	VISUEL		
15 Cps	REEL	VISUEL		
10 Cps	REEL	VISUEL	Tirer 5 dix en utilisant la séquence de tir et mentale précédente.	SEQUENCE MATCH

80 coups 10m 4ème seance 2ème SEMAINE DE DECEMBRE SEQUENCE MATCH				
Ne pas insister quand le coup ne part pas et que l'on sort de son rythme (apprendre à reposer) Si la sensation ou le savoir faire se détruit prendre le temps de s'arrêter pour comprendre .				
duree	tir	cible	consignes	objectifs
10 Cps	REEL	VISUEL	Tirer une série de 10 coups en situation de match sans essais,	ECHAUFFEMENT
10 Cps	REEL	VISUEL	Travail de votre zone de visée de match large pour bien mémoriser ce que l'on peut accepter en erreur parallèle pour tirer 9 et 10.	ZONE DE VISEE 9 ZONE DE VISEE 10
10 Cps	REEL	VISUEL		
3 fois 5 Cps	REEL	VISUEL	Travailler à fond sa séquence de match C à D en voulant du point mais en privilégiant ce qui est important Les points de contrôles sur la séquence de position, la concentration sélective spécifique match (mise en route lâcher continuer pression, volonté visée plus fine en attendant jusqu'au bout le départ du coup, reposer au moindre signal d'alerte).	CONCENTRATION SELECTIVE SPECIFIQUE MATCH
15 Cps	REEL	VISUEL	Même travail qu'au dessus dans l'esprit mais sans trop contrôler les différentes phases et en étant plus vigilant lors du départ à la qualité de la sensation et son image pour pouvoir annoncer.	ANNONCER SUR SENSATION ET IMAGE
>20 Cps	REEL	VISUEL	Tir d'un contrat 5 neuf, 5 dix, 5 mouche (adaptez).	FAIRE DES POINTS

90 coups 10m 5ème seance 3ème SEMAINE DE DECEMBRE SEQ POSITION				
Comme pour les départementaux analyser le tir des régionaux afin d'évaluer votre niveau de préparation .				
duree	tir	cible	consignes	objectifs
15 Cps	REEL	BLANC	Développement d'un lâcher conscient progressif rapide - de 6 "	ECHAUFFEMENT
15 Mn	REEL	VISUEL	Vérifier que les aspects extérieurs et intérieurs de votre position ne se soient pas trop dégradés lors des derniers matchs.	CONTRÔLE POSITION
10 Mn	REEL	BLANC	Travail d'un serrage de crosse de qualité en liaison avec verrouillage poignet donnant l'alignement de la ligne de mire (maintenir une pression assez ferme et constante d'avant en arrière).	CONTRÔLE SERRAGE VEROUIILLAGE
30 Cps	REEL	VISUEL	Suite à l'analyse technique des régionaux, reprendre les points techniques qui restent encore problématiques.	MANQUES TECHNIQUES
20 Cps	REEL	VISUEL	Suite à l'analyse de la gestion de votre match des régionaux, trouver et appliquer les décisions remèdes sur un tir de 20 coups de match ainsi que sur les matchs amicaux suivants .	MANQUES TACTIQUES

FICHE D'ENTRAÎNEMENT 10 M DECEMBRE

90 coups 10m 6ème seance 3ème SEMAINE DE DECEMBRE ANNONCE

Le but de cette séance sera d'apprendre à faire le tri dans les informations perçues au départ du coup pour mieux annoncer et analyser son tir

duree	tir	cible	consignes	objectifs
10 Mn	TENUE	VISUEL	Faire des visées sur cible de plus en plus longues en repoussant la venue de la fatigue ou instabilité (porter son attention sur blocage du poignet/fixation de la tête/image de mire = sensation de bloc).	ECHAUFFEMENT STABILITE
20 A 30 Cps	REEL	VISUEL	Utiliser plusieurs manières de lâcher (pression continue/palier de pression/préparation rapide/conscient ou inconscient avec pour but de découper la mouche	ADAPTATION DIFFERENTS LACHER
10 Cps	REEL	VISUEL	Annoncer en essayant de donner l'arrivée probable de l'impact:	PERCEVOIR LES DIVERSES INFORMATIONS DE L'ANNONCE
10 Cps	REEL	VISUEL	Sur l'information visuelle de la ligne de mire au départ du coup.	
10 Cps	REEL	VISUEL	Sur l'information visuelle position ligne de mire/visuel.	
10 Cps	REEL	VISUEL	Sur la qualité de la sensation du décrochage de la détente.	
20Cps	REEL	VISUEL	Sur un geste assez rapide (-6 ") en osant tout de suite monter en pression, travail du reposé, dès que la visée vous paraît longue.	TACTIQUES REPOSER

80 coups 10m 7ème seance 4ème SEMAINE DE DECEMBRE SEQ MENTALE

Pour préparer les départementaux commencer à mettre de l'exigence à ce que le coup décroche tout seul lorsque vous êtes dans une zone de visée suffisante

duree	tir	cible	consignes	objectifs
15 Cps	REEL	VISUEL	Viser et faire sauter les quatre coins du carton.	ECHAUFFEMENT
10 Cps	REEL	VISUEL	Se coricentrer sur les différents stades de sa séquence de tir en la chronométrant à partir du moment où on recharge.	CONTRÔLE SEQUENCE TIR
10 Cps	REEL	VISUEL	Au 1er temps mort : le pistolet en appui sur la table, vous devez faire un projet sur la façon dont vous allez tirer cette balle suivante par geste ideo moteur (visualisation/sensation).	ANTICIPATION BALLE SUIVANTE
10 Cps	REEL	VISUEL	Au 2ème temps mort : en attendant le tassement juste avant de vérifier sa mire et de descendre, il faut se donner des consignes verbales adaptées (dès que ma mire se stabilise sous le visuel, mon doigt se met en pression et le coup part).	CONSIGNES VERBALES
10 Cps	REEL	BLANC	Tirer de la main gauche	RECUPERATION
15 Cps	REEL	VISUEL	15 coups de match en s'imposant chaque coup de combler un des deux temps morts de la séquence (possibilité d'alterner).	TRAVAIL MENTAL SUR MATCH
10 Cps	REEL	VISUEL	tirer de 5 fois un dix en travaillant l'enchaînement des 2 situations mentales (Visualisation en bas et consignes en haut).	TRAVAIL MENTAL SUR LE 10

100 coups 10m 8ème seance 4ème SEMAINE DE DECEMBRE SEQ MENTALE

On continue à appréhender l'utilisation du support mental .

On se comporte avec les mêmes exigences qu'en match au niveau technique et tactique .

duree	tir	cible	consignes	objectifs
10 Cps	REEL	BLANC	Rechercher au niveau de l'action du doigt la sensation de pression progressive continue jusqu'au départ du coup.	ECHAUFFEMENT
20 Cps	REEL	VISUEL	Matérialiser à l'avance l'annonce par analyse cette fois ci des 3 paramètres mire, visée, lacher	ANNONCE GLOBALE
20 Cps	REEL	VISUEL	L'annonce effectuée après le départ du coup, et vérification faite rester sur la bonne sensation vécue ou bien coniger la faute perçue en se disant ce qu'on aurait du faire. ex je dois tenir au départ ou je dois attendre jusqu'au bout.	CORRECTION MENTALE DE L'ANNONCE
20 Cps	REEL	VISUEL	Tirer les contrats suivants; (à adapter suivant le niveau) 46 points / 47 points / 48 points.	CONTRAT MATCH
30 Cps	REEL	VISUEL	Utiliser un des 3 éléments de la séquence mentale selon besoins (anticipation / consignes verbales / renforcement après annonce). Prendre 15 cibles, rester sur le carton jusqu'à réalisation d'un 10.	MENTAL MATCH