

FICHE D'ENTRAÎNEMENT 25 / 50 M MAI JUIN

Cette période de travail est le moment idéal pour augmenter nettement la quantité de coups tirés afin de renforcer stabilité et coordination du geste. Vous essayerez de tirer un maximum de compétitions ; ce n'est qu'en match que l'on apprend à résoudre les problèmes posés par la compétition

Exercices d'échauffement Précision Pistolet Libre ou Sport

Ces exercices servant à préparer votre posture à l'action de tir doivent permettre le tassement du corps (bassin colonne) ainsi que la préparation au verrouillage de certaines articulations clés comme le poignet et la tête.

Profitez en pour porter votre attention sur le lâcher progressif franc .

durée	tir	cible	consignes	objectifs
7 Min	T / S	VISUEL	Alterner des tenues sous visuel (20") sans tir avec un coup à sec	ECHAUFFEMENT
7 Min	SEC	VISUEL	Tir à sec sur visuel en contrôlant le guidon dans mire au départ	ECHAUFFEMENT
10 Min	T / S / R	VISUEL	Alterner tenue sous visuel (20") coup à sec, coup réel	ECHAUFFEMENT
15 Cps	REEL	BLANC	Tir sur cible blanche	ECHAUFFEMENT
7 Min	SEC	VISUEL	position inversée puis finir par quelques coups à sec	ECHAUFFEMENT

Travail sur la position

Ces exercices ont pour but de consolider sa position pour qu'elle soit fidèlement reproductible et pour renforcer sa stabilité générale .

durée	tir	cible	consignes	objectifs
7 Min	T / S	VISUEL	De la visée, tourner lentement la tête à gauche sans rompre la tenue du bras . Ramener la tête droite derrière la ligne de mire	POSTURE VISEE
15 Cps	REEL	BLANC	Avant de tirer, bras haut, insister sur fixation poignet, zone visée, renforcer tonicité , verrouillage chaîne articulaire / musculaire / bras / épaules / tête .	RENFORCEMENT HAUT DU CORPS
15 Cps	REEL	VISUEL	Tirer en contrôlant que les tenue, visée , lâcher se poursuivent sans relâchement quelques secondes après le départ du coup .	RENFORCEMENT HAUT DU CORPS
10 Cps	REEL	VISUEL	Alterner tenue 30" sous visuel avec 1' de repos	STABILITE
25 Cps	REEL	VISUEL	Faire un groupement de 25 cps sans regarder dans sa lunette	GROUPEMENT

TRAVAIL SUR LACHER

On cherche à améliorer et diversifier les sensations de pression du doigt au delà de la bossette afin de pouvoir adapter son lâcher aux situations rencontrées en match .

durée	tir	cible	consignes	objectifs
20 Cps	REEL	BLANC	Porter son attention afin d' améliorer la sensation de pression progressive du doigt sur la queue de détente jusqu'au départ .	LACHER CONSCIENT PROGRESSIF
10 Cps	REEL	BLANC	Suite à bon serrage Avant/Arrière de la crosse, oser engager franchement la pression au delà du point dur .	COORD SERRAGE CROSSE / LACHER
5 Cps	SEC	VISUEL	Dès début de la stabilisation , venir sur dernière bossette et continuer sans arrêt la pression progressive et continue du doigt .	COORDINATION LACHER
10 Cps	REEL	VISUEL		
10 Cps	REEL	BLANC	Lâcher en palier : exercer des pressions successives du doigt de plus en plus progressives jusqu'au départ .	LACHER EN PALIER
10 Cps	REEL	VISUEL		
10 Cps	REEL	BLANC	Régularisation montée en pression après point dur . Ca décroche tout seul , le guidon ne bouge pas dans le cran de mire .	LACHER MIRE STABLE
10 Cps	REEL	VISUEL		

EXERCICES DE FIN DE SEANCE JEUX OU PREPARATION MATCH

Tirer dans l'esprit match c.à.d porter son attention sur ce qui est important en compétition ; Le coup décroche tout seul , lorsque l'on est dans une zone de visée acceptable sinon reposer .

durée	tir	cible	consignes	objectifs
15 Cps	REEL	VISUEL	Tirer 2 cps dans l'esprit 150" standard ; 1ère normalement , la 2ème revenir à sa marge et refaire une 2ème pression sans reposer .	REDOUBLEMENT
10 Cps	REEL	VISUEL	Tirer avec annonce faite en fonction des images et sensations perçues au départ du coup . (matérialiser sur cible avec stylo)	RENFORCEMENT ANNONCE
15 Cps	REEL	VISUEL	Tirer un groupement sans faire de 8 ou 7 selon le niveau .	CONTRAT
10 Cps	REEL	VISUEL	Tirer 10 balles de match en 6 minutes .	RYTHME RAPIDE
10 Cps	REEL	VISUEL	Si contrat réussi , augmentez d'un 10 à l'entraînement suivant	RFT ANNONCE

ECHAUFFEMENT PISTOLET SPORT

N'utiliser ces exo que si vous démarrez directement par du travail de vitesse ou si vous voulez faire de grosses séances
Vous pouvez tirer sur cibles fixes ou pivotantes

durée	tir	cible	consignes	objectifs
7 Min	TENUE	VISUEL	En visée sur cible ,balayez façon VO vers cible droite et gauche	ECHAUFFEMENT
15 Cps	SEC	BUTTE	Attaquez en contrôlant une montée de + en + rapide	ECHAUFFEMENT
25 Cps	REEL	BLANC	Alterner tir à sec tir réel sur geste global d'attaque	ECHAUFFEMENT
7 Min	TENUE	VISUEL	Contrôle transport de la mire de la position prêt 45° au centre 10	ECHAUFFEMENT
25 Cps	REEL	VISUEL	Osez appuyer très tôt dès que la mire freine au bas de la cible	ECHAUFFEMENT

TRAVAIL SUR LE GESTE DE VITESSE PISTOLET SPORT

Commencer à régulariser ce geste en intégrant les points de repères servant de starter aux automatismes serveurs .
Attention au début du lâcher,comprendre enfoncez la 2ème bossette si on ne prend en bas que le 1er jeu ou début de pression si on efface les 2 en bas ou si l'arme est à simple bossette .

durée	tir	cible	consignes	objectifs
7 Min 3 X 7	TENUE	VISUEL	Attention sur la montée du bras / arme avec geste coulé souple vertical .Accélération plus freinage et arrêt	GESTE MONTEE
20 Cps 3 X 7	REEL	BLANC	Alterner 5 coups à sec avec 5 coups réels en régularisant début du lâcher dès que le guidon est accommodé sur point de repère bas Sous cible/moitié porte cible	COORDINATION
15 Cps 3 X 7	REEL	VISUEL	Repositionner mire après départ du coup sur le 10 avant que la cible ne s'efface .(accélérer imperceptiblement)	TENUE APRES DEPART DU COUP
15 Cps 3 X 7	REEL	VISUEL	Ressentir le geste (montée rapide/lent ligne de mire qui se freine vers le centre durant la pression franche du doigt)	TRAVAIL IDEO MOTEUR
20 Foix 3 X 7	REEL	VISUEL	Descendre vers 45° en partant de la tranche cible lentement et s'arrêter stable en bas en inspirant expirant 1 à 3 fois puis attendre sur apnée en affermissant tonicité bras et fixation poignet	TRAVAIL ATTENTE A 45°

TRAVAIL DE COORDINATION LACHER-VISEE DE VITESSE PISTOLET SPORT

Le principal défaut dans la phase de coordination de lâcher-visée en pistolet sport est de trop s'occuper de la visée au détriment du lâcher .Vous devez absolument mettre en route l'action du doigt et faire en sorte que la pression finale se termine au moment où la mire s'arrête sous ou sur le centre du visuel .
Il faut tirer à vitesse réelle 3" ou légèrement plus vite entre 2,5" et 2,8"

durée	tir	cible	consignes	objectifs
15 Min	SEC	HORS Pas de tir	Faire du tir à sec en développant la capacité à appuyer des visions de la mire sur le point de repère bas .	ENTRETIEN DU GESTE
30 Cps 3 X 7	REEL	BLANC VISUEL	Sur porte cible matérialiser votre point de repère bas et adapter sa hauteur selon votre groupement pour finir vers le centre .	REGULARISATION DEBUT LACHER
20 Cps 3 X 7	REEL REEL	VISUEL VISUEL	Même travail que ci-dessus mais sans point de repère .Essayez de l'intégrer par votre volonté visuelle .	INTEGRATION DEBUT LACHER
30 Cps 3 X 7	REEL	BLANC VISUEL	Attention à la pression finale franche mais douce qui doit laisser le guidon stable dans le cran de mire au départ(Accepter erreur //)	COORDINATION LACHER MIRE
20 Foix 3 X 7	REEL	VISUEL	Compter le nbre de fois où vous avez ressenti une pression réellement engagée sur la 2° bossette amenant un départ surprise	QUALITE SENSATIONS

EXERCICES DE FIN DE SEANCE JEUX OU PREPARATION MATCH

Tirer dans l'esprit match c.à.d laisser faire les choses sans chercher à s'appliquer ou bien en ne s'occupant que d'une seule chose technique à la fois ;celle qui vous paraît la plus importante pour la réussite de votre geste ce jour là .

durée	tir	cible	consignes	objectifs
20 Cps 2x(3X7)	REEL	VISUEL	Préparer 2 chargeurs et tirer sans arrêt 2 programmes en suivant sur geste global .	ENDURANCE SPECIFIQUE
15 Cps 3 X 7	REEL	VISUEL	Tirer par séries de 5 cps mémoriser puis reporter sur carnet la position supposée des impacts .	ANNONCE MATCH
X Cps	REEL	VISUEL	Tirer jusqu'à réalisation de 30,20,10 fois un dix selon le niveau	FAIRE DES DIX
20 Cps 3 X 7	REEL	VISUEL	Tirer pieds joints	STABILITE SPECIFIQUE
20 Cps 10"	REEL	VISUEL VO	Tirer ,sur pgm standard 10",5 balles de suite en reprenant lâcher visée par dessous la cible	DYNAMISER TRAVAIL DU DOIGT

Pour les tireurs plus chevronnés voici une séance de préparation des départementaux ou des régionaux .
Cette séance ,à but polyvalence multidisciplinaire, est utilisée lorsque le temps fait défaut pour se préparer .

EXERCICES DE PREPARATION MATCH

Séance programmée dans la semaine précédent les échéances permet de redonner rapidement les sensations et les gestes techniques fondamentaux pour les diverses disciplines du programme et de vérifier les réglages des armes .

durée	tir	cible	consignes	objectifs
45 Cps	REEL	VISUEL 50 M	Echauffement au pist 50M ou 25M tirer 3 groupements de 15 coups en ne regardant les résultats qu'à la fin de chaque série .	PREPARATION PIST. LIBRE
20 Cps 150"	REEL	VISUEL 25 M	Tirer 2 séries de 10 coups précision pour reprendre les sensations spécifiques d'une détente > 1 Kg	PRECISION 25M STD-C22
20 Cps 150"	REEL	VISUEL	Tirer des redoublements type standard pou précision 150" 2 coups + 2 coups + 1 coup	REDOUBLER 25 M STD
20 Cps 3 X 7 10 Cps	REEL REEL	VISUEL VO C50	Sur programme duel travailler quelques attaques de cible tout en vérifiant le nombre de clics entre précision et vitesse .Remettre les clics précision et terminer les attaques sur cible précision .	ATTAQUE DUEL 1° STANDARD
15 Cps 20"	REEL	VISUEL C50	Travailler les enchaînements spécifiques du standard 20" et 10" en insistant surtout sur l'automatisation du relâché rattrapage	RYTHMES STD 20"
15 Cps 10"	REEL	VISUEL C50	bossettes sous la cible avec remontée lente en lâcher progressif Arme réglée pour la précision	RYTHMES STD 10"
40 Cps 6" 4"	REEL REEL	VISUEL VO VO	Faire des passes vitesse olympique en variant par séries de 10 coups des vitesses 6" et vitesse 4"	RYTHMES VITESSE 6" VITESSE 4"