

FICHE D'ENTRAÎNEMENT 10 M NOVEMBRE

80 coups		10m	1ère seance	1ère SEMAINE DE NOVEMBRE	REPRISE
Prendre le temps avant de commencer cette séance de réfléchir ,à l'aide de son carnet d'entraînement, sur sa propre séquence de tir en redéfinissant les passages obligatoires pour construire le tir d'une balle .					
duree	tir	cible	consignes		objectifs
10 Cps	REEL	BLANC	Rechercher un lâcher très progressif qui laisse la mire stable		ECHAUFFEMENT
20 Cps	REEL	VISUEL	Tir en s'imposant de remettre dans l'ordre les stades importants de la séquence de tir. Prise de main, Prise de position.Axer Verrouiller le poignet, tassement bras haut.Rentrée en cible, Préparation Coordination Lâcher isée,Tenue au départ, Annonce analyse,Réarmement cible, Récupération anticipation		SEQUENCE TIR
15 Cps	REEL	BLANC	On tire normalement après avoir exagéré volontairement de qq secondes (mini 3). Le contrôle de chacun des stades du début de séquence de tir en particulier Prise en main On recherche la position reconnue de la main dans la crosse et du doigt sur la queue de détente. Axer Verrouiller. On bloque son poignet et on gaine son bras sans appui de l'arme sur la table.Tassement on monte l'arme au-dessus de la cible et on attend 3 secondes que la colonne vertébrale se positionne		
15 Cps	REEL	VISUEL	Continuer à faire les stades du début de séquence mais sans insister travaillez maintenant les stades de coordinations Lâcher-Visée Rentrée en cible Après avoir vérifié laisser descendre sa ligne de mire verticalement sous le visuel. Préparation lâcher Tout en arrivant au début de stabilisation à sa marge de blanc, engager sa ou ses bossettes. Lâcher/visée Sans arrêt avec le stade précédent, continuer la pression du doigt tout en stabilisant grâce à la visée. Tenue au départ Lors du départ les actions en cours (pression doigt/stabilisation/visée) continuent (3-secondes.)		
20 Cps	REEL	VISUEL	Tirer 4 groupement de 5 coups en cherchant à suivre cette séquence.		GROUPEMENTS

90 coups		10m	2ème seance	1ère SEMAINE DE NOVEMBRE	STABILITE
Séance sur le renforcement de la stabilité ,il ne faudra pas du tout s'attacher aux points puisque les exercices seront plutôt perturbateurs					
duree	tir	cible	consignes		objectifs
20 Cps	REEL	VISUEL	Alterner séries de 5 coups pieds serrés puis position normale		ECHAUFFEMENT
15 Cps	REEL	VISUEL	Après avoir respecté les stades de la séquence jusqu'à la rentrée en cible portez votre attention 5" sur le blocage du poignet impliquant une image parfaite de la mire sous le visuel puis tirez		STABILITE
10 MN	SEC	VISUEL	Essayer de garder sa ligne de mire sous le visuel pendant 15" minimum en alternant : 1 tenue sans tir / 1 tenue yeux fermés 1 tenue avec tir à sec après 15"		RENFORCEMENT STABILITE
10 Cps	REEL	BLANC	Tir main gauche		RECUPERATION
20 Cps	REEL	VISUEL	Travail des stades de la séquence coordination lâcher/visée		SEQUENCE
15 Cps	REEL	BLANC	3 groupements les pieds serrés		GROUPEMENTS

FICHE D'ENTRAÎNEMENT 10 M NOVEMBRE

90 coups 10m 3ème seance 2ème SEMAINE DE NOVEMBRE SEQUENCE TIR

Continuer à mettre en place les éléments primordiaux de la sequence de tir

duree	tir	cible	consignes	objectifs
15 Cps	REEL	P/V/B	Alterner séries de 5 coups sur PLAQUE BLANC VISUEL	ECHAUFFEMENT
15 Cps	REEL	BLANC	Tir les yeux fermés. Prendre la bossette une fois les yeux fermés et se concentrer sur le blocage du poignet	SENSATION BLOCAGE
15 Cps	REEL	VISUEL	Contrôler quelques secondes chaque stade de la séquence de tir de la prise en main à la tenue après le départ du coup	RENFORCEMENT SEQUENCE
10 Cps 15 Cps	REEL REEL	PLAQUE BLANC	Travail de l'engagement de la pression de début de stabilisation avec lâcher en pression continue qui laisse la mire stable au départ Analyser position guidon / cran de mire au départ	ELEMENTS D'ANNONCE
>10 Cps	REEL	VISUEL	tirer sous forme de contrat . Votre moyenne	CONTRAT
>10 Cps	REEL	VISUEL	tirer 10 fois un 9 s'imposer de respecter la séquence	OSER L'ERREUR//

100 coups 10m 4ème seance 2ème SEMAINE DE NOVEMBRE LACHER

Commencer à tirer les matches amicaux sans mettre en priorité la recherche des points mais la mise en place des éléments de contrôle de la technique .

duree	tir	cible	consignes	objectifs
10 Cps	REEL	VISUEL	rechercher rapidement de bonnes sensations de décrochage	ECHAUFFEMENT
10 Cps	REEL	BLANC	recherche de la sensation d'engagement du travail du doigt en alternant sans arrêt avec la prise de bossette	SENSATIONS DEBUT LACHER
10 Cps	REEL	VISUEL	concentration sur progressivité lente de la pression du doigt en alternant series de 5 Cps yeux fermés / yeux ouverts	SENSATIONS PROGRESSIVITE
10 Cps	REEL	BLANC	concentration sur sensations au décrochage et analyse de l'image perçue au départ du coup au niveau guidon/cran de mire/visuel	ELEMENTS D'ANNONCE
10 Cps	REEL	VISUEL	tir de 20 coups de match .Ne tirer que si 1ers stades contrôlés	PREPA MATCH
20 Cps	REEL	VISUEL	tirer cinq 10 .Ne compter que si associé à une bonne annonce	SENSATION DIX

80 coups 10m 5ème seance 3ème SEMAINE DE NOVEMBRE

Commencer à hiérarchiser les contrôles visuels ou sensitifs en une séquence de position

Ne pretez pas attention aux points durant cette séance

duree	tir	cible	consignes	objectifs
X	X	X	Chronométrer le différente parties de sa préparation à un match Habillage, Préparation matériel, Echauffement vestiaire, 10 min réglementaires pas de tir Essais combien /comment.	ECHAUFFEMENT de MATCH
25 Cps	REEL	VISUEL	Accentuer les différents stades du début de la séquence de tir (3 à 5") Préparation /prise en main / prise de position / axe poignet en bas /tassement! vérification mire, puis on tire normalement.	CONTRÔLE DES PTS ESSENTIELS DE LA SEQUENCE
25 Cps	REEL	VISUEL	Travailler certains stades Axe poignet/suivi d'un long tassement avec vérification mire (si pas correcte, ne pas continuer). Puis tir normal en acceptant une zone devisée large tout en continuant une tenue volontaire au départ du coup .	POINTS IMPORTANTS DE LA SEQUENCE DE TIR
10 Cps	REEL	VISUEL	contrôler les moments importants de votre séquence, contrat sur 10 coups : 90 +/- 2 en travaillant la prise de bossette / début pression / continuer pression, départ avec image guidon stable dans le cran de mire .	CONTRAT
5 Cps	REEL	VISUEL	Contrat 46 +/- 1 Mêmes exigences qu'en situation de tir de finale.	CONTRAT

FICHE D'ENTRAÎNEMENT 10 M NOVEMBRE

110 coups		10m	6ème seance	3ème SEMAINE DE NOVEMBRE	LACHER
S'assurer que les sensations au départ du coup soient de qualité et si possible dans une zone de visée large mais encore acceptable : 9,5 .En revanche au moindre problème se forcer à reposer .					
duree	tir	cible	consignes		objectifs
20 Cps	REEL	BLANC VISUEL	Alternez par séries de 5 coups des tirs en position normale avec des tirs les pieds serrés.		ECHAUFFEMENT
15 Cps	REEL	BLANC	Dans la construction de sa séquence position sur un bon blocage du poignet avec contrôle de la fixation de la tête, puis tir "facile" tout sur la sensation progressivité/surprise.		BLOCAGE POIGNEE et FIXATION TETE
15 Cps	REEL	VISUEL	S'assurer que la bossette est amenée et mémoriser l'image du guidon au départ dans le cran de mire.		QUALITE DU LACHER
15 Cps	REEL	VISUEL	Même travail que l'exercice précédent, seule différence : avant de monter le bras imaginer la sensation d'écrasement du doigt et visualiser la mire au départ du coup .En haut, laisser faire le geste et être attentif à la tenue ,au départ ou à reposer .		ANTICIPATION IDEOMOTRICE LACHER
10 Cps	REEL	BLANC	Tir main gauche en position inversée.		RECUPERATION
15 Cps	REEL	VISUEL	20 coups avec la technique, stratégie et volonté de match.		PREPA MATCH
>10 Cps	REEL	VISUEL	contrat entre 5,7 ou 10 fois un dix selon niveau.		CONTRAT 10
>5 Cps	REEL	VISUEL	Tirer en suivant deux sensations lâcher surprise donnant des 10.		SENSATION 10

100 coups		10m	7ème seance	4ème SEMAINE DE NOVEMBRE	LACHER
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
10 Cps	TENUE	VISUEL	Tir les pieds serrés, concentration sur le lâcher progressif		ECHAUFFEMENT
5 Cps	REEL	PLAQUE	Action du doigt en développant enfoncement, pulpe index.		SENSATION DU LACHER
10 Cps		BLANC	Après bossette, continuer pression progressive en étant vigilant sur la ligne de mire, attendre jusqu'au bout, en visant, le départ.		
15 Cps	REEL	VISUEL	Revivre la sensation de pression progressive du doigt puis celle du départ agréable sur la zone de visée correcte puis lever le bras		RENFORCEMENT MENTAL
20 Cps		VISUEL	Alterner groupements d 5 coups sur blanc et visuel en travaillant ce transfert de concentration Oser presser / Volonté de visée.		
10 Cps	REEL	BLANC	10 Cartons Tirer 10 fois un 9 au minimum		COORDINATION VISEE / LACHER
10 Cps	REEL	VISUEL			ZONE VISEE LARGE
10 Cps	REEL	VISUEL	Contrats 46-37-28-19-10 en se donnant comme en match		PREPA MATCH

80 coups		10m	8ème seance	4ème SEMAINE DE NOVEMBRE	PREPA MATCH
On va juste au fond d'un geste assez simple et assez court en étant attentif de savoir si on doit continuer l'action en cours ou bien reposer ou s'arrêter					
duree	tir	cible	consignes		objectifs
X Cps	REEL	VISUEL	Reproduire échauffement complet de match du début à la fin		ECHAUFFEMENT
20 Cps	REEL	VISUEL	Enchaîner apres essais deux series en ayant un projet technique (Préparer/continuer pression/attendre en visant) par ex. en réfléchissant après les mauvaises balles avant de retirer.		COMPORTEMENT DE MATCH
5 Cps	SEC	VISUEL	Tir de la main gauche à sec.		RECUPERATION
15 Cps	REEL	VISUEL	Tirer 20 fois un 10 ou un 9 selon niveau; chaque fois qu'on tire un 10 on revoit comment on a fait ;si erreur on repose et on se demande ce qu'il aurait fallu faire .		RENFORCEMENT DU MENTAL
5 Cps	REEL	VISUEL	Tir de la main gauche .		RECUPERATION
10 Cps	REEL	VISUEL	Tirer une série de 10 cps en cherchant à réussir moyenne + 1 pt.		REGULARITE
5 Cps	REEL	VISUEL	Tirer selon son niveau 5 mouches ou 5 dix		
X Cps	REEL	VISUEL	Tirer jusqu'à obtention bonne sensation associé à une bonne image.		MEMORISER