

# FICHE D'ENTRAÎNEMENT 10 M

## OCTOBRE

50 coups		10m	1ère seance	1ère SEMAINE D'OCTOBRE	REPRISE
Se munir d'un cahier afin de noter les sensations que vous avez de votre position Ne pretez pas attention aux points durant cette séance					
duree	tir	cible	consignes		objectifs
10 Cps	REEL	VISUEL	Reprendre des sensations générales:crosse / réaction arme.		ECHAUFFEMENT
10 Cps	REEL	BLANC	Reprendre l' habitude d'accommoder sur sa ligne de mire.		BASE MIRE
10 Cps	REEL	VISUEL	Repartir sur marge de blanc non extrême (environ le 5).		BASE VISEE
10 Cps	REEL	PLAQUE	Reprendre des sensations d'un doigt (lâcher) très progressif		BASE LACHER
10 MN	REEL	VISUEL	Se concentrer sur sa position (aspects extérieurs).		BASE POSITION

50 coups		10m	2ème seance	1ère SEMAINE D'OCTOBRE	REPRISE
L'objectif primordial de cette séance est la reconstruction d'une position juste . Ne pretez pas attention aux points durant cette séance					
duree	tir	cible	consignes		objectifs
7 MN	SEC	VISUEL	Alterner series de 5 coups tir main droite et tir main gauche		ECHAUFFEMENT
15 Cps	REEL	BLANC	Concentration sur lâcher hyper progressif "surprenant".		ECHAUFFEMENT
10 MN	TENUE	VISUEL	Prendre la position jusqu'à la venue en cible en étant exigeant sur son aspect extérieur;écart pieds/axe pieds-bassin-épaules sans rotation / allure entre profil et 7/8 tête assez droite.		CONTROLE DIFF ETAGES POSITION -.
10 Cps	REEL	VISUEL	Porter son attention prioritairement sur la construction étagée de cette position: pieds! axes! tronc droit! tête droite, puis tirer		POSITION EXTÉRIEURE
15 Cps	REEL	VISUEL	3X5 cps,ne tirer que si vous êtes satisfait de la prise de position		GROUPEMENTS

60 coups		10m	3ème seance	2ème SEMAINE D'OCTOBRE	REPRISE
L'objectif primordial de cette séance est toujours et la consolidation la reconstruction d'une position juste . Ne pretez pas attention aux points durant cette séance					
duree	tir	cible	consignes		objectifs
15 Cps	REEL	P/V/B	Alterner séries de 5 coups sur plaque, blanc et visuel		ECHAUFFEMENT
15 Cps	REEL	VISUEL	Contrôler visuellement, systématiquement, les points essentiels de votre prise de position partie basse (pieds/ jambes! bassin/ tronc) avant de lever le bras pour la montée en cible.		SEQUENCE POSITION BAS
15 Cps	REEL	VISUEL	Contrôler visuellement et sensitivement la chaîne musculaire et articulaire (poignet verrouillé! bras avt/épaule avt basse/axe épaule/tête assez droite,épaule arr basse/bras gauche relâché).		SEQUENCE POSITION HAUT
3 x 5 Cps	REEL	BLANC	Ne tirer que si l'aspect extérieur de votre position est correct ne rechercher à ce moment que la sensation de surprise au départ		GROUPEMENTS

60 coups		10m	4ème seance	2ème SEMAINE D'OCTOBRE	REPRISE
L'objectif primordial de cette séance est toujours et la consolidation la reconstruction d'une position externe. Commencez à vous intéresser à votre position interne (les sensations)					
duree	tir	cible	consignes		objectifs
10 Cps	REEL	BLANC	Prise de position inversée main gauche et tir sur carton blanc.		ECHAUFFEMENT
10 Min	TENUE	PLAQUE	Prendre la position bras tendu vers la cible (mais sans assister visuellement, en laissant la tête de coté), se centrer sur sensations internes jambes/placement bassin / tronc / épaules		SENSATIONS INTERIEURES POSITION
10 Cps	REEL	BLANC	Tir en recherchant une action de doigt très progressive.		BLOCAGE
10 Cps	REEL	VISUEL	après avoir contrôlé le verrouillage du poignet.		POIGNET
10 Cps	REEL	BLANC	Alterner tous les coups un tir avec tenue longue en contrôle.		RENFORCEMENT
10 Cps	REEL	VISUEL	position extérieure avec un coup en lacher rapide et progressif.		STABILITE

# FICHE D'ENTRAÎNEMENT 10 M OCTOBRE

70 coups		10m	5ème seance	3ème SEMAINE D'OCTOBRE	POSITION
On commence 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
20 Cps	REEL	VISUEL	Reprendre des sensations générales:crosse / réaction arme.		ECHAUFFEMENT
15 Cps	TENUE	PLAQUE	Une fois en position sur la cible, fermer les yeux et tout en continuant la tenue, se centrer sur points de tensions et sensations; rouvrir les yeux et lâcher rapide progressif zone 9.		SENSATIONS INTERIEURES POSITION
10 Cps	REEL	BLANC	Contrôle du verrouillage poignet et du serrage de crosse,avant de monter le bras axer le poignet, puis pendant vérification de la mire.		BLOCAGE POIGNET
15 Cps	REEL	VISUEL	Contrôle du verrouillage poignet et du serrage de crosse,avant de monter le bras axer le poignet, puis pendant vérification de la mire.		SÉQUENCE PRISE EN MAN
10 Cps	REEL	VISUEL	Contrôle du verrouillage poignet et du serrage de crosse,avant de monter le bras axer le poignet, puis pendant vérification de la mire.		SEQUENCE POSITION

70 coups		10m	6ème seance	3ème SEMAINE D'OCTOBRE	LACHER
On continue son effort de contrôle d'une bonne position en début de séquence et on commence à faire très attention à développer un lâcher très progressif et surprenant au départ en acceptant que ça parte dans une zone large (8 ou 9)					
duree	tir	cible	consignes		objectifs
30 Cps	REEL	PBV	Alterner par séries de 5 coups tir main gauche ,main droite sur plaque, carton blanc et visuel		ECHAUFFEMENT
10 Cps	REEL	BLANC	Prendre la position Ecole de tir appui assis pour se concentrer à fond sur la progressivité lente et régulière du doigt sur la queue de détente jusqu'au départ en continuant à viser après .		PRISE INFO
10 Cps		VISUEL			PROGRESSIVITE
10 Cps	REEL	BLANC	Retrouver les sensations de l'exercice précédent en situation réelle La mire ne doit pas bouger au départ du coup		SENSATION DEPART
10 Cps	REEL	VISUEL	Enchaîner séquence position puis recherche de sensation de lâcher en acceptant que la mire bouge dans la zone large 8 ou 9		POSITION LACHER

90 coups		10m	7ème seance	4ème SEMAINE D'OCTOBRE	TENUE DEPART
On continue son effort de contrôle d'une bonne position en début de séquence et on commence à faire très attention à développer un lâcher très progressif et surprenant au départ en acceptant que ça parte dans une zone large ( 8 ou 9 )					
duree	tir	cible	consignes		objectifs
10 Cps	TENUE	BLANC	Faire de longues visées avec fermeture et ouverture des yeux		ECHAUFFEMENT
10 Cps	REEL	BLANC	On cherche à améliorer par un travail conscient la montée en pression continue du doigt dès que l'on se stabilise à sa marge de blanc ;on accepte les bougés dans la zone large (9)		DEMARRAGE
10 Cps		VISUEL			LACHER
20 Cps	REEL	VISUEL	Fermer les yeux une fois le point dur amené à la marge de blanc et se concentrer sur les sensations lâcher et tenue au départ		SENSATIONS TENUE/DEPART
20 Cps	REEL	BLANC	Même travail que ci-dessus mais yeux ouverts ;attendre jusqu' après le départ en étant vigilant sur la ligne de mire		ATTITUDE TENUE/DEPART
15 Cps	REEL	VISUEL	Sur une belle attitude position/tenue au départ tirez 10 x 9		ZONE VISEE 9
5 Cps	REEL	VISUEL	Sur une belle attitude position/tenue au départ tirez 5 x 10		ZONE VISEE 10

# FICHE D'ENTRAÎNEMENT 10 M OCTOBRE

90 coups      10m      8ème seance      4ème SEMAINE D'OCTOBRE      TENUE DEPART				
La tenue au départ du coup, cest la non interruption de plusieurs actions ; Serrage de la crosse, pression du doigt ,visée , respiration				
duree	tir	cible	consignes	objectifs
15 Cps	REEL	PLAQUE	Travail de lâcher conscient progressif qui laisse le guidon stable au départ du coup . Pression douce sur la détente .	ECHAUFFEMENT
15 Cps	REEL	BLANC	Avant de monter le bras ,revisualiser l'image d'un tireur connu en train de réaliser le geste technique de tenue au départ .	RENFORCEMENT IMAGE
20 Cps	REEL	VISUEL	Avant de monter le bras pendant qu'on axe le poignet en bas imaginer cette tenue avant,pendant, après le départ au travers de la persistance des actions serrage ,lâcher ,visée	RENFORCEMENT IDEO MOTEUR
20 Cps	REEL	VISUEL	Tir de coups de match minimum 9 en ne cherchant qu'une belle attitude de position suivie d'une attitude de tenue au départ Si echec faire 2 coups à sec avec tenue de 5 secondes	BONNE ATTITUDE POSITION TENUE
20 Cps	REEL	VISUEL	Match : respecter les attitudes et lâcher progressif sur zone 9,5	PREPA. MATCH

100 coups      10m      9ème seance      5ème SEMAINE D'OCTOBRE      PLACEMENT				
Le placement par rapport à la cible consiste à organiser sa position sans la déformer et ensuite de placer cet ensemble sans le tordre face à la cible				
duree	tir	cible	consignes	objectifs
10 MN	SEC	VISUEL	5' tenue main gauche main droite puis 5' de tir à sec	ECHAUFFEMENT
10 Cps	REEL	VISUEL	Recherche des sensations lâcher et réaction de l'arme au départ .	ESPRIT MATCH
20 Cps	REEL	VISUEL	Tous les 3 à 5 coups bouger volontairement pour travailler le placement de la position par rapport à la cible . 1 Prendre sa position . 2 Placer par translation l'ensemble au millimètre .	PLACEMENT
10 Cps	REEL	SEC	Une fois en cible fermer les yeux après arrivée sur la bossette et rester en tenue ,prendre des infos sur vos sensations à cet instant et lors de la réouverture des yeux .	SENSATIONS INTERNES PLACEMENT
10 Cps		BLANC		
20 Cps	REEL	VISUEL	Descente en cible et arrêt sur marge de blanc en essayant de laisser aller la ligne de mire sans la forcer à aller sur le visuel . Se replacer si la ligne de mire n'est pas sur le visuel	CONTRÔLE  PLACEMENT
20 Cps	REEL	VISUEL	Tirer 4 series de 5 coups en s'asseyant entre chacune . Si vous tirez une balle <= 8 Reprise par main gauche	PLACEMENT  MATCH

100 coups      10m      10ème seance      5ème SEMAINE D'OCTOBRE      PERSONNEL				
Essayez d'analyser votre niveau par rapport aux attitudes techniques de base				
duree	tir	cible	consignes	objectifs
X	X	X	Prenez l'exercice qui vous convient le mieux	ECHAUFFEMENT
X	X	X	Refaire entièrement sauf echauffement et fin ,la séance du mois qui vous a le plus apporté	SOUTIEN PERSONNEL
30 Cps	REEL	VISUEL	Faites un test où vous allez compter le nombre de fois où vous réalisez vos consignes .Les points n'ont aucune importance	REALISATION CONSIGNES