

## FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

Date :

N° de Séance : **02**

Place dans le cycle : **Première séance Position**

Thème : **Prise de contact**

But : **Mise en place d'une position**

But de l'exercice	Exercice	Durée	Organisation
<b>1) Echauffement sans armer</b>	- Rotation des groupes de membres de haut en bas - Flexions des jambes - Flexion des bras - Extensions pour se grandir - Appuis sur poignet retourné	5 mn	En arrière du poste de tir.
<b>2) Echauffement avec armer</b>	- mvt de rotation du poignet - mvt vertical bras tendu - mvt horizontal bras tendu	5 mn	Au poste de tir.
<b>3) LÂCHER : Recherche sensations.</b>	- Recherche du point dur - Appui progressif jusqu'au point dur puis au-delà jusqu'au départ du coup	10 coups	Tirer debout ou assis, yeux fermés, arme en appui. Tir à sec ou sans plomb.
<b>4) VISEE Recherche repères</b>	Construire une bonne ligne de mire Effort d'accommodation sur le guidon Recherche symétrie et concentricité	10 plombs	Tireur assis, bras en appui, tir réel sur carton blanc
<b>5) VISEE Réglage</b>	A partir d'une bonne mire, enchaîner sur une marge de blanc correcte et réaliser un tir de groupement pour réglage grossier	2 X 7 plombs	Tireur assis, bras en appui, tir réel sur visuel, pas de retour cible entre chaque plomb
<b>6) POSITION globale</b>	Prise de position de base, effort verticalité et empiement osseux	5 actions	Sans arme
<b>7) POSITION</b>	Pistolet : verrouillage poignet Carabine : placement bras avant et épaule arrière	5 actions	Avec arme
<b>8) PLACEMENT</b>	Enchaînement : position de base, lever du bras, descente dans l'axe de la cible et contrôle	5 actions positives de suite	Tireur debout avec arme et visuel
<b>9) PLACEMENT</b>	Enchaînement complet si bonne arrivée en cible, lâcher dans zone de visée	4 X 4 plombs	Tireur debout, tir réel sur visuel
<b>9) DECONTRACTION</b>	Match par équipe : 2 équipes égales, 1 match aller et 1 match retour 1 plomb dans visuel : 2 points	2 X 5 plombs	Position debout, sans appui, carton avec visuel Contrôle mutuel des



### Association Vicinoise de Tir

Centre Sportif "Les Pyramides" - 4, Mail de Schenefeld  
78960 VOISINS LE BRETONNEUX

Internet : <http://avtsportif.free.fr> - E-mail : [avtsportif@free.fr](mailto:avtsportif@free.fr)

Tél : 01 30 64 51 57

Association Loi 1901 N°1822 du 6 Juin 1973 (Journal Officiel du 14 Juin 1973)  
Agrément F.F.Tir N° 7732 - Agrément D.D.J.S. N° 78 S 349

## FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

	1 plomb dans blanc : 1 point		impacts
<b>10) ETIREMENT</b>		3 mn	En arrière du poste de tir.
<b>11) OBJECTIFS DE L'ANNEE</b>	Objectifs personnels	10 mn	



### **Association Vicinoise de Tir**

Centre Sportif "Les Pyramides" - 4, Mail de Schenefeld  
78960 VOISINS LE BRETONNEUX

Internet : <http://avtsportif.free.fr> - E-mail : [avtsportif@free.fr](mailto:avtsportif@free.fr)

Tél : 01 30 64 51 57

Association Loi 1901 N°1822 du 6 Juin 1973 (Journal Officiel du 14 Juin 1973)  
Agrément F.F.Tir N° 7732 - Agrément D.D.J.S. N° 78 S 349