

FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

Date :

N° de Séance : **06**

Place dans le cycle : **6ème séance**

Thème : **Position annonce Pistoliers**

But : **Consolidation de la position debout**

But de l'exercice	Exercice	Durée	Organisation
1) ECHAUFFEMENT	Echauffement sportif général	10 mn	
2) LÂCHER Recherche sensations	Recherche du point dur Appui progressif jusqu'au point dur puis au-delà jusqu'au départ du coup	5 coups	Tireur assis, yeux fermés, arme en appui, tir à sec sur plaque
3) VISEE Annonce	Cocher sur un tableau comment se trouve la hausse par rapport au guidon au départ du coup	10 coups	Tireur assis, arme en appui, tir réel sur carton blanc
4) VISEE Annonce	Idem mais avec visuel	2 X 5 plombs	Idem sur carton avec visuel, contrôle du réglage entre les séries. On ramène le carton au bout de 5 plombs et on analyse par rapport à l'annonce.
5) POSITION debout	Révision de la position debout en insistant sur les points importants	5 actions	Organisation par groupe de deux, contrôle sur chacun
6) POSITION debout	Prise de position, visée et lâcher	5 coups 10 plombs	A sec sur CB Réel sur carton blanc
7) POSITION debout	Prise de position, visée et lâcher progressif	10 plombs	Alterner tir à sec et tir réel sur visuel. Effort sur la position
8) DECONTRACTION	Tir sur silhouettes métalliques (dindon....etc)		Position debout
9) ETIREMENT		5 mn	En arrière du poste de tir.
10) RANGEMENT	Armes et équipement dans les armoires		Arme en sécurité



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

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