

FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

Date :

N° de Séance : **08**

Place dans le cycle : **Séance annonce**

Thème : **L'annonce**

But : **Consolider le lâcher**

But de l'exercice	Exercice	Durée	Organisation
1) Echauffement sans armer	- Rotation des groupes de membres de bas en haut - Flexions des jambes puis des bras - Extensions pour se grandir - Appuis sur poignet retourné	5 mn	En arrière du poste de tir.
2) Echauffement avec armer	- mvt de rotation du poignet - mvt vertical bras tendu - mvt horizontal bras tendu		
3) POSITION & PLACEMENT	Se positionner face à la cible, prêt à tirer, sans contraintes	2 X 5 exercices	« Penser » sa position
4) LACHER	Effectuer un lâcher progressif sans arracher	10 plombs	Tir réel sur plaque, plomb posé sur le canon devant le guidon
5) TENUE	Idem mais rester en visée après le départ du coup	15 plombs	Tir réel, rester 3 secondes après le départ sans bouger. Un observateur ne doit pas savoir qui a tiré
6) ANNONCE	Qualité de la mire au départ du coup	10 coups	Tir à sec sur CB, noter position dioptre/guidon et guidon/cran de mire
7) ANNONCE Travail sur le secteur et la valeur	Idem plus effort tenue au départ du coup. La valeur réelle ne doit pas être à plus de 2 points de l'annonce	10 plombs	Tir réel sur visuel, contrôle de l'annonce à chaque plomb, l'annonce de la mire doit être conforme à la position de l'impact
8) ENCHAINEMENT	Enchaîner du chargement au poser de l'arme, tirer dans la zone de visée lorsque tous le voyants sont au vert.	10 plombs	Tir réel sur visuel, valiser sa séquence de tir
9) MATCH CONTRAT	Tirer un point annoncé	2 X 10 plombs	Chaque tireur annonce la valeur du point qu'il va tirer. Contrat rempli 2 pts Si écart de 1 : 0 pt Si écart > 1 : - 2 pts



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

FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

10) ETIREMENTS	Assouplir la colonne S'étirer en grandissant	3 mn	
11) OBJECTIFS DE LA QUINZAINE RANGEMENT			



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