

FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

Date :

N° de Séance : **11**

Place dans le cycle : **Première séance de lâcher**

Thème : **Le lâcher**

But : **Accepter un lâcher très progressif**

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) SEQUENCE	Ecrire la séquence du match départemental et comparer avec celle de la séance 8	5 mn	Notes du carnet de tir, dégager les points à travailler et les points positifs
4) POSITION & PLACEMENT	Se positionner face à la cible, prêt à tirer, sans contraintes.	5 exercices	« Penser » sa position
5) PRISE EN MAIN & VERROUILLAGE	On chausse son arme en faisant un effort particulier pour augmenter les surfaces au contact	4 actions	La main doit connaître chaque détail de la crosse, l'action se termine après la visée face à la plaque
6) LACHER	Dépasser la bossette volontairement par étapes jusqu'à de faire surprendre par le départ du coup	5 actions	Assis, en appui, tir à sec, les yeux fermés
7) LACHER	Effectuer un lâcher progressif en se faisant surprendre par le départ du coup	10 plombs	Sur plaque, alterner tir à sec et tir réel, le guidon ne doit pas bouger dans la hausse.
8) LACHER/VISEE	Idem mais rester dans la zone e visée du 8	12 plombs	Tir réel sur visuel, ramener tous les 4 plombs
9) SEQUENCE	Se faire plaisir à tirer	5 plombs	Tir réel sur visuel
10) DECONTRACTION	Exercice au choix des participants	20 mn	
11) ETIREMENTS	Assouplir la colonne S'étirer en grandissant	3 mn	
12) OBJECTIFS DE LA QUINZAINE			



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



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