

FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

Date :

N° de Séance : 13

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

Thème : **Coordination visée lâcher**

But : **Lâcher en phase de stabilité**

But de l'exercice	Exercice	Durée	Organisation
1) Echauffement sans arme	- Rotation les genoux serrés - Flexion des jambes - Rotation du buste - Rotation de la tête - Flexion des bras - Rotation des poignets	5 mn	En arrière du poste de tir.
2) Echauffement avec arme	- mvt vertical bras tendu - mvt horizontal bras tendu	5 mn	Au poste de tir.
3) Position & Placement	- Se positionner face à la cible, prêt à tirer, sans contraintes.	5 fois	« Penser » sa position
4) 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.
5) Sensations lâcher	Dépasser la bosquette volontairement par étapes jusqu'à se faire surprendre par le départ du coup	5 actions	Assis, en appui, tir à sec, les yeux fermés.
6) Lâcher	Effectuer un lâcher progressif en se faisant surprendre par le départ du coup (plomb sur le guidon)	10 plombs	Sur cible blanche, alterner tir à sec et tir réel, le guidon ne doit pas bouger dans la hausse.
<i>Pour les exercices suivants, toujours commencer par un tir à sec, si les sensations sont bonnes, tirer un plomb, puis reprendre le tir à sec ...</i>			
7) Sensations visée lâcher	Enclencher le lâcher progressif en laissant le guidon dans la zone de visée et mémoriser l'action. Pas plus de 6 sec. par action	10 plombs	Assis, bras en appui, sur visuel, ne pas ramener avant la fin.
8) Coordination visée lâcher	Revivre cette action, enclencher le lâcher dès que la marge de blanc est suffisante et poursuivre en visée pour un départ dans les 6 secondes.	10 plombs	Sur visuel trouvé au 8 (5), ne pas ramener avant la fin. Ne tirer un plomb que si le tir à sec s'est bien déroulé.
9) Coordination visée lâcher	Idem 8)	10 plombs	Sur visuel, ne pas ramener avant la fin. Commencer par un tir à sec.



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

But de l'exercice	Exercice	Durée	Organisation
10) Sensations visée lâcher	Idem avec l'arme de votre voisin. Ne pas modifier les réglages.	10 plombs	Sur visuel, ne pas ramener avant la fin, s'attacher au groupement.
11) Séquence	Se faire plaisir à tirer	5 plombs	Tir réel sur visuel
12 Décontraction	Loup et l'agneau ☺	20 mn	Repère des départementaux
12) Etirements	Assouplir la colonne S'étirer en se grandissant	3 mn	
14) Objectif			



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