

## FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

Date :

N° de Séance : **14**

Place dans le cycle : **Troisième séance mental**

Thème : **Coordination globale**

But : **Préparer un concours**

But de l'exercice	Exercice	Durée	Organisation
<b>1) Echauffement sans arme</b>	- 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.
<b>2) Echauffement avec arme</b>	- mvt vertical bras tendu - mvt horizontal bras tendu	5 mn	Au poste de tir, avec arme ou poids.
<b>3) Séquence</b>	- Rédiger et relire la séquence de tir tel qu'elle a fonctionné lors d'une précédente séance	5 mn	A partir des notes du carnet de tir, facteurs de réussite.
<b>4) Concours</b>	- Dérouler <u>ensemble</u> le scénario du match étape par étape.	10 mn	Arrivée, contrôle de l'arme, préparation, sur le pas de tir, arbitrage et règlement, match, contrôle des points, enregistrements.
<b>5) Position &amp; Placement</b>	- Se positionner face à la cible, prêt à tirer, sans contraintes.	5 fois	« Penser » sa position pendant la préparation
<b>6) Prise en main &amp; Verrouillage</b>	- 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.
<b>7) Sensations lâcher</b>	Dépasser la bossette volontairement par étapes jusqu'à se faire surprendre par le départ du coup ;	5 actions	Tir à sec sur plaque
<b>8) Enchaînement séquence</b>	Action complète	10 actions	Tir à sec sur visuel
<i>Pour les exercices suivants, toujours commencer par un tir à sec, si les sensations sont bonnes, tirer un plomb.</i>			
<b>9) Annonce</b>	Durcir le guidon et observer sa position au départ du coup.	10 plombs bien annoncés	Tir sur visuel, positionner le guidon puis confirmer à chaque plomb en ramenant. Si erreur, 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](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

But de l'exercice	Exercice	Durée	Organisation
<b>10) Coordination visée lâcher</b>	Enchaîner une action complète, 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, Ne tirer un plomb que si le tir à sec s'est bien déroulé. Changement de poste à chaque plomb
<b>11) Décontraction</b>	Finale par élimination, changement de position à chaque plomb	10 plombs	Les éliminés participent au classement vers le bas
<b>12) Etirements</b>	Assouplir la colonne S'étirer en se grandissant	3 mn	
<b>13) Objectif</b>			



### 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