

Exercices	Description / Consignes	But	Insister sur...
1) Coordination mire / lâcher.	Tirer sur carton blanc. On ne commence l'action du doigt (amené de bossette) que lorsque le guidon est net au centre de la cible.	Commencer l'action ou lâcher sur ligne de mire correcte.	La condition première est d'avoir accommodé sur le guidon.
2) Indépendance action du doigt / visée.	S'obliger à mettre en route le lâcher dès qu'on arrive sous le visuel quelle que soit la situation de visée ou de stabilité (erreur parallèle).	Automatiser le travail du doigt.	On ne cherche surtout pas de résultats dans cet exercice.
3) Rythme de lâcher (mire / préparation / visé / lâcher).	S'entraîner à lier sans arrêt ces actions déterminantes en rythme. L'action ne doit pas dépasser 7-8 s.	Coordonner toute l'action du lâcher avec celle de la visée.	Il ne doit y avoir d'arrêt entre les actions.
4) Coordination visée / lâcher.	Se fait surtout avec des lâchers en préparation : lorsque la visée reste stable plus longtemps, alourdir le doigt en tenant.	Renforcer les réponses subconscientes.	Ce n'est un provoqué! On attend que ça parte.
5) Tenue avant – pendant – et après le départ du coup.	Travail spécifique de la tenue au niveau de ces 3 phases : - Tonicité musculaire (bras – serrage croise) - Effort d'accommodation / visée - Action doigt	Garder la tenue après le départ volontairement au lieu de subir un réflexe.	Avoir la volonté dans et après le départ de revenir à une bonne image.
6) Séquence de tir Rythme de tir.	Travail de votre séquence de tir en s'imposant de contrôler chaque stade par les sensations. Régulariser la durée de cette séquence.	Liaison de toutes les actions de tir d'une balle.	La séquence doit être automatisée.
7) Analyse factorielle.	A l'aide d'une grille comportant tous les éléments déterminants dans la réussite d'un tir, analyser votre geste cochant (+) ou (-).	Se rendre compte des éléments techniques assimilés et ceux à améliorer.	Cette grille se remplit à l'issue de chaque balle.
8) Séquence mentale.	S'entraîner sur des parties de séquences à faire de la représentation mentale à l'aide de visualisation, recherche de sensations et consignes verbales.	S'aider du mental pour rester ou retrouver un geste efficace.	Il faut vraiment faire l'effort de se représenter le geste à faire.


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