

EXERCICES POUR LE STAGE INTER-REGION 50M D'AVRIL 2005

POSITION COUCHE

I/ Contrôle de: La position ; De la hauteur en cible ; Du placement latéral par rapport à la cible ; Les entrées en cible et la réaction de l'arme au départ du coup.

1/ CONTROLE POSITION :

- 10 Minutes

- Moyen : Fil à Plomb

- Contrôle par entraîneur si la bras gauche se positionne bien (sous le fut de la carabine) la carabine tien sans placer la main sur la poignée ; de la tension identique des 2 brins de la bretelle ;

- Placement des épaules au niveau horizontal et vertical

- Placement du bassin bien à plat.

- Placement de la tête non contraignant.

- Vérification du crochet.

-Vérification de la position en appliquant une légère pression sur la bouche du canon.

2/ CONTROLE DE LA HAUTEUR EN CIBLE :

- 20 Minutes.

Moyen : Cible barrée horizontalement.

-a/ Contrôle de la hauteur du guidon en cible :

-L'entraîneur mesure la hauteur du guidon au sol.

-b/ Contrôle de la hauteur du guidon par rapport à ses propre sensations :

-Contre un mur, l'entraîneur mesure la hauteur du guidon au sol.

-c/ Corriger les écarts de hauteurs :

-Si trop bas : Monter la plaque de couche.

-Si trop haut : Baisser la plaque de couche.

-d/ Contrôler le réglage en reprenant en « a ».

3/ PLACEMENT LATERAL :

- 5 Minutes.

- Moyen : Cible barré latéralement.

-a/ Laisser flotter le visuel et ne se préoccuper que de la stabilité latérale.

-b/ Repérer l'endroit le plus stable et corriger en conséquence en déplaçant le bassin.

4/ ENTRES EN CIBLE :

-15 Minutes.

-Moyen : Cible barré verticalement.

-Opérer une « pré stabilisation » juste en dessous du visuel :

- Une stabilisation naturelle devra se faire lorsque le visuel commencera à apparaître dans le guidon, elle aura une durée de 5 à 10 secondes environ avant le départ du coup et intervient en fin d'expiration non forcé (comme on respire).

-Le centrage du visuel dans le guidon se fera de manière naturelle par le relâchement musculaire et la fin de l'expiration semi forcé (sans la mis en tension abdominal).

5/ REACTION DE L'ARME AU DEPART DU COUP :

-15 Minutes.

- Moyen : Gros guidon afin de bien mettre en évidence la réaction de l'arme.

- Faire sa séquence de tir normale, mais toute l'attention devra se porter sur la réaction de l'arme (normalement 6h ? 12h, exemple erreur possible : les « virgules »), et du bon retour de la

stabilité et à l'endroit même ou le coup est parti.

PAUSE DE 15 MINUTES

II/TRAVAIL D'ELEMENTS DE LA COORDINATION D'UNE SEQUENCE DE TIR
(Préparation ; Lâcher et Maintien de l'effort au delà du départ du coup):

-Le moyen est de ne travailler qu'un seul point à la fois de manière intense et consciente afin de la connaître parfaitement par les sensations et de l'enregistrer dans notre subconscient.

1/ PREPARATION AU LACHER :

- 15' (cette phase te permets également de te tasser et de te placer par rapport à la cible).
- Tir a sec afin de ne se concentrer uniquement sur la préparation du lâcher.
- On entend par préparation :
- Physique : Celle qui consiste à appuyer sur la queue de détente au delà du point dur sans que le coup ne parte.
- Mental : Celle-ci comprend tous se qui va se passer juste avant, pendant et après le départ du coups c'est-à-dire prendre en considération la capacité que je doit avoir pour lâcher et maintenir mon effort au delà du départ du coup pour obtenir le résultat voulu. Elle peut également inclure la stabilité, mais généralement celle-ci intervient pendant ce laps de temps de réflexion et de contrôle (bon relâchement musculaire (sensations), météorologique (fanions (vents)), stabilité et entré en cible (bon axe).

2/ LACHER VISUEL JUSTE DECOLLE DU GUIDON :

- 15'
- Guidon de 4.3 mini (en adaptant en fonction du niveau).
- Demi Visuel (à déplacer tout les 5 coups) afin de déterminer la zone de concentration la plus favorable.
- Cette consigne « je lâche lorsque le visuel vient juste de se décoller du bord de mon guidon » devra être pris en compte dans la préparation mental. Il y aura donc une coordination préparation / lâché, mais l'attention devra toutefois se concentrer sur le fait de lâcher en respectant la consigne.

3/ TENU VISUEL A L'INTERIEUR DU GUIDON ET OBSERVATION DE LA REACTION DE L'ARME :

- 15'
- Guidon de 4.5 mini (en adaptant en fonction du niveau)
- Sans oublié les 2 précédents exercices, le but sera de maintenir pendant 3 secondes au delà du départ du coups le visuel à l'intérieur du guidon par le maintien du relâchement et de la tonicité des muscles impliqués tout en faisant une analyse de la trajectoire qu'aura effectué la bouche du canon.

PAUSE DE 15 MINUTES

III/ COORDINATION PREPARATION / LACHER / TENUE AVEC NOTION D'ANNONCE EN DIRECTION:

1/ RAPPEL SUR LA PREPARATION, LE LACHER ET LA TENUE :-15 Minutes (cette phase te permet également de te tasser et de te placer par rapport à la cible).

-Tir à sec.

-Guidon 4.5 mini (en adaptant en fonction du niveau).

-Reprendre le placement et 1 par 1 et séparément les 3 précédents exercices.

2/ COORDINATION (ou juxtaposition) :

-30 à 45 Minutes.

-Moyen : Papier et stylo, afin de noter les annonces des coups et les points techniques non réussis (noter le N° du coup) et noter sur les cartons la grosseur du guidon.

-Commencer avec un guidon de 4.5 mini (en adaptant en fonction du niveau), puis réduire de 1 tous les 5 coups.

-Chaque cartouche sera tirée comme en situation de match sauf que le résultat ne sera pas un point de l'impact mais de technique et d'annonce: 10 = Consignes parfaitement réussies et annonce exacte 9 = Erreur ou oublis d'un élément de la consigne ou mauvaise annonce 8 = erreur technique et d'annonce.

-La consigne est de coordonner (ou juxtaposer) la préparation, le lâcher et la tenue comme dans les précédents exercices avec une bonne notion d'annonce.

La tenue (ou maintien des efforts et du relâchement au delà du départ du coup), devra inclure une notion d'analyse (centrage, réaction, météo) afin de déterminer l'annonce de l'impacte.

-L'aide d'un coach pour la notation sera un +.

-Rappel : Le but ici n'est pas de faire un dix ou tout autre notion de point mais de qualité d'analyse de chaque coup. Ceci servira également aux contre visées nécessaire par temps de vent.

PROSPECTIVE :

-Ces exercices seront à répéter des dizaines de fois afin de vérifier la pertinence (centrage, préparation et annonce) des grosseurs de guidon sans jamais descendre en dessous de sa capacité à tenir le visuel à l'intérieur.

-En fonction des résultats technique, des annonces et des groupements effectués, déterminer une grosseur de guidon idéal, qui sera testé sur un match fictif déterminé au moins 24 heures à l'avance. Attention au changement de luminosité qui influe sur les grosseurs de guidon (un filtre peut parfois palier à ce genre de désagréments).

-Ne tirer à l'entraînement que des groupements de 5 coups sans ramener (avec l'aide d'un coach pour les annonces, le 1 coup par carton étant à réserver uniquement pour les exercices à contrat et/ou des matchs test.

POSITION GENOU

I/ Contrôle de: La position ; De la hauteur en cible ; Du placement latéral par rapport à la cible ; Les entrées en cible et la réaction de l'arme au départ du coup:

1/ CONTROLE POSITION :

- 10 Minutes
- Moyen : Fil à Plomb
- Contrôle par entraîneur si la bras gauche se positionne bien (sous le fut de la carabine) la carabine tient sans placer la main sur la poignée ; de la tension identique des 2 brins de la bretelle ;
- Placement des épaules au niveau horizontal et vertical
- Placement du fessier et du bassin en rétroversion.
- Placement de la tête non contraignant.
- Vérification du crochet.
- Vérification de la position en appliquant une légère pression sur la bouche du canon.

2/ CONTROLE DE LA HAUTEUR EN CIBLE :

- 20 Minutes.
- Moyen : Cible barrée horizontalement.
- a/ Contrôle de la hauteur du guidon en cible :
- L'entraîneur mesure la hauteur du guidon au sol.
- b/ Contrôle de la hauteur du guidon par rapport à ses propre sensations :
- Contre un mur, l'entraîneur mesure la hauteur du guidon au sol.
- c/ Corriger les écarts de hauteurs :
- Si trop bas : Monter la plaque de couche.
- Si trop haut : Baisser la plaque de couche.
- d/ Contrôler le réglage en reprenant en « a ».

3/ PLACEMENT LATERAL :

- 5 Minutes.
- Moyen : Cible barrée latéralement.
- a/ Laisser flotter le visuel et ne se préoccuper que de la stabilité latérale.
- b/ Repérer l'endroit le plus stable et corriger en conséquence en déplaçant le bassin.

4/ ENTREES EN CIBLE :

- 15 Minutes.
- Moyen : Cible barrée verticalement.
- Opérer une « pré stabilisation » juste en dessous du visuel :
- Une stabilisation naturelle devra se faire lorsque le visuel commencera à apparaître dans le guidon, elle aura une durée de 5 à 15 secondes environ avant le départ du coup et intervient en fin d'expiration non forcé (comme on respire).
- Le centrage du visuel dans le guidon se fera de manière naturelle par le relâchement musculaire et la fin de l'expiration semi forcé (sans la mis en tension abdominal).

5/ REACTION DE L'ARME AU DEPART DU COUP :

- 15 Minutes.
- Moyen : Gros guidon afin de bien mettre en évidence la réaction de l'arme.
- Faire sa séquence de tir normale, mais toute l'attention devra se porter sur la réaction de l'arme (normalement 6h ? 12h, exemple erreur possible : les « virgules »), et du bon retour de la stabilité et à l'endroit même ou le coup est parti.

PAUSE DE 15 MINUTES

II/TRAVAIL D'ELEMENTS DE LA COORDINATION D'UNE SEQUENCE DE TIR

(Préparation ; Lâcher et Maintien de l'effort au delà du départ du coup):

-Le moyen est de ne travailler qu'un seul point à la fois de manière intense et consciente afin de la connaître parfaitement par les sensations et de l'enregistrer dans notre subconscient.

1/ PREPARATION AU LACHER :

- 15' (cette phase te permet également de te tasser et de te placer par rapport à la cible).

- Tir a sec afin de ne se concentrer uniquement sur la préparation du lâcher.

- On entend par préparation :

-Physique : Celle qui consiste à appuyer sur la queue de détente au delà du point dur sans que le coup ne parte.

-Mental : Celle-ci comprend tous se qui va se passer juste avant, pendant et après le départ du coups c'est-à-dire prendre en considération la capacité que je doit avoir pour lâcher et maintenir mon effort au delà du départ du coups pour obtenir le résultat voulu. Elle peut également inclure la stabilité, mais généralement celle-ci intervient pendant ce laps de temps de réflexion et de contrôle (bon relâchement musculaire (sensations), météorologique (fanions (vents)), stabilité et entré en cible (bon axe).

2/ LACHER VISUEL JUSTE DECOLER DU GUIDON :

- 15'

- Guidon de 4.3 mini (en adaptant en fonction du niveau).

- Demi Visuel (à déplacer tous les 5 coups) afin de déterminer la zone de concentration la plus favorable.

- Cette consigne « je lâche lorsque le visuel vient juste de se décoller du bord de mon guidon » devra être pris en compte dans la préparation mental. Il y aura donc une coordination préparation / lâché, mais l'attention devra toutefois se concentrer sur le fait de lâcher en respectant la consigne.

3/ TENU VISUEL A L'INTERIEUR DU GUIDON ET OBSERVATION DE LA REACTION DE L'ARME :

-15'

-Guidon de 4.5 mini (en adaptant en fonction du niveau)

-Sans oublié les 2 précédents exercices, le but sera de maintenir pendant 3 secondes au delà du départ du coups le visuel à l'intérieur du guidon par le maintien du relâchement et de la tonicité des muscles impliqués tout en faisant une analyse de la trajectoire qu'aura effectué la bouche du canon.

PAUSE DE 15 MINUTES

III/ COORDINATION PREPARATION / LACHER / TENUE AVEC NOTION D'ANNONCE EN DIRECTION:

1/ RAPPEL SUR LA PREPARATION, LE LACHER ET LA TENUE :

-15 Minutes (cette phase te permet également de te tasser et de te placer par rapport à la cible).

-Tir à sec.

-Guidon 4.5 mini (en adaptant en fonction du niveau).

-Reprendre le placement et 1 par 1 et séparément les 3 précédents exercices.

2/ COORDINATION (ou juxtaposition) :

-30 à 45 Minutes.

-Moyen : Papier et stylo, afin de noter les annonces des coups et les points techniques non réussis (noter le N° du coup) et noter sur les cartons la grosseur du guidon.

-Commencer avec un guidon de 4.5 mini (en adaptant en fonction du niveau), puis réduire de 1 tous les 5 coups.

-Chaque cartouche sera tiré comme en situation de match sauf que le résultat ne sera pas un point de l'impacte mais de technique et d'annonce: 10 = Consignes parfaitement réussi et annonce exacte 9 = Erreur ou oublis d'un élément de la consigne ou mauvaise annonce 8 = erreur technique et d'annonce.

-La consigne est de coordonner (ou juxtaposer) la préparation, le lâcher et la tenue comme dans les précédents exercices avec une bonne notion d'annonce.

La tenue (ou maintien des efforts et du relâchement au delà du départ du coup), devra inclure une notion d'analyse (centrage, réaction, météo) afin de déterminer l'annonce de l'impacte.

-L'aide d'un coach pour la notation sera un +.

-Rappel : Le but ici n'est pas de faire un dix ou tout autre notion de point mais de qualité d'analyse de chaque coup. Ceci servira également aux contre visés nécessaire par temps de vent.

POSITION DEBOUT

I/ Contrôle de: La position ; De la hauteur en cible ; Du placement latéral par rapport à la cible ;
Les entrées en cible et la réaction de l'arme au départ du coups:

1/ CONTROLE POSITION :

- 10 Minutes
- Moyen : Fil à Plomb
- Contrôle par entraîneur si la bras gauche se positionne bien sous le fut de la carabine.
- Placement des épaules dans l'axe au niveau horizontal et vertical
- Placement du bassin dans l'axe au niveau horizontal et vertical.
- On ne doit voir qu'une seule jambe quand l'entraîneur est derrière lui (photos).
- Vérification du crochet.
- Vérification de la position en période de stabilité par rapport à l'axe du canon.

2/ CONTROLE DE LA HAUTEUR EN CIBLE :

- 20 Minutes.
- Moyen : Cible barrée horizontalement.
- a/ Contrôle de la hauteur du guidon en cible :
- L'entraîneur mesure la hauteur du guidon au sol.
- b/ Contrôle de la hauteur du guidon par rapport à ses propre sensations :
- Contre un mur, l'entraîneur mesure la hauteur du guidon au sol.
- c/ Corriger les écarts de hauteurs :
- Si trop bas : Monter la plaque de couche.
- Si trop haut : Baisser la plaque de couche.
- d/ Contrôler le réglage en reprenant en « a ».

3/ PLACEMENT LATERAL :

- 5 Minutes.
- Moyen : Cible barrée latéralement.
- a/ Laisser flotter le visuel et ne se préoccuper que de la stabilité latérale.
- b/ Repérer l'endroit le plus stable et corriger en conséquence.

4/ ENTREES EN CIBLE :

- 15 Minutes.
- Moyen : Cible barrée verticalement.
- Opérer une « pré stabilisation » sur un demis visuel :
- Une stabilisation naturelle devra se faire lorsque le visuel apparaîtra de moitié dans le guidon, elle aura une durée de 2 secondes environ.
- Puis, laisser descendre naturellement le visuel à la bonne hauteur, ceci se fera uniquement par le tassement naturel de la position et la fin de l'expiration naturelle, celle-ci se fait en 2 à 4 secondes.

5/ REACTION DE L'ARME AU DEPART DU COUP :

- 15 Minutes.
- Moyen : Gros guidon afin de bien mettre en évidence la réaction de l'arme.
- Faire sa séquence de tir normale, mais toute l'attention devra se porter sur la réaction de l'arme (normalement 6h ? 12h, exemple erreur possible : les « virgules »), et du bon retour de la stabilité et à l'endroit même ou le coup est parti.

PAUSE DE 15 MINUTES

II/TRAVAIL D'ELEMENTS DE LA COORDINATION D'UNE SEQUENCE DE TIR (Préparation ; Lâcher et Maintien de l'effort au delà du départ du coup):-Le moyen est de ne travailler qu'un seul point à la fois de manière intense et consciente afin de la connaître parfaitement par les sensations et de l'enregistrer dans notre subconscient.

1/ PREPARATION AU LACHER :

- 15' (cette phase te permet également de te tasser et de te placer par rapport à la cible).
- Tir a sec afin de ne se concentrer uniquement sur la préparation du lâcher.
- On entend par préparation :
 - Physique : Celle qui consiste à appuyer sur la queue de détente au delà du point dur sans que le coup ne parte.
 - Mental : Celle-ci comprend tout ce qui va se passer juste avant, pendant et après le départ du coups c'est-à-dire prendre en considération la capacité que je doit avoir pour lâcher et maintenir mon effort au delà du départ du coups pour obtenir le résultat voulu. Elle peut également inclure la stabilité, mais généralement celle-ci intervient pendant ce laps de temps de réflexion et de contrôle (bon relâchement musculaire (sensations), météorologique (fanions (vents)), stabilité et entré en cible (bon axe).

2/ LACHER VISUEL JUSTE DECOLLE DU GUIDON :

- 15'
- Guidon de 4.3 mini (en adaptant en fonction du niveau).
- Demi Visuel (à déplacer tout les 5 coups) afin de déterminer la zone de concentration la plus favorable.
- Cette consigne « je lâche lorsque le visuel vient juste de se décoller du bord de mon guidon » devra être pris en compte dans la préparation mental. Il y aura donc une coordination préparation / lâché, mais l'attention devra toutefois ce concentrer sur le fait de lâcher en respectant la consigne.

3/ TENU VISUEL A L'INTERIEUR DU GUIDON ET OBSERVATION DE LA REACTION DE L'ARME :

- 15'
- Guidon de 4.5 mini (en adaptant en fonction du niveau)
- Sans oublié les 2 précédents exercices, le but sera de maintenir pendant 3 secondes au delà du départ du coups le visuel à l'intérieur du guidon par le maintien du relâchement et de la tonicité des muscles impliqués tout en faisant une analyse de la trajectoire qu'aura effectué la bouche du canon.

PAUSE DE 15 MINUTES

III/ COORDINATION PREPARATION / LACHER / TENUE AVEC NOTION D'ANNONCE EN DIRECTION:

1/ RAPPEL SUR LA PREPARATION, LE LACHER ET LA TENUE : -15 Minutes (cette phase te permet également de te tasser et de te placer par rapport à la cible).

-Tir à sec.

-Guidon 4.5 mini (en adaptant en fonction du niveau).

-Reprendre le placement et 1 par 1 et séparément les 3 précédents exercices.

2/ COORDINATION (ou juxtaposition) :

-30 à 45 Minutes.

-Moyen : Papier et stylo, afin de noter les annonces des coups et les points techniques non réussis (noter le N° du coup) et noter sur les cartons la grosseur du guidon.

-Commencer avec un guidon de 4.5 mini (en adaptant en fonction du niveau), puis réduire de 1 tous les 5 coups.

-Chaque cartouche sera tiré comme en situation de match sauf que le résultat ne sera pas un point de l'impacte mais de technique et d'annonce: 10 = Consignes parfaitement réussis et annonce exacte 9 = Erreur ou oubli d'un élément de la consigne ou mauvaise annonce 8 = erreur technique et d'annonce.

-La consigne est de coordonner (ou juxtaposer) la préparation, le lâcher et la tenue comme dans les précédents exercices avec une bonne notion d'annonce.

La tenue (ou maintien des efforts et du relâchement au delà du départ du coup), devra inclure une notion d'analyse (centrage, réaction, météo) afin de déterminer l'annonce de l'impacte.

-L'aide d'un coach pour la notation sera un +.

-Rappel : Le but ici n'est pas de faire un dix ou toute autre notion de point mais de qualité d'analyse de chaque coup. Ceci servira également aux contre visées nécessaires par temps de vent.
