

# FICHE D'ENTRAÎNEMENT 10 M JANVIER

85 coups    10m    1ère seance    1ère SEMAINE DE JANVIER    PREPA MATCH				
Faire avec la technique du moment . Essayer d'en tirer le meilleur parti ; s'imposer de l'exigence dans la qualite du geste et essayer de s'arrêter avnt et non après les mauvaises balles				
duree	tir	cible	consignes	objectifs
10 Cps	REEL	VISUEL	Tir en position inversée	ECHAUFFEMENT
15 Cps	REEL	VISUEL	Tir pieds serrés,concentration sur lâcher assez rapide .	ECHAUFFEMENT
10 Cps	REEL	BLANC	Recherche autour d'un lâcher qui laisse l'arme et la ligne de mire stables au départ du coup et résultant d'une montée en pression volontaire au-delà de la prise de bosette et continue jusqu'au tir.	DYNAMISATION DU LACHER
10 Cps	REEL	VISUEL		
15 Cps	REEL	VISUEL	Par groupements de 3 coups travailler sa capacité d'annonce ; mémoriser,écrire et rester sur la sensation amenant le bon tir	ANNONCE
10 Cps	REEL	VISUEL	Tir de la main inversée	RECUPERATION
15 Cps	REEL	VISUEL	Tirer des contrats sur 5,4,3,2,1 coups .Essayer de tenir un haut % de dix en revisionnant à l'avance le geste à faire pour y parvenir .	SENS DU GESTE DE TIR

90 coups    10m    2ème seance    1ère SEMAINE DE JANVIER    SENS LACHER				
A chaque tir quel que soit le travail demandé ,chercher à mettre la balle au milieu de la cible . Investissez vous totalement				
duree	tir	cible	consignes	objectifs
10 Cps	REEL	VISUEL	Tenir 20" sous le visuel en gainant du poignet à l'épaule gauche	ECHAUFFEMENT
15 Cps	REEL	BLANC	Durant la phase d'échauffement refaire par série de 3 coups les diverses manières d'actionner le doigt sur la queue de détente	ECHAUFFEMENT
5 Cps	REEL	PLAQUE	A la prise de bossette intégrer la sensation consécutive à la pression du doigt qui s'engage vraiment et continue à presser pendant que la mire se stabilise sous le visuel en visée .	REVEIL DES SENSATIONS FINES DU LACHER
5 Cps	REEL	BLANC		
5Cps	REEL	VISUEL		
5 Cps	REEL	BLANC	Continuer d'induire la sensation particulière du doigt qui ose d'engager en pression tout en continuant d'appuyer sur l'image correcte de visée ,zone du 9,5 (alterner par séries de 5 coups)	COORDINATION SENSAT LACHER SUR ZONE //
5 Cps	REEL	VISUEL		
10 Cps	REEL	VISUEL	Idem que ci-dessus mais l'objectif est de faire du point .	LACHER / VISEE
10 Cps	REEL	VISUEL	Contrat de 10 coups sur moyenne basse que l'on ne doit pas dépasser aux interligues puis un autre sur moyenne haute .	FOURCHETTE PERSONNELLE
>20 Cps	REEL	VISUEL	Pour finir prendre 10 cibles et tirer au moins un 10 sur chaque carton .Il faut être dans l'esprit MATCH	FAIRE DES 10 DE MATCH

# FICHE D'ENTRAÎNEMENT 10 M JANVIER

90 coups		10m	3ème seance	2ème SEMAINE DE JANVIER	MANQUES
Faire l'état des points forts et des manques lors des derniers matches					
duree	tir	cible	consignes		objectifs
15 Mn	REEL	VISUEL	Alterner 5' de tenue / visuel , 5' de tir inversé ,et 5' de tir les pieds serrés .		ECHAUFFEMENT
5 Cibles	REEL	VISUEL	Se remémorer la sensation spécifique qui permet de tirer des 10 Essayer d'être tout de suite performant .		TIRER UN 10 PAR CIBLE
15 Cps	REEL	VISUEL	Travailler les manques techniques déterminés suite à l'analyse des derniers matches tout en cherchant du résultat .		MANQUES TECHNIQUES
15 Cps	REEL	VISUEL	S'imposer les stratégies nécessaires de comportement mises en évidence encore lors des derniers matches		MANQUES TACTIQUES
10 Cps	REEL	BLANC	Travail du lâcher en préparation .(Prendre du poids après le point dur et se concentrer sur la visée tout en continuant la pression		LACHER EN PREPARATION
10 Cps	REEL	VISUEL			
20 Cps	REEL	VISUEL	Tirer un match sur 20 cartons en essayant le LACHER travaillé à l'exercice précédent : si on tire un 8 ou si on enchaîne deux 9 on reste sur ce carton jusqu'à réalisation d'un 10		PREPARATION MATCH

95 coups		10m	4ème seance	2ème SEMAINE DE JANVIER	PREPARATION
Presque identique aux autres lâchers, le lâcher en préparation consiste surtout à oser mettre plus de pression lors de la prise de bossette pour pouvoir répondre plus rapidement lors du maintient d'une bonne image de visée .					
duree	tir	cible	consignes		objectifs
15 Cps	REEL	VISUEL	Alterner main droite main gauche par séries de 5 coups les pieds joints .Concentration sur le lâcher progressif		ECHAUFFEMENT
10 Cps	REEL	BLANC			
10 Cps	REEL	PLAQUE	Préparation de la détente après le point dur les yeux fermés soit continuer yeux fermés soit rouvrir les yeux pour le tir		SENSATION PREPARATION
10 Cps	REEL	BLANC	Idem ci-dessus mais les yeux ouverts .Affiner la sensation de prise de poids supplémentaire à la prise du point dur .		TRAVAIL PREPARATION
10 Cps	REEL	VISUEL			
15 Cps	REEL	VISUEL	Utiliser ce lâcher en préparation st systématiser son annonce dès la stabilisation sur marge de blanc . Venir au point dur en prenant du poids et focaliser sur visée jusqu'au départ du coup .		ANNONCE SUR LACHER EN PREPARATION
> 25 Cps	REEL	VISUEL	Visualiser à l'avance (Sensation sur l'image) .Tirer les contrats suivants : 7 fois un 9 , 5 fois un 10 ,3 fois une mouche .		COORDINATION MATCH

80 coups		10m	5ème seance	3ème SEMAINE DE JANVIER	% DE 10
A partir de cet entraînement ,essayer d'augmenter son pourcentage de 10					
duree	tir	cible	consignes		objectifs
30 Cps Max	REEL	VISUEL	Tir jusqu'à découpe de la mouche.Varier les styles de lâcher par séries de 3 cps : progressif / pallier de pression / préparation		ECHAUFFEMENT
10 Cps Max	REEL	VISUEL	Ecrire dans son carnet l'enchaînement des gestes "fins" ainsi que les sensations conduisant au 10 ; Essayer ensuite de réaliser 5 fois ces bons enchaînements en prenant son temps		TRAVAIL IDEOMOTEUR DU DIX
10 Cps Max	REEL	VISUEL	Dans le même esprit, revisionner le façon et les sensations de tirer une mouche et s'essayer à en réaliser 5 .		IDEOMOTEUR MOUCHE
30 Cps	REEL	VISUEL	Calculer la moyenne du % de dix réalisés entre les régionaux et les interligues.Essayer d'augmenter ce taux sur les contrats suivants : 15cps , 10cps ,5cps .		POURCENTAGE DE DIX

# FICHE D'ENTRAÎNEMENT 10 M JANVIER

<b>&lt; 90 coups</b>		<b>10m</b>	<b>6ème seance</b>	<b>3ème SEMAINE DE JANVIER</b>	<b>JEUX</b>
Renforcement de la qualité des sensations développées lors de l'élaboration de la coordination lâcher / visée					
<b>duree</b>	<b>tir</b>	<b>cible</b>	<b>consignes</b>	<b>objectifs</b>	
10 Cps	REEL	VISUEL	Tirer 10 coups sans faire de huit (Adapter selon niveau)	IMAGE NEGATIVE	
9 Cps	REEL	BLANC	Pression progressive régulière et rapide du doigt	LACHER PROGRES.	
8 Cps	REEL	VISUEL	Tirer 8 coups en 8 ' avec lâcher en pression continue	RYTHME	
7 Cps	REEL	VISUEL	Contrat pas plus de -4 points (adapter selon niveau)	POINTS NEGATIFS	
6 Cps	REEL	VISUEL	Lâcher en préparation	LACHER	
5 Cps	REEL	VISUEL	Réaliser 5 DIX	FAIRE DU DIX	
4 Cps	REEL	VISUEL	Faire 50% de 10 sinon recommencer	% DE DIX	
3 Cps	REEL	VISUEL	tirer pour que les 3 plombs se touchent sinon recommencer	GROUPEMENT	
2 Cps	REEL	VISUEL	Tirer 2 DIX de suite	ENCHAINER LES 10	
1 Cps	REEL	VISUEL	Tirer une mouche	MOUCHE	

<b>90 coups</b>		<b>10m</b>	<b>7ème seance</b>	<b>4ème SEMAINE DE JANVIER</b>	<b>COORD. LACHER</b>
Renforcement de la qualité des sensations développées lors de l'élaboration de la coordination lâcher / visée					
<b>duree</b>	<b>tir</b>	<b>cible</b>	<b>consignes</b>	<b>objectifs</b>	
10 Cps	REEL	VISUEL	Tirer sur visuel carabine	ECHAUFFEMENT	
20 Cps	REEL	VISUEL	Ressentir la sensation spécifique de préparation puis continuer en pression continue consciente tout en surveillant la zone de visée	DYNAMISATION LACHER	
10 Cps	REEL	VISUEL	Concentration maxi sur sensation de préparation ou démarrage pression puis transférer son attention sur volonté de tenir une zone de visée restreinte en attendant le départ du coup .	CONCENTRATION SELECTIVE MATCH	
30 Cps	REEL	VISUEL	Tirer en alternant une balle travaillée (insister sur certains aspects de la technique) avec une balle où on laisse faire (mettre en route viser en surveillant simplement le reposer .)	PRENDRE CONSCIENCE DE L'IMPORTANT	
10 Cps	REEL	BLANC	Laisser faire en surveillant la mire après un bon début de pression de façon à obtenir un maximum de sensations agréables au départ	PLAISIR DU LACHER	
10 Cps	REEL	VISUEL	Prendre le temps d'imaginer puis de tirer jusqu'à obtenir 5 sensations de plaisir amenant les 10	TRAVAIL MENTAL SUR LE 10	

<b>95 coups</b>		<b>10m</b>	<b>8ème seance</b>	<b>4ème SEMAINE DE JANVIER</b>	<b>PREPA. MATCH</b>
On ne travaille plus Chercher à faire du point					
<b>duree</b>	<b>tir</b>	<b>cible</b>	<b>consignes</b>	<b>objectifs</b>	
15 Cps	REEL	VISUEL	Tir de séries de 3 coups avec des visée sélectives ;ne s'occuper que d'une partie de l'image ,soit le haut de la mire,soit avec le coin droit et le bord droit de la fenêtre ou l'inverse .	ECHAUFFEMENT	
30 Cps	REEL	VISUEL	Tirer 30 coups en 15 ' en allant à l'essentiel et en gagnant le maxi. de temps entre les coups ,mais en cherchant les points .	RYTHME DE TIR RAPIDE	
15 Cps	REEL	VISUEL	Tir 15 coups type finale .Prendre le temps durant la minute entre charger et feu de programmer ce que l'on veut faire .	PREPARATION FINALE DU TIR	
15 Cps	REEL	VISUEL	Tirer les contrats sur 3 cartons :1 dix puis 2 DIX ,3 DIX . Technique et investissement d'un match .	CONTRAT FAIRE DES DIX	
20 Cps	REEL	VISUEL	Tirer les contrats suivants : Toujours adapter en fonction du niveau Deux 10 consécutifs puis trois 10	CONTRAT ENCHAINER LES DIX	

# FICHE D'ENTRAÎNEMENT 10 M JANVIER

90 coups		10m	9ème seance	5ème SEMAINE DE JANVIER	WISEE
Renforcement de la volonté et de la concentration pour que le coup parte dans une zone de visée favorable					
duree	tir	cible	consignes		objectifs
< 20 Cps	REEL	VISUEL	enlever les 4 coins du carton		ECHAUFFEMENT
15 Cps	REEL	VISUEL	En appui sur coussin ( assis ou debout) pour renforcer la coordination fine de pression finale sur l'image de visée correcte		COORDINATION FINE LACHER WISEE
15 Cps	REEL	VISUEL	Debout retrouver ou developper la capacité de laisser partir le coup sur une image de visée acceptable		COORD FINALE LACHER WISEE
10 Cps	REEL	VISUEL	Avant chaque montée de bras imaginer la sensation d'appui supplémentaire sur /au delà la bossette associé à la marge visée		TRAVAIL MENTAL MARGE DE BLANC
20 Cps	REEL	VISUEL	20 coups de match .Volonté de garder sa mire sur un marge de blanc correcte en attendant le départ .		WISEE MATCH
>10 Cps	REEL	VISUEL	Prendre 5 cartons et tirer jusqu'à réalisation d'une mouche ou d'un dix ,selon niveau , par cible		TRAVAIL de la MOUCHE

> 80 coups		10m	10ème seance	5ème SEMAINE DE JANVIER	PREPA. MATCH
Il faut maintenant aller à l'essentiel et tirée avec la technique acquise tout au long des entraînements . Utiliser au maximum ce qui marche bien					
duree	tir	cible	consignes		objectifs
10 Mn	SEC	VISUEL	Faire de longues tenues .alterner main droite main gauche .		ECHAUFFEMENT
5 Cps	REEL	VISUEL	Retrouver tout de suite la sensation de progressivité de l'action du doigt associée à une surprise du départ .		ECHAUFFEMENT
10 Cps	REEL	VISUEL	Avant chaque coup visualiser ou revivre les sensations : départ du coup ,réaction arme,image guidon-cran de mire-visuel . Après prise de bossette porter son attention sur l'accommodation mire ,la volonté de viser et de tenir jusqu'au départ du coup .		RENFORCEMENT PAR TRAVAIL MENTAL DES COORDINATIONS
15/25 Cps	REEL	VISUEL	Tirer jusqu'à réussite de deux 10 consécutifs sur 5 cartons		FAIRE MONTER LA VOLONTE DE TIRER DES POINTS
10 Cps	REEL	VISUEL	Contrat % de dix sur 10 coups		
5 Cps	REEL	VISUEL	Contrat sur 5 cps sur moyenne que l'on veut tenir		
5/10 Cps	REEL	VISUEL	Tir de 3 bonnes sensations image de qualité sur un mini d'essais		