

FICHE D'ENTRAÎNEMENT 10 M

OCTOBRE

| 50 coups | | 10m | 1ère seance | 1ère SEMAINE D'OCTOBRE | REPRISE |
|---|------|--------|--|------------------------|---------------|
| Se munir d'un cahier afin de noter les sensations que vous avez de votre position Ne pretez pas attention aux points durant cette séance | | | | | |
| duree | tir | cible | consignes | | objectifs |
| 10 Cps | REEL | VISUEL | Reprendre des sensations générales:crosse / réaction arme. | | ECHAUFFEMENT |
| 10 Cps | REEL | BLANC | Reprendre l'habitude d'accommoder sur sa ligne de mire. | | BASE MIRE |
| 10 Cps | REEL | VISUEL | Repartir sur marge de blanc non extrême (environ le 5). | | BASE VISEE |
| 10 Cps | REEL | PLAQUE | Reprendre des sensations d'un doigt (lâcher) très progressif | | BASE LACHER |
| 10 MN | REEL | VISUEL | Se concentrer sur sa position (aspects extérieurs). | | BASE POSITION |

| 50 coups | | 10m | 2ème seance | 1ère SEMAINE D'OCTOBRE | REPRISE |
|--|-------|--------|---|------------------------|--|
| L'objectif primordial de cette séance est la reconstruction d'une position juste . Ne pretez pas attention aux points durant cette séance | | | | | |
| duree | tir | cible | consignes | | objectifs |
| 7 MN | SEC | VISUEL | Alterner series de 5 coups tir main droite et tir main gauche | | ECHAUFFEMENT |
| 15 Cps | REEL | BLANC | Concentration sur lâcher hyper progressif "surprenant". | | ECHAUFFEMENT |
| 10 MN | TENUE | VISUEL | Prendre la position jusqu'à la venue en cible en étant exigeant sur son aspect extérieur;écart pieds/axe pieds-bassin-épaules sans rotation / allure entre profil et 7/8 tête assez droite. | | CONTROLE DIFF ETAGES POSITION -. |
| 10 Cps | REEL | VISUEL | Porter son attention prioritairement sur la construction étagée de cette position: pieds! axes! tronc droit! tête droite, puis tirer | | POSITION EXTÉRIEURE |
| 15 Cps | REEL | VISUEL | 3X5 cps,ne tirer que si vous êtes satisfait de la prise de position | | GROUPEMENTS |

| 60 coups | | 10m | 3ème seance | 2ème SEMAINE D'OCTOBRE | REPRISE |
|---|------|--------|--|------------------------|------------------------------|
| L'objectif primordial de cette séance est toujours et la consolidation la reconstruction d'une position juste . Ne pretez pas attention aux points durant cette séance | | | | | |
| duree | tir | cible | consignes | | objectifs |
| 15 Cps | REEL | P/V/B | Alterner séries de 5 coups sur plaque, blanc et visuel | | ECHAUFFEMENT |
| 15 Cps | REEL | VISUEL | Contrôler visuellement, systématiquement, les points essentiels de votre prise de position partie basse (pieds/ jambes! bassin/ tronc) avant de lever le bras pour la montée en cible. | | SEQUENCE POSITION BAS |
| 15 Cps | REEL | VISUEL | Contrôler visuellement et sensitivement la chaîne musculaire et articulaire (poignet verrouillé! bras avt/épaule avt basse/axe épaule/tête assez droite,épaule arr basse/bras gauche relâché). | | SEQUENCE POSITION HAUT |
| 3 x 5 Cps | REEL | BLANC | Ne tirer que si l'aspect extérieur de votre position est correct ne rechercher à ce moment que la sensation de surprise au départ | | GROUPEMENTS |

| 60 coups | | 10m | 4ème seance | 2ème SEMAINE D'OCTOBRE | REPRISE |
|---|-------|--------|---|------------------------|---------------------------------------|
| L'objectif primordial de cette séance est toujours et la consolidation la reconstruction d'une position externe. Commencez à vous intéresser à votre position interne (les sensations) | | | | | |
| duree | tir | cible | consignes | | objectifs |
| 10 Cps | REEL | BLANC | Prise de position inversée main gauche et tir sur carton blanc. | | ECHAUFFEMENT |
| 10 Min | TENUE | PLAQUE | Prendre la position bras tendu vers la cible (mais sans assister visuellement, en laissant la tête de coté), se centrer sur sensations internes jambes/placement bassin / tronc / épaules | | SENSATIONS INTERIEURES POSITION |
| 10 Cps | REEL | BLANC | Tir en recherchant une action de doigt très progressive. | | BLOCAGE |
| 10 Cps | REEL | VISUEL | après avoir contrôlé le verrouillage du poignet. | | POIGNET |
| 10 Cps | REEL | BLANC | Alterner tous les coups un tir avec tenue longue en contrôle. | | RENFORCEMENT |
| 10 Cps | REEL | VISUEL | position extérieure avec un coup en lacher rapide et progressif. | | STABILITE |

FICHE D'ENTRAÎNEMENT 10 M OCTOBRE

| 70 coups | | 10m | 5ème seance | 3ème SEMAINE D'OCTOBRE | POSITION |
|---|-------|--------|--|------------------------|---------------------------------|
| On commence à hiérarchiser les contrôles visuels ou sensitifs en une séquence de position Ne pretez pas attention aux points durant cette séance | | | | | |
| duree | tir | cible | consignes | | objectifs |
| 20 Cps | REEL | VISUEL | Reprendre des sensations générales: crosse / réaction arme. | | ECHAUFFEMENT |
| 15 Cps | TENUE | PLAQUE | Une fois en position sur la cible, fermer les yeux et tout en continuant la tenue, se centrer sur points de tensions et sensations; rouvrir les yeux et lâcher rapide progressif zone 9. | | SENSATIONS INTERIEURES POSITION |
| 10 Cps | REEL | BLANC | Contrôle du verrouillage poignet et du serrage de crosse, avant de monter le bras axer le poignet, puis pendant vérification de la mire. | | BLOCAGE POIGNET |
| 15 Cps | REEL | VISUEL | Contrôle du verrouillage poignet et du serrage de crosse, avant de monter le bras axer le poignet, puis pendant vérification de la mire. | | SÉQUENCE PRISE EN MAN |
| 10 Cps | REEL | VISUEL | Contrôle du verrouillage poignet et du serrage de crosse, avant de monter le bras axer le poignet, puis pendant vérification de la mire. | | SEQUENCE POSITION |

| 70 coups | | 10m | 6ème seance | 3ème SEMAINE D'OCTOBRE | LACHER |
|--|------|--------|---|------------------------|------------------|
| On continue son effort de contrôle d'une bonne position en début de séquence et on commence à faire très attention à développer un lâcher très progressif et surprenant au départ en acceptant que ça parte dans une zone large (8 ou 9) | | | | | |
| duree | tir | cible | consignes | | objectifs |
| 30 Cps | REEL | PBV | Alterner par séries de 5 coups tir main gauche ,main droite sur plaque, carton blanc et visuel | | ECHAUFFEMENT |
| 10 Cps | REEL | BLANC | Prendre la position Ecole de tir appui assis pour se concentrer à fond sur la progressivité lente et régulière du doigt sur la queue de détente jusqu'au départ en continuant à viser après . | | PRISE INFO |
| 10 Cps | | VISUEL | | | PROGRESSIVITE |
| 10 Cps | REEL | BLANC | Retrouver les sensations de l'exercice précédent en situation réelle La mire ne doit pas bouger au départ du coup | | SENSATION DEPART |
| 10 Cps | REEL | VISUEL | Enchaîner séquence position puis recherche de sensation de lâcher en acceptant que la mire bouge dans la zone large 8 ou 9 | | POSITION LACHER |

| 90 coups | | 10m | 7ème seance | 4ème SEMAINE D'OCTOBRE | TENUE DEPART |
|--|-------|--------|---|------------------------|-------------------------|
| On continue son effort de contrôle d'une bonne position en début de séquence et on commence à faire très attention à développer un lâcher très progressif et surprenant au départ en acceptant que ça parte dans une zone large (8 ou 9) | | | | | |
| duree | tir | cible | consignes | | objectifs |
| 10 Cps | TENUE | BLANC | Faire de longues visées avec fermeture et ouverture des yeux | | ECHAUFFEMENT |
| 10 Cps | REEL | BLANC | On cherche à améliorer par un travail conscient la montée en pression continue du doigt dès que l'on se stabilise à sa marge de blanc ;on accepte les bougés dans la zone large (9) | | DEMARRAGE |
| 10 Cps | | VISUEL | | | LACHER |
| 20 Cps | REEL | VISUEL | Fermer les yeux une fois le point dur amené à la marge de blanc et se concentrer sur les sensations lâcher et tenue au départ | | SENSATIONS TENUE/DEPART |
| 20 Cps | REEL | BLANC | Même travail que ci-dessus mais yeux ouverts ;attendre jusqu' après le départ en étant vigilant sur la ligne de mire | | ATTITUDE TENUE/DEPART |
| 15 Cps | REEL | VISUEL | Sur une belle attitude position/tenue au départ tirez 10 x 9 | | ZONE VISEE 9 |
| 5 Cps | REEL | VISUEL | Sur une belle attitude position/tenue au départ tirez 5 x 10 | | ZONE VISEE 10 |

FICHE D'ENTRAÎNEMENT 10 M OCTOBRE

| 90 coups 10m 8ème seance 4ème SEMAINE D'OCTOBRE TENUE DEPART | | | | |
|---|------|--------|---|-------------------------------------|
| La tenue au départ du coup, cest la non interruption de plusieurs actions ; Serrage de la crosse, pression du doigt ,visée , respiration | | | | |
| duree | tir | cible | consignes | objectifs |
| 15 Cps | REEL | PLAQUE | Travail de lâcher conscient progressif qui laisse le guidon stable au départ du coup . Pression douce sur la détente . | ECHAUFFEMENT |
| 15 Cps | REEL | BLANC | Avant de monter le bras ,revisualiser l'image d'un tireur connu en train de réaliser le geste technique de tenue au départ . | RENFORCEMENT IMAGE |
| 20 Cps | REEL | VISUEL | Avant de monter le bras pendant qu'on axe le poignet en bas imaginer cette tenue avant, pendant, après le départ au travers de la persistance des actions serrage ,lâcher ,visée | RENFORCEMENT IDEO MOTEUR |
| 20 Cps | REEL | VISUEL | Tir de coups de match minimum 9 en ne cherchant qu'une belle attitude de position suivie d'une attitude de tenue au départ Si echec faire 2 coups à sec avec tenue de 5 secondes | BONNE ATTITUDE POSITION TENUE |
| 20 Cps | REEL | VISUEL | Match : respecter les attitudes et lâcher progressif sur zone 9,5 | PREPA. MATCH |

| 100 coups 10m 9ème seance 5ème SEMAINE D'OCTOBRE PLACEMENT | | | | |
|--|------|--------|---|-------------------------------------|
| Le placement par rapport à la cible consiste à organiser sa position sans la déformer et ensuite de placer cet ensemble sans le tordre face à la cible | | | | |
| duree | tir | cible | consignes | objectifs |
| 10 MN | SEC | VISUEL | 5' tenue main gauche main droite puis 5' de tir à sec | ECHAUFFEMENT |
| 10 Cps | REEL | VISUEL | Recherche des sensations lâcher et réaction de l'arme au départ . | ESPRIT MATCH |
| 20 Cps | REEL | VISUEL | Tous les 3 à 5 coups bouger volontairement pour travailler le placement de la position par rapport à la cible . 1 Prendre sa position . 2 Placer par translation l'ensemble au millimètre . | PLACEMENT |
| 10 Cps | REEL | SEC | Une fois en cible fermer les yeux après arrivée sur la bossette et rester en tenue ,prendre des infos sur vos sensations à cet instant et lors de la réouverture des yeux . | SENSATIONS INTERNES PLACEMENT |
| 10 Cps | | BLANC | | |
| 20 Cps | REEL | VISUEL | Descente en cible et arrêt sur marge de blanc en essayant de laisser aller la ligne de mire sans la forcer à aller sur le visuel . Se replacer si la ligne de mire n'est pas sur le visuel | CONTRÔLE PLACEMENT |
| 20 Cps | REEL | VISUEL | Tirer 4 series de 5 coups en s'asseyant entre chacune . Si vous tirez une balle <= 8 Reprise par main gauche | PLACEMENT MATCH |

| 100 coups 10m 10ème seance 5ème SEMAINE D'OCTOBRE PERSONNEL | | | | |
|---|------|--------|---|--------------------------|
| Essayez d'analyser votre niveau par rapport aux attitudes techniques de base | | | | |
| duree | tir | cible | consignes | objectifs |
| X | X | X | Prenez l'exercice qui vous convient le mieux | ECHAUFFEMENT |
| X | X | X | Refaire entièrement sauf echauffement et fin ,la séance du mois qui vous a le plus apporté | SOUTIEN PERSONNEL |
| 30 Cps | REEL | VISUEL | Faites un test où vous allez compter le nombre de fois où vous réalisez vos consignes .Les points n'ont aucune importance | REALISATION CONSIGNES |