

## FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

Date :

N° de Séance : **01**

Place dans le cycle : **Première séance**

Thème : **Prise de contact**

But : **Mise en place de mécanismes**

But de l'exercice	Exercice	Durée	Organisation
<b>1) Echauffement sans armer</b>	- Rotation les genoux serrés - Flexions des jambes - Rotations du buste - Rotation de la tête - Flexion des bras - Rotations des poignets	5 mn	En arrière du poste de tir.
<b>2) Echauffement avec armer</b>	- mvt vertical bras tendu - mvt horizontal bras tendu	5 mn	Au poste de tir.
<b>3) LÂCHER : Recherche sensations.</b>	- Recherche du point dur - Appui progressif jusqu'au point dur puis au-delà jusqu'au départ du coup	10 coups	Tirer debout ou assis, yeux fermés, arme en appui. Tir à sec ou sans plomb.
<b>4) LÂCHER.</b>	idem	10 plombs	Tireur assis, bras en appui, tir réel sur plaque sans visée
<b>5) VISEE Recherche repères.</b>	Construire une bonne ligne de mire Effort d'accommodation sur le guidon Recherche symétrie et concentricité	10 plombs	Tireur assis, bras en appui, tir réel sur carton blanc
<b>6) VISEE</b>	A partir d'une bonne mire, enchaîner sur une marge de blanc correcte	10 plombs	Idem sur carton avec visuel
<b>7) Réglage de l'arme</b>		10 plombs	Idem sur carton avec visuel
<b>8) POSITION</b>	Position de base, appliquer bonne visée et lâcher progressif	2 X 5 plombs	Position debout, sans appui, carton avec visuel
<b>9) DECONTRACTION</b>	Match par équipe : 2 équipes égales, 1 match aller et 1 match retour 1 plomb dans visuel : 2 points 1 plomb dans blanc : 1 point	2 X 5 plombs	Position debout, sans appui, carton avec visuel Contrôle mutuel des impacts
<b>10) ETIREMENT</b>		3 mn	En arrière du poste de tir.
<b>11) OBJECTIFS DE L'ANNEE</b>	Circuit des Yvelines Compétitions de la SEC Objectifs personnels	15 mn	



### 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