

FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

Date :

N° de Séance : **03**

Place dans le cycle : **Seconde séance Position**

Thème : **Equilibre et sensations**

But : **Mise en place d'une position**

But de l'exercice	Exercice	Durée	Organisation
1) Echauffement sans armer	- Rotation des groupes de membres de bas en haut - Flexions des jambes - Flexion des bras - Extensions pour se grandir - Appuis sur poignet retourné	5 mn	En arrière du poste de tir.
2) Echauffement avec armer	- mvt de rotation du poignet - mvt vertical bras tendu - mvt horizontal bras tendu	5 mn	Au poste de tir, carabine : position sans veste
3) LÂCHER : Recherche sensations.	- Effectuer un lâcher en pression continue	10 coups	- Tireur debout ou assis, - Alternier tir réel et à sec sur plaque.
4) POSITION globale	Prise de position de base, effort verticalité et empilement osseux, mouvement vertical du bra et placement du coude	5 actions	Avec arme : insister : pieds parallèles, bassin sur pieds et épaules sur bassin, tête droite
5) PLACEMENT	Enchaînement : position de base, lever du bras, descente dans l'axe de la cible et contrôle	5 actions positives de suite	Tireur debout avec arme et visuel
6) POSITION PLACEMENT	Enchaînement : si bon placement, prendre marge de blanc et fermer les yeux 3 secondes, les ouvrir et tire à sec si bon contrôle	10 actions	Tireur debout avec arme et visuel, tir à sec
7) PLACEMENT	Enchaînement : descente en cible, autorisation lâcher si guidon sur barre	10 coups	Tireur debout, tir réel sur carton retourné avec barre noire verticale
8) VISEE	Enchaînement complet si bonne arrivée en cible, lâcher dans zone de visée avec bonne mire	2 X 3 plombs	Tireur debout, tir réel sur plaque
9) COORDINATION	Tir main gauche	2 X 3 plombs	Tireur debout, tir réel sur visuel
10) COORDINATION	Enchaînement normal avec recherche de bonnes sensations	2 X 3 plombs	Tireur debout, tir réel sur visuel
11) SYNTHESE	Match individuel, conditions de concours	15 plombs 15 mn	3 plombs par carton pour carabine, 5 pour pistolet Contrôle mutuel des



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

FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

			impacts
10) ETIREMENT		3 mn	En arrière du poste de tir.
11) OBJECTIFS DE LA QUINZAINE	Objectifs personnels	10 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

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