

FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

Date :

N° de Séance : **04**

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

Thème : **Equilibre et sensations**

But : **Consolider sa position**

But de l'exercice	Exercice	Durée	Organisation
1) Echauffement sans armer	- Rotation des groupes de membres de bas en haut - Flexions des jambes puis 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) Echauffement au tir	- Lâcher en pression continue - Lâcher en pression continue - Bonne mire, lâcher, annonce	5 coups 5 coups 10 coups	- Debout tir à sec sur plaque,, - Debout tir réel sur carton blanc, Debout tir réel sur CB
4) POSITION recherche équilibre	A partir de la position de base, augmenter l'écart : Pieds à 10h10 Pieds à 8h20 Idem en diminuant l'écart	5 coups 5 coups 2 X 5 coups	Debout, tir réel sur visuel, ne pas ramener à chaque plomb
5) POSITION Choix personnel	Appliquer le meilleur compromis, recherche de sensations et mémorisation de la position avec contrôle visuel	2 X 10 coups	Debout, tir réel sur visuel
6) POSITION Constat	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	3 X 5 plombs en 3 X 5 minutes	Tireur debout, tir réel sur visuel, déplacement entre les séries, 1 mn entre chaque série
9) PREPARATION DU MATCH	Ecriture séquence personnelle, film du match Equipements indispensables	10 mn	On ne réalise en match que ce qu'on a réalisé à



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'ENTRAÎNEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

	Organisation du poste de tir		l'entraînement
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