

FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

Date :

N° de Séance : **05**

Place dans le cycle : **Première séance Mental**

Thème : **Confiance en soi**

But : **Asseoir les acquis**

| But de l'exercice | Exercice | Durée | Organisation |
|--------------------------------------|--|--------------------------------|--|
| | Présentation du carnet de tir | 5 mn | |
| 1) MENTAL | Report et exploitation des résultats du dernier match | 15 mn | |
| 2) MENTAL | Révision des objectifs : - à court terme - à long terme | 10 mn | |
| 3) 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. |
| 4) 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 |
| 5) 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 |
| 6) SYNTHESE | Position, visée, lâcher dans zone visée | | |
| 7) MATCH | Par équipe aller et retour | 2 X 15 plombs | |
| 9) ETIREMENT | | 3 mn | En arrière du poste de tir. |
| 10) 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