

## FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

Date :

N° de Séance : **09**

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

Thème : **La préparation d'une rencontre**

But : **Appréhender les points importants d'un match**

| But de l'exercice                 | Exercice   | Durée         | Organisation  |
|-----------------------------------|--|---------------|---|
| <b>1) Echauffement sans armer</b> | - Rotation des groupes de membres de bas en haut<br>- Flexions des jambes puis des bras<br>- Extensions pour se grandir<br>- Appuis sur poignet retourné | 5 mn          | En arrière du poste de tir.   |
| <b>2) Echauffement avec armer</b> | - mvt de rotation du poignet<br>- mvt vertical bras tendu<br>- mvt horizontal bras tendu   |               |   |
| <b>3) SEQUENCE</b>                | Rédiger et relire la séquence de tir telle qu'elle fonctionne actuellement   | 5 mn          | A partir des notes du carnet de tir   |
| <b>4) DEPARTEMENTAL</b>           | Dérouler ensemble le scénario du match étape par étape.  | 10mn          | Arivée, contrôle de l'arme, sur le pas de tir, arbitrage et règlement, match, contrôle des points, enregistrements.       |
| <b>5) POSTION &amp; PLACEMENT</b> | Se positionner face à la cible, prêt à tirer, sans contraintes.  | 5 exercices   | « Penser » sa position  |
| <b>6) LACHER</b>                  | Effectuer un lâcher progressif sans arracher   | 10 plombs     | Tir à sec sur plaque.   |
| <b>7) TENUE</b>                   | Idem mais rester en visée après le départ du coup  | 5 plombs      | Tir réel, rester 3 secondes après le départ sans bouger. Un observateur ne doit pas savoir qui a tiré                     |
| <b>8) ANNONCE</b>                 | Qualité de la mire au départ du coup   | 10 plombs     | Tir à sec sur CB, noter position dioptré/guidon et guidon/cran de mire  |
| <b>9) MATCH</b>                   | ½ match dans les conditions officielles pour chaque catégorie, 5 mn de préparation, 30 n de match pour 20 plombs, 45 mn pour 30 plombs                   | 20/30 plombs  | Tir réel sur visuel, 2 pb par carton pistolier, 1 pb par carton carabine. Correction mutuelle. Jaugeage manuel avec piges |
| <b>10) MATCH CONTRAT</b>          | Tirer un point annoncé<br>Travail par équipe sur 10 plombs   | 2 X 10 plombs | Chaque tireur annonce la valeur du  |



### 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

## FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

|  |   |      |   |
|--|---|------|---|
|  |   |      | point qu'il va tirer.<br>Contrat rempli 2 pts<br>Si écart de 1 : 0 pt |
| <b>11) ETIREMENTS</b>                    | Assouplir la colonne<br>S'étirer en grandissant | 3 mn |   |
| <b>11) OBJECTIFS<br/>DE LA QUINZAINE</b> |   |      |   |



### **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