

FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

Date :

N° de Séance : **10**

Place dans le cycle : **Première séance séquence de tir**

Thème : **La séquence de tir**

But : **Points importants pour construire une balle**

| 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 | | |
| 3) SEQUENCE | Relire la séquence de tir telle qu'elle fonctionne actuellement | 5 mn | A partir des notes du carnet de tir |
| 4) POSITION & PLACEMENT | Se positionner face à la cible, prêt à tirer, sans contraintes. | 5 exercices | Arrivée, contrôle de l'arme, sur le pas de tir, arbitrage et règlement, match, contrôle des points, enregistrements. |
| 5) PRISE EN MAIN & VERROUILLAGE | On chausse son arme en faisant un effort particulier pour augmenter les surfaces au contact | 4 actions | La main doit connaître chaque détail de la crosse, l'action se termine après la visée face à la plaque |
| 6) LACHER | Effectuer un lâcher progressif sans arracher | 10 plombs | Sur plaque, alterner tir à sec et tir réel, le guidon ne doit pas bouger dans la hausse. |
| 7) TENUE | Idem mais rester en visée après le départ du coup et réussir trois lâchers parfaits successifs | X plombs | Idem sur carton blanc, un observateur ne doit pas savoir qui a tiré |
| 8) ANNONCE | Qualité de la mire au départ du coup | 10 plombs | Tir réel sur visuel, noter position dioptré/guidon et guidon/cran de mire |
| 9) COORDINATION VISEE/LACHER Rentrée en cible | On enchaîne maintenant Laisser descendre la ligne de mire verticalement sous le visuel. | 15 plombs | Tir réel sur visuel, ne pas ramener le carton pendant le travail. Les points ne comptent pas. A |



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

| | | | |
|------------------------------------|--|-----------------|--|
| Préparation lâcher Lâcher/visée | Sous le visuel engager la bossette et sans s'arrêter continuer la pression du doigt tout en stabilisant son guidon dans la zone de visée | | chaque action, noter son annonce. |
| Tenue au départ | Maintenir son action après le départ du coup | | |
| 10) MATCH GROUPEMENT | Mie en application Ne lâcher que si la séquence est conforme. Ne pas ramener la carton dans la série | 4 X 5 plombs | 4 cartons par tireur, (plombs par carton. Classement au meilleur groupement sur un carton. Utiliser gabarits et contrôle. |
| 11) ETIREMENTS | Assouplir la colonne S'étirer en grandissant | 3 mn | |
| 11) OBJECTIFS DE LA QUINZAINE | | | |



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