

FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

Date :

N° de Séance : **12**

Place dans le cycle : **Seconde séance de lâcher**

Thème : **Le lâcher**

But : **Les tensions de serrages de la crosse**

But de l'exercice	Exercice	Durée	Organisation
1) Echauffement sans arme	- Rotation les genoux serrés - Flexion des jambes - Rotation du buste - Rotation de la tête - Flexion des bras - Rotation des poignets	5 mn	En arrière du poste de tir.
2) Echauffement avec arme	- mvt vertical bras tendu - mvt horizontal bras tendu	5 mn	Au poste de tir.
3) Position & Placement	- Se positionner face à la cible, prêt à tirer, sans contraintes.	5 fois	« Penser » sa position
4) 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.
5) Lâcher	Dépasser la bossette volontairement par étapes jusqu'à se faire surprendre par le départ du coup	5 actions	Assis, en appui, tir à sec, les yeux fermés.
6) Lâcher	Effectuer un lâcher progressif en se faisant surprendre par le départ du coup	10 plombs	Sur plaque, alterner tir à sec et tir réel, le guidon ne doit pas bouger dans la hausse.
7) Lâcher (serrage de la crosse)	Tenir la crosse sans la serrer, comme si elle était en papier formé.	10 plombs	Sur visuel, ne pas ramener avant la fin.
8) Lâcher (serrage de la crosse)	Augmenter le serrage pouce et index (pince), relâcher autres doigts	10 plombs	Sur visuel, ne pas ramener avant la fin.
9) Lâcher (serrage de la crosse)	Relâcher la pince, augmenter le serrage des trois autres doigts	10 plombs	Sur visuel, ne pas ramener avant la fin.
10) Lâcher (serrage de la crosse)	Considérez que vous tirez avec une arme de gros calibre et serrez votre crosse pour contrer les effets du recul.	10 plombs	Sur visuel, ne pas ramener avant la fin.

☞



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

But de l'exercice	Exercice	Durée	Organisation
11) Lâcher (serrage de la crosse)	Reprenez un serrage normal de votre crosse : uniforme sur les doigts, 2 et 3 ^{ième} phalanges de l'index libres.	10 plombs	Sur visuel, ne pas ramener avant la fin.
11) Séquence	Se faire plaisir à tirer	5 plombs	Tir réel sur visuel
12 Décontraction	Chat ☺	20 mn	
12) Etirements	Assouplir la colonne S'étirer en se grandissant	3 mn	
14) Objectif			



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