

## FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

Date :

N° de Séance : **13**

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

Thème : **Coordination visée lâcher**

But : **Lâcher en phase de stabilité**

But de l'exercice	Exercice	Durée	Organisation
<b>1) Echauffement sans arme</b>	- 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.
<b>2) Echauffement avec arme</b>	- mvt vertical bras tendu - mvt horizontal bras tendu	5 mn	Au poste de tir.
<b>3) Position &amp; Placement</b>	- Se positionner face à la cible, prêt à tirer, sans contraintes.	5 fois	« Penser » sa position
<b>4) Prise en main &amp; Verrouillage</b>	- 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.
<b>5) Sensations lâcher</b>	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.
<b>6) Lâcher</b>	Effectuer un lâcher progressif en se faisant surprendre par le départ du coup (plomb sur le guidon)	10 plombs	Sur cible blanche, alterner tir à sec et tir réel, le guidon ne doit pas bouger dans la hausse.
<i>Pour les exercices suivants, toujours commencer par un tir à sec, si les sensations sont bonnes, tirer un plomb, puis reprendre le tir à sec ...</i>			
<b>7) Sensations visée lâcher</b>	Enclencher le lâcher progressif en laissant le guidon dans la zone de visée et mémoriser l'action. Pas plus de 6 sec. par action	10 plombs	Assis, bras en appui, sur visuel, ne pas ramener avant la fin.
<b>8) Coordination visée lâcher</b>	Revivre cette action, enclencher le lâcher dès que la marge de blanc est suffisante et poursuivre en visée pour un départ dans les 6 secondes.	10 plombs	Sur visuel troué au 8 (5), ne pas ramener avant la fin. Ne tirer un plomb que si le tir à sec s'est bien déroulé.
<b>9) Coordination visée lâcher</b>	Idem 8)	10 plombs	Sur visuel, ne pas ramener avant la fin. Commencer par un tir à sec.



### 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

But de l'exercice	Exercice	Durée	Organisation
<b>10) Sensations visée lâcher</b>	Idem avec l'arme de votre voisin. Ne pas modifier les réglages.	10 plombs	Sur visuel, ne pas ramener avant la fin, s'attacher au groupement.
<b>11) Séquence</b>	Se faire plaisir à tirer	5 plombs	Tir réel sur visuel
<b>12 Décontraction</b>	Loup et l'agneau ☺	20 mn	Repère des départementaux
<b>12) Etirements</b>	Assouplir la colonne S'étirer en se grandissant	3 mn	
<b>14) Objectif</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