

## FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

Date :

N° de Séance : **16**

Place dans le cycle : **Séance visée / Rejouer la séance 15**

Thème : **La marge de blanc**

But : **Confirmation choix des éléments**

But de l'exercice	Exercice	Durée	Organisation
<b>1) Echauffement sans arme</b>	- Rotation les genoux serrés - Flexions des jambes - Rotations du buste - Rotation de la tête - Flexion des bras - Rotations 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) Séquence</b>	- Rédiger et relire la séquence de tir tel qu'elle a fonctionné lors d'une précédente séance	5 mn	En déduire les fondamentaux et facteurs de réussite. Parler de l'environnement.
<b>4) Position &amp; Placement</b>	- Se positionner face à la cible, prêt à tirer, sans contraintes.	5 fois	« Penser » sa position pendant la préparation
<b>5) Prise en main &amp; Verrouillage</b>	- Chausser..... ou épauler, les yeux fermés	4 actions	Reconnaître tous les points importants
<b>6) Sensations lâcher</b>	- Se faire surprendre par le départ du coup		Tir à sec sur plaque
<b>7) Enchaînement séquence</b>	Action complète	10 actions	Tir à sec sur visuel
<i>Pour les exercices suivants, toujours commencer par un tir à sec, si les sensations sont bonnes, tirer un plomb.</i>			
<b>8) Annonce</b>	Ouvrir sa hausse significativement (ou changer de guidon) Durcir le guidon et observer sa position au départ du coup.	10 plombs bien annoncés	Tir sur visuel, positionner le guidon puis confirmer à chaque plomb en ramenant. Si erreur, tir à sec.
<b>9) Annonce</b>	Revenir à une ouverture habituelle (ou changer de guidon). Durcir le guidon et observer sa position au départ du coup.	10 plombs bien annoncés	Tir sur visuel, positionner le guidon puis confirmer à chaque plomb en ramenant. Si erreur, 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) Annonce</b>	Fermer sa hausse (ou changer de guidon). Durcir le guidon et observer sa position au départ du coup.	10 plombs bien annoncés	Tir sur visuel, positionner le guidon puis confirmer à chaque plomb en ramenant. Si erreur, tir à sec.
<b>11) Décontraction</b>	Saute mouton 😊		
<b>12) Etirements</b>	Assouplir la colonne S'étirer en se grandissant	3 mn	
<b>13) 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