

## FICHE D'ENTRAINEMENT PISTOLET ET CARABINE 10 METRES

Date :

N° de Séance : **17**

Place dans le cycle : **Coordination visée - lâcher**

Thème : **Le rythme**

But : **Tirer un plomb par minute**

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>	- Relire son carnet de tireur - Repenser sa séquence	10 mn pour les cinq exercices	En déduire les fondamentaux et facteurs de réussite.
<b>4) Position &amp; placement</b>	- Se positionner face à la cible, prêt à tirer, sans contraintes		« Penser » sa position pendant la préparation
<b>5) Prise en main et verrouillage</b>	- Chausser..... ou épauler, les yeux fermés		Reconnaître tous les points importants.
<b>6) Sensations Lâcher</b>	- Se faire surprendre pas le départ du coup		Tir à sec sur plaque
<b>7) Enchaînement séquence</b>	Action complète		Tir à sec sur visuel
<b>8) Enchaînement</b>	A votre rythme, effort sur lâcher dans la zone de visée	10 plombs bien annoncés	Tir sur visuel, carton troué. Mesurer le temps écoulé pour tirer 10 plombs et les tirs à sec associés
<b>9) Enchaînement</b>	1 lever de bras par minute, durcir le guidon et observer sa position au départ du coup. Monter pour réussir son action. Temps maxi : 15 mn	10 plombs bien annoncés	Tir sur visuel, carton troué ou sans ramener. Si annonce négative, tir à sec.
<b>10) Enchaînement</b>	1 plomb par minute, durcir la position du guidon et observer sa position au départ du coup, tenir 3 secondes après départ.	10 plombs bien annoncés	Tir sur visuel, ramener à chaque impact et annoncer.
<b>11) Décontraction</b>	Chat ☺	10 plombs	
<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