

Exercices	Description / Consignes	But	Insister sur...
1) Montée du bras.	Guider sa ligne de mire le long d'une ligne verticale (montant de porte) de bas en haut de plus en plus vite.	Eduquer les muscles spécifiques.	Faire ce geste au travers de la mire.
2) Montée en deux temps.	De la position prêt, lancer son bras rapidement puis le laisser se freiner. Variante avec point de repère.	Apprentissage du mouvement de freinage par action des agonistes.	L'accélération du début doit être limitée.
3) Contrôle de la ligne de mire.	A faire contre un mur blanc : on doit retrouver et réaccommoder sur sa ligne de mire dès le début du ralentissement.	Apprendre à retrouver son guidon.	Si le guidon n'est pas centré, on le replace pendant la montée.
4) Mise en place lâcher.	Bossette effacée avant de partir, le lâcher doit commencer dès qu'on retrouve la ligne de mire.	Mise en place d'un automatisme (dès que j'ai la mire, j'appuie).	Oser appuyer doucement dès que l'on a son guidon.
5) Mise en situation du geste.	Placer une pastille à hauteur des yeux. Tracer un trait 10cm dessous. On doit retrouver la mire sur le trait et le coup doit décrocher vers la pastille.	Se rapprocher de la situation réelle.	Accepter que le coup parte avant d'arriver à la pastille.
6) Au stand sur cible fixe.	Travail du geste global sur la cible. On retrouve la mire sous le carton, d'abord carton blanc puis visuel.	Situation réelle en confiance sans notion de temps.	Au début, il vaut mieux retrouver son guidon assez tôt.
7) On fait tourner les cibles, mais lentement (4-5s).	Regard en attente sur cible. Dès ouverture, lancer le bras.	Prendre le temps de faire correctement le geste d'attaque.	Ne pas se précipiter.
8) Adaptation des points de repère.	Une fois groupement obtenu, adapter l'endroit où on retrouve la mire pour que le geste termine sur le dix.	Points de repère personnels.	Adaptation en hauteur.



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