

	Programme d'entraînement Mois de décembre	Distance	Arme	Niveau
		10 mètres	Pistolet	Intermédiaire

Ces séances ont été conçues pour des tireurs ayant comme objectif une participation aux Championnats de France (Source TIR PASSION). Elles sont proposées au rythme de deux par semaine. Elles peuvent être adaptées en quantité et qualité selon le niveau réel de chacun et le temps disponible.

Quand un exercice vous plaît, n'ayez aucun frein pour le refaire les jours suivants et, de la même manière, si vous ne comprenez pas certains exercices, passez à d'autres.

Afin de progresser, il est important de prendre des notes dans un carnet de tir (points techniques travaillés, conseils,...).

DÉCEMBRE Semaine 1		Séance 1 Pistolet : Manques		95 cps
Passez quelques temps à essayer de comprendre votre match des Départementaux à l'aide de la grille d'analyse jointe aux entraînements de Novembre.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
20 cps	Réel	Visuel	Alterner par séries de 5 coups tir main droite avec main gauche	Échauffement
5 cps 10 cps 15 cps	Réel Réel Réel	Plaque Blanc Visuel	Travail du lâcher dit en palier de pression : consiste à faire des prises successives de bossettes avec des pressions de plus en plus appuyées jusqu'au départ du coup.	Diversification système lâcher
30 mn	Réel	Visuel	Suite à l'analyse des départementaux, reprendre le(s) point(s) technique(s) qui vous a paru le plus probablement ou non assimilé entre la position (posture – placement – position – stabilité - tenue au départ), le lâcher (oser engager dès la stabilisation-qualité de la pression - attendre au départ) ou la visée (accommodation de la mire jusqu'après acceptation de la zone de visée).	Manques techniques suite Départementaux
10 cps 5 cps	Réel Réel	Visuel	Tirs de contrat en se concentrant uniquement sur le ou les points techniques travaillés lors de l'exercice précédent.	Moy = Départ. Moy = Départ. +1

Notes :

DÉCEMBRE		Semaine 1		Séance 2 Pistolet : Sensations lâcher		100 cps	
Les manques tactiques devront être travaillés sur le match du week-end suivant cet entraînement.							
Durée	Tir	Cible	Consignes			Objectifs	
10 cps	Réel	Blanc	S'échauffer en reprenant le lâcher en palier de pression.			Échauffement	
10 cps	Sec	Plaque	Tir en appui assis, les yeux fermés, position poussin école de tir, puis prise d'information de la pulpe index lors de pression et décrochage de sa détente.			Redécouvrir sensations fines lâcher	
10 cps	Réel	Plaque	Essayer de développer ses sensations en position debout les yeux ouverts.			Sensations lâcher	
5 cps	Réel	Blanc	Même travail en associant sensations de lâcher et volonté sur mire.			Sensations lâcher mire	
10 cps	Réel	Plaque	Toujours travailler à fond cette sensation avec volonté au départ <6".			Sensations lâcher	
5 cps	Réel	Visuel	Bien revivre avant de tirer la sensation obtenue en appui assis et la travailler pendant le tir, en coordonnant lâcher et volonté sur visée.			Sensation lâcher-visée	
10 cps	Réel	Visuel	Relecture de cette sensation enrichie du guidon stable dans le cran de mire en reprenant la position appui assis école de tir sur coussin.			Sensation mire stable	
10 cps 10 cps	Réel Réel	Blanc Visuel	Faire l'effort avant chaque tir de redéfinir ce que l'on veut obtenir au niveau de la sensation de pression continue et du départ surprise.			Renforcement mental Sensation lâcher	
20 cps	Réel	Visuel	10 cibles : Tir sans penser, changer de carton aux bonnes sensations.			Préparation match	

Notes :

DÉCEMBRE		Semaine 2		Séance 3 Pistolet : Lâcher - visée		85 cps	
On continue de peaufiner l'automatisme du travail du doigt tout en l'intégrant avec une visée plus fine impliquant une volonté de réussite.							
Durée	Tir	Cible	Consignes				Objectifs
15 cps	Réel	Visuel	Alterner par séries de 5 coups en position les pieds serrés. Lâcher conscient progressif avec lâcher en palier de pression.				Échauffement
5 cps	Réel	Blanc	Dès le début de la stabilisation, oser faire la pression sur la détente, et continuer la pression consciemment jusqu'au décrochage laissant une mire parfaite.				Coordination lâcher - mire
10 cps	Réel	Visuel	Idem : Engager la pression, continuer tout en visant la zone 9,5.				Lâcher zone
15 cps	Réel	Visuel	Toujours débiter volontairement la pression, continuer tout en visant le 10.				Lâcher 10
5 cps 10 cps 15 cp	Réel Réel Réel	Blanc Visuel Visuel	Même progression qu'au-dessus, mais intégrer les sensations avant de commencer. Dès la rentrée en marge de blanc, être attentif à la sensation d'engagement (ou préparation) puis laisser presser le doigt pour porter son attention sur la visée tout en attendant le départ du coup et en étant vigilant à la possibilité de reposer.				Coordination lâcher / visée match
10 cps	Réel	Visuel	Tirer 5 fois un dix en utilisant la séquence de tir et mentale précédente.				Séquence match

Notes :

DÉCEMBRE Semaine 2 Séance 4 Pistolet : Séquence match				80 cps
On doit essayer de se comporter comme en match au niveau de l'abord tactique, c'est à dire – Ne pas insister quand le coup ne vient pas et qu'on sort de son rythme (apprendre à reposer). – Si la sensation ou le savoir-faire se détruisent, prendre le temps de s'arrêter pour comprendre.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
10 cps	Réel	Visuel	Tirer une série de 10 coups en situation de match sans essais.	Échauffement
10 cps 10 cps	Réel Réel	Visuel Visuel	Travail de votre zone de visée de match large pour bien mémoriser ce que l'on peut accepter en erreur parallèle pour tirer 9 et 10.	Zone de visée 9 Zone de visée 10
3 fois 5 cps	Réel	Visuel	On travaille à fond sa séquence de match, c'est à dire en voulant du point mais en privilégiant ce qui est important : Les points de contrôles sur la séquence de position, la concentration sélective spécifique match (mise en route lâcher, continuer la pression, volonté, volonté visée plus fine en attendant jusqu'au bout le départ du coup, reposer au moindre signal d'alerte).	Concentration sélective spécifique match
15 cps	Réel	Visuel	1 ou 2 balle par carton. Même travail qu'au-dessus dans l'esprit mais sans trop contrôler les différentes phases et en étant plus vigilant lors du départ à la qualité de la sensation et son image pour pouvoir annoncer.	Annoncer sur sensation et image
> 20 cps	Réel	Visuel	Tir d'un contrat : 5 fois un 9, 5 fois un 10, 5 fois une mouche (adaptez suivant voter niveau).	Faire du point

Notes :

DÉCEMBRE Semaine 3			Séance 5 Pistolet 10 m : Séquence Tir		90 cps
Comme dans le cas des Départementaux, faire l'effort d'analyser le tir des Régionaux pour essayer d'évaluer son niveau de préparation.					
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs	
15 cps	Réel	Blanc	Développement d'un lâcher progressif rapide en moins de 6 secondes.	Échauffement	
15 mn	Réel	Visuel	Vérifier que les aspects extérieurs puis intérieurs de sa posture (position) ne se soient pas trop dégradés lors des derniers matchs.	Re-contrôle position	
10 mn	Réel	Blanc	Re-travail d'un serrage de crosse de qualité en liaison avec verrouillage poignet donnant l'alignement de la ligne de mire (maintenir une pression assez ferme et constante d'avant en arrière).	Re-contrôle serrage verrouillage	
30 cps	Réel	Visuel	Suite à l'analyse technique des Régionaux, reprendre les points techniques qui restent encore problématiques.	Manques techniques	
20 cps	Réel	Visuel	Suite à l'analyse de la gestion de votre match des régionaux, trouver et appliquer les décisions remèdes sur un tir de 20 coups de match ainsi que sur les matchs amicaux suivants.	Manques tactiques	

Notes :

DÉCEMBRE Semaine 3			Séance 6 Pistolet 10 m : Annonce		90 cps
Le but de cette séance sera d'apprendre à faire le tri dans les informations perçues au départ du coup, pour mieux annoncer et analyser son tir.					
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs	
10 mn	Tenue	Visuel	Faire des visées sur la cible de plus en plus longues en repoussant la venue de la fatigue ou instabilité (porter son attention sur : blocage du poignet / fixation de la tête / image de mire = sensation de bloc).	Échauffement stabilité	
De 20 à 30 cps	Réel	Visuel	Tir en utilisant plusieurs manières de lâcher (pression continue / palier de pression / préparation rapide / conscient ou inconscient) avec pour but de découper la mouche.	Adaptation différent lâcher	
10 cps 10 cps 10 cps	Réel Réel Réel	Visuel Visuel Visuel	Annoncer en essayant de donner l'arrivée probable de l'impact : <ul style="list-style-type: none"> - Sur l'information visuelle de la ligne de mire au départ du coup. - Sur l'information visuelle position ligne de mire / visuel. - Sur la qualité de la sensation du décrochage de la détente. 	Percevoir les diverses informations d'annonce	
20 cps	Réel	Visuel	Sur un geste assez rapide (-6"), en osant tout de suite monter en pression, travail du reposé, dès que la visée vous paraît longue.	Tactiques de reposer	

Notes :

DÉCEMBRE Semaine 4 Séance 7 Pistolet 10 m : Séquence mentale				80 cps
On va retravailler à combler les moments vides de la séquence de tir, propices aux idées parasites, par des pensées, consignes, images, sensations, volontairement techniques et positives servant à renforcer notre action.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
15 cps	Réel	Visuel	Viser et faire sauter les quatre coins du carton.	Échauffement
10 cps	Réel	Visuel	Tir en se concentrant sur les différents stades de sa séquence de tir en la chronométrant à partir du moment où l'on recharge.	Contrôle séquence de tir
10 cps	Réel	Visuel	Travail sur le premier temps mort : pendant que vous êtes en attente en bas le pistolet en appui sur la table, vous devez faire un projet de la façon dont vous allez tirer cette balle suivante par geste idéomoteur (visualisation / sensation).	Anticipation balle suivante
10 cps	Réel	Visuel	Travail sur le deuxième temps mort : Pendant que vous attendez le tassement, juste avant de vérifier sa mire et de descendre, il faut se donner des consignes verbales adaptées (dès que ma mire se stabilise sous le visuel, mon doigt se met en pression et le coup part).	Consignes verbales
10 cps	Réel	Blanc	Tir de la main gauche	Récupération
10 cps	Réel	Visuel	Tir de 15 coups de match en s'imposant à chaque coup de combler un des deux temps morts de la séquence (possibilité d'alterner).	Travail mental sur match
10 cps	Réel	Visuel	Tir de 5 fois un 10 en travaillant l'enchaînement des deux situations mentales (visualisation en abs et consignes en haut).	Travail mental sur 10

Notes :

DÉCEMBRE Semaine 4 Séance 8 Pistolet 10 m : Séquence mentale				100 cps
On continue à appréhender l'utilisation du support mental. On se comporte avec les mêmes exigences qu'en match au niveau technique et tactique.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
10 cps	Réel	Blanc	Tout de suite, rechercher la sensation de pression progressive continue au niveau de l'action du doigt jusqu'au départ du coup.	Échauffement
20 cps	Réel match	Visuel	Tir de 1 ou 2 balles par carton en matérialisant à l'avance l'annonce par analyse cette fois-ci des 3 paramètres mire/visée/lâcher.	Annonce globale
20 cps	Réel	Visuel	Une fois l'annonce effectuée après le départ du coup, et sa vérification faite, rester sur la bonne sensation vécue ou bien corriger la faute perçue en se disant ce que l'on aurait du faire. Ex. : Je dois tenir au départ / ou bien je dois attendre jusqu'au bout.	Correction mentale de l'annonce
20 cps	Réel	Visuel	Tirer les contrats suivants : (à adapter suivant le niveau) 46 points / 47 points / 48 points.	Contrat match
Max 30 cps	Réel	Visuel	En utilisant un des 3 éléments de la séquence mentale selon vos besoins (anticipation / consignes verbales / renforcement après annonce).Prendre 15 cibles, rester sur le carton jusqu'à la réalisation d'un 10	Mental match

Notes :