

	Programme d'entraînement Mois de janvier	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,...).

JANVIER Semaine 1		Séance 1 Pistolet : Préparation match		85 cps
On fait avec la technique du moment, par contre, on essaye d'en tirer le meilleur parti en s'imposant de l'exigence au niveau qualité du geste et en essayant de s'arrêter plutôt avant qu'après les mauvaises balles.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
10 cps	Réel	Visuel	Tir en position inversée.	Echauffement
15 cps	Réel	Visuel	Tir les pieds serrés, concentration sur lâcher assez rapide.	Echauffement
10 cps 10 cps	Réel Réel	Blanc Visuel	Recherche autour d'un lâcher qui laisse l'arme et la ligne de mire stable au départ du coup mais résultant d'une montée en pression volontaire au-delà de la prise de bossette et continue jusqu'au tir.	Dynamisation du lâcher
15 cps	Réel	Visuel	Par groupements de 3 cps, travailler sa capacité d'annonce, mémoriser, écrire et rester sur sensation amenant les bons tirs.	Annonce
10 cps	Réel	Visuel	Tir de la main inversée	Récupération
15 cps	Réel	Visuel	On tire des contrats sur 5 / 4 / 3 / 2 / 1 coups en essayant de tenir un haut pourcentage de 10 en révisionnant à l'avance le geste à faire.	Sens du geste du tir

Notes :

JANVIER Semaine 1		Séance 2 Pistolet : Sensations lâcher		90 cps
A chaque tir, quelque soit le travail demandé, on doit chercher à mettre la balle au milieu de la cible. On s'investit donc totalement.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
10 cps	Réel	Visuel	Tenir sous visuel 20 " en gainant du poignet à l'épaule gauche.	Echauffement
15 cps	Réel	Blanc	Pendant la phase d'échauffement revisiter par séries de 3 coups les diverses manières d'actionner le doigt sur la queue de détente.	Echauffement
5 cps 5 cps 5 cps	Réel Réel Réel	Plaque Blanc Visuel	Lors de la prise de bossette, intégrer la sensation consécutive à la pression du doigt qui s'engage vraiment et qui continue à presser pendant que la mire se stabilise sous le visuel en visée.	Réveil sensations fines du lâcher
5 cps 5 cps	Réel Réel	Blanc Visuel	On continue à induire cette sensation particulière de doigt qui ose s'engager en pression tout en continuant à appuyer sur image correcte de visée zone du 9,5 (alterner par séries de 5 cps).	Coordination sens lâcher sur zone fine
10 cps	Réel	Visuel	Idem qu'au-dessus, mais en se donnant pour objectif de faire du point.	Lâcher-visée
10 cps	Réel	Visuel	Tirer un contrat de 10 coups sur moyenne basse qu'on ne doit pas dépasser aux Régionaux, suivi d'un autre sur moyenne haute.	Fourchette personnelle
> 20 cps	Réel	Visuel	Pour finir l'entraînement, prendre 10 cibles et tirer un 10 au moins sur chaque carton en se mettant dans l'esprit d'un match.	Faire des dix de match

JANVIER Semaine 2		Séance 3 Pistolet : Travail des manques		90 cps
On profite de l'analyse du match des Régionaux pour faire un dernier état des points forts et des manques.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
15 Mn	Réel	Visuel	Alterner 5 Mn de tenues / visuel, 5 Mn de tir inversé et 5 Mn de tir en position les pieds serrés.	Echauffement
5 cibles	Réel	Visuel	En se remémorant la sensation spécifique qui permettait de tirer des dix, on essaye d'être tout de suite performant.	Tirer un dix par cible
15 cps	Réel	Visuel	On travaille réellement les manques techniques déterminés suite à l'analyse des Régionaux tout en cherchant du résultat.	Manques techniques
15 cps	Réel	Visuel	On tire en s'imposant les stratégies nécessaires de comportement mises encore en évidence lors des Régionaux.	Manques tactiques
10 cps 10 cps	Réel Réel	Blanc Visuel	Travail du lâcher en préparation (prendre du poids après le point dur et se concentrer sur la visée tout en continuant la pression).	Lâcher en préparation
20 cps	Réel	Visuel	Tirer un match sur 20 cartons en essayant le lâcher travaillé à l'exercice précédent : Si on tire un 8 ou si on enchaîne deux neuf, on reste sur ce carton jusqu'à réalisation d'un dix.	Préparation match

Notes :

JANVIER Semaine 2		Séance 4 Pistolet : Préparation		95 cps
Pratiquement pas différent des autres systèmes de lâcher au moment du départ du coup, le lâcher en préparation consiste surtout à oser mettre plus de pression lors de la prise de bossette pour pouvoir répondre plus rapidement lors du maintien d'une bonne image de visée.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
15 cps 10 cps	Réel Réel	Visuel Blanc	Alterner main droite et main gauche par séries de 5 cps Tir les pieds joints concentration sur lâcher progressif	Echauffement Echauffement
10 cps	Réel	Plaque	Travail de la préparation de la détente après le point dur les "yeux fermés", soit continuer yeux fermés, soit réouvrir pour tir.	Sensation Préparation
10 cps 10 cps	Réel Réel	Blanc Visuel	Même recherche qu'au-dessus mais les yeux ouverts, affiner cette sensation de prise de poids supplémentaire à la prise du point dur.	Travail préparation
15 cps	Réel	Visuel	Utiliser ce lâcher en préparation et systématiser son annonce dès la stabilisation sur marge de blanc. Venir au point dur en prenant du poids et focaliser sur la visée en attendant que ça parte.	Annonce sur lâcher préparation
> 25 cps	Réel	Visuel	En visualisant à l'avance (la sensation sur l'image), tirez les contrats suivants : 7 fois un 9, 5 fois un 10, 3 fois une mouche.	Coordination match

Notes :

JANVIER Semaine 3		Séance 5 Pistolet 10 m : % de dix		80 cps
On va essayer à partir de cet entraînement d'augmenter son pourcentage de réalisation de belles choses donc des DIX.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
30 cps max	Réel	Visuel	Tir jusqu'à découpe de la mouche en variant les styles de lâcher par séries de 3 cps : progressif / palier de pression / préparation.	Echauffement
10 cps max	Réel	Visuel	Ecrire sur son carnet d'entraînement l'enchaînement des gestes fins ainsi que les sensations qui conduisent au dix, essayer ensuite de réaliser cinq fois ces bons enchaînements en prenant son temps	Travail idéomoteur du 10
10 cps max	Réel	Visuel	Dans le même esprit, reVISIONNER la manière et les sensations de tirer une mouche et s'essayer jusqu'à la réalisation de 5 mouches.	Travail idéomoteur de la mouche
30 cps	Réel	Visuel	Calculer la moyenne du pourcentage de 10 réalisés entre le Départemental et les Régionaux et essayez d'augmenter ce taux sur les contrats suivants 15 cps / 10 cps / 5 cps	% de 10

Notes :

JANVIER Semaine 3			Séance 6 Pistolet 10 m : Jeux		< 90 cps
Tout cet entraînement est orienté sous forme de jeux mais toujours dans l'esprit de se donner à fond pour faire monter son taux de beaux gestes et de bonnes sensations.					
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs	
10 cps	Réel	Visuel	Tirer 10 coups sans faire de huit (adapter selon son niveau)	Image négative	
9 cps	Réel	Blanc	Travail lâcher en pression progressive, régulière et assez rapide du doigt	Lâcher constant progressif	
8 cps	Réel	Visuel	Tirer 8 coups en 8 n toujours sur lâcher en pression continue.	Rythme de tir	
7 cps	Réel	Visuel	Contrat pas plus de – 4 points (adapter selon niveau)	Points négatifs	
6 cps	Réel	Visuel	Utilisation du lâcher en préparation	Lâcher en préparation	
5 cps	Réel	Visuel	Tir sur un carton jusqu'à réalisation de 5 dix	Travail du 10	
4 cps	Réel	Visuel	Tirer 50 % de 10 sinon recommencer	% de 10	
3 cps	Réel	Visuel	Tirer pour que les 3 plombs se touchent sinon recommencer	Groupement	
2 cps	Réel	Visuel	Tirer deux 10 en suivant	Enchaîner les 10	
1 cps	Réel	Visuel	Tirer une mouche	Mouche	

Notes :

JANVIER Semaine 4 Séance 7 Pistolet 10 m : Coordination lâcher				90 cps
Au travers de cette séance d'entraînement, on essayera de renforcer la qualité des sensations se développant lors de l'élaboration de la coordination lâcher – visée.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
10 cps	Réel	Visuel	Tirer sur un visuel de carabine	Echauffement
20 cps	Réel	Visuel	Ressentir la sensation spécifique de préparation puis continuer en pression continue consciente tout en surveillant la zone visée.	Dynamisation lâcher
10 cps	Réel	Visuel	Concentration maximum sur la sensation de "préparation" ou démarrage pression puis transférer son attention sur volonté de tenir zone visée restreinte en attendant que ça parte.	Concentration sélective match
30 cps	Réel	Visuel	Tirer un demi match en alternant une balle travaillée (on insiste sur certains aspects de la technique) avec une balle ou on laisse faire (on met en route et vise en surveillant simplement le reposer).	Prendre conscience de l'important
10 cps	Réel	Blanc	Laisser faire en surveillant la mire après un bon début de pression de façon à obtenir le maximum de sensations agréables au départ.	Notion plaisir du lâcher
10 cps max	Réel	Visuel	On prend le temps d'imaginer, puis de tirer jusqu'à obtention de 5 sensations plaisir amenant des dix.	Travail mental sur dix

Notes :

JANVIER Semaine 4 Séance 8 Pistolet 10 m : Séquence mentale				95 cps
On ne travaille plus, on cherche à tirer tout simplement dans l'esprit de faire des points.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
15 cps	Réel	Visuel	Tir de séries de 3 cps avec des visées sélectives en ne s'occupant que d'une partie de l'image : soit uniquement le haut de la mire, soit avec le coin droit et le bord droit de la fenêtre ou l'inverse.	Echauffement
30 cps	Réel	Visuel	Tirer 30 cps en 15 Mn en allant à l'essentiel et en gagnant le maximum de temps entre les coups, mais en cherchant les points.	Rythme de tir rapide
15 cps	Réel	Visuel	Tir de 15 cps type finale en prenant le temps pendant la minute entre charger et feu de programmer ce que l'on veut faire.	Préparation tir finale
15 cps Min	Réel	Visuel	Faire ces contrats sur 3 cartons : un dix puis deux dix et trois dix en se comportant avec la technique et l'investissement d'un match.	Contrats faire des dix
20 cps Max	Réel	Visuel	Tirer les contrats suivants (toujours adapter selon niveau) : deux dix en suivants puis trois dix en suivant	Contrat enchaîner les dix

Notes :

JANVIER Semaine 4 Séance 9 Pistolet 10 m : Visée				90 cps
On profitera de cette séance pour renforcer sa volonté et sa concentration pour que le coup parte dans une zone de visée favorable.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
< 20 cps	Réel	Visuel	S'amuser à enlever les quatre coins du carton.	Echauffement
15 cps	Réel	Visuel	Utiliser le tir en appui sur coussin (assis ou debout) pour renforcer la coordination fine de pression finale sur image de visée correcte.	Coordination fine lâcher visée
10 cps	Réel	Visuel	Debout, essayer de retrouver ou développer la capacité de laisser partir le coup sur une image de visée acceptable.	Coordination finale lâcher visée
20 cps	Réel	Visuel	Tir de 20 cps de match en s'occupant principalement de la volonté de garder sa mire sur une marge de blanc correcte en attendant le départ.	Visée match
Frédéric RENARD – Société des Tireurs Mâconnais – 22/09/2012. > 10 cps	Réel	Visuel	Prendre 5 cartons et tirer jusqu'à réalisation d'une mouche ou d'un 10 selon votre niveau par cible.	Travail de la mouche

Notes :

JANVIER Semaine 4 Séance 10 Pistolet 10 m : Préparation match				> 80 cps
Ne pas oublier qu'il faut maintenant aller à l'essentiel et tirer avec la technique (quelle qu'elle soit) que l'on a acquis tout au long des divers entraînements et utiliser ce qui marche bien.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
10 Mn	Sec	Visuel	Faire de longues tenues en alternant avec main droite ou gauche	Echauffement
5 cps	Réel	Visuel	Essayer de retrouver tout de suite la sensation de progressivité de l'action du doigt associée à une certaine surprise du départ.	Echauffement
10 cps	Réel	Visuel	Avant chaque coup, visualiser ou revivre les sensations (départ coup / réaction arme / image spécifique guidon-cran de mire-visuel). Après prise de bossette, on met toute son attention sur l'accommodation de la mire, la volonté de viser et de tenir jusqu'à le coup parte.	Renforcement par travail mental des coordinations
15/25 cps	Réel	Visuel	Tirer dix fois un 10 en se battant pour tirer un minimum de coups.	Faire monter l'exigence et la volonté de tirer des points
15/25 cps	Réel	Visuel	Tirer jusqu'à réussite de 2 dix en suivant sur 5 cartons	
10 cps	Réel	Visuel	Contrat pourcentage de 10 sur 10 coups.	
5 cps	Réel	Visuel	Contrat 5 cps sur très bonne moyenne que l'on veut tenir	
5/10 cps	Réel	Visuel	Tir de 3 bonnes sensations / image de qualité sur un minimum d'essais.	

Notes :