



Programme d'entraînement Mois de novembre

Distance

10 Mètres

Arme

Pistolet

Niveau

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 plait, 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 (point techniques travaillés, conseils,...)

NOVEMBRE Semaine 1		Séance 1 Pistolet : Séquence de tir		80 cps
Prendre le temps avant de commencer cette séance d'entraînement de réfléchir à l'aide de son carnet, d'entraînement sur sa propre séquence de tir en redéfinissant les passages obligatoires pour construire le tir d'une balle.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
10 cps	Réel	Blanc	Rechercher lâcher très progressif qui laisse la mire stable au départ.	Échauffement
20 cps	Réel	Visuel	Tir en s'imposant de remettre dans l'ordre les stades importants de la séquence de tir : 1/ Prise en main, 2/ Prise de position, 3/ Axer/Verrouiller le poignet, 4/ Tassement bras haut, 5/ Rentrée en cible, 6/ Préparation lâcher, 7/ Coordination Lâcher/Visée, 8/ Tenue au départ, 9/ Annonce/analyse, 10/ Réarmement/cible, 11/ Récupération/anticipation.	Séquence tir
15 cps	Réel	Blanc	On tire normalement après avoir exagéré volontairement de quelques secondes (mini 3"). Le contrôle de chacun des stades du début de notre séquence de tir, en particulier Prise en main : On recherche la position reconnue de la main dans la crosse et du doigt sur la queue de détente. Axer/verrouiller : On bloque son poignet et on gaine son bras sans appui de l'arme sur la table. Tassement : On monte l'arme au-dessus de la cible et on attend 3 secondes que la colonne vertébrale se positionne.	
15 cps	Réel	Visuel	Tout en continuant à faire les stades du début de séquence mais sans insister, on travaille maintenant les stades de coordination Lâcher/visée : Rentrée en cible : Après avoir vérifié, laisser descendre sa ligne de mire verticalement sous le visuel. Préparation lâcher : Tout en arrivant au début de stabilisation de sa marge de blanc, engager sa ou ses bossettes. Lâcher/visée : Sans arrêt avec le stade précédent, continuer la pression du doigt tout en stabilisant grâce à la visée. Tenue au départ : Lors du départ les actions en cours (pression doigt/stabilisation/visée) continuent (3 secondes).	
20 cps	Réel	Visuel	Tirer 4 groupements de 5 coups en cherchant à suivre cette séquence.	Groupement

Notes :

NOVEMBRE Semaine 1		Séance 2 Pistolet : Stabilité		90 cps
Séance sur le renforcement de la stabilité, il ne faudra pas du tout s'attacher aux points puisque les exercices sont plutôt perturbateurs.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
20 cps	Réel	Visuel	Alterner les séries de 5 coups les pieds serrés et position normale.	Échauffement
15 cps	Réel	Visuel	Après avoir respecté les stades de la séquence jusqu'à la rentrée en cible, portez votre attention 5 secondes sur le blocage du poignet impliquant une image parfaite de la mire sous le visuel puis tirez normalement.	Stabilité
10 mn	Sec	Visuel	On va chercher à garder sa ligne de mire en position sous le visuel pendant un minimum de 15" en alternant : 1 Tenue sans tir / n 1 Tenue en fermant les yeux / 1 Tenue avec tir à sec après 15".	Renforcement stabilité
10 cps	Réel	Blanc	Tir de la main gauche.	Récupération
20 cps	Réel	Visuel	Travail des stades de la séquence coordination lâcher/visée.	Séquence
15 cps	Réel	Blanc	Tir de 3 groupements de 5 coups les pieds serrés	Groupements

Notes :

NOVEMBRE Semaine 2		Séance 3 Pistolet : Séquence de tir		90 cps
On continue à mettre en place les éléments primordiaux de la séquence de tir.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
15 cps	Réel	P/B/V	Alternez les séries de 5 coups sur Plaque, Blanc et Visuel.	Échauffement
15 cps	Réel	Blanc	Tir les yeux fermés : Prendre bossette une fois les yeux fermés et se concentrer sur la sensation de blocage du poignet.	Sensation blocage
15 cps	Réel	Visuel	Contrôler quelques secondes chaque stade de la séquence de tir de la prise en main, jusqu'à la tenue au départ du coup.	Renforcement séquence
10 cps 15 cps	Réel	Plaque	Travail de l'engagement de la pression des débuts de stabilisation, avec lâcher en pression continue qui laisse la mire stable au départ ; analysez la position du guidon / cran de mire lors du départ.	Éléments d'annonce
>10 cps	Réel	Visuel	Tirer sous forme de contrat – Votre moyenne.	Contrat
>10 cps	Réel	Visuel	Tirer 10 fois un 9 au minimum en s'imposant de respecter la séquence.	Oser erreur

Notes :

NOVEMBRE Semaine 2		Séance 4 Pistolet : Lâcher		100 cps
Commencer à tirer des matches amicaux le Week-end, sans mettre en priorité la recherche du point, mais la mise en place des points de contrôle de la technique.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
10 cps	Réel	Visuel	Rechercher le plus rapidement de bonnes sensations de décrochage.	Échauffement
10 cps 10 cps	Réel	Blanc Visuel	Rechercher de la sensation d'engagement du travail du doigt en alternant sans arrêt avec la prise de bossette.	Sensations début lâcher
20 cps	Réel	Blanc	Concentration sur progressivité lente de la pression du doigt en alternant séries de 5 coups yeux fermés/ouverts.	Sensations progressivité
10 cps 10 cps	Réel Réel	Blanc Visuel	Concentration sur sensation au décrochage et analyse de l'image perçue au départ du coup au niveau guidon/cran et mire/visuel.	Éléments d'annonce
20 cps	Réel	Visuel	Tir de 20 coups de match. Ne tirer que si les premiers stades sont contrôlés.	Préparation match
10 cps	Réel	Visuel	Tirer 5 fois un dix, à ne compter que si associé à une bonne annonce.	Sensation Dix

Notes :

NOVEMBRE Semaine 3		Séance 5 Pistolet : Séquence de tir		80 cps
On commence à hiérarchiser les contrôles visuels ou sensitifs en une séquence de position ; les scores ne revêtent aucune importance.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
X	X	X	Chronométrer les différentes parties de sa préparation à un match a/ Habillement, b/ Préparation matériel, c/ Échauffement vestiaire, d/ 10 minutes réglementaires pas de tir, e/ Essais combien /comment.	Échauffement match
25 cps	Réel	Visuel	On accentue vers 3 à 5 secondes les différents stades du début de la séquence de tir : Préparation / Prise en main / Prise de position / Axe poignet en bas / Tassement / Vérification mire, puis on tire normalement.	Contrôle des points essentiels de la séquence.
25 cps	Réel	Visuel	Continuez de travailler certains stades : Axes poignet / suivi d'un long tassement avec vérification mire (si pas correcte, ne pas continuer). Puis tir normal en acceptant une zone de visée large tout en continuant une tenue volontaire au départ du coup.	Points important séquence de tir
10 cps	Réel	Visuel	Tout en continuant à contrôler les moments importants de votre séquence, contrat sur 10 coups : 90 +/- 2 en travaillant la prise de bossette / début pression / continuer pression, départ avec image guidon stable dans le cran de mire.	Contrat
5 cps	Réel	Visuel	Contrat : 46 +/- 1 point mêmes exigences qu'en situation de tir de finale.	Contrat

Notes :

NOVEMBRE Semaine 3		Séance 6 Pistolet : Lâcher		110 cps
On commence à faire attention à ce que les sensations au départ du coup soient de qualité et si possible dans une zone de visée large mais encore acceptable = 9,5. En revanche, si des problèmes surviennent, on doit s'imposer de reposer.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
20 cps	Réel	Blanc Visuel	Alternez par séries de 5 coups des tirs avec position normale avec des tirs en position les pieds serrés.	Échauffement
15 cps	Réel	Blanc	Faire attention dans la construction de sa séquence position sur un bon blocage du poignet avec contrôle de la fixation de la tête, puis tir "facile", tout sur la sensation progressivité/surprise.	Blocage poignet et fixation tête
15 cps	Réel	Visuel	Porter son attention sur engagement du travail du doigt, que la bossette est amenée, et mémoriser l'image du guidon au départ dans le cran de mire.	Qualité sur lâcher
15 cps	Réel	Visuel	Même travail que l'exercice précédent, seule différence : avant de monter le bras, on va imaginer la sensation d'écrasement du doigt et visualiser la mire au départ du coup. En haut, laisser faire le geste et être attentif à la tenue au départ ou au reposer.	Anticipation idéomotrice du lâcher
10 cps	Réel	Blanc	Tir main gauche en position inversée	Récupération
15 cps	Réel	Visuel	Tir de 20 coups avec la technique, stratégie et volonté de match.	Préparation match
> 10 cps	Réel	Visuel	Choisissez un contrat entre 5, 7 ou 10 fois un dix selon niveau.	Contrat 10
> 5 cps	Réel	Visuel	Tirer en suivant deux sensations lâcher surprise donnant des 10.	Sensation 10

Notes :

NOVEMBRE Semaine 4		Séance 7 Pistolet : Coordination lâcher		100 cps
Pour préparer ses départementaux de la fin du mois, commencer à mettre de l'exigence à ce que le coup décroche tout seul pendant que vous êtes sur une zone de visée suffisante.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
10 cps	Tenue	Visuel	Tir les pieds serrés, concentration sur le lâcher progressif.	Échauffement
5 cps 10 cps 15 cps	Réel	Plaque Blanc Visuel	Travail sur l'action de doigt en développant enfoncement, pulpe index. Après bossette, continuer pression progressive en étant vigilant sur la ligne de mire, attendre jusqu'au bout, en visant, le départ.	Sensation lâcher
20 cps	Réel	Visuel	Avant de monter le bras, revivre la sensation de pression progressive doigt, suivie de sensation départ agréable sur la zone de visée correcte.	Renforcement mental
10 cps 10 cps	Réel Réel	Blanc Visuel	Alterner groupements de 5 coups sur blanc et visuel en travaillant ce transfert de concentration : Oser presser / Volonté de visée.	Coordination visée / lâcher
10 cps	Réel	Visuel	10 cartons : Tirer 10 fois un 9 au minimum.	Zone visée large

Notes :

NOVEMBRE Semaine 4		Séance 8 Pistolet : Préparation match		80 cps
Pendant cette séance, on ne travaille plus ! On va juste au fond d'un geste assez simple et assez court en étant attentif simplement de savoir si on doit continuer l'action en cours ou bien reposer ou même s'arrêter.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
X cps	Réel	Visuel	Reproduire son échauffement complet de match, à partir du moment où on arrive sur le stand de tir.	Échauffement
20 cps	Réel 1 balle ou 2/carton	Visuel	Enchaîner après essais deux séries en ayant un projet technique, simple (Préparer/continuer pression/attendre en visant) par ex. en réfléchissant après les mauvaises balles avant de retirer.	Comportement match
5 cps	Sec	Visuel	Tir de la main gauche à sec.	Récupération
15 cps	Réel	Visuel	Tirer 20 fois un dix ou un neuf selon niveau ; chaque fois qu'on tire un dix on visionne comment on a fait. Chaque fois qu'on fait une erreur, on se repose et on se demande comment on aurait dû faire !	Renforcement mental
5 cps	Réel	Visuel	Tir réel de la main gauche	Récupération
10 cps	Réel	Visuel	Tirer une série de 10 cps en cherchant à réussir moyenne + 1 pt.	Travail régularité
5 cps	Réel	Visuel	Tirer selon niveau 5 mouches ou 5 dix.	Travail 10 M
X cps	Réel	Visuel	Tir jusqu'à obtention d'une super sensation associée à une bonne image.	Mémoriser

Notes :

Conseils à l'attention des tireurs

Dans cette série, nous parlons souvent de moyennes en particulier lors des exercices de préparation aux matches ou de fin de séances. Cette moyenne, vous devez la calculer en faisant l'addition de vos scores tirés lors des échelons de la Sec (Départemental, Inter Régional, France, etc... ou de matches en conditions réelles) et en divisant ce total par le nombre de séries, si lors du travail par contrat cette moyenne s'avérait trop facile, à vous de l'adapter en l'augmentant progressivement.

Le but du travail par contrat est d'avoir une certaine exigence pour la réussite du contrat. S'il est trop facile, vous ne mettez pas de qualité pour le réussir. S'il est trop dur, vous baisserez les bras ou vous ferez l'envers du travail recherché.

Il faut donc trouver sa juste moyenne sachant que lorsque on commence un tir par contrat, on doit le terminer, et si on bloque : il faut redescendre le niveau du contrat.

A vous de jouer !

N'oubliez pas de vous munir d'un cahier pour noter vos efforts, vos impressions et vos progrès.

Vous pouvez vous adresser au rédacteur si vous souhaitez des précisions, des éclaircissements ou nous faire part de vos remarques. Envoyez un courriel par le site du club (<http://societedetir-macon.com/index.php>, rubrique « Contactez-nous » après vous être identifié) en précisant « STM-formation » dans la ligne objet.