



Programme d'entraînement
Mois d'octobre

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,...)

OCTOBRE Semaine 1		Séance 1 Pistolet : Reprise			50 cps
Pendant cette reprise, il ne faut pas attacher d'importance aux points.					
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs	
10 cps	Réel	Visuel	Reprendre des sensations générales /crosse / réaction arme	Échauffement	
10 cps	Réel	Blanc	Reprendre la bonne habitude d'accommoder sur sa ligne de mire	Base mire	
10 cps	Réel	Visuel	Repartir sur marge de blanc non extrême (environ le 5)	Base visée	
10 cps	Réel	Plaque	Reprendre des sensations d'un doigt (lâcher) très progressif	Base lâcher	
10 mn	Réel	Visuel	Se concentrer sur sa position (aspects extérieurs)	Base position	

Notes :

OCTOBRE Semaine 1		Séance 2 Pistolet : Position			50 cps
Reconstruire une position techniquement juste					
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs	
7 mn	Sec	Visuel	Alterner séries de 5 coups tir main droite et tir main gauche	Échauffement	
15 cps	Réel	Blanc	Concentration sur lâcher hyper progressif "surprenant"	Échauffement	
10 mn	Tenue	Visuel	Prendre la position jusqu'à la venue en cible en étant exigeant sur son aspect extérieur : écarts pieds / axes pieds – bassin – épaules sans rotation / allure entre profil et 7/8 ^{ème} / tête assez droite.	Contrôle des différents étages position	
10 cps	Réel	Visuel	Porter son attention prioritairement sur la construction étagée de cette position : pieds / axes / tronc droit / tête droite, puis tirer.	Position extérieure	
15 cps	Réel	Visuel	3 X 5 coups, ne tirer que si vous êtes satisfait de la prise de position	Groupements	

Notes :

OCTOBRE Semaine 2		Séance 3 Pistolet : Position		50 cps
Trouver et consolider une position techniquement juste				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
15 cps	Réel	P/B/V	Alterner séries de 5 coups sur plaque, blanc et visuel.	Échauffement
15 cps	Réel	Visuel	Contrôler visuellement, systématiquement, les points essentiels de votre prise de position partie basse (pieds/jambes/bassin/tronc) avant de lever le bras pour la montée en cible.	Séquence position bas du corps
15 cps	Réel	Visuel	Contrôler visuellement et sensitivement la chaîne musculaire et articulaire (poignet verrouillé / bras avant / épaule avant basse/axe épaule/tête assez droite/épaule arrière basse/bras gauche relâché)	Séquence position haut du corps
3X5 cps	Réel	Blanc	Ne tirer que si l'aspect extérieur de votre position est correct et ne rechercher à ce moment que la sensation de surprise au départ.	Groupements

Notes :

OCTOBRE Semaine 2		Séance 4 Pistolet : Position		60 cps
Tout en continuant à porter son attention sur l'aspect extérieur de la position, on commence à s'intéresser aux signaux internes.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
10 cps	Réel	Blanc	Prise de position inversée main gauche et tir sur carton blanc.	Échauffement
10 mn	Tenue	Plaque	Prendre la position bras tendu vers la cible (mais sans assister visuellement, en laissant la tête de côté), se centrer sur sensations internes jambes / placement bassin / tronc / épaules.	Sensations intérieures position
10 cps 10 cps	Réel Réel	Blanc Visuel	Tir en recherchant une action de doigt très progressive, après avoir contrôlé le verrouillage du poignet.	Blocage poignet
10 cps 10 cps	Réel Réel	Blanc Visuel	Alterner tous les coups un tir avec tenue longue en contrôle position extérieure et un tir en lâcher rapide mais progressif.	Renforcement stabilité

Notes :

OCTOBRE Semaine 3		Séance 5 Pistolet : Position		70 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
20 cps	Réel	Visuel	Tir en lâcher rapide mais progressif en acceptant la zone du 8.	Échauffement
15 cps	Réel	Visuel	Une fois en position sur la cible, fermer les yeux et tout en continuant la tenue, se centrer sur points de tensions et sensations, rouvrir les yeux et lâcher rapide, progressif zone 9.	Sensations intérieures position
10 cps	Réel	Blanc	Contrôle du verrouillage du poignet et du serrage de crosse, avant de monter le bras, axer le poignet, puis pendant vérification de la mire.	Blocage poignet
15 cps	Réel	Visuel	Concentration sur la prise en main de l'arme et la position du doigt sur la queue de détente, puis sur lâcher très progressif sans trop viser.	Séquence prise en main
10 cps	Réel	Visuel	Ne tirer qu'après avoir senti tous les indicateurs de position du	Séquence position

Notes :

OCTOBRE Semaine 3		Séance 6 Pistolet : Lâcher		70 cps
On continue son effort de contrôle d'une bonne position en début de séquence de tir et on commence à faire très attention à développer un lâcher très progressif et surprenant au départ en acceptant vraiment que ça parte dans une zone large (8 ou 9).				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
30 cps	Réel	P/B/V	Alterner par séries de 5 coups tir main gauche et main droite sur plaque, carton retourné et visuel.	Échauffement
10 cps 10 cps	Réel	Blanc Visuel	Prendre la position école de tir appui assis pour se concentrer à fond sur la progressivité lente et régulière du doigt sur la queue de détente jusqu'au départ en continuant à viser derrière.	Prise d'information sensation progressivité
10 cps	Réel	Blanc	Retrouver les sensations de l'exercice précédent en situation réelle, la mire ne doit pas bouger au départ du coup.	Sensation départ
10 cps	Réel	Visuel	Enchaîner séquence position puis recherche de sensation de lâcher en acceptant que la mire bouge dans la zone large 8 ou 9.	Position lâcher

Notes :

OCTOBRE Semaine 4		Séance 7 Pistolet : Tenue départ		90 cps
On essaye de se débarrasser de la notion de résultat pour se concentrer uniquement sur la qualité du geste lâcher / visée / tenue.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
10 cps	Tenue	Blanc	Faire de longues visées avec fermeture / ouverture des yeux	Échauffement
10 cps 10 cps	Réel	Blanc Visuel	On cherche à améliorer par du travail conscient la montée en pression continue du doigt, dès qu'on se stabilise à sa marge de blanc et en acceptant de bouger sur une zone large (9).	Démarrage lâcher
20 cps	Réel	Visuel	Fermer les yeux une fois le point dur amené à la marge de blanc pour se concentrer sur les sensations lâcher et tenue au départ du coup	Sensations tenue / départ
20 cps	Réel	Blanc	Même travail que l'exercice précédent, mais les yeux ouverts en voulant attendre jusqu'après le départ, en étant vigilant sur la ligne de mire	Attitude tenue / départ
15 cps 5 cps	Réel Réel	Visuel Visuel	Sur une belle attitude de position / tenue au départ, tirer 10 x un 9. Même exercice que précédemment en tirant 5 x un 10.	Zone de visée 9 Zone de visée 10

Notes :

OCTOBRE Semaine 4		Séance 8 : Tenue départ		10 m	90 cps
La tenue au départ du coup, n'est pas la simple action de rester le bras en position après le départ du coup, mais la non-interruption de plusieurs actions en jeu (serrage de la crosse, pression du doigt, visée) pour le départ du coup.					
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs	
15 cps	Réel	Plaque	Travail sur un lâcher conscient progressif qui laisse le guidon stable au départ du coup (je pense à presser doucement)	Échauffement	
15 cps	Réel	Blanc	Avant de monter le bras, re-visualiser l'image d'un tireur connu et fort en train de réaliser le geste technique de tenue au départ.	Renforcement image	
20 cps	Réel	Visuel	Avant de monter le bras, pendant qu'on axe le poignet en bas, s'imaginer cette tenue avant, pendant, après le départ au travers de la persistance des actions serrage, lâcher, visée.	Renforcement idéomoteur	
20 cps	Réel	Visuel	Tir de coup de match minimum 9 en ne cherchant qu'une belle attitude de position suivi d'attitude de tenue au départ du coup. En cas de non-respect, faire 2 coups à sec avec tenue 5 secondes.	Bonne attitude position tenue	
20 cps	Réel	Visuel	Match en respectant attitudes et lâcher progressif sur zone 9,5.	Préparation match	

Notes :

OCTOBRE Semaine 5		Séance 9 Pistolet: Tenue départ		100 cps
Le placement par rapport à la cible consiste à organiser premièrement sa position sans la déformer et ensuite de placer cet ensemble sans le tordre en face de la cible.				
Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
10 mn 10 cps	Sec Réel	Visuel	5 mn tenue main gauche main droite suivi de 5 mn de tir à sec recherche sensations lâcher et réaction d'arme au départ.	Échauffement esprit match
20 cps	Réel	Visuel	Tous les 3 à 5 coups, bouger volontairement pour travailler le placement de la position par rapport à la cible : 1° prendre sa position, 2° placer au millimètre par translation l'ensemble.	Placement
10 cps 10 cps	Réel	Sec Blanc	Fermer les yeux une fois en cible après avoir pris bossette et rester en tenue, prendre des informations sur sensations et lors de réouverture des yeux. Variante de l'exercice, en tirant pendant et après	Sensations internes placement
20 cps	Réel	Visuel	Travail de la descente en cible et arrêt marge de blanc en essayant de laisser aller la ligne de mire où elle veut, plutôt que de la forcer vers le visuel. Se replacer s'il y a lieu.	Contrôle placement
20 cps	Réel	Visuel	Tirer 4 séries de 5 coups en s'asseyant entre chaque série. Lorsque vous tirez une mauvaise balle <=8 : reprise par main gauche	Placement match

Notes :

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.