









Exercices d'entraînement à l'annonce

Les activités présentées ci-dessous ont l'annonce pour thème principal. Elles vous sont proposées dans un classement à trois niveaux de technicité. Nous considérons l'annonce comme un complément de la visée. La maîtrise de cette dernière vous facilitera grandement l'annonce de vos coups. Nous vous suggérons de choisir les exercices dans la liste en fonction de vos progrès.

Grille de lecture

Niveau	 Débutant  Intermédiaire  Confirmé	Cible	Plaque : visée sur le réceptacle de cible Blanc : cible positionnée sur son verso Visuel : cible positionnée sur son recto (rond noir visible) P/B/V : Plaque / Blanc / Visuel
Durée	En nombre de coups ou en minutes	Consignes	Énoncé de l'exercice
Tir	Réel : lâcher d'un coup Tenue : prise de la position sans lâcher de coup Sec : si votre arme le permet, action de lâcher sans charge propulsive. Sinon faites semblant !	Objectifs	Point de technique travaillé

Voici le menu

Niveau	Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
	20 cps	Réel Matc h	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
	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 10 cps 10 cps	Réel Réel Réel	Visuel Visuel Visuel	Annoncer en essayant de donner l'arrivée probable de l'impact : - 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

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://www.societedetir-macon.fr>) en précisant « STM-formation » dans la ligne objet.