




Exercices d'échauffement

Les activités présentées ci-dessous ont la position pour thème principal. Elles vous sont proposées dans un classement à trois niveaux. Nous vous suggérons de les choisir 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
	10 cps	Réel	Visuel	Reprendre des sensations générales /crosse / réaction arme	Échauffement
	7 mn	Sec	Visuel	Alterner séries de 5 coups tir main droite et tir main gauche	Échauffement
	15 cps	Réel	P/B/V	Alterner séries de 5 coups sur plaque, blanc et visuel.	Échauffement
	10 cps	Réel	Blanc	Prise de position inversée main gauche et tir sur carton blanc.	Échauffement
	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	Tenue	Blanc	Faire de longues visées avec fermeture / ouverture des yeux	Échauffement
	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	Alterner les séries de 5 coups les pieds serrés et position normale.	Échauffement
	10 cps	Réel	Visuel	Rechercher le plus rapidement de bonnes sensations de décrochage.	Échauffement
	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
	20 cps	Réel	Visuel	Alterner par séries de 5 coups tir main droite avec main gauche	Échauffement
	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
	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
	10 cps	Réel	Visuel	Tir en position inversée.	Échauffement
	10 cps	Réel	Visuel	Tenir sous visuel 20 " en gagnant du poignet à l'épaule gauche.	Échauffement

Exercices d'échauffement

	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.	Échauffement
	10 cps	Réel	Visuel	Tirer sur un visuel de carabine pour le pistolet et un visuel plus petit pour la carabine.	Échauffement
	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.	Échauffement
	< 20 cps	Réel	Visuel	S'amuser à enlever les quatre coins du carton.	Échauffement
	10 mn	Sec	Visuel	Faire de longues tenues en alternant avec main droite ou gauche	Échauffement
	15 cps	Réel	Visuel	Tir les pieds serrés, concentration sur lâcher assez rapide.	Échauffement
	15 cps	Réel	Blanc	Concentration sur lâcher hyper progressif "surprenant"	Échauffement
	20 cps	Réel	Visuel	Tir en lâcher rapide mais progressif en acceptant la zone du 8.	Échauffement
	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
	10 cps	Réel	Blanc	Rechercher lâcher très progressif qui laisse la mire stable au départ.	Échauffement
	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
	10 cps	Tenue	Visuel	Tir les pieds serrés, concentration sur le lâcher progressif.	Échauffement
	X cps	Réel	Visuel	Reproduire son échauffement complet de match, à partir du moment où on arrive sur le stand de tir.	Échauffement
	10 cps	Réel	Visuel	Tirer une série de 10 coups en situation de match sans essais.	Échauffement
	15 cps	Réel	Blanc	Développement d'un lâcher progressif rapide en moins de 6 secondes.	Échauffement
	15 cps	Réel	Visuel	Viser et faire sauter les quatre coins du carton.	Échauffement
	15 cps	Réel	Visuel	Alterner main droite et main gauche par séries de 5 cps	Échauffement
	10 cps	Réel	Blanc	Tir les pieds joints concentration sur lâcher progressif	Échauffement
	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.	Échauffement
	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.	Échauffement
	10 cps	Réel	Blanc	S'échauffer en reprenant le lâcher en palier de pression.	Échauffement
	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
	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.	Échauffement

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.