

## Exercices d'entrainement au lâcher

Les activités présentées ci-dessous vous sont proposées dans un classement à trois niveaux. Nous vous suggérons de les choisir en fonction de vos progrès.

### Grille de lecture

<b>Niveau</b>	 Débutant  Intermédiaire  Confirmé	<b>Cible</b>	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
<b>Durée</b>	En nombre de coups ou en minutes	<b>Consignes</b>	Énoncé de l'exercice
<b>Tir</b>	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 !	<b>Objectifs</b>	Point de technique travaillé

### Voici le menu

Niveau	Durée	Tir	Cible	Consignes	Objectifs
	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 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 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
	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
	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
	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
	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
	10 cps	Sec	Plaque	Tir en appui assis, les yeux fermés, position poussin école de tir, puis prise d'information de la pulpe index lors de pression et décrochage de sa détente.	Redécouvrir sensations fines lâcher
	10 cps	Réel	Plaque	Essayer de développer ses sensations en position debout les yeux ouverts.	Sensations lâcher

## Exercices d'entrainement au lâcher

	5 cps	Réel	Blanc	Même travail en associant sensations de lâcher et volonté sur mire.	Sensations lâcher mire
	10 cps	Réel	Plaque	Toujours travailler à fond cette sensation avec volonté au départ < 6 secondes.	Sensations lâcher
	5 cps	Réel	Visuel	Bien revivre avant de tirer la sensation obtenue en appui assis et la travailler pendant le tir, en coordonnant lâcher et volonté sur visée.	Sensation lâcher-visée
	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 un 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
	10 cps	Réel	Visuel	Relecture de la sensation du lâcher enrichie du guidon stable dans le cran de mire en reprenant la position appui assis école de tir sur coussin.	Sensation mire stable
	9 cps	Réel	Blanc	Travail lâcher en pression progressive, régulière et assez rapide du doigt	Lâcher constant progressif
	6 cps	Réel	Visuel	Utilisation du lâcher en préparation	Lâcher en préparation
	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
	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
	10 cps	Réel	Plaque	Reprendre des sensations d'un doigt (lâcher) très progressif	Base lâcher
	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
	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	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
	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 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
	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
	> 5 cps	Réel	Visuel	Tirer en suivant deux sensations lâcher surprise donnant des 10.	Sensation 10
	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

## Exercices d'entrainement au lâcher

	10 cps 10 cps	Réel Réel	Blanc Visuel	Alterner groupements de 5 coups sur blanc et visuel en travaillant ce transfert de concentration : <b>Oser presser / Volonté de visée.</b>	Coordination visée / lâcher
	5 cps 10 cps 15 cps	Réel Réel Réel	Plaque Blanc Visuel	Travail du lâcher dit en palier de pression : consiste à faire des prises successives de bossettes avec des pressions de plus en plus appuyées jusqu'au départ du coup.	Diversification système lâcher
	10 cps 10 cps	Réel Réel	Blanc Visuel	Faire l'effort avant chaque tir de redéfinir ce que l'on veut obtenir au niveau de la sensation de pression continue et du départ surprise.	Renforcement mental Sensation lâcher
	5 cps	Réel	Blanc	Dès le début de la stabilisation, oser faire la pression sur la détente, et continuer la pression consciemment jusqu'au décrochage laissant une mire parfaite.	Coordination lâcher - mire
	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
	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 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
	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
	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	Idem : Engager la pression, continuer tout en visant la zone 9,5.	Lâcher zone
	15 cps	Réel	Visuel	Toujours débiter volontairement la pression, continuer tout en visant le 10.	Lâcher 10
	5 cps 10 cps 15 cps	Réel Réel Réel	Blanc Visuel Visuel	Même progression qu'au-dessus, mais intégrer les sensations avant de commencer. Dès la rentrée en marge de blanc, être attentif à la sensation d'engagement (ou préparation) puis laisser presser le doigt pour porter son attention sur la visée tout en attendant le départ du coup et en étant vigilant à la possibilité de reposer.	Coordination lâcher / visée match
	De 20 à 30 cps	Réel	Visuel	Tir en utilisant plusieurs manières de lâcher (pression continue / palier de pression / préparation rapide / conscient ou inconscient) avec pour but de découper la mouche.	Adaptation différent lâcher
	10 cps	Réel	Visuel	Idem qu'au-dessus, mais en se donnant pour objectif de faire du point.	Lâcher-visée

### 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.