

Exercices d'entrainement à la position

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 mn	Réel	Visuel	Se concentrer sur sa position (aspects extérieurs)	Base position
	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 (pistolet).	Contrôle des différents étages position
	15 cps	Réel	Visuel	3 X 5 coups, ne tirer que si vous êtes satisfait de la prise de position	Groupements
	10 cps	Réel	Visuel	Porter son attention prioritairement sur la construction étagée de cette position : pieds / axes / tronc droit / tête droite, puis tirer (pistolet).	Position extérieure
	15 cps	Réel	Visuel	Contrôler visuellement, systématiquement, les points essentiels de votre prise de position partie basse (pieds/jambes/bassin/tronc) avant la montée en cible.	Séquence position bas du corps
	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 (pistolet).	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
	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
	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
	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 (pistolet).	Stabilité
	10 mn	Sec	Visuel	On va chercher à garder sa ligne de mire en position sur 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

Exercices d'entrainement à la position

	15 cps	Réel	Blanc	Tir les yeux fermés : Prendre bossette une fois les yeux fermés et se concentrer sur la sensation de la tenue de l'arme.	Sensation blocage
	10 Mn	Réel	Blanc	Travail d'un serrage de crosse de qualité en liaison avec verrouillage poignet donnant l'alignement de la ligne de mire (maintenir une pression assez ferme et constante d'avant en arrière).	Recontrôle serrage verrouillage
	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
	15 cps	Réel	Visuel	Contrôler visuellement et sensitivement la chaîne musculaire et articulaire (pistolet : poignet verrouillé / bras avant / épaule avant basse/axe épaule/tête assez droite/épaule arrière basse/bras gauche relâché, carabine : bassin verrouillé, bras gauche bien collé, épaule droite basse, bras droit en verrou)	Séquence position haut du corps
	10 cps 10 cps	Réel Réel	Blanc Visuel	Tir en recherchant une action de doigt très progressive, après avoir contrôlé le verrouillage du poignet (pistolet).	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
	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	Visuel	Ne tirer qu'après avoir ressenti tous les indicateurs de position du placement des pieds au verrouillage du poignet.	Séquence position
	10 cps 10 cps	Sec Réel	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
	30 cps	Réel	Visuel	Suite à l'analyse technique des Régionaux, reprendre les points techniques qui restent encore problématiques.	Manques techniques
	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
	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
	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 (pistolet). Carabine même chose, remplacer poignet par bras droit.	Blocage poignet et fixation tête
	10 mn	Tenue	Plaque	Pistolet : Prendre la position bras tendu vers la cible Carabine : Prendre la position sans chausser l'arme (mais sans assister visuellement, en laissant la tête de côté), se centrer sur sensations internes jambes / placement bassin / tronc / épaules.	Sensations intérieures position
	15 mn	Réel	Visuel	Vérifier que les aspects extérieurs puis intérieurs de sa posture (position) ne se soient pas trop dégradés lors des derniers matchs.	Recontrôle position

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.