

Exercices de préparation au match

Les activités présentées ci-dessous ont la préparation au tir en conditions de match pour thème principal. Elles vous sont proposées dans un classement à trois niveaux. Compte tenu de l'orientation, il y a peu d'activités pour les tireurs débutants. La majeure partie s'adresse au tireur de niveau intermédiaire. 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
	30 cps	Réel	Visuel	Faites-vous un petit test ou vous allez compter non pas les points, mais le nombre de fois où vous aurez réalisé vos consignes.	Réalisation consignes
	20 cps	Réel	Visuel	Tir de 20 coups de match. Ne tirer que si les premiers stades sont contrôlés.	Préparation match
	15 cps	Réel	Visuel	Tir de 20 coups avec la technique, stratégie et volonté de match.	Préparation match
	20 cps	Réel	Visuel	Enchaîner après essais deux séries en ayant un projet technique, simple (Préparer/continuer pression/attendre en visant) par ex. en réfléchissant après les mauvaises balles avant de retirer. Ne tirer qu'1 balle ou 2 par carton.	Comportement match
	20 cps	Réel	Visuel	10 cibles : Tir sans penser, changer de carton aux bonnes sensations.	Préparation match
	15/25 cps	Réel	Visuel	Tirer jusqu'à réussite de 2 dix en suivant sur 5 cartons	Faire monter l'exigence et la volonté de tirer des points
	5/10 cps	Réel	Visuel	Tir de 3 bonnes sensations / image de qualité sur un minimum d'essais.	
	10 cps	Réel	Visuel	Tirer des contrats 46 – 37 – 28 – 19 – 10 en se donnant comme en match.	Préparation match
	10 cps	Réel	Visuel	Tirer 5 fois un dix, à ne compter que si associé à une bonne annonce.	Sensation Dix
	30 Mn	Réel	Visuel	Suite à l'analyse des départementaux, reprendre le(s) point(s) technique(s) qui vous a paru le plus probablement ou non assimilé entre la position (posture – placement – position – stabilité - tenue au départ), le lâcher (oser engager dès la stabilisation-qualité de la pression - attendre au départ) ou la visée (accommodation de la mire jusqu'après acceptation de la zone de visée).	Manques techniques suite Départementaux
	10 cps 5 cps	Réel Réel	Visuel	Tirs de contrat en se concentrant uniquement sur le ou les points techniques travaillés lors de l'exercice précédent.	Moy = Départ. Moy = Départ. +1

Exercices de préparation au match

	10 cps	Réel	Visuel	Tirer 5 fois un dix en utilisant la séquence de tir et mentale précédente.	Séquence match
	10 cps	Réel	Visuel	Tir de 15 coups de match en s'imposant à chaque coup de combler un des deux temps morts de la séquence (possibilité d'alterner).	Travail mental sur match
	10 cps	Réel	Visuel	Tir de 5 fois un 10 en travaillant l'enchaînement des deux situations mentales (visualisation en bas et consignes en haut).	Travail mental sur 10
	20 cps	Réel	Visuel	Tirer les contrats suivants : (à adapter suivant le niveau) 46 points / 47 points / 48 points.	Contrat match
	10 cps	Réel	Visuel	Tirer un contrat de 10 coups sur moyenne basse qu'on ne doit pas dépasser aux Régionaux, suivi d'un autre sur moyenne haute.	Fourchette personnelle
	> 20 cps	Réel	Visuel	Pour finir l'entraînement, prendre 10 cibles et tirer un 10 au moins sur chaque carton en se mettant dans l'esprit d'un match.	Faire des dix de match
	5 cibles	Réel	Visuel	En se remémorant la sensation spécifique qui permettait de tirer des dix, on essaye d'être tout de suite performant.	Tirer un dix par cible
	15 cps	Réel	Visuel	On tire en s'imposant les stratégies nécessaires de comportement mises encore en évidence lors des Régionaux.	Manques tactiques
	20 cps	Réel	Visuel	Tirer un match sur 20 cartons en essayant le lâcher en progression : Si on tire un 8 ou si on enchaîne deux neuf, on reste sur ce carton jusqu'à réalisation d'un dix.	Préparation match
	30 cps	Réel	Visuel	Calculer la moyenne du pourcentage de 10 réalisés entre le Départemental et les Régionaux et essayez d'augmenter ce taux sur les contrats suivants 15 cps / 10 cps / 5 cps	% de 10
	10 cps	Réel	Visuel	Concentration maximum sur la sensation de "préparation" ou démarrage pression puis transférer son attention sur volonté de tenir zone visée restreinte en attendant que ça parte.	Concentration sélective match
	30 cps	Réel	Visuel	Tirer un demi match en alternant une balle travaillée (on insiste sur certains aspects de la technique) avec une balle ou on laisse faire (on met en route et vise en surveillant simplement le reposer).	Prendre conscience de l'important
	30 cps	Réel	Visuel	Tirer 30 cps en 15 Mn en allant à l'essentiel et en gagnant le maximum de temps entre les coups, mais en cherchant les points.	Rythme de tir rapide
	15/25 cps	Réel	Visuel	Tirer dix fois un 10 en se battant pour tirer un minimum de coups.	Faire monter l'exigence et la volonté de tirer des points
	10 cps	Réel	Visuel	Contrat pourcentage de 10 sur 10 coups.	
	5 cps	Réel	Visuel	Contrat 5 cps sur très bonne moyenne que l'on veut tenir	
	20 cps	Réel	Visuel	Suite à l'analyse de la gestion de votre match des Régionaux, trouver et appliquer les décisions remèdes sur un tir de 20 coups de match ainsi que sur les matchs amicaux suivants.	Manques tactiques
	Max 30 cps	Réel	Visuel	En utilisant un des 3 éléments de la séquence mentale selon vos besoins (anticipation / consignes verbales / renforcement après annonce). Prendre 15 cibles, rester sur le carton jusqu'à la réalisation d'un 10.	Mental match
	15 cps	Réel	Visuel	On travaille réellement les manques techniques déterminés suite à l'analyse des Régionaux tout en cherchant du résultat.	Manques techniques
	> 25 cps	Réel	Visuel	En visualisant à l'avance (la sensation sur l'image), tirez les contrats suivants : 7 fois un 9, 5 fois un 10, 3 fois une mouche.	Coordination match
	15 cps	Réel	Visuel	Tir de 15 cps type finale en prenant le temps pendant la minute entre charger et feu de programmer ce que l'on veut faire.	Préparation tir finale
	15 cps Min	Réel	Visuel	Faire ces contrats sur 3 cartons : un dix puis deux dix et trois dix en se comportant avec la technique et l'investissement d'un match.	Contrats faire des dix

Exercices de préparation au match

	20 cps Max	Réel	Visuel	Tirer les contrats suivants (toujours adapter selon niveau) : deux dix en suivants puis trois dix en suivant	Contrat enchaîner les dix
---	---------------	------	--------	---	---------------------------

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.