

## Exercices d'entraînement à la séquence

Les activités présentées ci-dessous ont la séquence de tir pour thème principal. Elles vous sont proposées dans un classement à trois niveaux de technicité. 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
	20 cps	Réel	Visuel	Pistolet : Tir en s'imposant de remettre dans l'ordre les stades importants de la séquence de tir : 1/ Prise en main, 2/ Prise de position, 3/ Axer/Verrouiller le poignet, 4/ Tassement bras haut, 5/ Rentrée en cible, 6/ Préparation lâcher, 7/ Coordination Lâcher/Visée, 8/ Tenue au départ, 9/ Annonce/analyse, 10/ Réarmement/cible, 11/ Récupération/anticipation.	Séquence tir
	15 cps	Réel	Blanc	Pistolet : On tire normalement après avoir exagéré volontairement de quelques secondes (mini 3") le contrôle de chacun des stades du début de notre séquence de tir, en particulier <b>Prise en main</b> : On recherche la position reconnue de la main dans la crosse et du doigt sur la queue de détente. <b>Axer/verrouiller</b> : On bloque son poignet et on gaine son bras sans appui de l'arme sur la table. <b>Tassement</b> : On monte l'arme au-dessus de la cible et on attend 3 secondes que la colonne vertébrale se positionne.	Séquence tir
	15 cps	Réel	Visuel	Contrôler quelques secondes chaque stade de la séquence de tir de la prise en main, jusqu'à la tenue au départ du coup.	Renforcement séquence
	25 cps	Réel	Visuel	On accentue vers 3 à 5 secondes les différents stades du début de la séquence de tir : Préparation / Prise en main / Prise de position / Axe poignet en bas / Tassement / Vérification mire, puis on tire normalement.	Contrôle des points essentiels de la séquence.
	10 cps	Réel	Visuel	Tir en se concentrant sur les différents stades de sa séquence de tir en la chronométrant à partir du moment où l'on recharge.	Contrôle séquence de tir
	15 cps	Réel	Visuel	Pistolet : Tout en continuant à faire les stades du début de séquence mais sans insister, on travaille maintenant les stades de coordination Lâcher/visée : <b>Rentrée en cible</b> : Après avoir vérifié, laisser descendre sa ligne de mire verticalement sous le visuel. <b>Préparation lâcher</b> : Tout en arrivant au début de stabilisation de sa marge de blanc, engager sa ou ses bossettes.	Coordination Lâcher/visée

## Exercices d'entraînement à la séquence

				<p><b>Lâcher/visée</b> : Sans arrêt avec le stade précédent, continuer la pression du doigt tout en stabilisant grâce à la visée.</p> <p><b>Tenue au départ</b> : Lors du départ les actions en cours (pression doigt/stabilisation/visée) continuent (3 secondes).</p>	
	20 cps	Réel	Visuel	Tirer 4 groupements de 5 coups en cherchant à suivre cette séquence.	Groupement
	20 cps	Réel	Visuel	Travail des stades de la séquence coordination lâcher/visée.	Séquence
	25 cps	Réel	Visuel	Continuez de travailler certains stades : Axes poignet / suivi d'un long tassement avec vérification mire (si pas correcte, ne pas continuer). Puis tir normal en acceptant une zone de visée large tout en continuant une tenue volontaire au départ du coup.	Points importants séquence de tir
	10 cps	Réel	Visuel	Tout en continuant à contrôler les moments importants de votre séquence, contrat sur 10 coups : 90 +/- 2 en travaillant la prise de bossette / début pression / continuer pression, départ avec image guidon stable dans le cran de mire.	Contrat
	5 cps	Réel	Visuel	Contrat : 46 +/- 1 point mêmes exigences qu'en situation de tir de finale.	Contrat
	10 cps 10 cps	Réel Réel	Visuel Visuel	Travail de votre zone de visée de match large pour bien mémoriser ce que l'on peut accepter en erreur parallèle pour tirer 9 et 10.	Zone de visée 9 Zone de visée 10
	> 20 cps	Réel	Visuel	Tir d'un contrat : 5 fois un 9, 5 fois un 10, 5 fois une mouche (adaptez suivant voter niveau).	Faire du point
	10 cps	Réel	Visuel	Avant chaque coup, visualiser ou revivre les sensations (départ coup / réaction arme / image spécifique guidon-cran de mire-visuel). Après prise de bossette, on met toute son attention sur l'accommodation de la mire, la volonté de viser et de tenir jusqu'à le coup parte.	Renforcement par travail mental des coordinations
	3 fois 5 cps	Réel	Visuel	On travaille à fond sa séquence de match, c'est à dire en voulant du point mais en privilégiant ce qui est important : Les points de contrôles sur la séquence de position, la concentration sélective spécifique match (mise en route lâcher, continuer la pression, volonté, volonté visée plus fine en attendant jusqu'au bout le départ du coup, reposer au moindre signal d'alerte).	Concentration sélective spécifique match
	15 cps	Réel	Visuel	1 ou 2 balle par carton. Travailler séquence de match mais sans trop contrôler les différentes phases et en étant plus vigilant lors du départ à la qualité de la sensation et son image pour pouvoir annoncer.	Annoncer sur sensation et image
	10 cps	Réel	Visuel	Pistolet : Travail sur le premier temps mort : pendant que vous êtes en attente en bas, le pistolet en appui sur la table, vous devez faire un projet de la façon dont vous allez tirer cette balle suivante par geste idéomoteur (visualisation / sensation).	Anticipation balle suivante
	10 cps	Réel	Visuel	Travail sur le deuxième temps mort : Pendant que vous attendez le tassement, juste avant de vérifier sa mire et de descendre, il faut se donner des consignes verbales adaptées (dés que ma mire se stabilise sous le visuel, mon doigt se met en pression et le coup part).	Consignes verbales
	10 cps max	Réel	Visuel	Écrire sur son carnet d'entraînement l'enchaînement des gestes fins ainsi que les sensations qui conduisent au dix, essayer ensuite de réaliser cinq fois ces bons enchaînements en prenant son temps	Travail idéomoteur du 10
	10 cps max	Réel	Visuel	Dans le même esprit, revisionner la manière et les sensations de tirer une mouche et s'essayer jusqu'à la réalisation de 5 mouches.	Travail idéomoteur de la mouche

## **Exercices d'entraînement à la séquence**

**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.