

Exercices d'entrainement à la visée

Les activités présentées ci-dessous ont la visée 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	Blanc	Reprendre la bonne habitude d'accommoder sur sa ligne de mire	Base mire
	10 cps	Réel	Visuel	Pistolet : Repartir sur marge de blanc non extrême (environ le 5) Carabine : Augmenter la taille du guidon pour augmenter la marge de blanc	Base visée
	10 cps	Réel	Visuel	Relecture de la sensation du lâcher enrichie du guidon stable dans le cran de mire/oilleton en reprenant la position appui assis école de tir sur coussin.	Sensation mire stable
	20 cps	Réel	Visuel	Tir de 20 cps de match en s'occupant principalement de la volonté de garder sa mire sur une marge de blanc correcte en attendant le départ.	Visée match
	> 10 cps	Réel	Visuel	Prendre 5 cartons et tirer jusqu'à réalisation d'une mouche ou d'un 10 selon votre niveau par cible.	Travail de la mouche
	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
	10 cps 10 cps	Réel Réel	Blanc Visuel	Alterner groupements de 5 coups sur blanc et visuel en travaillant ce transfert de concentration : Oser presser / Volonté de visée.	Coordination visée / 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
	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

Exercices d'entrainement à la visée

	5 cps 10 cps 15 cp	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
	10 cps	Réel	Visuel	10 cartons : Tirer 10 fois un 9 au minimum.	Zone visée large
	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.