










Séance encadrée du 18 octobre 2009

Les exercices proposés ont pour objectif de vous familiariser avec les fondamentaux du tir. La durée approximative de cette séance est de 1 heure 30.

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	Visuel	Prendre des sensations générales /crosse / réaction arme	Échauffement
	10 cps	Réel	Blanc	Reprendre la bonne habitude d'accommoder sur sa ligne de mire	Base mire
	10 cps	Réel	Visuel	Repartir sur marge de blanc non extrême (environ le 5)	Base visée
	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 info sensation progressivité
	10 mn	Réel	Visuel	Se concentrer sur sa position (aspects extérieurs)	Base position
Et pour finir					
	10 cps	Réel	Visuel	Match	Entraînement stress

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://societedetir-macon.com/index.php>, rubrique Contactez-nous) en précisant « STM-formation » dans la ligne objet.