



Organiser une séance d'entraînement

Distance

-

Arme

-

Niveau

Intermédiaire

THEORIE

Le but d'une séance d'entraînement est de travailler un ou plusieurs points techniques dans un cadre connu hors du stress de la compétition. Un entraînement n'est pas un match, donc on ne compte pas ses points...

On peut y réfléchir sur des aspects purement techniques, mais aussi préparer l'avant-match (arrivée, entraînement sur place, inscription, contrôle des armes...), l'après-match (debriefing avec un moniteur, analyse du match, plan d'action d'entraînement...), évoquer des réglages, les mettre en place....

Privilégiez la qualité à la quantité « Mieux vaut tirer quelques beaux coups que beaucoup de mauvais... ».

Avant la séance, il convient de définir un thème. Par exemple : la position, la visée, la préparation de match, l'organisation du poste de tir... Il faut y réfléchir avant de commencer. Relire ses notes de tir peut vous orienter vers un thème à travailler.

Pour la séance, plusieurs règles sont à suivre :

- Relire les notes de l'entraînement précédent (but = rafraîchissement des points techniques déjà travaillés) ;
- Toujours démarrer la séance avec un échauffement spécifique au tir (voir ci-dessous « S'échauffer ») ;
- Choisir des exercices dans les listes mises à votre disposition en fonction de votre thème et de votre niveau. Une séance doit durer 1 h à 1 h 30 pour des jeunes, jusqu'à 2 heures pour des adultes. (but = voir ci-dessous « Travail du thème ») ;
- Terminer la séance par un exercice ludique ou un challenge ;
- Clore la séance par un passage en revue des points travaillés ;
- Faire prendre des notes dans le carnet de tir. Éventuellement, proposer aux tireurs de faire évoluer leur séquence de tir ;
- Annoncer le thème de la séance suivante

PRATIQUE

S'échauffer pour préparer son organisme à l'effort.

- Musculairement : Le tir est un sport tonique statique. Comme tout sport, beaucoup de groupes musculaires sont sollicités. Un exercice classique est de contracter les muscles des pieds vers le cou et inversement ;
- Posturalement : Après avoir échauffé les muscles, il faut les faire travailler en groupe sans l'arme. Cela se fait au travers d'exercices du type prise de position avec tenue longue ;
- Techniquement : Les groupes musculaires sont mis en œuvre dans un certain ordre. Avec l'arme, avec ou sans tir. C'est le rôle des exercices thématiques.

Travail du thème pour progresser techniquement

- Choisir 2 ou 3 exercices différents.
- Noter chaque exercice réalisé sur le cahier de tir avec des impressions positives (renforcement positif) ;
- Finir par un match de 15-20 coups avec un objectif de score ou un challenge (but = s'habituer aux conditions de match) comme, par exemple, tirer 10 x 10 en un minimum de balles. L'objectif est revu à la hausse si atteint.

Bon courage et bon tir.

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.