









Séance encadrée du 08 novembre 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
	15 cps	Réel	P/B/V	Alterner séries de 5 coups sur plaque, blanc et visuel.	Échauffement
	15 cps	Réel	Visuel	Tous les 3 à 5 coups, bouger volontairement pour travailler le placement de la position par rapport à la cible : 1° prendre sa position, 2° placer au millimètre par translation l'ensemble.	Placement
	10 cps	Réel	Plaque	Toujours travailler à fond cette sensation avec volonté au départ < 6 secondes.	Sensations lâcher
	10 cps	Réel	Visuel	2 X 5 coups, ne tirer que si vous êtes satisfait de la prise de position	Groupements
Et pour finir					
	> 10 cps	Réel	Visuel	Prendre 5 cartons et tirer jusqu'à réalisation d'un 10, un 9 ou un 8 selon votre niveau par cible. L'objectif doit être atteint avec le moins de coups possibles.	Travail de la mouche

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 » après vous être identifié) en précisant « STM-formation » dans la ligne objet.






Séance encadrée du 08 novembre 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
	15 cps	Réel	P/B/V	Alterner séries de 5 coups sur plaque, blanc et visuel.	Échauffement
	15 cps	Réel	Visuel	Tous les 3 à 5 coups, bouger volontairement pour travailler le placement de la position par rapport à la cible : 1° prendre sa position, 2° placer au millimètre par translation l'ensemble.	Placement
	10 cps	Réel	Plaque	Toujours travailler à fond cette sensation avec volonté au départ < 6 secondes.	Sensations lâcher
	10 cps	Réel	Visuel	2 X 5 coups, ne tirer que si vous êtes satisfait de la prise de position	Groupements
Et pour finir					
	> 10 cps	Réel	Visuel	Prendre 5 cartons et tirer jusqu'à réalisation d'un 10, un 9 ou un 8 selon votre niveau par cible. L'objectif doit être atteint avec le moins de coups possibles.	Travail du résultat

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 » après vous être identifié) en précisant « STM-formation » dans la ligne objet.