

DUREE	TIR	CIBLE	CONSIGNES	OBJECTIFS
20 Cps	REEL	BLANC	Rechercher lâcher très progressif qui laisse la mire stable au départ	Echauffement
1^{ER} ENTRAÎNEMENT travail des sensations				
20 Cps	REEL	VISUEL	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 de tir
15 Cps	REEL	BLANC	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 prise en main on recherche la position reconnue de la main dans la crosse et du doigt sur la queue de détente, axer/verrouiller on bloque son poignet et on gaine son bras sans appui de l'arme sur la table, tassement on monte l'arme au-dessus de la cible et on attend 3 secondes que la colonne vertébrale se positionne.	
15 Cps	REEL	VISUEL	Tout en continuant à faire les stades du début de séquence mais sans insister, on travaille maintenant les stades de coordinations lâcher/visée. Rentrée en cible après avoir vérifié, prendre sa bossette, laisser descendre sa ligne de mire verticalement sous le visuel préparation du lâcher tout en arrivant au début de stabilisation à sa marge de blanc commencer la pression lâcher/visée sans arrêt avec le stade précédent, continuer la pression du doigt tout en stabilisant grâce à la visée. Tenue au départ lors du départ les actions en cours (pression doigt/stabilisation/visée) continuent (3 secondes)	
20 Cps	REEL	VISUEL	Tirer 4 groupement de 5 coups en cherchant à suivre cette séquence	Groupement
2^{ème} ENTRAÎNEMENT				
20 Cps	REEL	VISUEL	Alterner séries de cinq cps les pieds serrés et position normale.	Echauffement
15 Cps	REEL	VISUEL	Après avoir respecté les stades de la séquence jusqu'à la rentrée en cible, portez votre attention 5 secondes sur le blocage du poignet impliquant une image parfaite de la mire sous le visuel puis tirez normalement.	Stabilité
10 Mn	SEC	VISUEL	On va chercher à garder sa ligne de mire en position sous le visuel pendant un minimum de 15 sec en alternant 1 tenue sans tir, une tenue en fermant les yeux, 1 tenue avec tir à sec après 15 sec.	Renforcement stabilité
20 Cps	REEL	VISUEL	Travail des stades de la séquence coordination lâcher/visée.	Séquence
20 Cps	REEL	VISUEL	4 X 5 coups, ne tirer que si vous êtes satisfait de la prise de position.	Groupement

3ème ENTRAÎNEMENT				
30 Cps	REEL	P/B/V	Alterner séries de cinq coups sur plaque / blanc et visuel.	Echauffement
20 Cps	REEL	BLANC	Tir les yeux fermés. Prendre bossette une fois les yeux fermés et se concentrer sur la sensation de blocage du poignet.	Sensation blocage
20 Cps	REEL	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
15 Cps	REEL	BLANC	Ne tirer que si l'aspect extérieur de votre position est correct et ne rechercher à ce moment que la sensation de surprise au départ du coup.	Groupements
20 Cps	REEL	VISUEL	Construire sa séquence position bas et haut, concentration sur lâcher/visée	Groupements

4ème ENTRAÎNEMENT				
10 Cps	REEL	BLANC	Rechercher le plus rapidement de bonnes sensations de décrochage.	Echauffement
10 Cps	REEL	PLAQUE	Concentration sur progressivité lente de la pression du doigt en alternant séries de 5 coups yeux fermés et ouverts.	SENSATIONS INTERIEURES LACHER ELEMENTS D'ANNONCE
20 Cps	REEL	BLANC	Recherche de la sensation d'engagement du travail du doigt en alternant sans arrêt avec la prise de bossette.	
20 Cps	REEL	VISUEL		
15 Cps	REEL	BLANC	Concentration sur sensation au décrochage et analyse de l'image perçue au départ du coup au niveau guidon cran de mire / visuel	
15 Cps	REEL	VISUEL		PREPA MATCH SENSATION DIX
20 Cps	REEL	VISUEL	Tir de match ne tirer que si les premiers stades sont contrôlés	
10 Cps	REEL	VISUEL	Tirer 5 fois un dix , a ne compter que si associé à une bonne annonce.	

5ème ENTRAÎNEMENT				
20 Cps	REEL	VISUEL	Tir en lâcher rapide mais progressif en acceptant la zone du 8.	Echauffement
15 Cps	REEL	VISUEL	Une fois en position sur la cible, fermer les yeux et tout en continuant la tenue, se centrer sur points de tensions et sensations; rouvrir les yeux et lâcher rapide, progressif zone 9.	SENSATIONS INTERIEURES POSITION
20 Cps	REEL	BLANC	Contrôle du verrouillage du poignet et du serrage de crosse, avant de monter le bras, axer le poignet, puis pendant vérification de la mire.	B LOCAGE POIGNET
20 Cps	REEL	VISUEL	Concentration sur la prise en main de l'arme et la position du doigt sur la queue de détente, puis sur lâcher très progressif sans trop viser.	SÉQUENCE PRISE EN MAIN SÉQUENCE
20 CPS	REEL	VISUEL	Ne tirer qu'après avoir ressenti tous les indicateurs de position du placement des pieds au verrouillage du poignet.	POSITION

6ème ENTRAÎNEMENT				
			Chronométrer les différentes parties de sa préparation à un match : a/ habillage, b/ préparation matériel, c/ échauffement, d/ 10 minutes de préparation, e/ essais combien et comment. .	Echauffement Match
30 Cps REEL			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 de tir
20 Cps	REEL	BLANC	Continuez de travailler certains stades : axe poignet suivi d'un long tassement avec vérification mire, si pas correct 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
30 Cps	REEL	VISUEL	Tout en continuant à contrôler les moments importants de votre séquence, contrat sur 10 coups 90, puis 2 x 10 coups en travaillant la prise de bossette/début de pression, départ avec image guidon stable dans le cran de mire.	Contrat

7ème ENTRAÎNEMENT				
20 Cps	REEL	BLANC	Alternez par séries de 5 coups des tirs avec position normale avec des tirs en position des pieds serrés.	Echauffement
30 Cps	REEL	VISUEL	On cherche à améliorer par du travail conscient la montée en pression continue du doigt, dès qu'on se stabilise à sa marge de blanc en étant vigilant sur la ligne de mire, attendre jusqu'au bout, en visant, le départ.	SENSATION LACHER
20 Cps	REEL	VISUEL	Avant de monter le bras, revivre la sensation de pression progressive du doigt suivie de sensation de départ agréable sur la zone de visée correcte.	RENFORCEMENT MENTAL
10 Cps 10 Cps	REEL REEL	VISUEL BLANC	Alterner groupements de 5 coups sur blanc et visuel en travaillant ce transfert de concentration Oser presser / Volonté de visée.	COORDINATION VISEE LACHER
10 Cps	REEL	VISUEL	Sur une belle attitude de position / tenue au départ, tirer 10 X un 9 au minimum.	ZONE DE VISEE LARGE
	REEL	VISUEL	Tirer des contrats 10,19,28,37,46, en se donnant comme en match.	PREPA MATCH

