

Septembre 2006

PRISE DE CONTACT 1^{ER} ENTRAÎNEMENT Retrouver les sensations				
DUREE	TIR	CIBLE	CONSIGNES	OBJECTIFS
10 Cps	REEL	VISUEL	Reprendre des sensations générales /crosse/réaction arme	Echauffement
10 Cps	REEL	BLANC	Reprendre la bonne habitude d'accommoder sur la ligne de mire	Base Mire
10 Cps	REEL	VISUEL	Repartir sur marge de blanc (entre 5 et 6)	Base de Visée
10 Cps	REEL	PLAQUE	Reprendre des sensations du doigt (lâcher) très progressif	Base du Lâcher
10 Mn	REEL	VISUEL	Se concentrer sur sa position (aspects extérieurs)	Base Position
2^{ème} ENTRAÎNEMENT				
10 Mn	SEC	VISUEL	Tirer séries de cinq coups sortir de sa position et reprendre.	Echauffement
20 Cps	REEL	BLANC	Concentration sur le lâcher.	Echauffement
10 Mn	TENUE	VISUEL	Prendre la position jusqu'à la venue en cible en étant exigeant sur son aspect extérieur écart pieds, bassin, épaule sans rotation, allure entre profil et 7/8 ^{ème} , tête assez droite.	Contrôle différents étages position
10 Cps	REEL	VISUEL	Porter son attention prioritairement sur la construction étagée de cette position pieds/axes/tronc droit/tête droite, puis tirer.	Position Extérieure
20 Cps	REEL	VISUEL	4 X 5 coups, ne tirer que si vous êtes satisfait de la prise de position.	Groupement
3^{ème} ENTRAÎNEMENT				
30 Cps	REEL	P/B/V	Alterner séries de cinq coups sur plaque / blanc et visuel.	Echauffement
20 Cps	REEL	VISUEL	Contrôler visuellement, systématiquement, les points essentiels de votre prise de position partie basse (pieds/jambes/bassin/tronc) avant de lever le bras pour la montée en cible.	Séquence position bas
20 Cps	REEL	VISUEL	Contrôler visuellement et sensitivement la chaîne musculaire et articulaire (poignet verrouillé/bras avt/épaule avt basse/axe épaule/tête assez droite/épaule et bras gauche relâché)	Séquence position haut
3x5 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
3x5 Cps	REEL	VISUEL	Construire sa séquence position bas et haut, concentration sur le lâcher	Groupements

Septembre 2006

4ème ENTRAÎNEMENT				
10 Cps	REEL	BLANC	Prise de position inversée main gauche et tir sur carton blanc.	Echauffement
10 Mn	TENUE	PLAQUE	Prendre la position bras tendu vers la cible (mais sans assister visuellement, en laissant la tête de côté), se centrer sur sensations internes jambes / placement bassin / tronc / épaules.	SENSATIONS INTERIEURES POSITION BLOCAGE POIGNET RENFORCEMENT STABILITE
20 Cps	REEL	BLANC	Tir en recherchant une action de doigt très progressive après avoir contrôlé le verrouillage du poignet.	
20 Cps	REEL	VISUEL		
15 Cps	REEL	BLANC	Alterner tous les coups un tir avec tenue longue en contrôle. position extérieure avec un coup en lâcher rapide mais progressif.	
15 Cps	REEL	VISUEL		
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				
30 Cps	REEL	P V B	Alterner par séries de 5 coups tir main gauche et main droite sur plaque, carton retourné et visuel.	Echauffement
20 Cps REEL BLANC 20 Cps REEL VISUEL			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 PROGRESSIVITE
20 Cps	REEL	BLANC	Retrouver les sensations de l'exercice précédent en situation réelle; La mire ne doit pas bouger au départ du coup.	SENSATION DÉPART
30 Cps	REEL	VISUEL	Enchaîner séquence position puis recherche de sensation de lâcher en acceptant que la ligne de mire bouge dans la zone 1 ou 9.	POSITION LACHER

Septembre 2006

7 ^{ème} ENTRAÎNEMENT				
30 Cps	REEL	BLANC	Tir à sec en Faisant de longues visées avec fermeture / ouverture des yeux.	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 et en acceptant de bouger sur une zone large (9).	DEMARRAGE LACHER
30 Cps	REEL	VISUEL	Fermer les yeux une fois le point dur amené à la marge de blanc pour se concentrer sur les sensations lâcher et tenue au départ du coup.	SENSATIONS TENUE! DÉPART
20 Cps	REEL	BLANC	Même travail que l'exercice précédent, mais les yeux ouverts en voulant attendre jusqu'après le départ, en étant vigilant sur la ligne de mire.	ATTITUDE TENUE ! DÉPART
10 Cps	REEL	VISUEL	Sur une belle attitude de position / tenue au départ, tirer 10 X un 9	ZONE DE VISEE 9
5 Cps	REEL	VISUEL	Même exercice que précédemment en tirant 5 X tin 10.	ZONE DE VISEE 10