

**Séance N° : 01 / 2007**

**Date : Mercredi 19 / 9 / 2007**

**Elèves tireurs : Girondins Tir**

**Entraîneur : Th. DELETRAIN**

**Heure : 19H00 - 20 H 00**

**Objectifs de la Séance :** Travail de la position chez un pistolier – stabilité, confort, et reproduction de la position sont les objectifs à atteindre.

**Echauffement en début de cours de 10 mm :** Travail musculaire – Travail ancrage au sol (poids mort)

<b>Objectif de l'exercice :</b>	<b>Description de l'exercice :</b>	<b>Quantité / durée :</b>	<b>Consignes</b>
<b>N°1 : Construire sa position au sol</b>	<b>Prendre sa position habituelle, les pieds nus (ou sans chaussures) afin de ressentir ses appuis au sol</b>	<b>10 minutes – pas de plombs – tir à sec</b>	<b>Position prise face à la cible, concentrer le travail sur la sensation du contact avec le sol. Corriger par le tassement et la fixation du bassin les éventuels balancements ou déséquilibres que vous ressentirait</b>
<b>N°2 : Obtenir un bon tassement et une meilleure stabilité</b>	<b>En position de tir vers la cible, après avoir inspirer puis expirer (2 à 3 fois de suite) afin de tasser le corps.</b>	<b>10 minutes – tir sur carton blanc – autant de plombs que l'on souhaite</b>	<b>L'expiration sera saccadée afin de bien sentir le corps se tasser. Chercher à « visionner » le tassement osseux de la colonne vertébrale. Achever le tassement par une dernière expiration (continue) lors de la descente du bras vers le visuel.</b>
<b>N°3 : Réaliser simplement et naturellement la prise en main de l'arme</b>	<b>En position, prendre l'arme en main, la chausser et finir la construction de sa position.</b>	<b>10 minutes – tir sur visuel – 10 plombs</b>	<b>Travailler surtout la prise en main de votre pistolet ( travail des points d'appuis ) et du placement du doigt sur la queue de détente, et la finalité de la construction de votre position.</b>
<b>N°4 : Ressentir sa position dans l'espace</b>	<b>Prendre sa position, fermer les yeux, fin de construction ouvrir les yeux et vérifier l'alignement. Corriger si nécessaire, tirer</b>	<b>15 mm – 10 plombs</b>	<b>Une fois que les yeux fermés, laisser son corps « prendre » sa stabilité naturelle, ne pas se contracter. Si l'on a pris une position bien stable, il ne sera pas nécessaire de « combattre » le sentiment de déséquilibre.</b>
<b>Contrats / jeux :</b>	<b>Construire sa position, bien ressentir sa prise de position.</b>	<b>Durée 15 mm, autant de plombs que l'on souhaite</b>	<b>Tir sur visuel, se re-construire si besoin. Travailler exclusivement sur son positionnement en cible. Ne pas chercher à faire un score. Le but et de « sentir » son corps – son équilibre. Travail sur tout les points vus lors de cet entraînement</b>

**Remarques générales :** ( Noter vos impressions ou vos remarques

**Objectifs pour la prochaine séance :** Comment adapter sa position sur des stands de tir.