

<u>Séance N° : 02 / 2007</u>	<u>Entraîneur : Th. DELETRAIN</u>	<u>Date : Mercredi 26 / 9 / 2007</u>
<u>Elèves tireurs : Girondins Tir</u>		<u>Heure : 19H00 - 20 H 00</u>

**Objectifs de la Séance :** Comment adapter sa position sur des stands de tir.

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

<u>Objectif de l'exercice :</u>	<u>Description de l'exercice :</u>	<u>Quantité / durée :</u>	<u>Consignes</u>
<b>Adaptation au pas de tir</b>	Debout, poste de tir	<b>5 mm</b>	Faire « connaissance » avec son pas de tir, vérifier le matériel et son fonctionnement, « prendre » les premières sensations tel que : dureté ou souplesse du sol, éclairage, tc.
<b>Prendre ses appuis</b>	Debout, poste de tir après s'être équipé	<b>5 mm</b>	<b>Chausser ses chaussures de tir, se mettre en position, travailler le tassement afin de « sentir » ses appuis au sol.</b>
<b>Travailler ses appuis</b>	Debout, poste de tir, face au plaque	<b>10 mm – Tir à sec</b>	Se placer Construire sa position (du bas vers le haut) Finir de se tasser lors de la descente du bras vers la plaque Travailler sur la qualité de ses appuis : pieds bien à plat, tassement vertical et équilibré, etc.
<b>Travailler ses appuis (bis)</b>	Debout, poste de tir, carton blanc	<b>10 mm – Tir à sec</b>	<b>Reprendre l'exercice précédent</b> <b>Ne tirer que sur une image stable</b>
<u>Contrats / jeux :</u>	<b>Visuel, tir réel</b>	<b>30 mm – Pas de limite de plombs</b>	Se placer Se construire Se tasser « Ressentir » sa position et sa stabilité dans l'espace Chercher la qualité, plus que la quantité

Remarques générales : ( Noter vos impressions ou vos remarques )

Objectifs pour la prochaine séance :