

Séance N° : 03 / 2007

Date : Mercredi 26 / 9 / 2007

Elèves tireurs : Girondins Tir

Entraîneur : Th. DELETRAIN

Heure : 19H00 - 20 H 00

Objectifs de la Séance : Travail du lâcher.

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>
Prise en main de l'arme	Debout ou assis	5 mm	Prendre l'arme en main inversée 1) fourche (pouce et index) 2) arrière main 3) fermeture des doigts 4) positionnement du doigt sur la queue de détente
Position du doigt	Debout, ou assis – tir à sec	5 mm	Poser son doigt sur la queue de détente, vérifier sa position Action du doigt sur la queue de détente Analyse du travail du doigt
Travail du doigt	Debout, ou assis – tir à sec	5 mm	Reprendre l'exercice précédent Travail sur la queue de détente les yeux fermés « ressentir » la pré-course, le point dur, le départ et le travail continu du doigt après le départ du coup
Travail du doigt	Debout, carton blanc, tir réel	10 mm – pas de limite en plomb	Prise de la position Travail soigné sur la prise en main Rentrer en visée dans le fond blanc (pas de repère) Travail SOIGNE du SOIGNE le travail du doigt sur la queue de détente
<u>Contrats / jeux :</u>	Visuel, tir réel	30 mm – Pas de limite de plombs	Stabiliser sa visée en zone Travail correct et « volontaire » sur le lâcher Recherche de groupement : bon lâcher = groupement

Remarques générales :

Objectifs pour la prochaine séance :.Lâcher : Affinage de la prise en main, lâcher continu, progressif et régulier