

<u>Séance N° : 04 / 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 : coordination lâcher / visée

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>
Fin d'échauffement	Debout, poste de tir – fond blanc	5 mm 30	Tenue en visée 10 secondes. Pause de 10 secondes (4 Fois) Tenue de 12 secondes – Pause de 10 secondes (4 fois) Tenue de 15 secondes – Pause de 15 secondes (4 fois)
Action du lâcher	Debout, fond blanc	10 mm – tir à sec	Se placer, construire sa position, levée du bras tonique, descente en cible, fin du tassement, action du doigt sur la queue de détente, arrivée sur le point dur en milieu de cible, stabilisation de la visée, lâcher.
Action du lâcher dans la visée	Debout - Visuel	10 mm – Tir réel – pas de limite	Idem que le numéro 2. Intégrer la prise de visée et l'arrivée en zone de visée pendant l'action du lâcher. Le départ doit intervenir dans le « moment de stabilité ».
Coordination lâcher visée	Visuel « zoné »	20 mm	Travailler les deux exercices précédents ;Démarrer l'action du lâcher lors de l'arrivée sur le carton, progresser dans l'action du doigt, reprendre les organes de visée, stabiliser sa visée dans la zone de visée, ne pas penser à l'action du doigt, départ du coup, continuer et finir l'action du doigt jusqu'au bout, maintien de la visée après départ (minimum 2 secondes)
<u>Contrats / jeux :</u>	Visuel « zoné », tir réel	10 mm – 10 plombs	Stabiliser sa visée dans la « zone » située sous le visuel pendant l'action du doigt sur la queue de détente. Bonne coordination dans les deux actions = groupement + si précision....

Remarques générales : (Noter vos impressions ou vos remarques)

Objectifs pour la prochaine séance :.Coordination lâcher / visée – définir correctement sa zone de visée.