

<b>Séance N° : 05 / 2007</b>	<b>Entraîneur : Th. DELETRAIN</b>	<b>Date : Mercredi 26 / 9 / 2007</b>
<b>Elèves tireurs : Girondins Tir</b>		<b>Heure : 19H00 - 20 H 00</b>

**Objectifs de la Séance : coordination lâcher / visée – Définir sa zone de visée**

**Echauffement en début de cours de 10 mm : Travail musculaire – Travail ancrage au sol (poids mort) – Tenue en visée 10 / 12 / 15 Secondes**

<b>Objectif de l'exercice :</b>	<b>Description de l'exercice :</b>	<b>Quantité / durée :</b>	<b>Consignes</b>
<b>Fin d'échauffement</b>	Debout, poste de tir – fond blanc avec zone dessinée	<b>15 mm - pas de limite</b>	<b>Positionner ses organes de visées dans la zone de visée</b> <b>Stabiliser « l'image » de votre visée (apnée)</b> <b>Travail du lâcher</b>
<b>Renforcement de la visée</b>			
<b>Travail du lâcher dans la visée</b>	Tir réel – fond blanc visuel zoné	<b>15 mm – pas de limite</b>	<b>Reprendre l'exercice précédent</b> <b>Travail du lâcher lors de la descente en cible</b> <b>Le départ doit intervenir pendant la phase de stabilisation</b>
<b>Coordination du lâcher / visée</b>	Tr réel – visuel normal zoné	<b>15 mm - pas de limite</b>	<b>Exercice précédent mais sur visuel.</b> <b>Ne pas chercher à faire du « DIX ». Chercher à travailler la COORDINATION.</b>
<b>Coordination du lâcher / visée</b>	Tir réel – visuel normal	<b>15 mm - pas de limite</b>	<b>Exercice précédent</b> <b>Tassement final et travail du lâcher lors de la descente</b> <b>Stabilisation (apnée) – continuité du travail du doigt (lâcher)</b> <b>Départ dans la phase de stabilité</b> <b>Travail de coordination lâcher / visée et non de résultats</b>
<b>Contrats / jeux :</b>	<b>Visuel « zoné », tir réel – en duel</b>	<b>15 mm – 10 plombs</b>	<b>1 mm par plomb de match</b> <b>Gestion de la coordination</b> <b>Gestion du match – tirer mieux que son « duelliste »</b>

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

**Objectifs pour la prochaine séance :.La Visée pendant le lâcher**