

Séance N° : 06 / 2007	Entraîneur : Th. DELETRAIN	Date : Mercredi 14 / 11 / 2007
Elèves tireurs : Girondins Tir		Heure : 19H00 - 20 H 30

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

Echauffement en début de cours de 10 mm : Travail musculaire

Objectif de l'exercice :	Description de l'exercice :	Quantité / durée :	Consignes
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)
Organiser ses éléments de visée	Debout, fond blanc	10 mm – tir à sec	Descente en cible, reprise des organes de visée lors de la descente (en règle générale sur le haut du carton), vérifier l'alignement, arriver en zone de visée, « affiner la visée », lâcher
Définir sa zone de visée	Debout sur visuel,	10 mm – tir réel – 10 à 15 Plombs	Reprise des organes de visée, arrivée en cible, s'obliger à « photographe » mentalement et physiquement sa zone de visée, stabiliser l'image, lâcher.
Stabiliser sa zone de visée	Debout sur visuel	15 mm – tir réel – 10 plombs.	Visualiser mentalement sa zone visée, effectuer le travail précédent et reproduire en « réel » le travail mental. Travail sur la position, le tassement, la stabilité, la reproductibilité du geste.
Enregistrer sa zone de visée	Debout sur visuel	15 mm – tir réel	Travailler le même exercice que précédemment avec la volonté de groupement. Forcer sur le travail de la visée mais ne pas oublier le reste...
Contrats / jeux :	Visuel, tir réel – 10 plombs	10 mm	Bonne visée = Groupement (sans omettre les autres gestes techniques) Effectuer le meilleur groupement possible avec minimum 5 plombs parfaitement groupés

Remarques générales : (Noter vos impressions ou vos remarques)

Objectifs pour la prochaine séance :.Travail de duel -