

Séance N° : 07 / 2007

Date : Mercredi 28 / 11 / 2007

Elèves tireurs : Girondins Tir

Entraîneur : Th. DELETRAIN

Heure : 19H00 - 20 H 30

Objectifs de la Séance : Être capable de faire une annonce

Echauffement en début de cours de 10 mm : Travail musculaire + en fin d'échauffement : Séries de tenue en direction des plaques (3 X 10 Sec., 3 X 12 Sec., 3 X 15 Sec.)

<u>Objectif de l'exercice :</u>	<u>Description de l'exercice :</u>	<u>Quantité / durée :</u>	<u>Consignes</u>
Se placer, se positionner, organiser sa séquence de tir	Debout, poste de tir – Plaque Tir à sec	10 mm	Travailler son placement Travailler sa position (bas vers haut, tassement, et ressenti) Travailler sa séquence de tir (ne pas oublier la tenue après le départ)
Préparer sa séquence de tir mentalement	Debout, poste de tir, fond blanc, tir à sec	10 mm	Avant d'effectuer physiquement le geste, penser mentalement à toute l'action, puis la réaliser en réel. Finir par un lâcher à sec.
Préparer sa séquence de tir mentalement (2)	Debout, poste de tir, fond blanc, tir réel	10 mm – pas de limite dans le nombre de plombs	Reprendre l'exercice précédent « Imager » mentalement le trou du plomb dans le fond Blanc (passer dans sa tête le « film » de l'action, et voir mentalement le résultat) Exécuter le geste en réel en essayant de réaliser l'action travaillée en mental
Faire son annonce	Debout, poste de tir, visuel, tir réel	10 mm - 10 plombs	Reprendre l'exercice 3 Marquer avec un plomb sur une cible vierge posée à côté du rameneur son annonce Ramener le carton et comparer votre annonce et le résultat Rester objectif et correct, si votre annonce est fausse « coucher » le plomb
<u>Contrats / jeux :</u>	Debout, poste de tir, visuel, tir réel	10 mm – 10 plombs	Préparer mentalement sa séquence de tir Marquer à l'avance le résultat « vu » ou « réalisé » mentalement Tirer et comparer Objectif atteint si 5 réponses justes sur 10

Remarques générales : (Noter vos impressions ou vos remarques)

Objectifs pour la prochaine séance : Savoir faire une bonne annonce et en fin de séance, reprise du travail en duel en vue de la phase Régionale du Championnat de France des clubs