

Séance N° : 09 / 2008

Date : Mercredi 10 / 01 / 2008

Elèves tireurs : Girondins Tir

Entraîneur : Th. DELETRAIN

Heure : 19H00 - 20 H 30

Objectifs de la Séance : Oser lâcher

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

Objectif de l'exercice :	Description de l'exercice :	Quantité / durée :	Consignes
Travailler l'action du doigt	Plaque, tir à sec	10 mm	Descendre sur la plaque Attaque de l'action du lâcher jusqu'au point dur Une fois sur le point dur, travailler l'action du doigt jusqu'au départ en recherchant le ressenti de la l'écrasement de la pulpe du doigt sur la Q de détente Continuer l'action après le départ
Travailler l'action du doigt – bis	Carton blanc, zone de « visée » dessinée, tir réel	10 mm – plombs pas de limite.	Descendre les organes de visée dans la zone prédéfinie par un cercle Garder les organes de visée dans ce cercle Travail du lâcher comme l'exercice précédent Ne pas cherche à viser, seulement à rester dans la zone prédéfinie.
Oser faire l'action du lâcher	Visuel zoné, tir réel	15 mm – Plombs pas de limite	Reprendre le même exercice que précédent. Ne pas prendre en compte le visuel, seulement le zonage dessiné. Ramener le carton tout les 5 plombs
Oser faire l'action du lâcher - bis	Visuel, tir réel	30 mm – 20 plombs	Reprendre les bases du dernier exercice Travailler sur la qualité du lâcher et non sur la visée Concentrer ses sensations sur le travail du doigt Ramener le carton tous les 5 plombs
Contrats / jeux :	Visuel, Tir réel	10 plombs	Réaliser le meilleur groupement possible. 5 plombs parfaitement groupés = contrat réussi

Remarques générales : (Noter que cet exercice peut également servir pour un travail sur la visée)

Objectifs pour la prochaine séance :. Suite notes sur la rubrique « remarques générales », travail sur la qualité de la visée