

Séance N° : 10 / 2008	Entraîneur : Th. DELETRAIN	Date : Mercredi 18 / 01 / 2008
Elèves tireurs : Girondins Tir		Heure : 19H00 - 20 H 30

Objectifs de la Séance : La qualité dans la visée

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'image des organes de visée	Fond blanc	10 mm	Descendre sur le fond blanc Prendre l'image de ses organes de visée lors de la descente (contrôle de l'alignement : Guidon et Cran de mire) Une foi sur le fond blanc, stabiliser l'image et concentrer son regard sur ses organes de visée. Tenir 3 à 4 secondes
Travailler l'image des organes de visée - 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 la stabilité des organes de visée dans cette zone prédéfinie Lâcher avec une image la plus stable possible. L'action du doigt est automatique on travaille uniquement la qualité de l'image des organes de visée
Avoir un image nette de ses organes de visée	Visuel zoné, tir réel	15 mm – Plombs pas de limite	Reprendre le même exercice que précédent. Ne pas prendre en compte le visuel, seulement l'image de ses organes de visée dans le zonage dessiné. Ramener le carton tout les 5 plombs
Avoir un image nette de ses organes de visée - bis	Visuel, tir réel	30 mm – 20 plombs	Reprendre les bases du dernier exercice Travailler sur la qualité de sa visée et non sur le lâcher Concentrer son travail pour obtenir et conserver pendant toute l'action un image nette et la plus stable possible 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 et le précédent vont servir de support au travail de qualité dans la coordination Lâcher / Visée)

Objectifs pour la prochaine séance : Le match en finale - duel