

Séance N° : 11 / 2008

Date : Mercredi 12 / 02 / 2008

Elèves tireurs : Girondins Tir

Entraîneur : Th. DELETRAIN

Heure : 19H00 - 20 H 30

Objectifs de la Séance : Coordination générale

Travail du mental et réalisation en réel

Echauffement en début de cours de 10 mm :

<u>Objectif de l'exercice :</u>	<u>Description de l'exercice :</u>	<u>Quantité / durée :</u>	<u>Consignes</u>
Penser et bâtir une position stable	Plaque	10 mm – tir à sec	Reprendre en pensée les bases de construction mises en place depuis le début de la saison Se placer et « construire » sa position intelligemment et travailler le ressenti (équilibre, sensation au sol, etc.)
Travailler du lâcher	Fond blanc – tir réel	10 mm – 10 plombs	Reprendre l'exercice précédent, Visualiser le travail du doigt sur sa queue de détente Travail réel du lâcher en ne pensant qu'à l'action du doigt Faire le maximum pour ressentir la pression de la dernière phalange sur la queue de détente
Travail de la visée	Visuel – tir réel	10 mm – 10 plombs	Sur les mêmes bases de travail que l'exercice précédent, travail de la visée. Voir l'image en pensée de ses organes de visée sous le visuel Mettre en application en réel et travailler uniquement le placement des organes de visée dans sa zone de visée. Finir l'exercice par un lâcher. NE PAS CHERCHER A FAIRE UN RESULTAT !
Penser et réaliser sa séquence de tir	Fond blanc – tir réel	10 mm – pas de limite au tir	Reprendre l'exercice précédent Un fois la position construite, penser à sa séquence de tir (Attention prendre en compte tous les éléments !) Réaliser sa séquence de tir et finir par un tir Terminer sa séquence de tir
Coordination générale	Visuel – tir réel	20 mm – 20 plombs	Reprendre tout les exercices et travailler la coordination de tous ces éléments de travail. Avant toute action PENSER et VISUALISER les actions que vous allez exécuter
<u>Contrats / jeux :</u>	Visuel – tir réel	5 plombs	Ne pas sortir du 9

Remarques générales :

Objectifs pour la prochaine séance : Travail sur la séquence de tir – Travail sur la préparation mentale de la séquence de tir.