

Séance N° : 12 / 2008

Date : Mercredi 20 / 02 / 2008

Elèves tireurs : Girondins Tir

Entraîneur : Th. DELETRAIN

Heure : 19H00 - 20 H 30

Objectifs de la Séance : Préparation mentale de la séquence de tir

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 voir mentalement sa séquence		5 mm	Assis, se concentrer sur le « film » de sa séquence de tir, point par point dès la prise en main
Ecrire point par point sa séquence de tir		5 mm	Retranscrire par écrit de manière hiérarchique la séquence de tir que l'on vient de vivre en pensée.
Mise en place de sa séquence de tir	Sur Plaque – tir à sec	10 mm	Travailler sa séquence de tir en réel. S'appuyer si besoin sur les écrits que l'on vient de faire
Mise en place de sa séquence de tir	Visuel – tir réel	10 mm - pas de limite pour les plombs	Reprendre l'exercice précédent. Analyser son tir tout les 5 plombs (la réalité reflète t'elle le travail mental) Noter la ou les difficultés si besoins (analyse et commentaire seront étudiier en commun au prochain cours).
<u>Contrats / jeux :</u>	Visuel – tir réel	45 mm - 30 plombs	Se fixer un objectif de résultat avec le meilleur groupement possible

Remarques générales :

Objectifs pour la prochaine séance : Analyse et commentaire sur la fiche numéro 12 – corrections ou conseils en rapport aux difficultés rencontrées