

<b>Séance N° : 13 / 2008</b>	<b>Entraîneur : Th. DELETRAIN</b>	<b>Date : Samedi 17 / 04 / 2008</b>
<b>Elèves tireurs : Girondins Tir</b>		<b>Heure : 14 H 30 - 15 H 30</b>

**Objectifs de la Séance : Position et geste d'attaque pour la vitesse ( duel 3 x 7 )**

**Echauffement musculaire et articulaire des membres supérieurs en début de cours de 10 mm**

<b>Objectif de l'exercice :</b>	<b>Description de l'exercice :</b>	<b>Quantité / durée :</b>	<b>Consignes</b>
<b>Placement et position générale</b>	Face butte – tir à sec	<b>5 mm</b>	<b>Travailler ou « réviser » son placement et sa position générale pour un tir en vitesse, avec un départ bras à 45°.</b>
<b>Geste d'attaque</b>	Face butte – tir réel	<b>10 mm – 4 chargeurs (20 balles)</b>	<b>Au commandement, bras à 45°, lever le bras en direction de la butte, sans concept de temps. Travailler lentement afin de bien contrôler la montée du bras. Une fois en position de tir, lâcher avec un minimum de visée.</b>
<b>Geste d'attaque</b>	Sur fond blanc – tir réel	<b>10 mm – 4 chargeurs (20 balles)</b>	<b>Reprendre l'exercice précédent de la même façon. S'efforcer d'avoir une position du bras, à la même hauteur à chaque fois.</b>
<b>Geste d'attaque</b>	Sur visuel – Tir réel	<b>15 mm – 5 chargeurs (25 balles)</b>	<b>Reprendre le même exercice. Ne pas s'attacher à faire un résultat ou un score. L'important et de « fixer » l'alignement bras/visuel, et de le centrer au mieux</b>
<b>Contrats / jeux :</b>	<b>Visuel – tir réel</b>	<b>15 mm – 5 chargeurs (25 balles)</b>	<b>2 chargeurs sans notion de temps 3 chargeurs en 6 x 7 secondes Essayer de grouper au maximum dans la même zone. Travail sur la montée du bras, sa position haute et le maintien de cette position pendant le lâcher.</b>

**Remarques générales :**

**Objectifs pour la prochaine séance :. Geste d'attaque et finalité du geste**