

Séance N° : 14 / 2008

Date : Samedi 03/05 / 2008

Elèves tireurs : Girondins Tir

Entraîneur : Th. DELETRAIN

Heure : 14H40 – 16H

Objectifs de la Séance : Geste d'attaque et finalité du geste (duel 3 x 7)

Echauffement musculaire et articulaire des membres supérieurs 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>
Placement et position générale - rappel	Face butte – tir à sec	5 mm	Travailler ou « réviser » son placement et sa position générale pour un tir en vitesse, avec un départ bras à 45°.
Geste d'attaque	Sur fond blanc – tir réel	10 mm – 4 chargeurs (20 balles)	Au commandement, bras à 45°, lever le bras en direction de la butte, sans concept de temps. Travailler lentement mais avec de la régularité dans la montée du bras. Geste continu, régulier et contrôlé. Une fois en position de tir, lâcher avec un minimum de visée.
Finalité dans le geste d'attaque	Sur fond blanc – tir réel	10 mm – 4 chargeurs (20 balles)	Reprendre l'exercice précédent de la même façon. S'efforcer d'avoir une position du bras, à la même hauteur à chaque fois. Une fois le tir effectué, maintenir la position du bras (concept de la tenue et du maintien). Redescendre doucement mais régulièrement le bras à 45°
Finalité dans le geste d'attaque	Sur visuel – Tir réel	15 mm – 5 chargeurs (25 balles)	Reprendre le même exercice. Ne pas s'attacher à faire un résultat ou un score. L'important est de « fixer » l'alignement bras/visuel, et de le centrer au mieux. Maintien en cible et tenue en visée. « Fixer » physiquement la position du bras (sensations proprioceptives) Redescendre le bras en position de départ.
<u>Contrats / jeux :</u>	Visuel – tir réel	15 mm – 5 chargeurs (25 balles)	A l'apparition de la cible, démarrer le geste d'attaque. Pas de notion de temps Travailler la régularité du geste Travail sur la montée du bras, sa position haute et le maintien de cette position pendant le lâcher. Essayer de grouper au maximum dans la même zone

Remarques générales :

Objectifs pour la prochaine séance : Rattrapage des éléments de visée et organisation de la visée pendant le geste d'attaque.