

L'ENTRAÎNEMENT

Le but premier de l'entraînement n'est pas le score, mais l'exécution du bon geste et de la séquence à reproduire parfaitement en compétition.

Un tireur ,comme tout sportif , se doit d'avoir 3 qualités s'il veut réussir :

LE PHYSIQUE

LE MENTAL

LA TECHNIQUE

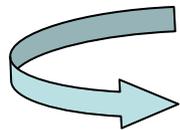
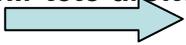
Pour le physique : footing , musculation , vélo , natation ,ski

La partie physique de ce diapo ne concerne que l' échauffement d'avant match .

PREPARATION PHYSIQUE

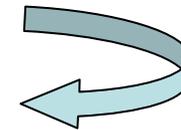
MOUVEMENTS DU COU ET DE LA TÊTE

pencher la tête à gauche puis
Revenir tête droite

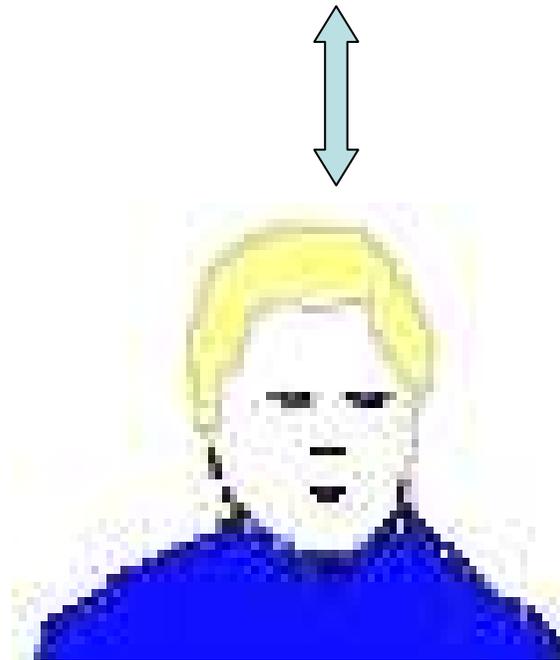


tourner de gauche à droite

pencher la tête à droite puis
Revenir tête droite



tourner de droite à gauche



pencher la tête vers l'avant puis la ramener à la position d'origine.

PREPARATION PHYSIQUE

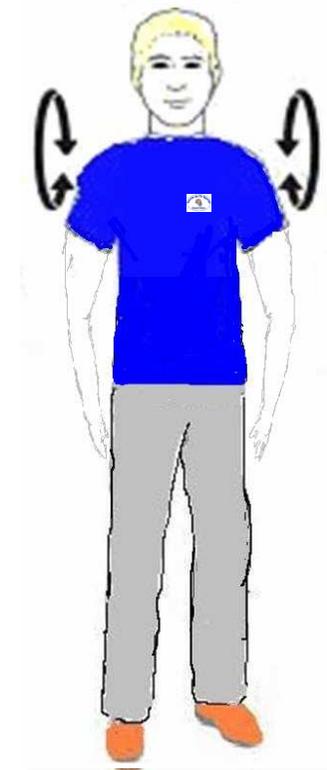
MOUVEMENTS DU COUP ET DE LA TÊTE

tourner la tête de gauche à droite



et de droite à gauche

MOUVEMENT DES ÉPAULES



debout, les pieds écartés et les bras le long du corps, effectuer des rotations des épaules vers l'avant et vers l'arrière.

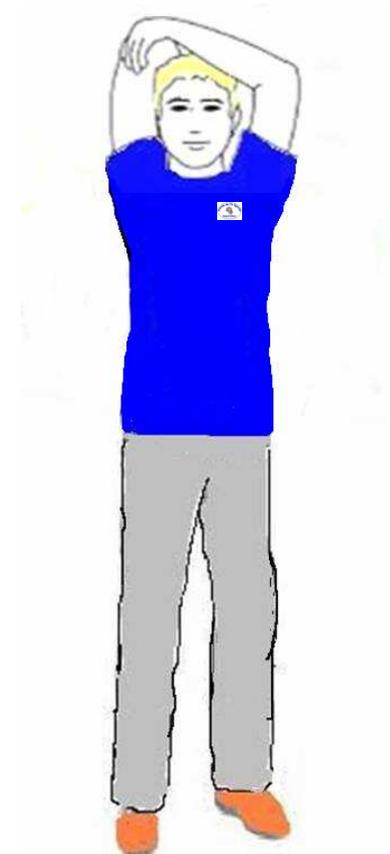
PREPARATION PHYSIQUE

EPAULES ET BUSTE



Debout, pieds écartés, bras levés croisés sur la poitrine, effectuer une pression de la main opposée sur le coude en croisant davantage le bras avec la poitrine. Répéter la séquence avec l'autre bras;

Debout, pieds écartés, mains sur les hanches, rotation du tronc vers la gauche et vers la droite.



Debout, les bras élevés au-dessus de la tête, main droite entre les omoplates. Avec la main gauche, pousser légèrement sur le coude, vers le bas. Répéter la séquence avec l'autre bras.

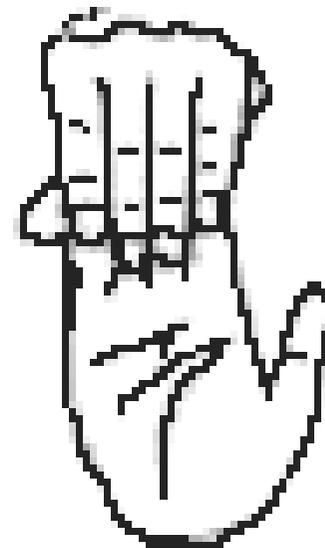
PREPARATION PHYSIQUE

LE POIGNET



**Pousser les doigts de l'autre main vers l'avant.
Répéter la séquence pour l'autre poignet.**

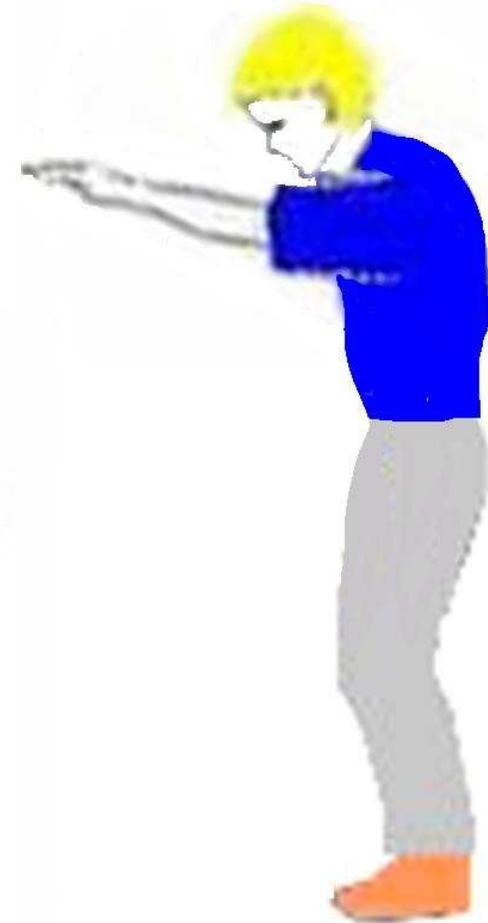
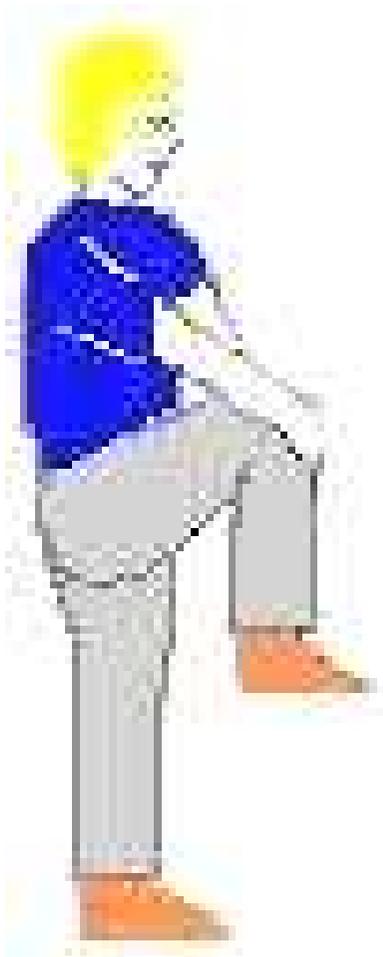
**Debout, pieds écartés , bras levés devant le corps,
tirer les doigts vers l'arrière. Répéter la séquence
avec l'autre main.**



PREPARATION PHYSIQUE

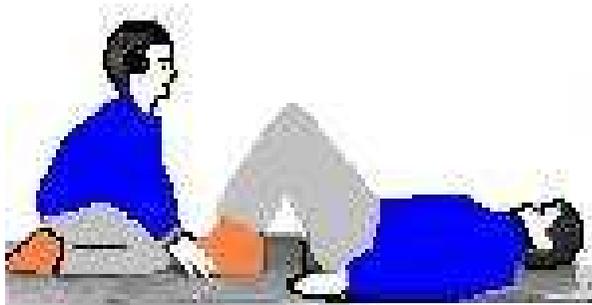
LE DOS

Pour le haut du dos, debout contre un mur, un genou replié à la hauteur de la poitrine. Tenir son genou avec les mains et pousser vers le bas. Répéter la séquence avec l'autre genou.

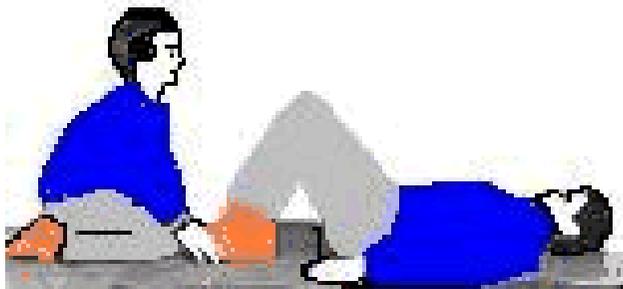


Pour le bas du dos, debout, les genoux légèrement fléchis se pencher pour toucher ses orteils. Pencher le plus bas possible. Garder les genoux fléchis lors du retour à la position initiale.

PREPARATION PHYSIQUE



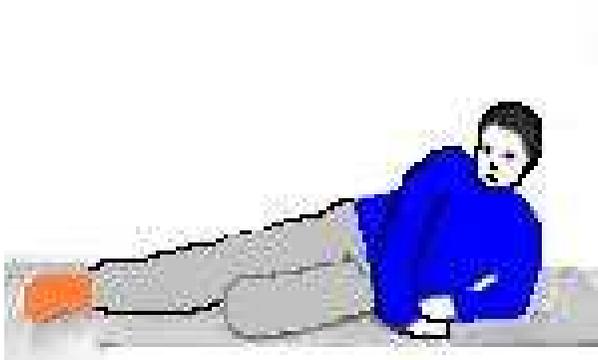
- jambes fléchies
- départ au sol
- un jeune tient les pieds pour faciliter la tâche



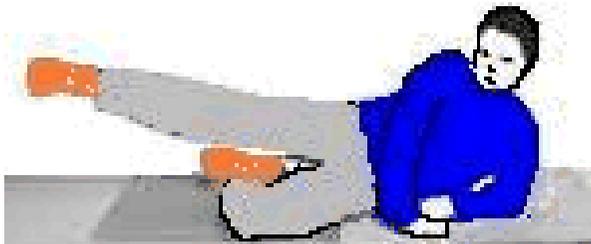
- relever le tronc avec le dos rond et la tête rentrée (le menton vient toucher le haut du corps)
- Bras tendus vers l'avant : ne monter que jusqu'à ce que les poignets arrivent au niveau des genoux .

- **expirer en montant, inspirer en descendant**
- **monter et descendre très lentement (pas d'à coups...)**

PREPARATION PHYSIQUE

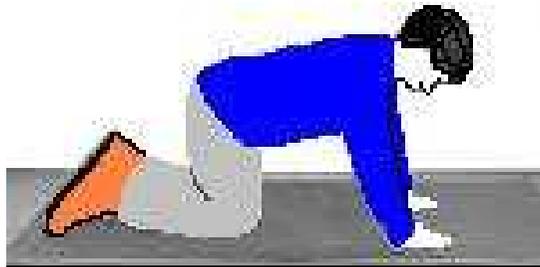


- départ corps sur la tranche : ne pas s'avachir vers l'arrière, gagner le bassin
- jambe qui ne travaille pas fléchie pour l'équilibre

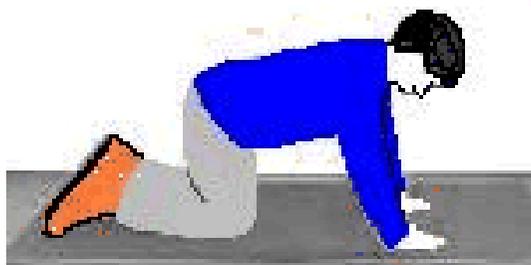


- Monter la jambe tendue, pieds fléchis sans basculer le tronc vers le sol.
- Faire des répétitions lentes sans poser les pieds.
- Changer de jambe

PREPARATION PHYSIQUE

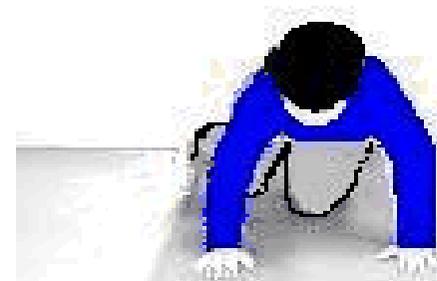


- départ à quatre pattes
- bras écartés (largeur des épaules)
- jambes à 90° par rapport au tronc et écartées de la largeur du bassin
- bras tendus.



- lever la jambe sur le côté sans basculer le corps (la jambe ne monte pas très haut)

faire des répétitions lentes sans reposer le genou
- changer de jambe



PREPARATION PHYSIQUE



- debout en appui contre la table
- corps droit
- gainer le bassin



- lever la jambe fléchie
- possibilité de mettre un poids au talon pour renforcer les plus aguerris
- ne pas basculer vers l'avant en levant la jambe.

RELAXATION

Le stress crée des tensions musculaires qui peuvent faire trembler le tireur donc, le pistolet. Lorsque les muscles et l'esprit sont décontractés, le rythme cardiaque diminue ainsi que les « bougés ».

Avant la compétition

Une bonne méthode de relaxation consiste à tendre durant 10 à 15 secondes, puis relaxer successivement les parties du corps, en débutant par les orteils et en finissant par le visage.

De meilleurs résultats sont obtenus en effectuant cet exercice étendu sur le dos.

Il existe quelques méthodes pour éviter la tension **durant** le tir : les **pauses** ou de **profondes inspirations**.

Afin de débuter la compétition détendu il faut impérativement être préparé. Dès que le tireur prend position, il doit savoir exactement où est son matériel et s'installer en toute sérénité. La peur d'avoir oublié quelque chose serait néfaste pour la suite de sa compétition .

RELAXATION

EXEMPLE DE SEQUENCE MUSCULAIRE

1. courber les **orteils** et puis les relaxer;
2. tendre les muscles des **mollets** et ensuite les relaxer;
3. tendre les muscles des **cuisses** et ensuite les relaxer;
4. tendre les muscles des **fesses** et ensuite les relaxer;
5. tendre les muscles **abdominaux** (estomac) et ensuite les relaxer;
6. fléchir les **bras** (biceps) et ensuite les relaxer;
7. étirer les **bras** en pleine extension (triceps) et ensuite les relaxer;
8. serrer les **poings** et ensuite les relaxer;
9. tendre les muscles du **visage** et puis les relaxer.

EXEMPLE DE SEQUENCE RESPIRATOIRE

1. Assis jambes croisées, les mains ouvertes, posées sur les cuisses, paumes vers le haut;
2. Fermer les yeux;
3. Prendre dix inspirations dirigées vers l'estomac à chacune d'entre elles, plier un doigt ;
4. Lorsque tous les doigts sont fermés ouvrir lentement ses doigts.

PREPARATION MENTALE

Cette préparation mentale doit permettre au tireur de contrôler ses pensées durant toute la compétition afin de ne pas être perturbé par des événements extérieurs imprévisibles.

La préparation consiste à visualiser mentalement dans le détail toute la séquence de tir d'un coup et ce depuis la recherche de position jusqu'à l'annonce.

Que dois-je faire pour décrocher un coup parfait ?????

Si vous êtes capable de visualiser mentalement votre compétition du début à la fin vous allez certainement tirer avec plus de sérénité et améliorer vos performances .

ALLEZ on essaie !!! ?????

Tout tireur se doit d'avoir une attitude et des pensées positives ainsi qu' une forte motivation s'il veut réussir.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

L'entraînement va porter sur l'ensemble des techniques de tir depuis la prise en main jusqu'à l'analyse du coup tiré .

Toutes les techniques que vous allez travailler vont vous permettre de :

- Construire votre alignement naturel et votre position .
- Automatiser certains gestes et améliorer ainsi vos performances .
- Acquérir une mémoire sensorielle ,visuelle et musculaire .
- Elaborer et rédiger VOTRE séquence de tir .
- Coordination et enchaînement des différents gestes techniques .
- Définir VOTRE rythme de tir .
- Améliorer votre endurance .
- Choisir vos moments de pauses .
- Améliorer votre concentration .
- Définir la conduite à tenir lors d'incidents en match .

L'ENTRAÎNEMENT

LE TIR A SEC :

permet de travailler l'ensemble des techniques de tir sportif .

- La prise en main
- La recherche de position
- Renforcement de la stabilité
- Contrôle de la respiration
- Contrôle de la détente
- La visée
- Le lâcher
- Le tenu
- L'annonce
- L'analyse du coup
- Correction des fautes constatées
- Amélioration de l'endurance

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

ALIGNEMENT NATUREL et POSITION

Pour cet exercice , fermez les yeux , relâchez vous un maximum et répartissez le poids du corps sur les 2 jambes .Ce n'est que lorsque vous aurez une bonne stabilité et aucun effort à faire pour maintenir la position que vous prendrez en main votre arme et que vous commencerez votre alignement naturel .

Se mettre en position ,fermer les yeux , se relaxer pour se tasser , ouvrir les yeux. Si les éléments de visée sont bien alignés et centrés sur la cible l'alignement est bon ; lâchez votre coup (à sec) .

Sinon recommencez jusqu'à l'alignement correct .

Répétez cet exercice plusieurs fois .Vous allez percevoir votre position .Si vous ressentez le moindre « tiraillement » musculaire corrigez .

RAPPEL IMPORTANT

si les organes de visée ne sont pas alignés, modifier la prise en main de l'arme.
si les organes de visée sont alignés,à côté de la cible modifier la position des pieds.

Ne jamais déplacer le bras lors de l'ajustement de position

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Construction de la Position.

- 10 plombs sur plaque métallique (PM) ; rechercher à effectuer un bon lâcher en pression, (prise de la bossette, appui progressif/onctueux/contrôlé) et ne se préoccuper que de cela.
- 20 plombs sur carton blanc (CB) en tir à sec. Vérifier si les trois axes clés épaules/bassin/pieds sont bien imbriqués les uns sur les autres. Faire en sorte que leurs plans soient bien parallèles. Il ne doit pas y avoir de distorsion à ce niveau.
- 10 plombs sur CB. Si vous sentez des tiraillements (crispation des doigts de pieds, mauvaise répartition du poids du corps sur les deux jambes) corriger votre position .
- 20 minutes de tir sur visuel.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

CONTRÔLE DE LA RESPIRATION

Après avoir trouvé votre position ,vous allez observer le comportement de votre arme :

en inspiration

en apnée

en expiration

Notez sur votre cahier de tir .

Essayer de rester le plus longtemps possible en position sans respirer .

Que se passe-t-il au-delà de 10 secondes d'apnée ???

Votre stabilité est-elle meilleure lorsque vous bloquez votre respiration dans la phase inspiration ou expiration ????

Notez sur votre cahier de tir .

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Placement par rapport à la cible.

- 10 plombs (p) sur PM ; retrouver les sensations de position de l'entraînement précédent.

LE REGLAGE DU PLACEMENT DE SA POSITION EST A FAIRE PAR LE SEUL DEPLACEMENT DES PIEDS .

- 20 plombs à sec sur visuel par séries de 4 coups. Au début de chaque séries, on fait l'effort de vérifier son placement par rapport à la cible:
Dès que l'on débute la visée, on ferme les yeux 3 à 4 " , on ouvre. Si la ligne de mire est décalée par rapport au visuel, corriger.
- 10 plombs sur visuel . Vérification de l'alignement à chaque coup .
- 10 plombs sur visuel ; rechercher le tassement (ossature).

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Verrouillage du poignet

- 10 p. PM (Lâcher).
- 10 p. CB ; retrouver ses bonnes sensations de position.
- 15 p. sur visuel ; se concentrer sur le verrouillage du poignet. Donner de la tension (et non crispation) au poignet de manière à former un "bloc" avec le système arme/main/poignet.
- 15 p. sur visuel ; essayer de créer un étirement modéré du coude vers l'avant (on tire sur le coude). Voir si cela peut vous apporter au niveau stabilité.
- 3 x 5 p. ; s'appliquer sur sa position et sa mise en place. Le résultat en cible importe peu.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Position intérieure.

- 5 p. PM
- 10 p. CB.
- 10 c. à sec sur visuel, se mettre en place sous le visuel et fermer les yeux jusqu'au départ du coup. Essayer, pendant que vous avez les yeux fermés. de vous concentrer sur les sensations que vous procurent votre position.
- 3 x 8 c. sur visuel ; s'obliger à faire l'effort nécessaire pour retrouver parfaitement ses sensations de bonne position et sur le placement par rapport à la cible.
- Tirer sur visuel sans travailler quelque chose de bien précis, jusqu'à réaliser 5 bonnes sensations (même si le résultat en cible n'y est pas).

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Recherche de tonicité.

- 5p. PM.

- 8p. CB.

Ne pas confondre tonicité (état général, mobilisation) et contraction (étirement et sollicitation musculaire forcée).

- 4 x 5 p. sur visuel ; alterner une position "classique" (molle. décontractée) et une position plus tonique. Essayer d'analyser le pour et le contre de chaque position.

- 20 p. sur visuel ; s'obliger à continuer la tenue de l'arme et de la ligne de visée 4 à 5'' après le départ du coup. La qualité et l'application de ce geste sont déterminantes pour la suite de la progression. Il faut dès à présent le considérer comme un acquit et l'appliquer systématiquement.

- 2 x 7 p. sur CB ; essayer de faire le plus petit groupement possible.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Recherche et vérification de la position.

- 5 p. PM
- 8 p. CB
- 6 x 6 p. sur visuel ;ne commencer à tirer que si l'on est certain d'être en bonne position (on peut s'aider en recherchant la position et son placement sans arme et en pratiquant du tir à sec).
- 15 p. sur visuel ;s'efforcer, avant de monter et avant chaque coup, de s'imaginer mentalement les principales étapes de construction de sa position. De cette manière, il sera plus aisé d'y parvenir. On peut même arriver à "sentir" physiquement les sensations que cela doit produire.
- Elaborer hiérarchiquement en l'écrivant sur le cahier de tir tout le système de construction de sa position et de son placement par rapport à la cible. (position et écartement des pieds, placement de la tête, verrouillage de la position générale du corps par rapport à la cible etc...).

L'ENTRAINEMENT

PREPARATION TECHNIQUE

Renforcement de la stabilité.

- 10 p. CB
- Pendant 15 ' , effectuer des tirs à sec sur visuel, en prenant la bossette 6'' après le début de la mise en place sous le visuel.
On tient après le départ du coup.
- 20 p. sur visuel par groupements, en tirant tranquillement et en essayant de se faire plaisir .
- 10 p. sur visuel les pieds joints. La position du haut du corps est identique à la position habituelle.
- 2 x 5 p. sur visuel en situation normale.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

réglage de la détente.

- 10 p. CB

Vérifier la qualité de la netteté de l'accrochage (mécanisme armé, on visse doucement la vis d'accrochage jusqu'au déclenchement. Revenir alors d' 1/4 de tour). A vérifier régulièrement.

- 10 p. PM ; se concentrer exclusivement sur le travail du doigt .
- 10 p. CB - idem, mais en alignant parfaitement la ligne de mire avant, pendant et après le départ du coup.
- 3 x 5 p. ;commencer l'action du doigt dès que l'on arrive sous le visuel,sans perdre de temps. Ici, la visée importe peu, on travaille surtout le lâcher.
- 3 à 5 groupements de 3 p. ,faire le meilleur total possible sur 3 p.
- Faire du tir à sec sans viser en regardant la manière dont travaille son doigt sur la queue de détente.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Action du doigt après le départ.

- 5 p. PM (lâcher).
- 10 p. CB (lâcher + ligne de mire stable).
- 5 p. à sec sur visuel ; laisser l'index en contact de la queue de détente 4 à 5'' après le décrochage, parallèlement à la tenue générale, après le départ du coup.
- 10 p. sur visuel ; soigner le « tenu » après le départ du coup .
- 20 p. ; s'appliquer dans la réalisation du geste global (prise de position, respiration, action du doigt, tenu après le départ etc ...). Tirer si l'on est sûr d'avoir bien déroulé la séquence.
- Noter le score réalisé.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Prise et contrôle de la bossette.

- 5 p. PM
- 10 min. CB
- 20 p. sur visuel. S'entraîner à se mettre en contact franc sur la bossette dès que l'on arrive sous le visuel, et pas avant.
- 15 p. ; effectuer, dès que l'on arrive sous le visuel, 3 allées et venues avant de lâcher le coup .
- 10 p. sur visuel. On laisse le doigt en contact de la queue de détente et on tient après le départ au moins 10 sec sans bouger. La qualité de ce tenu doit permettre de tirer un deuxième plomb fictif dans de bonnes conditions.
- Essayer de faire un bon score sur 5 p. du côté faible.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Ligne de mire.

- 10 à 15' de tenue sur visuel ; alterner tir à sec et réel.
- 10 p. sur visuel ; chercher essentiellement à dynamiser le travail du doigt: Oser venir mettre de la pression sur la bossette et continuer une pression franche et progressive du doigt, mais doucement en attendant que le doigt finisse son action (on est surpris par le départ, on ne le commande pas).
- 10 p. sur visuel ; s'accrocher comme en compétition, essayer réellement de lâcher 10 dix.
- 10 p. sur CB ; soigner particulièrement le centrage guidon / cran de mire.
- 15 p. idem mais sur visuel.
- 15 p. sur visuel en travail mental , s'imaginer , avant de lever, la sensation du bon lâcher et l'image de visée parfaite.
- Tirer un beau dix.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

LA VISEE

Débutera lorsque l'alignement naturel , la position par rapport à la cible seront obtenus par le tireur et la ligne de visée sera dans la zone sous le visuel .

Apportez un soin particulier à :

- L'alignement cran de mire , guidon .
- L'image de visée .
- La marge de blanc .

Restez longtemps en visée .



L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

La visée.

- 15 min. de tenue sous le visuel sans tirer. Faire de longues visées.
- 2 x 8 p. sur visuel ; alterner côté faible puis côté normal.
- 20 p. sur visuel ; travailler la marge de blanc. On peut s'aider en matérialisant sa marge par un trait .
- 10 p. sur visuel .
Soigner particulièrement le centrage guidon/cran de mire et son positionnement par rapport au visuel.
- Tirer sur un même carton jusqu'à réaliser 5 dix. Entre chaque coup, on fait l'effort mental de se dire comment on va procéder pour tirer le plomb suivant, en n'oubliant pas de bien tenir après le départ du coup.
- tirer jusqu'à réaliser une mouche.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

La visée.

- 10 min. sur visuel en tir à sec, travail de sa marge de blanc, avec des serrages de crosses variés.
- 10 min. sur visuel et CB ;alterner côté faible et normal.
- 3 x 5 p. sur visuel en groupement. Ramener le carton tous les cinq coups.
- 10 p. sur CB . Se concentrer sur le parfait alignement du guidon et du cran de mire au niveau de son placement (prise de ligne de mire le bras au dessus de la cible), et au niveau de son positionnement au centre du carton blanc (pendant la descente ,il ne doit pas y avoir de variation) .
- 15 p. sur visuel . Ne commencer l'action du doigt (prise de la bossette) que lorsque la visée est dans une zone acceptable.
- Tirer sur visuel jusqu'à ce que la mouche ou le dix soit découpé (suivant son niveau).

NOTEZ sur le carnet de tir le nombre de plombs nécessaires.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

LE LACHER

C'est avec la position une des difficultés majeures du tir .

Tant que vous ne contrôlerez pas votre détente ,vous n'aurez pas de bons résultats .

- **Tir à sec 20 coups**

Les yeux fermés , appuyez sur la détente jusqu'au décrochage .Faites ce geste délicatement afin de bien « sentir » à quel moment le coup va partir .

- **Tirez 20 plombs sur CB ou cible neutre avec les yeux ouverts en ne vous préoccupant que de la pression lente et progressive de votre index sur la détente .**

N'oubliez pas les techniques de tir apprises les semaines précédentes !!!!

ALIGNEMENT ,, POSITION ,, VISEE

NOTEZ TOUS LES POINTS POSITIFS DE LA SEANCE SUR VOTRE CAHIER DE TIR .

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Coordination mire/lâcher

- 10 p. sur PM ; travailler essentiellement le lâcher.
- 10 min. sur visuel de tenue ou tir à sec ; se concentrer sur son guidon.
- 3 x 5 p. sur visuel ; rechercher les meilleurs groupements possibles.
- 15 p. sur visuel ; s'imposer de commencer l'action du doigt sur une image de visée (ligne de mire + son alignement par rapport au visuel) correcte.
- 15 p. sur visuel ; préparer préalablement la détente et transférer toute sa concentration sur sa ligne de mire. A aucun moment la pensée ne doit revenir sur le lâcher. On peut fixer toute son attention sur le guidon.
- Tirer un demi match ; ne penser, avant chaque levée, qu'à la façon dont vous allez procéder pour réaliser le geste, qui donnera un dix. Vouloir seulement le dix ne suffit pas, il faut connaître la manière d'y parvenir et se la remémorer sans cesse.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Préparation de la détente.

- 10 min. de tir à sec sur visuel.
- 10 p. sur visuel ; travailler, à chaque mise en place, le tassement. On allonge la phase de contrôle de la ligne de mire (bras au dessus de la cible) pour rendre plus efficace le tassement.
- 15 p. sur visuel ; travailler son lâcher et en acceptant les bougés. Il faut se contenter de rester dans la zone de visée et effectuer un lâcher de qualité.
- 4 x 5 p. sur visuel ; lâcher en préparation.
- Travail en escalier, on tire 5 coups avec un contrat de 45/50 (à adapter suivant son niveau). Si l'on réussit, on ajoute un point, soit 46/50. Si l'on rate, on retire une balle au contrat mais en restant sur la même valeur négative; soit ici 4 plombs et un contrat de 35 etc.....

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Sensations internes du lâcher.

- 5 min. sur PM.
- 10 min. sur CB
- 10 p sur CB ; les yeux fermés se concentrer exclusivement sur la sensation d'un lâcher vous procurant du plaisir (action volontaire, progressive, onctueuse, contrôlée). Lorsque cet exercice est parfaitement exécuté, on peut même arriver à sentir, le décrochage mécanique du départ du coup.
- 12 p. idem mais avec les yeux ouverts.
- Tirer jusqu'à réaliser 6 bons lâchés ayant laissé l'arme stable au départ du coup et vous ayant procuré une bonne sensation.
- 3 x 4 p. ; tirer tranquillement .

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Travail du doigt

- 10 min. sur visuel en tir à sec.
- 2 x 5 p. PM
- 15. p. CB
- 10 p. sur visuel. Dès que je m'arrête sous le visuel, je prépare la bossette avec la sensation de déformation du gras du doigt et, sans arrêt, je continue la pression avec la volonté de tenue au départ du coup.
- 20 p. situation match ; essayer de faire un maximum de dix. Changer de carton dès que vous en réussissez un.
- 20 p. idem; faire plus de dix que les vingt plombs précédents.

Match par élimination directe:

Deux personnes se rencontrent sur 5,10 ou 15 p.

Le vainqueur rencontre le vainqueur d'un autre groupe. Le vaincu rencontre un autre vaincu.

Ou

- 10 p. ; tirer un maximum de mouches.
Noter le résultat sur le cahier de tir.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Lâcher conscient progressif.

- 10min.sur CB.

L'index appui d'une façon progressive, onctueuse, sur la queue de détente jusqu'au déclenchement. Ce geste doit être si fin que le départ du coup doit se produire en surprenant le tireur,

- 20 p. sur visuel ; alterner tir à sec et réel en appliquant cette technique et en se concentrant principalement sur cela (le résultat en cible importe peu).
- 3 x 4 p. - idem - mais en tenant bien après le départ du coup (position + doigt).
- 6 X 5 p. ; tirer sans travailler un élément technique par rapport à un autre, mais en vous appliquant à réaliser un bon geste dans une bonne attitude générale.

On essaie simplement de maintenir la visée et on attend sereinement que le départ veuille bien se produire.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Lâcher conscient progressif.

- 10 min. sur CB.
- 20 p. sur visuel ; alterner tir à sec et tir réel , effectuer de bons lâchés conscients progressifs.
- 4 x 5 p. sur visuel ; vérifiez bien la position de l'index sur la queue de détente.
- 10 ou 20 p. en situation de match.
On s'applique, et on tient après le départ du coup .

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Lâcher en pallier de pression

- 15 min. de tenue sur visuel sans tirer (main droite et gauche).
- 8 p. sur visuel ; ne penser qu'au lâcher (conscient progressif).

Il est probable que ce geste soit le plus fin de tous les gestes sportifs. C'est une technique de tireur de très haut niveau. Cela consiste, une fois en contact de la bossette, à effectuer des pressions en pallier. On " découpe " en fait la pression normale d'un lâcher en pression continue. En situation: On appuie, on maintient la pression, on appuie, on maintient la pression, jusqu'au départ du coup.

- 10 p. ainsi sur CB ; alterner tir à sec et réel.
- 10 p. idem, mais sur visuel.
- 10 p. sur visuel (technique de lâcher habituelle) les pieds joints.
- 15 p. sur visuel en situation normale.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Lâcher en préparation

- 15 min. de tenue sous le visuel sans tirer. Faire volontairement de longues visées en s'occupant uniquement de tenir une position simple, droite, avec le moins de tension musculaire possible.

Une fois au contact de la bossette effectuer une pression franche et la maintenir. Ainsi on gagne physiquement et mécaniquement du poids de détente. Le lâcher peut se produire plus rapidement sans altérer sa qualité. Le réglage du poids de détente est dépendant de la réussite du contrôle de la préparation.

- 20 min. sur visuel ; alterner tir à sec et réel et travailler ce point.
- 3 x 5 p. sur visuel (technique habituelle). Tous les 5 p., on s'assoit 2 min. et on reprend avec 3 coups à sec.
- 10 ou 20 p. ; chercher à tirer le meilleur score possible.

Dès que vous avez tiré une faute (9, 8 ou plus en fonction de votre niveau), imaginer comment il aurait fallu faire pour réussir un dix.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

LE TENU

Le TENU est la suite logique du LACHER .

Il est très important de garder sa concentration 1 à 2 secondes après le départ du coup sur les éléments de visée , la pression du doigt sur la détente ainsi que sur la prise en main de l'arme .

Ce maintien de concentration va permettre au projectile de sortir du canon avec l'arme bien en ligne .

- Tir à sec 20 coups

Les yeux fermés , appuyez sur la détente jusqu'au décrochage .Faites ce geste délicatement afin de bien « sentir » à quel moment le coup va partir... imaginez qu'un 2° coup va suivre .

- Tirez 20 plombs sur CB ou cible neutre avec les yeux ouverts en ne vous préoccupant que de la pression lente et progressive de votre index sur la détente ..pensez à continuer la pression de l'index sur la détente après le départ du coup .
- Essayer quelques plombs en omettant le TENU .

Que se passe-t-il !!??

NOTEZ TOUS LES POINTS POSITIFS DE LA SEANCE SUR VOTRE CAHIER DE TIR .

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Le tenu.

- 15 p. sur CB ; soigner le centrage du guidon dans le cran de mire.
- 10 min. de tir à sec sur visuel.
- 4 x 5 p. sur visuel ; tenir 5 " minimum après le départ du coup (tenue générale + doigt). Si l'on pense à tenir après, on tiendra mieux avant et pendant .
- 20 p. de match (travail de pause) .

Prendre son temps et essayer de s'arrêter avant plutôt qu'après une faute. Si, avant de tirer, on ne se sent pas capable de donner le meilleur, il faut se reposer assis. A la reprise, on fait quelques coups à sec ou des tenues pour retrouver ses bonnes sensations de position. On n'oublie pas de tenir après. Compter le nombre de points en moins, et soustraire -8 pts par rapport à ce résultat, et retirer la quantité de plombs nécessaire. (Ex : $90 + 92 = 182/200$ Résultat: 18, -8 pts = 10 plombs à retirer).

Pour les tireurs qui réussissent 192/200 :

- 15 p. ; essayer de faire un maximum de dix.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

erreurs angulaires.

- 10 à 15 min. sur visuel ; alterner tir à sec et réel.
- 10 p. sur visuel ; chercher principalement à dynamiser le travail du doigt. Etre actif sur la détente en attendant que le coup veuille bien partir .
- 5 p. sur visuel ; penser à la préparation de la bossette et transférer sa concentration sur la ligne de mire et la tenue de l'arme jusqu'au départ du coup .

Pour la réussite de l'exercice suivant, soigner son lâcher.

- 4 x 5 p. sur visuel appuyé ou non (suivant le niveau) faire volontairement des erreurs angulaires aux quatre points cardinaux afin de se rendre compte de l'importance de cette erreur par rapport à ses organes de visée.
- 10 p. sur visuel ; ne penser qu'à la pression progressive du doigt (lâcher en pression continue).
- 10 p. sur visuel ; travailler votre séquence de tir. Si un élément de la séquence est douteux recommencez .
- Tirer deux beaux dix.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

erreurs parallèles.

- 10 min. sur CB du côté faible.
- 15 min. de tenue sur visuel sans tirer. On allonge volontairement la visée en s'occupant uniquement de tenir une position simple et droite.
- 4 x 5 p. sur visuel appuyé en erreurs parallèles, pour voir jusqu'où on peut aller pour accrocher encore le cordon du dix.

Amélioration de l'automatisme du travail du doigt.

- (3 x 5 p) x 2 . Dès que je suis sous le visuel, je dois amener la bossette et continuer sans arrêt ma pression jusqu'au départ du coup.
En alternance 2 fois (5 p. sur PM, 5 p. sur CB, 5 p. sur visuel).

Travail de coordination des éléments de la technique de base.

Fabriquer une grille type comportant tous les éléments de sa séquence et, après le tir d'un coup, faire l'analyse de chaque élément (1 si OK ; 0 si KO.)

- 2 x 10 p. sur visuel ainsi.
- 10 p. en ne sortant pas du 9, 8, 7 suivant votre niveau.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

ANNONCE ; LE REGLAGE DE L ' ARME

Après le « TENU » le tireur doit être capable de dire où est parti son plomb .

Si l' annonce est juste , alors il n'y a pas eu de « coup de doigt » et le tenu à été exécuté .

Vous ne pouvez régler votre arme que si l'annonce et le résultat en cible concordent .

Après 5 plombs vérifier le groupement (point moyen) et faire le réglage de son arme .

Pour peaufiner son réglage , tirez au moins 2 plombs avant de régler .

Pour analyser un coup, il faut être capable de savoir si tous les gestes effectués depuis la prise de position jusqu'à l'annonce ont été faits et enchaînés de façon correcte .

Cette suite de gestes est la SEQUENCE DE TIR .

NOTEZ TOUS LES POINTS POSITIFS DE LA SEANCE SUR VOTRE CAHIER DE TIR .

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Annonce

- 10 min. sur visuel les pieds joints.
- 10 min. sur CB les yeux fermés (analyser finement sa position).
- 3 x 5 p. ; rechercher le meilleur groupement possible.

Fabriquer une grille sur laquelle vous noterez, après avoir vérifié votre annonce, par une croix une annonce correcte, et par un zéro une mauvaise annonce.

- 20 p. sur visuel en notant vos annonces
- 2 x 8 p. ; alterner côté faible et normal. Il est important de commencer du côté faible, afin d'enchaîner immédiatement du côté normal pour mieux apprécier physiquement sa position habituelle.

Travail par contrat:

- 10 p. pour faire un score légèrement supérieur à sa moyenne habituelle. En cas d'échec, recommencer une fois.
- Faire 5 dix (à adapter suivant son niveau)

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

SEQUENCE DE TIR

Chaque tireur doit élaborer et rédiger sa propre séquence de tir ; très détaillée pour les débutants ,plus dépouillée par la suite au fur et à mesure des progrès et des automatismes acquis .

Rédiger sa séquence de tir puis la suivre à la lettre .

Il est important que vous enchaîniez parfaitement tous les gestes techniques .

Dès que vous sentez un élément de votre séquence mal exécuté ,recommencez- le.

Si vous avez le moindre doute sur un geste technique durant votre séquence de tir ;

posez votre arme et reprenez !!!!!

- Tirer 20 plombs .

Si vous exécutez une mauvaise séquence ,sur votre cahier vous ne noterez pas :

J'ai encore oublié de bloquer ma respiration mais

Je dois bloquer ma respiration

ANALYSE de votre séquence :

Est-elle complète ?? L'ai-je bien suivie ??

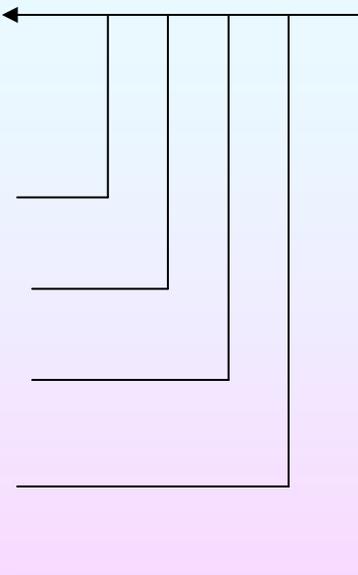
La modifier si nécessaire .

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

SEQUENCE DE TIR (Exemple)

La position décontractée et stable ;	←=====	non	←
L'alignement naturel ;	←=====	non	
La prise en main de l'arme ;	←=====	non	
La position de la tête ;	←=====	non	
La prise de bossette ;	←=====	non	
La respiration ;	←=====	non	
La visée ;	←=====	non	
Le lâcher ;		non	→ mauvais impact !!!??
Le tenu ;		non	→ Annonce impossible
L'annonce ;		oui	



L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

coordination de la séquence

- 10 min. sur visuel du côté faible.
- 10 min. sur visuel en tir à sec les pieds joints.
- 10 p. Faire une grille type de sa séquence et, après le tir d'un plomb, faire une vérification de chaque élément en se donnant 1 point s'il a été effectué correctement et 0 point s'il a été négligé.
- Avec un minimum de plombs, tirer 5,10, 15 ou 20 dix (suivant votre niveau).
- Tirer jusqu'à réaliser au minimum 10 neuf, puis un match jusqu'à ce qu'on ait tiré cinq dix.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

SEQUENCE MENTALE

Avant chaque coup ,vous allez vous donner l' ordre d' exécuter et visualiser mentalement chaque élément de votre séquence de tir.

Vous allez essayer de focaliser votre attention sur vos sensations physiques .

Cet exercice vous oblige à une bonne concentration . Vous devez être dans votre bulle !!!!

NOTEZ VOS SENSATIONS SUR VOTRE CAHIER DE TIR .

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Travail de la séquence mentale

- 10 min. sur visuel en tir à sec ; travailler sa marge de blanc.
- 2 x 5 p. sur visuel en alternant côté faible et normal.

Travail de la coordination

- 10 p. sur visuel à sec suivis de 15 p. réels ; s'imposer de démarrer la préparation de la détente au moment où l'on stabilise à la marge de blanc (attention! sans attente particulière de stabilité).
- Tirer un demi match ; s'obliger, avant de monter le bras, à réviser point par point, en le vivant de l'intérieur, tout le processus personnel utilisé pour tirer un dix.
- 10 p. sur visuel . Faire l'annonce après chaque coup tiré (le tenu favorise sa précision) , la vérifier, l'analyser.
Mauvais coup !! Pourquoi ?? Je me donne un ordre POSITIF pour l'éviter.
Bon coup !! Je revis dans les moindres détails la façon dont j'ai procédé.

Il s'agit là d'un exemple de séquence mentale, destiné à exploiter intelligemment le temps entre chaque coup tiré, et à "s'armer" psychologiquement pour le prochain coup.

L'ENTRAINEMENT

PREPARATION TECHNIQUE

Travail de la séquence mentale

- 10 min. sur visuel . Se concentrer sur les sensations procurées par sa position.
- 10 p. sur visuel. Le doigt maintient la pression sur la queue de détente, pendant et après le départ du coup.
- 2 x 5 p. sur visuel . Donnez-vous, avant de monter le bras, mentalement les ordres de votre séquence de tir. Ce sont des consignes verbales.
- 2 x 5 p. idem. mais au lieu de me donner des ordres verbaux, j'essaie de ressentir des sensations intéressantes lors de l'exécution des éléments de la séquence. Ce sont des consignes de recherche de sensations.
- 2 x 5 p. idem. mais au lieu de chercher des sensations, j'essaie de "voir" mentalement des images intéressantes et motivantes : bonne visée avec un départ coordonné, l'image du dix pulvérisé..... Ce sont des consignes de production d'images.
- 5 coups avec un contrat de 45/50 (à adapter suivant son niveau). Si l'on réussit, on ajoute un point, soit 46/50. Si l'on rate, on retire une balle en restant sur la même valeur négative ; soit ici 4 plombs et un contrat de 35.....

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

L' ENDURANCE physique

Se travaille en s'imposant des séances de tir plus longues qu'un match .

Rester en position de tir le plus longtemps possible .

Tirez 1 match puis un demi match sans pause .

Vous pouvez faire des « posés » mais restez en position .

Gardez votre concentration même si vous sentez la fatigue .

NOTEZ TOUS LES POINTS POSITIFS DE LA SEANCE SUR VOTRE CAHIER DE TIR .

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

L' ENDURANCE mentale

10 min. sur visuel pour régler.

- **Tirez deux matchs consécutifs .**

Avant chaque coup ,vous allez vous donner l' ordre d' exécuter et visualiser mentalement chaque élément de votre séquence de tir.

Vous allez essayer de focaliser votre attention sur vos sensations physiques .

Cet exercice vous oblige à une bonne concentration . Vous devez être dans votre bulle !!!!

NOTEZ TOUS LES POINTS POSITIFS DE LA SEANCE SUR VOTRE CAHIER DE TIR .

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Endurance

- 5 p. sur visuel en ne pensant qu'au travail du doigt.
- Tirer deux matchs .

Rester en position de tir le plus longtemps possible .

Vous pouvez faire des « posés » mais restez en position .

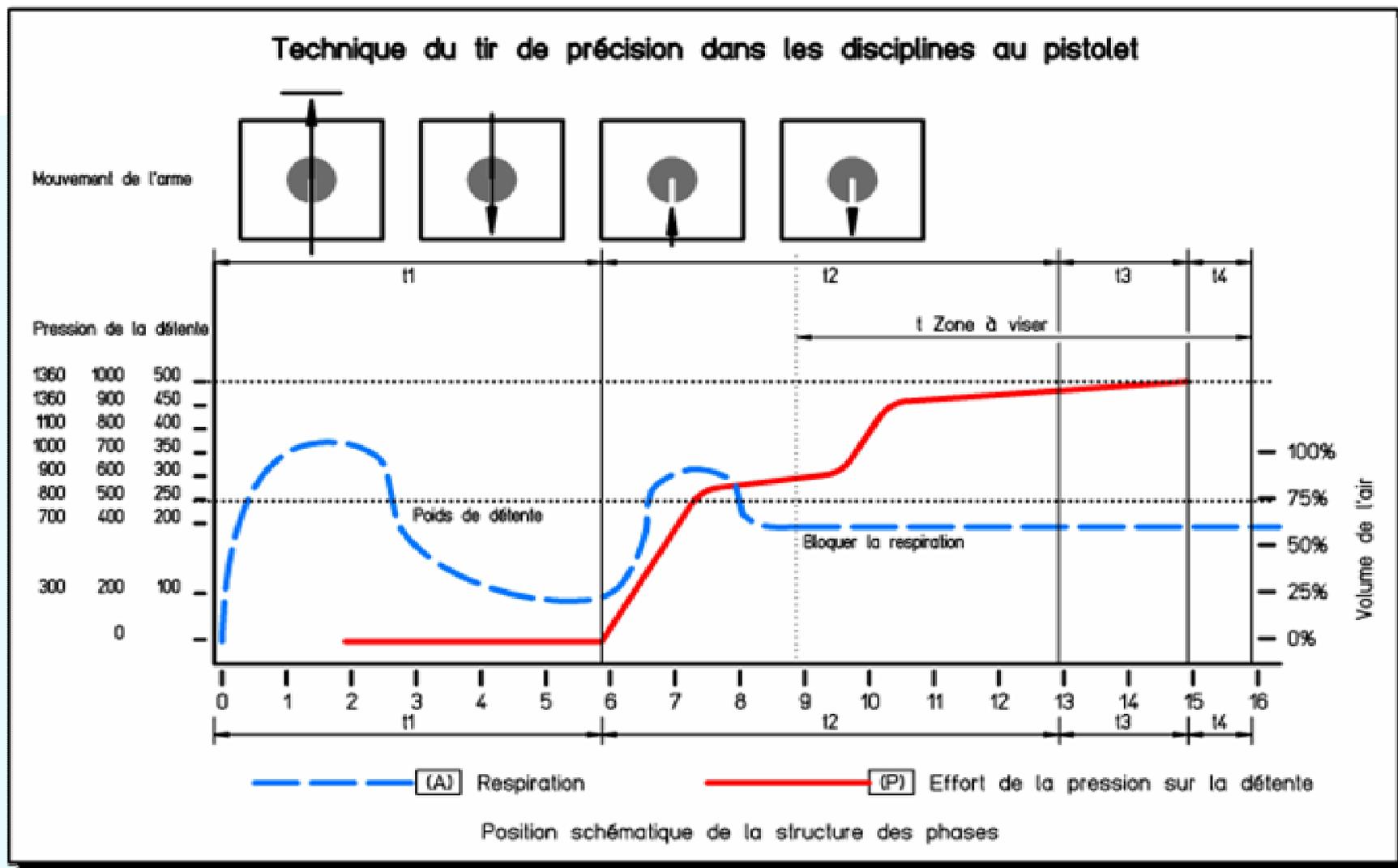
Gardez votre concentration même si vous sentez la fatigue .

Par ce travail, vous allez pouvoir mettre en évidence les moments de fatigue ou de blocage et vous devez trouver les solutions physiques ou mentales.

On n'oublie pas de tenir après le départ du coup .

L'ENTRAÎNEMENT

LE RYTHME DE LA SEQUENCE DE TIR



Si ce rythme ne peut être tenu , **posez votre arme** et recommencez votre séquence de tir ou faites **une pause de 2 minutes** .

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Travail du reposé

- 5 min. sur CB en tir à sec ; travailler sa ligne de mire, avec des serrages de crosses variés: Fort, moyen, faible.
- 10 min. sur visuel . Alternier tir à sec et réel . Bien tenir après le départ du coup et s'imaginer devoir tirer un deuxième coup 3" après le tir.
- 2 x 5 coups sur visuel sans ramener.
- 15 p. sur visuel. Reposer dès qu'un élément technique ou mental n'est pas exécuté correctement.
- 15 p. sur visuel: Interdit de reposer. Pour cela, il faut bien se préparer mentalement avant chaque plomb. Ces deux exercices peuvent faire prendre conscience d'une part, qu'il ne faut pas hésiter à reposer à la moindre défaillance, et d'autre part, que l'on ne doit normalement pas reposer (sauf événement majeur: bruit par ex.) si l'on a bien préparé mentalement le plomb à venir. C'est à méditer.
- 5, 10 ou 15 p. sur visuel ; chercher à garder une certaine moyenne. Il faut mettre en jeu toute son énergie physique et mentale lorsque certaines séries seront mal engagées.

Tirer 30 p. au minimum.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

préparation au match

- 10 à 15 min. de tenue sur visuel sans tirer.
- 10 min. sur visuel en tir à sec.
- 15 p. sur visuel ; ne penser qu'à bien lâcher.
- 15 p. sur visuel ; bien préparer sa détente et transférer sa concentration sur la qualité de la visée et son maintien sous le visuel. Vérifier le réglage de sa détente.
- 20 p. sur visuel . Faire l'annonce après chaque coup tiré (le tenu favorise sa précision) , la vérifier,l'analyser.

Mauvais coup !! Pourquoi ?? Je me donne un ordre POSITIF pour l'éviter.

Bon coup !! Je revis dans les moindres détails la façon dont j'ai procédé.

- **Noter dans les moindres détails sur votre cahier de tir la façon de procédez techniquement pour réaliser un , beau dix . Procéder de la même manière, mais sur l'aspect psychologique.**
- **Travail en situation de compétition à faire en groupe:**
Tout le monde participe en ligne et seul le dernier score est éliminé. On peut faire varier les contrats (5p.. puis 8 p....). Faire des barrages sur un coup si nécessaire.

L'ENTRAINEMENT

PREPARATION TECHNIQUE

simulation de match

- 10 min. sur visuel en tir à sec ou tenue sans tirer.
- 15 min. sur visuel ; tirer tranquillement.

Prendre 10 cartons. On tire d'abord 1 p./carton, puis on retire sur les cartons sur lesquels il n'y a pas encore de dix et ainsi de suite jusqu'à ce que les dix cartons comportent tous un dix. Réussite totale du contrat: 100/100 après avoir tiré les dix premiers plombs.

- 20 p. situation match. Dès que l'on fait un 9 ou un 8 (selon votre niveau), on s'oblige à se remémorer tout le processus conduisant au dix.
- 10 p. situation match en cherchant à se défoncer pour faire 100/100.

Travail en situation de compétition à faire en groupe:

1 °- Deux personnes se rencontrent sur 5 , 10 ou 15 p. Le vainqueur reste pour rencontrer une autre personne. Le vaincu peut participer à un repêchage.

2°- Toutes les personnes se rencontrent sur 5 , 10 o u 15 p. La personne faisant le moins bon score sort. Les autres continuent sur le même nombre de coups, ou en diminuant progressivement.

Faire des barrages si nécessaire, pourquoi pas sur 1 p. sur carton blanc.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

STRATEGIE DE MATCH

Le jour du match ,le tireur doit savoir ce qu'il doit faire.

Avant le match :

Lire ,écouter de la musique ,jouer aux cartes . Eviter les jeux violents . Ne pas venir sur le pas de tir .

La préparation au poste de tir :

Si le sac a été préparé la veille aucun stress supplémentaire ne viendra le perturber . Sa seule préoccupation sera de se concentrer sur ce qu' il doit faire . Dérouler la séquence mentale .

Chercher sa position et son alignement naturel .

Pendant le match :

Pas plus de 10 coups de réglage .

Exécuter la séquence de tir mentalement avant chaque coup .

Rester concentré , il n'y a rien à droite, ni à gauche ,encore moins derrière soi . La cible c'est droit devant !!!!!

Ajuster les réglages .

Vérifier son alignement plusieurs fois pendant un match .

Prendre des pauses régulièrement .

Vérifier son alignement après chacune d'elles .

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

GESTION DES INCIDENTS DE MATCH

Incidents matériel ; rester calme , attendre le dépannage , revivre les coups parfaitement tirés .

Rupture de rythme ; poser l' arme, inspirer , expirer à fond , concentration par séquence mentale.

Mauvaise position qui provoque des tiraillements musculaires ; refaire l' alignement naturel , faire une pause , se relaxer .

Baisse de concentration ; faire un pause , revenir sur sa séquence mentale .

Bruit sur le pas de tir ; poser l'arme et essayer d'augmenter sa concentration .

NOTEZ TOUS LES POINTS POSITIFS DU MATCH SUR VOTRE CAHIER DE TIR .

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

analyse des problèmes

- 10 p sur PM ; les yeux fermés se concentrer exclusivement sur son lâcher.
- Choisir deux exercices spécifiques antérieurs. Les problèmes peuvent se situer au niveau technique, tactique ou de la préparation au match. Si vous ne savez pas quoi faire pour y remédier, essayer de communiquer avec une ou plusieurs personnes (Initiateur de Club, Entraîneur, amis etc. ...) en qui vous avez confiance et peuvent éventuellement vous aider.
- 30 p. sur visuel ; façon match, faire une annonce après chaque coup tiré (la tenue après le départ favorise la précision de celle-ci) , vérifier, analyser, puis
 - S'il s'agit d'une défaillance, par ex. un 8 , j'en détermine la cause (causé par ex. par un coup de doigt) et je me donne un ordre POSITIF pour l'éviter .
 - S'il s'agit d'une bonne balle, un dix bien annoncé, je revis dans les moindres détails la façon dont j'ai procédé .
 - Compte tenu du nombre de coups à tirer, il est parfois difficile de garder sa concentration pendant tout le match. Il faut prendre des périodes de repos, sur place ou assis. L'objectif est de préparer mentalement les xx plombs à tirer. Je tire, je tiens après, j'annonce, j'analyse, je programme. En fait, je tire xx plombs physiquement, et trente autres mentalement.
- Faire 5 mouches ou cinq dix.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Travail des manques en match

- 10 p. su CB les yeux fermés.

En fonction des problèmes rencontrés.

- Faire deux exercices spécifiques antérieurs.
- Tirer des séries de 10 p. ; s'obliger en cours de tir à s'arrêter si :
 - L'on commence à faire des dix bizarres (sans bonne annonce ni analyse).
 - L'on commence à penser à autre chose que la technique de tir.
 - L'on commence à bouger ou vibrer plus que précédemment.
 - L'on commence à avoir des pensées ou images négatives.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Travail des manques en match

- 10 min. de tenue sans tirer sur visuel.
- 5 min. de tir à sec sur visuel.

Faire deux exercices spécifiques antérieurs.

- Tirer un demi match ;dérouler mentalement sa séquence de tir avant de tirer un plomb, pour réaliser un bon et beau geste.
- Tirer 30, 40, 50 ou 60 dix (suivant votre niveau).

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Travail de concentration

- 5 p. de réglage.
- 3 x 30 p. situation match pour les compétiteurs sur 60 p.
- 3 x 20 p. situation match pour les compétiteurs sur 40 p.

Repos assis à chaque tiers. On fait l'effort d'accroître sa concentration au fur et à mesure du programme, pour améliorer son score. Le fait de séparer en trois parties ce travail empêche de se lasser, et d'avoir, grâce au repos, un enchaînement de séquences mentales plus constantes.