

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

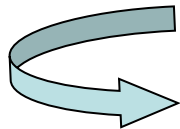
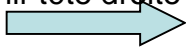
Pour le physique : footing , musculation , vélo , natation ,ski

La partie physique de ces lignes ne concerne que l'échauffement d'avant match .

PREPARATION PHYSIQUE

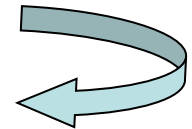
MOUVEMENTS DU COUP ET DE LA TETE

pencher la tête à gauche puis
Revenir tête droite

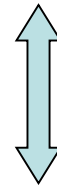


tourner de gauche à droite

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

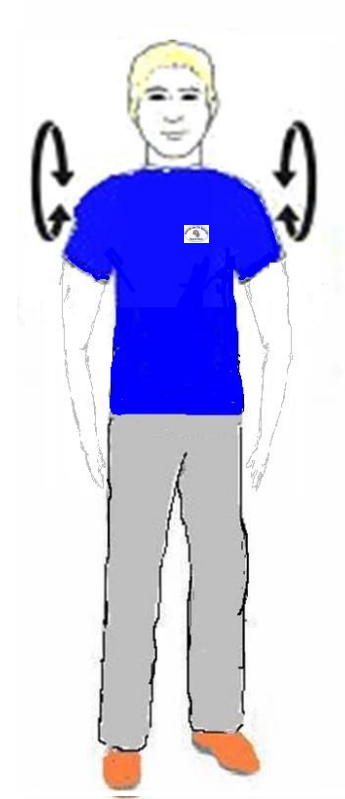
tourner la tête de gauche à droite



et de droite à gauche

STPC St-Légier, Freddy

MOUVEMENT DES EPAULES

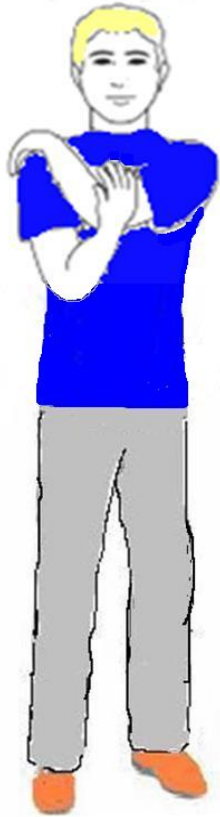


debout, les pieds écartés et les bras le long du corps, effectuer des rotations des épaules vers l'avant et vers l'arrière. 3

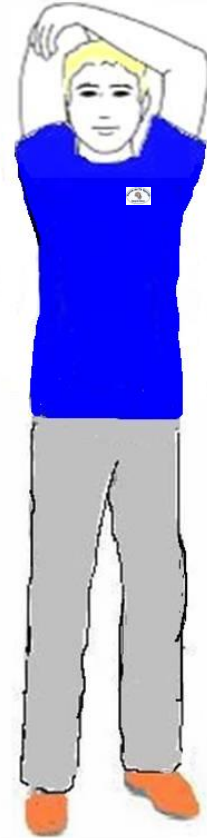
PREPARATION PHYSIQUE

EPAULES ET BUSTE

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



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, 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.

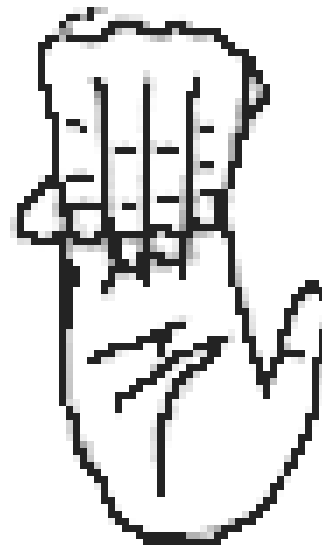
PREPARATION PHYSIQUE

LE POIGNET



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

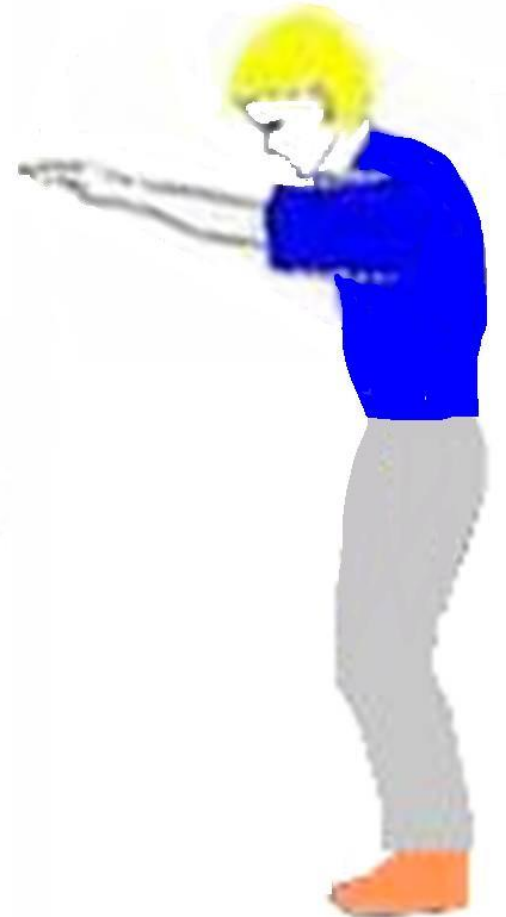
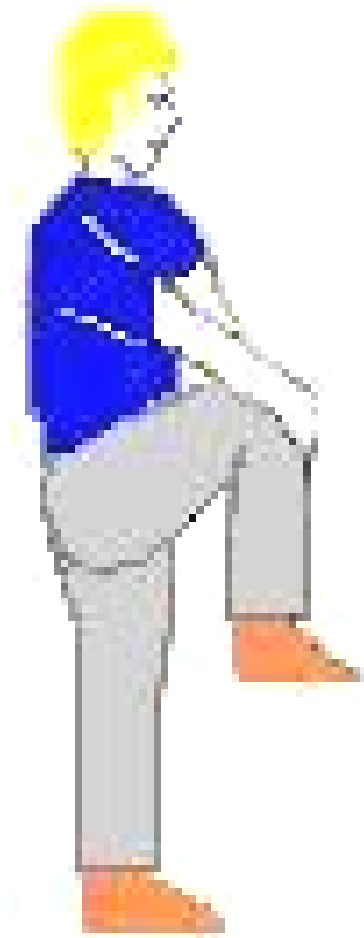
Debout, pieds écartés , bras levés devant le corps, tirer les doigts vers l'arrière. Répéter la séquence avec l'autre main.



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.

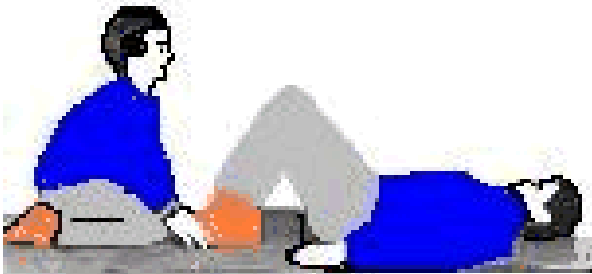


Pour le bas du dos, debout, les genoux légèrement fléchis se pencher pour toucher ses orteils. Pencher le plus bas possible. Garder les genoux fléchis lors du retour à la position initiale.

PREPARATION PHYSIQUE



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



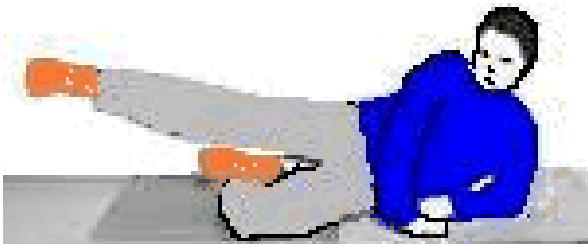
- relever le tronc avec le dos rond et la tête rentrée (le menton vient toucher le haut du corps)
- Bras tendus vers l'avant : ne monter que jusqu'à ce que les poignets arrivent au niveau des genoux .

- **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

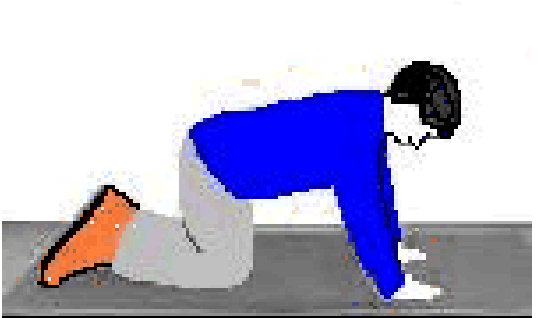
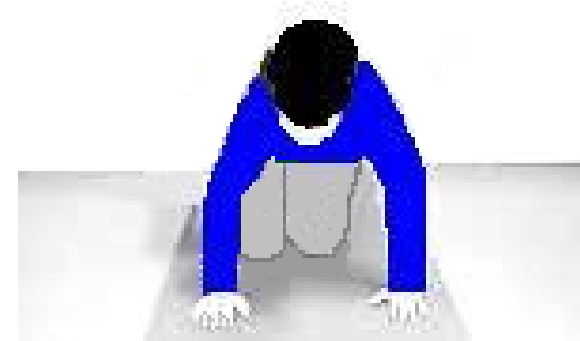


- Monter la jambe tendue, pieds fléchis sans basculer le tronc vers le sol.
- Faire des répétitions lentes sans poser les pieds.
- Changer de jambe

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)

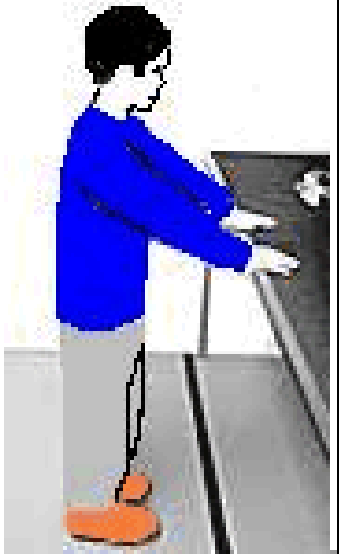
faire des répétitions lentes sans reposer le genou
- changer de jambe



PREPARATION PHYSIQUE



- debout en appui contre la table
- corps droit
- gagner 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, la carabine. Lorsque les muscles et l'esprit sont décontractés, le rythme cardiaque diminue ainsi que les « bougs ».

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 débiter 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 fesses** et ensuite les relaxer;
4. tendre les **muscles des cuisses** 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.

PRÉPARATION 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 .Valable aussi pour coucher et genou.

Répétez cet exercice plusieurs fois .Vous allez percevoir mentalement 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. A genou soit le pied gauche petite correction, ou tout le corps. Coucher, rotation autour du coude gauche. Coucher ,genou ,debout ,**
ne jamais déplacer le coude gauche lors de l'ajustement de position

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

ALIGNEMENT NATUREL et POSITION

- 10 coups sur plaque métallique (PM); rechercher à effectuer un bon lâcher, (prise de la bossette, appui progressif/onctueux/contrôlé) et ne se préoccuper que de cela.
- 20 coups sur carton blanc (CB) en tir à sec. Vérifier si épaules/bassin/pieds sont bien imbriqués les uns sur les autres et , main /poignet/avant-bras sont bien alignés. Il ne doit pas y avoir de tension.
- 10 coups 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 ; appliquer les éventuelles améliorations de ce jour

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 ???

Notez sur votre cahier de tir .

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Placement par rapport à la cible.

- 10 coups sur PM ; retrouver les **sensations** de position de l'entraînement précédent.
- 20 coups 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 coups sur visuel . Vérification de l'alignement à chaque coup .
- 10 coups sur visuel ; rechercher le tassement (ossature).

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Prise en main, placement .

- 10 coups PM (Lâcher)
- 10 coups CB ; retrouver ses bonnes **sensations** de position.
- 15 coups sur visuel. Si vous constatez des problèmes (crispations, mires non alignées,...), il faut les résoudre dès à présent. Placement des épaules /bassin/pieds assurent une bonne assise, main/poignet/avant-bras bien alignés , **tête/joue/œil bien positionnés sur la crosse .**
- 20 coups sur visuel ; travailler cela et essayer des variantes.
- 6 coups sur visuel du côté faible, enchaîner sans perdre de temps
- 6 coups du côté normal sur un autre carton.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Rotation du tronc

- 10 coups PM (Lâcher)
- 10 coups CB ; retrouver ses bonnes **sensations** de position.

15 coups sur visuel ; se concentrer sur la rotation du tronc. La combinaison d'inclinaison vers l'arrière et de rotation du tronc est la caractéristique la plus importante d'une bonne position debout .

- 15 coups sur visuel ; essayer d' accentuer la rotation du tronc. Voir si cela renforce votre stabilité .
- 3 x 5 coups ; s'appliquer sur sa position et sa mise en place. Le résultat en cible importe peu.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Position intérieure.

- 5 coups PM.
- 10 coups CB.
- 10 coups 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 coups 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.

- 5 coups PM.
- 8 coups CB.

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

- 4 x 5 coups sur visuel ; alterner une position "classique" (molle. décontractée) et une position plus **tonique**. Essayer de ressortir le pour et le contre.
- 20 coups 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 coups sur CB ; essayer de faire le plus petit groupement possible.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Recherche et vérification de la position.

- 5 coups PM
- 8 coups CB
- 6 x 6 coups sur visuel ; ne commencer à tirer que si l'on est certain d'être en bonne position (on peut s'aider , rechercher la position et son placement sans arme et en pratiquant du tir à sec).
- 15 coups 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 et **écrire 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'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Renforcement de la stabilité.

- 10 coups CB
- Pendant 15 ' , effectuer des tirs à sec sur visuel, commencez la pression sur la détente 6'' après le début de la visée .

On tient après le départ du coup.

- 20 coups sur visuel par groupements, tirer tranquillement et essayer de vous faire plaisir .
- 10 coups sur visuel les pieds joints. Haut du corps dans la position habituelle.
- 2 x 5 coups sur visuel en situation normale.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

Ligne de mire.

10 à 15' de tenue sur visuel ; alterner tir à sec et réel.

10 coups 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**).

8 coups sur visuel ; s'accrocher comme en compétition, essayer de lâcher 8 dix.

10 coups sur CB ; soigner particulièrement l'alignement des mires .

15 coups idem mais sur visuel.

15 coups 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'ENTRAINEMENT

PREPARATION TECHNIQUE

LA VISEE

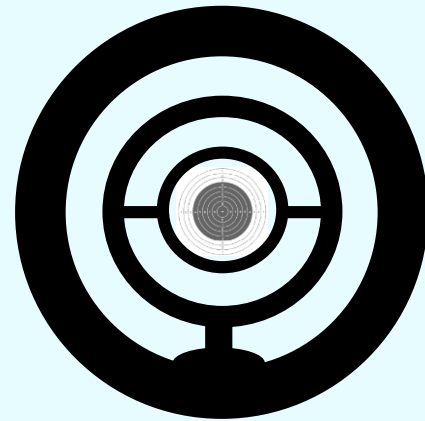
Déplacez le dioptre sur son rail afin d'ajuster à la vue du tireur .

La visée ne débutera que lorsque l'alignement naturel et la position par rapport à la cible seront obtenus par le tireur .

Apportez un soin particulier à :

- **L'alignement des mires .**
- **L'image de visée .**

Tirez 2 séries de 5 coups sur cible blanche .

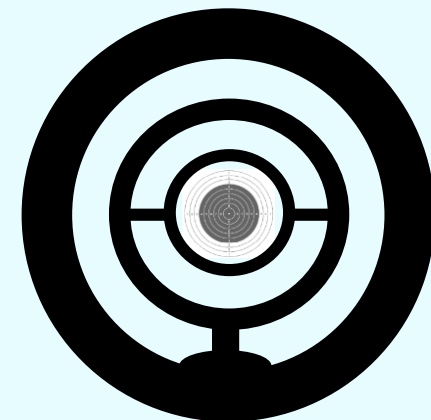


L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

LA VISEE

- 15 min. de tenue sur le visuel sans tirer. Faire de longues visées.
- 2 x 8 coups sur visuel en alternant côté faible puis côté normal.
- 20 coups sur visuel en travaillant l'alignement.
- 10 coups sur visuel .
- **Soigner particulièrement le centrage des mire .**
- 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 coup suivant, **en n'oubliant pas de bien tenir après le départ du coup.**
- Tirer jusqu'à réaliser une mouche.



L'ENTRAINEMENT

PREPARATION 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 coups 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

ERREURS ANGULAIRES.

- 10 à 15 min. sur visuel ;alterner tir à sec et réel.
- 10 coups sur visuel ; chercher principalement à dynamiser le travail du doigt.
Etre actif sur la détente en attendant que le coup veuille bien partir .
- 5 coups 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 coups 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 relative de cette erreur par rapport à ses organes de visée.
- 10 coups sur visuel ;ne penser qu'à la pression progressive du doigt (lâcher en pression continue).
- 10 coups sur visuel ; travailler votre séquence de tir. Si un élément de la séquence est douteux recommencez .
- **Tirer deux beaux dix.**

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

COORDINATION MIRES/LACHER

- 10 coups sur **PM** ; travailler essentiellement le lâcher.
- *10 min. sur visuel de tenue ou tir à sec ; **se concentrer sur l'alignement des mires.***
- 3 x 5 coups sur visuel ; rechercher les meilleurs groupements possibles.
- 15 coups 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 coups 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.**
- Tirer un demi match ; ne penser, 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

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 coups sur CB ou cible neutre avec les yeux ouverts , ne vous préoccupez 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 coups 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

L'ANNONCE

10 min. sur visuel les pieds joints.

- 10 min. sur CB les yeux fermés (analyser finement sa position).
- 3 x 5 coups ; 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 coups sur visuel ; noter vos annonces
- 2 x 8 coups ; 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 coups 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) . **Combien vous a-t-il fallu de coups.**

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

L'ANNONCE ; LE REGLAGE DE L'ARME

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

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 coups vérifier son groupement (point moyen) et faire le réglage de son arme

Pour peaufiner son réglage , tirez au moins 2 coups .

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

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 enchaînez 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 coups .

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 :

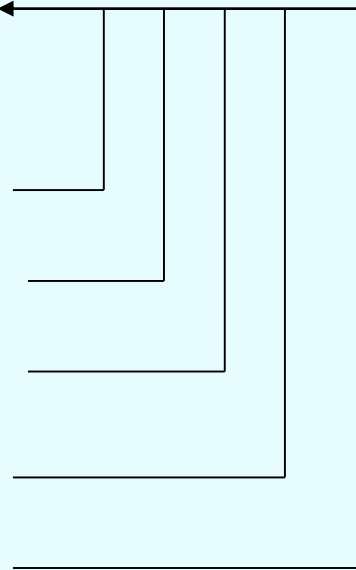
Est-elle complète ?? L'ai-je bien suivie ??

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 la carabine ;	←=====	non	
La position de la tête ;	←=====	non	
La distance entre l'œil et la mire ;	←=====	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 ; tir à sec les pieds joints.
- 10 coups Faire une grille type de sa séquence et, après le tir d'un coup, 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 coups, tirer 5,10, 15 ou 20 dix (suivant votre niveau).
- Tirer jusqu'à réaliser au minimum 10 neuf, puis on match jusqu'à ce qu'on ait tiré cinq dix.

L'ENTRAINEMENT

PREPARATION 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'ENTRAINEMENT

PREPARATION TECHNIQUE

SEQUENCE MENTALE

- 10 min. sur visuel ; tir à sec
- 2 x 5 coups sur visuel ; alterner côté faible et normal

Travail de la coordination

- . 10 coups sur visuel à sec suivis de 15 p. réels ; s'imposer de démarrer la préparation de la détente au moment ou l'on stabilise à la marge de blanc (attention! sans attente particulière de stabilité).
- . Tirer un demi match ; s'obliger, à réviser point par point, en le vivant de l'intérieur, tout le processus personnel utilisé pour tirer un dix.
- . 10 coups 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

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

SEQUENCE MENTALE

- 10 min. sur visuel . Se concentrer sur les **sensations** procurées par sa position.
- 10 coups sur visuel. Le doigt maintient la pression sur la queue de détente, **pendant et après le départ du coup.**
- 2 x 5 coups sur visuel . Donnez-vous, mentalement les ordres de votre séquence de tir. Ce sont des consignes verbales.
- 2 x 5 coups 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 coups 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.
- 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 en restant sur la même valeur négative ; soit ici 4 coups et un contrat de 35.....

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

L'ENDURANCE ; RENFORCEMENT STABILITE

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

Restez 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 .

Tirez 10 coups les pieds joints .

Tirez 10 coups en position normale .

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

L'ENTRAINEMENT

PREPARATION TECHNIQUE

L' ENDURANCE ; séquence mentale

- 10 min. sur visuel pour régler.
- Tirer 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

LE RYTHME DE LA SEQUENCE DE TIR

Il est important pour le tireur d'acquérir un rythme de tir afin que son esprit soit libéré de la contrainte temps et de la fatigue que peut entraîner un match long .

EXEMPLE de RYTHME

- 0 - 5 secondes – Concentration ,relaxation musculaire
- 6 - 13 secondes – Prendre la position ,tassement ,répartition du poids sur jambes
- 14 - 22 secondes – Vérifier l'alignement naturel ,débuter la séquence de respiration
- 23 - 35 secondes – Visée, pression de la détente ,lâcher
- 36 - 37 secondes – Tenu
- 38 - 39 secondes – Annonce mentale
- 40 - 46 secondes – Analyse du coup , ouvrir la culasse , charger la carabine

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

Vous pouvez définir votre rythme en vous imposant une pause de 2' tous les 10 coups .

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 . **Faire l'effort de bien tenir après le départ du coup**, en s'imaginant devoir tirer un deuxième coup 3" après le tir.
- 2 x 5 coups sur visuel sans ramener.
- 15 coups sur visuel. Reposer dès qu'un élément technique ou mental n'est pas exécuté correctement.
- 15 coups sur visuel: Interdit de reposer. Pour cela, il faut bien se préparer mentalement avant chaque coup. 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 coup à venir. C'est à méditer.
- 5, 10 ou 15 coups sur visuel en cherchant à garder une certaine moyenne. Il faut mettre en jeu toute son énergie physique et mentale lorsque certaines séries seront mal engagées.
- Tirer 30 coups. au minimum.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

PRÉPARATION AU MATCH

- 10 min. de « tenu » sur visuel sans tirer.
 - Tirer sur visuel jusqu'à ce que la mouche soit découpée. On compte le nombre de coups utilisés.
 - 15 coups sur visuel ; s'imposer de mettre commencer l'action du doigt dès que l'on arrive sous le visuel.
- Prévoir sa stratégie de match et la gestion des incidents
- 2 x 5 coups d'essais, puis 15 coups situation match en travail mental
 - 3 x 10 coups situation match, chercher à faire un point de plus par série par rapport à sa moyenne habituelle. Ex. 360/400 ou 540/600, soit 90/100 de moyenne, donc chercher à faire des séries de 91/100 au moins. Essayer de tirer le nombre de coups par carton tel qu'il sera prévu lors du futur championnat.
 - Faire 5 mouches ou dix (suivant votre niveau). Changer de carton à chaque mouche ou dix.

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

SIMULATION DE MATCH

- 10 min. sur visuel ; tir à sec ou tenue sans tirer.
- 15 min. sur visuel ; tirer tranquillement.
- Prendre 10 cartons. On tire d'abord 1 coup/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 coups 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 coups situation match ,chercher 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 coups Le vainqueur reste pour rencontrer une autre personne. Le vaincu peut participer à un repêchage.
- 2° - Toutes les personnes se rencontrent sur 5 , 10 ou 15 coups. 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 coup 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

CONCENTRATION

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

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.

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

L'ENTRAÎNEMENT

PRÉPARATION TECHNIQUE

TRAVAIL D'ANALYSE DES PROBLÈMES

- 10 coups 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 (Moniteur, Entraîneur, amis etc. ...) en qui vous avez confiance et qui peuvent éventuellement vous aider.
- 30 coups 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 trente coups à tirer. Je tire, je tiens après, j'annonce, j'analyse, je programme. En fait, je tire trente coups physiquement, et trente autres mentalement.
- Faire 5 mouches ou cinq dix.

L'ENTRAINEMENT

PREPARATION TECHNIQUE

TRAVAIL D'ANALYSE DES PROBLEMES EN MATCH

- 10 coups sur CB les yeux fermés.

En fonction des problèmes rencontrés.

- Faire deux exercices spécifiques antérieurs .
- Tirer des séries de 10 coups ; 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 D'ANALYSE DES PROBLÈMES 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 coup, pour réaliser un bon et beau geste.
- Tirer 30, 40, 50 ou 60 dix (selon votre niveau).