

COORDINATION LACHER - VISEE

Nom :

Prénom :

Date / heure :

OBJECTIF DE L'EXERCICE	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	QUANTITE / DUREE	CONSIGNES A RESPECTER
1. Maîtrise du processus du lâcher du coup, en coordination avec la visée	Tir debout mais en appui sur un moyen auxiliaire fixe, de manière à permettre au tireur de reporter toute son attention sur le processus du lâcher et de la visée.	10 min. Sans limite de plombs Visuel blanc	Coordonner la pression de l'index sur la queue de détente tout en tentant de reconstituer l'image idéale de visée. Etre attentif à l'alignement de ses organes de visée par rapport au visuel. Rechercher le meilleur groupement.
2. Visée et zone de bouger	Tirer des séries de 5 coups, sans faire revenir la cible, en focalisant son attention sur la coordination lâcher - visée	10 min Sans limite de plombs Visuel noir	Prendre conscience des mouvements d'oscillation de l'arme en position debout à bras franc et de la nécessité de tirer dans une zone de bougé, permettant d'atténuer les petites erreurs parallèles.
3. Définir la surface de sa zone de bougé	Tirer debout à bras francs, mais les pieds serrés : du fait du manque de stabilité, imposé par cette position, le tireur devra apprendre à définir la surface de sa zone de bougé.	10 min. Sans limite de plombs plaque/ blanc / visuel	Prendre conscience du manque de stabilité imposé par cette position et de la nécessité de tirer dans une zone atténuant les petites erreurs de visées. Détermination de la surface de ma zone de bougé.
4. Travail sur la détente	Le tireur effectue des prises de points durs, en augmentant de plus en plus la pression, jusqu'à provoquer le départ du coup, en même temps que l'œil du tireur reconstitue l'image idéale de visée ! Le tireur doit être surpris par le départ du coup.	20 min. sans limite de plomb Visuel noir	Le tireur focalise toute son attention sur le travail de son index sur la queue de détente. Aucun coup de doigt : Le coup part quand le doigt a assez appuyé (pas de coup commandé !).
5. Tir de contrôle	Echangez votre arme avec l'un de vos partenaires de tir et découvrez les spécificités cette nouvelle détente.	20 min. 20 plomb Visuel noir	Prendre conscience des particularités liées à la détente d'une autre arme en appliquant les exercices ci-devant.

Note tes impressions au verso !

Réflexions

et constats du tireur

(difficultés particulières rencontrées par le tireur, axes d'améliorations)

1.

2.

3.

4.

5.