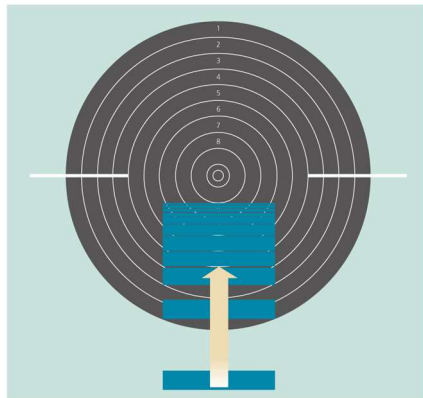


25m – Duel – travail en zone de visée

Nom :	Prénom :	Date / heure :
-------	----------	----------------

OBJECTIF DE L'EXERCICE	CONSIGNES	QUANTITE / DUREE	BUT DE L'EXERCICE
1. Placement en position	Place ta hanche droite dans l'axe de la cible (pour un droitier). Position vitesse plus dynamique, montée du bras en cible.	5 min.	Obtenir une position idéale, hanche contre la cible. Travaille à sec la montée de ton bras en cible : Les espace autour du guidon doivent être identiques Privilégie la régularité.
2. Recherche de ta zone de maintien	<p>Le tireur place son guidon au milieu de la cible, en se coordonnant sur les « moustaches » de chaque côté du visuel e (Cf croquis au verso).</p> <p>La cible reste au fond et chaque tireur monte en cible : Chacun tire rapidement mais à son rythme. Analyse de la qualité de ton groupement en fin de série, puis change ta cible tous les 10 coups (La cible tirée est numérotée puis conservée pour le suivi de progression).</p>	6 x 5 coups / cpc. Cible vitesse ISSF	<p>Stabilise « l'image » de ta visée (apnée) et soigne la montée de ton bras en cible et le travail du lâcher.</p> <p>A ce stade, réglage uniquement de la hauteur (=abaisser le coup) pour que les impacts atteignent progressivement le centre de la cible. (Le nombre de clic est mémorisé et noté dans le scorebook de l'athlète)</p> <p>Dès la 3^{ème} passe, si nécessaire, règle ta dérive. A la 6^{ème} passe, l'arme doit être parfaitement réglée !</p>
3. Détermine ta zone de visée	<p>Le tireur vise au milieu de la cible. En s'appuyant sur sa zone de visée initiale, il tire 4 séries de 5 cps :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 x visée avec légère tendance à droite ▪ 1 x visée avec légère tendance à gauche ▪ 1 x visée avec légère tendance au-dessus ▪ 1 x visée avec légère tendance en dessous cible <p>La cible reste au fond et chaque tireur monte en cible en lâchant ses coups rapidement mais à son rythme.</p>	4 x 5 coups Cible vitesse ISSF La cible demeure fixe	<p>Permetts au tireur de se familiariser avec sa zone de visée : les petits bougés (tendance) peuvent être toléré.</p> <p>Repère la tendance qui te convient le moins (droite ou gauche) pour l'éviter à l'avenir.</p> <p>Analyse la progression de ton groupement.</p>

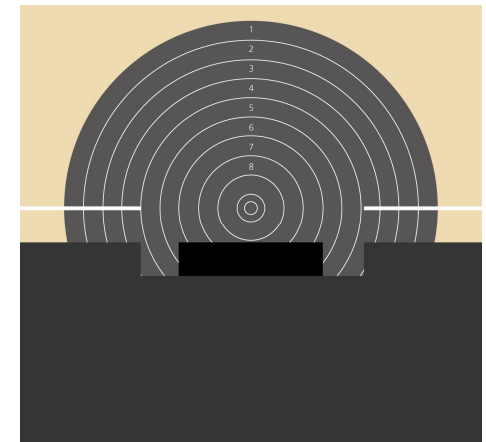
<p>4. Travail dans ta zone de confort</p>	<p>Le tireur vise au centre de la cible. En s'appuyant sur sa zone de visée initiale, il tire 4 séries de 5 cps :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 x visée avec légère tendance à droite ▪ 1 x visée avec légère tendance à gauche ▪ 1 x visée avec légère tendance au-dessus ▪ 1 x visée avec légère tendance en dessous cible <p>La cible reste au fond et chaque tireur monte en cible en lâchant ses coups rapidement mais à son rythme.</p>	<p>4 x 5 coups Cible vitesse ISSF</p> <p>La cible demeure fixe</p>	<p>Le groupement de tes impacts doit s'améliorer au fur et à mesure que tu prends confiance en toi. Soigne la régularité.</p> <p>Cet exercice peut être répété à volonté pour obtenir de bons automatismes.</p>
<p>5. Tir de contrôle</p>	<p>Focalise toute ton attention sur ton entrée en zone de visée qui sera ton facteur de déclenchement du coup.</p>	<p>4 séries duel Cible vitesse ISSF</p> <p>3/7 sec. La cible tourne</p>	<p>Contrôle à effectuer durant la montée en cible :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reprendre chaque fois ta zone de visée - Respecte les marges de blanc de chaque côté et au-dessus du guidon (contrôle final) - Position dynamique interne = volonté !



Phase de ralentissement dès l'entrée dans le visuel

ATTAQUE EN CIBLE LORS D'UN TIR DUEL :

- La montée du bras est réalisée en deux temps :
 - 1) Montée dynamique : Je monte jusqu'au bas du visuel (cible) en étant attentif au poids de mon arme dans ma main !
 - 2) Montée plus lente à partir du bas du visuel, jusqu'en zone de visée
- Une fois dans la zone de visée, le coup part.
- Discours interne guidant la montée en cible : **Contrôôôô-le (à « le » = le coups est parti...)**



Dès que cette image est reconstituée le coup part...