

## VITESSE 25m - TRAVAIL SUR LA ZONE DE VISEE

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 1+2+3 doivent être identiques. Soigne la régularité.
2. Recherche de ta zone de maintien	<p><b>Le tireur vise au bas de la cible, sans mordre dans le noir (Cf croquis au verso).</b></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 PP10-50cm	<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 en hauteur pour que les coups atteignent progressivement le centre de la cible. (Le nombre de clic est mémorisé)</p> <p>Dès la 3<sup>ème</sup> passe, si nécessaire, règle ta dérive. A la 6<sup>ème</sup> passe, l'arme doit être parfaitement réglée !</p>
3. Détermine ta zone de visée	<p><b>Le tireur vise au bas de la cible, sans toucher le noir. En s'appuyant sur sa zone de visée initiale, il tire 4 séries de 5 cps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 x visée avec légère tendance à droite</li> <li>▪ 1 x visée avec légère tendance à gauche</li> <li>▪ 1 x visée avec légère tendance au-dessus</li> <li>▪ 1 x visée avec légère tendance en dessous cible</li> </ul> <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>

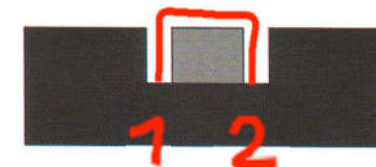
<p>4. Travail dans ta zone de confort</p>	<p><b>Le tireur vise au bas de la cible, sans toucher le noir. En s'appuyant sur sa zone de visée initiale, il tire 4 séries de 5 cps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 x visée avec légère tendance à droite</li> <li>▪ 1 x visée avec légère tendance à gauche</li> <li>▪ 1 x visée avec légère tendance au-dessus</li> <li>▪ 1 x visée avec légère tendance en dessous cible</li> </ul> <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"> <li>- Reprendre chaque fois ta zone de visée</li> <li>- Respecte les espaces 1+2+3 en les contrôlant d'un dernier coup d'œil et boum</li> <li>- Position dynamique interne = volonté !</li> </ul>



*Nouvelle zone à viser, sous le visuel*

### ATTAQUE EN CIBLE LORS D'UN TIR DUEL :

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



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