



PLANIFICATION DE L'ENTRAÎNEMENT ANNUEL

Ce plan d'entraînement est destiné aux tireurs confirmés ou débutants qui cherchent à s'améliorer en rompant la monotonie de l'entraînement classique.

Réalisé par des tireurs de haut niveau, ce plan possède la particularité d'être très varié, tout en vous permettant, si il est suivi avec attention, d'améliorer progressivement vos performances.

Cette planification a été conçue pour le tir à 10m, car c'est cette discipline qui accueille en priorité les débutants et juniors de la Relève.

Mais ce plan d'entraînement peut bien entendu être transposé à 25m ou à 50m, la technique de base restant identique.

Glossaire :

CB	Cible blanche
Plaque	Tirer sans mettre de cible, (directement sur la plaque qui rabat les plombs)
Bossette	Cran d'arrêt ou point dur
Plomb	ce terme peut aussi être remplacé par coup

Entraînement No 1

- 10 Plombs sur plaque en cherchant à effectuer un bon lâcher en pression (prise du cran d'arrêt, appui progressif onctueux et contrôlé) en ne se préoccupant que de cela.
- 20 coups sur CB en tir à sec en essayant d'imbriquer les 3 axes : épaules, bassin et pieds. Il ne doit y avoir aucune distorsion.
- 10 Plombs sur CB en essayant de déceler l'existence de tiraillements latéraux (crispation des doigts de pieds) ou frontaux (mauvaise répartition du poids du corps sur les jambes). Dans l'affirmative trouver des solutions.
- 20 minutes de tir sur visuel en appliquant les éventuelles améliorations.
- 20 minutes sur visuel en tir à sec par séries de 4 coups.
- Au début de chaque série, faire l'effort de vérifier si l'on est bien placé par rapport à la cible. Dès que l'on débute la visée on ferme les yeux pendant 3 ou 4 secondes, puis on ouvre. Si la ligne de mire est déplacée par rapport au visuel, on corrige.
- 10 Plombs sur visuel.
- 10 minutes de tir sur plaque en recherchant la position de tassement.
- 10 Plombs sur visuel (idem).

Entraînement No 2

- 10 Plombs sur plaque (travail de lâcher).
- 10 Plombs sur CB en retrouvant ses bonnes sensations de position.
- 15 Plombs sur visuel sans déchausser sa crosse.
- Si l'on constate des problèmes (crispations, guidon ne tombant pas naturellement dans le cran de mire etcE.).
- Il faut les résoudre.
- 20 Plombs sur visuel en travaillant le placement épaules et bras armé (position de profil ou avec un léger angle).
- 6 Plombs sur visuel main gauche (ou coté faible) en enchaînant 6 autres plombs main droite (ou coté fort) sur un autre carton.
- 10 Plombs sur plaque (travail du lâcher).
- 10 Plombs sur CB en retrouvant ses bonnes sensations de position.
- 15 Plombs sur visuel en se concentrant sur le verrouillage du poignet.
- Donner de la tension (et non de la crispation) au poignet de manière à former un bloc : arme-main-poignet.
- 15 Plombs sur visuel en essayant de créer un étirement modéré du coude vers l'avant (on tire sur le coude). Etudier si cela peut apporter de la stabilité.

Entraînement No 3

- 10 Plombs sur plaque. 10 Plombs sur CB.
- 10 coups à sec sur visuel, se mettre sous le visuel et fermer les yeux jusqu'au départ du coup. Je me concentre sur les sensations que me procure la position.
- 3X8 Plombs sur visuel en s'obligeant à faire l'effort nécessaire pour retrouver parfaitement ses bonnes sensations de position et de placement par rapport à la cible.
- Tirer sur visuel, sans travailler un point particulier, jusqu'à réaliser 5 bonnes sensations (même si le résultat en cible n'est pas bon).
- 10 Plombs sur plaque. 10 Plombs sur CB.
- 4X5 Plombs sur visuel en alternant position « classique » (molle et décontractée) et une position plus tonique.
- Essayer de ressentir le pour et le contre.
- 20 Plombs sur visuel en s'obligeant à tenir après le départ du coup.
- 2X7 Plombs sur CB en essayant de faire le plus petit groupement possible.

Entrainement No 4

- 10 Plombs sur plaque. 10 Plombs sur CB.
- 6X6 Plombs sur visuel en ne commençant à tirer que si l'on est certain d'être en bonne position : Rechercher la position et le placement sans arme ou en pratiquant le tir à sec .
- 15 Plombs sur visuel en s'efforçant, avant de monter l'arme et tirer, de s'imaginer mentalement les principales étapes de construction de sa position.
- Elaborer hiérarchiquement en écrivant sur son cahier de tir tout le système de construction de sa position et de son placement (position, écartement des pieds, placement de la tête, verrouillage du coude, poignet, position générale par rapport à la cible, etc...).
- 10 Plombs sur CB.
- Pendant 15 minutes, effectuer des tirs à sec sur visuel, en ne prenant la bossette que 6 secondes après le début de la mise en place sous le visuel. Tenue après le départ du coup.
- 20 Plombs sur visuel par groupement, en tirant tranquillement et en essayant de se faire plaisir.
- 10 Plombs sur visuel les pieds joints la position du haut du corps est identique par rapport à la position habituelle.
- 2X5 Plombs sur visuel en situation normale et en appréciant celle-ci.

Entrainement No 5

- 10 Plombs sur CB.
- 10 Plombs sur plaque en se concentrant exclusivement sur le travail du doigt et sa progressivité. En profiter pour contrôler son réglage de détente.
- 10 Plombs sur CB idem mais en alignant parfaitement la ligne de mire avant, pendant et après le départ du coup.
- 3X5 Plombs en commençant 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.
- Tirer 3 à 5 groupements de 3 Plombs en essayant de faire le meilleur total possible sur 3 Plombs.
- 5 Plombs tiré sur la plaque : Ne pouvant pas viser, le tireur est obligé de se concentrer sur son lâcher du coup.
- 10 Plombs sur CB (idem + ligne de mire stable).
- 10 Plombs en tir à sec sur visuel en laissant son doigt en contact avec sa queue de détente 4 ou 5 secondes après le décrochage, parallèlement à la tenue générale après le départ du coup.
- 20 Plombs sur visuel en s'appliquant dans la réalisation du geste global (prise de position, action du doigt, tenu après le départ du coup, etc...).
Si anomalie dans la séquence de tir, recommencer tout le processus.

Entrainement No 6

- 5 Plombs sur plaque. 10 minutes sur CB.
- 20 Plombs sur visuel en s'exerçant à se mettre en contact franc sur le cran d'arrêt dès que l'on arrive sous le visuel et pas avant.
- 15 Plombs en effectuant dès que l'on arrive sous le visuel 3 pressions successives avant le lâcher.
- 10 Plombs sur visuel. : Le doigt garde le contact avec la queue de détente et on tient après le départ du coup 10 secondes sans bouger (Pendant ce laps de temps, la qualité de cette tenue doit permettre de tirer un 2ème Plomb fictif dans de bonnes conditions).
- Essayer de faire un bon score sur 5 Plombs coté faible. Sensations intérieures du lâcher.
- 5 minutes sur plaque. 10 minutes sur CB.
- 10 Plombs sur CB les yeux fermés en se concentrant sur la sensation d'un lâcher vous procurant du plaisir (action volontaire, précise, voluptueuse et contrôlée).
- Lorsque cet exercice est parfaitement exécuté, on peut arriver à sentir, au niveau des sensations, le décrochage mécanique du départ du coup.
- 12 Plombs idem mais les yeux ouverts.
- Sur visuel, tirer jusqu'à réaliser 6 bons lâchers ayant laissé l'arme stable au départ du coup et vous ayant procuré une bonne sensation.

Entrainement No 7

- 10 minutes sur CB.
- 20 Plombs sur visuel en alternant tir à sec et réel en appliquant la technique du lâcher conscient progressif et en se concentrant principalement sur cette dernière (le résultat sur cible importe peu).
- 3X4 Plombs idem mais en tenant bien après le départ du coup (position + doigt).
- 6X5 Plombs en tirant sans travailler un élément technique en particulier, mais en s'appliquant à réaliser un bon geste dans une bonne attitude générale.
- On essaie simplement de maintenir la visée et on attend que le départ du coup veuille bien se produire.
- 10 minutes sur CB.
- 20 Plombs sur visuel en alternant tir à sec et tir réel en effectuant de bons lâchers conscients progressifs.
- 4X5 Plombs sur visuel en vérifiant bien la position de l'index sur la queue de détente. Celle-ci doit être bonne et constante.
- 10 ou 20 Plombs en situation de match : On exécute scrupuleusement la séquence de tir en tenant bien son arme immobile après le départ du coup.

Entrainement No 8

- 15 minutes de tenue sur visuel sans tirer (main droite et gauche).
- 8 Plombs sur visuel en ne pensant qu'au lâcher (conscient progressif).
- 10 Plombs sur CB lâcher en pallier de pression en alternant tir à sec et tir réel.
- 10 Plombs idem mais sur visuel.
- 10 Plombs sur visuel (technique de lâcher habituelle) les pieds joints.
- 15 Plombs sur visuel en situation normale.
- 15 minutes 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 possible de mise en jeu musculaire.
- 20 minutes sur visuel en alternant tir à sec et tir réel en travaillant le lâcher en préparation.
- 3X5 Plombs sur visuel (technique habituelle).
- Tous les 5 Plombs on s'assoit 2 minutes et on reprend avec 3 coups à sec.
- 10 ou 20 Plombs en cherchant à tirer le meilleur score possible.

Entrainement No 9

- 10 à 15 minutes de tenue sur visuel en alternant tir à sec et réel.
- 10 Plombs sur visuel en cherchant essentiellement à dynamiser le travail du doigt : oser venir mettre de la pression sur la bossette et continuer une pression progressive et franche du doigt, mais doucement en attendant que le doigt finisse son action (on est surpris par le départ on ne le commande pas).
- 8 Plombs sur visuel en s'accrochant comme en compétition, en essayant réellement de lâcher 8 dix.
- 10 Plombs sur CB en soignant particulièrement le centrage
- 15 Plombs sur visuel en travail mental en s'imaginant, avant de lever, la sensation du bon lâcher et en visualisant l'image de visée parfaite et réagissant légèrement sous l'effet du départ du coup. Contrat : tirer un beau dix.
- 10 Plombs sur visuel en travaillant, 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 Plombs sur visuel en travaillant son lâcher et en acceptant le fait de bouger un peu.
- Il faut se débarrasser de l'image de visée parfaite qui, lorsque cette situation se présente incite à faire partir le coup. Il faut au contraire partir d'une notion de zone. Le dix est de taille suffisante pour le toucher (diamètre du dix + celui du plomb). Il faut se contenter de rester dans cette zone et effectuer un lâcher de qualité.

Entrainement No 10

- 15 minutes de tenue sous le visuel sans tirer. Faire volontairement de longues visées.
- 2 X 8 Plombs sur visuel en alternant côté faible d'abord, côté normal ensuite.
- 20 Plombs sur visuel en travaillant la marge de blanc. On peut s'aider en matérialisant sa marge par un trait tracé au marqueur noir.
- 10 Plombs sur visuel en soignant particulièrement le centrage guidon-cran de mire et son positionnement par rapport au visuel.
- **Contrat** : on tire sur le même carton jusqu'à réaliser 5 dix. Et entre chaque coup on fait l'effort mental de se dire comment on va tirer le plomb suivant, en n'oubliant pas de tenir après le départ du coup.
- Tirer jusqu'à réaliser une mouche.
- 4 X 5 Plombs sur visuel en tenant 5 secondes minimum après le départ du coup (tenue générale + doigt).
- Si l'on pense à tenir après le départ du coup, on tiendra mieux avant et pendant.
- 20 Plombs de match (travail de l'arrêt) avec l'objectif de faire au mieux, on va 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 de soi-même, il faut se reposer assis ou sur place.
- Compter le nombre de points en moins sur 200, et soustraire 8 pts à ce total puis retirer la quantité de plombs obtenue.

Entrainement No 11

- 10 à 15 minutes sur visuel en alternant tir à sec et réel.
- 10 Plombs sur visuel en cherchant principalement à dynamiser le travail du doigt.(Etre actif sur la détente en attendant que le coup veuille bien partir, sans le provoquer volontairement).
- 5 Plombs sur visuel en pensant à la préparation de la bossette et en transférant sa volonté sur la ligne de mire et la tenue de l'arme jusqu'à que cela parte.
- 4 X 5 Plombs sur visuel en faisant volontairement des erreurs angulaires dans les quatre sens cardinaux. But : se rendre compte de l'importance de cette erreur par rapport à ces organes de visée.
- 10 Plombs sur visuel en ne pensant qu'à la pression progressive du doigt (lâcher en pression continue).
- 10 Plombs sur visuel en travaillant votre séquence de tir.
- On s'impose de contrôler méthodiquement chaque stade de mise en place par des sensations (on doit retrouver chaque sensation spécifique, à la moindre inquiétude on recommence).
- 15 minutes de tenue sur visuel sans tire. On allonge volontairement la visée en s'occupant uniquement de tenir une position simple, droite.
- En soignant son lâcher 4 X 5 Plombs sur visuel, pour voir jusqu'où on peut aller en accrochant encore le cordon du dix.
- 2 X (3X5) Plombs. Dès que je suis sous le visuel, je dois prendre le cran d'arrêt puis continuer à presser jusqu'au départ du coup. En alternant 2 fois (5 Plombs sur plaque, 5 Plombs sur CB, 5 Plombs sur visuel). Variante possible les yeux fermés.

Entrainement No 12

- 5 Plombs sur visuel en ne pensant qu'au travail du doigt. Sur la queue de détente
- Tirer 2 matches en suivant (à adapter en fonction de la catégorie) 2 Plombs par carton. Par ce travail, vous allez mettre en évidence les moments de fatigue ou de blocage et vous devrez trouver des solutions physiques ou mentales à ces problèmes. On n'oublie pas de tenir après le départ du coup.
- 10 minutes sur visuel les pieds joints.
- 10 minutes sur CB les yeux fermés (analyser finement sa position).
- 3 X 5 Plombs en cherchant le meilleur groupement possible.
- 2 X 8 Plombs en alternant 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 Plombs pour faire un score légèrement supérieur à sa moyenne habituelle. En cas d'échec on recommence une fois.
- On tire sans changer de cible jusqu'à faire 5 dix

Entrainement No 13

- 10 à 15 minutes de tenue sur visuel sans tirer.
- 2 X 5 Plombs sur visuel pour se régler. Dès que l'on arrive sous le visuel, on vérifie le bon positionnement du doigt et on effectue une légère pression de préparation, pour se consacrer ensuite à la tenue et à la visée. Le coup peut parfois tarder à partir par une certaine hésitation, problème pouvant engendrer un coup de doigt.
- 10 Plombs sur CB idem en trouvant la dernière limite d'engagement, le seuil à ne pas franchir.
- 3 X 5 Plombs sur visuel en situation match (travail de la reprise).
- Tous les 5 coups on s'assoit 2 minutes et on reprend avec 3 coups à sec.
- 15 Plombs sur visuel en cherchant à tirer le meilleur score possible. Dès que vous tirez un 9 ou un 8 (selon votre niveau) imaginez mentalement comment il aurait fallu faire pour réaliser un dix.
- 10 Plombs sur plaque en travaillant essentiellement le lâcher.
- 10 minutes de tir à sec sur visuel en se concentrant sur son guidon.
- 15 Plombs sur visuel en s'imposant de commencer l'action du doigt que sur une image de visée suffisamment correcte.
- Tirer un Match en pensant, avant chaque levée, à la façon dont vous allez procéder pour réaliser un bon geste, qui donnera un dix. Vouloir seulement le dix ne suffit pas, il faut connaître la manière pour y parvenir et se la remémorer sans cesse.

Entrainement No 14

- 10 Plombs sur CB les yeux fermés.
- Travail de l'arrêt :
- Tirer des séries de 10 Plombs en s'obligeant en cours de tir à s'arrêter dès que :
 - On commence à faire des dix bizarres (sans bonne annonce ni analyse).
 - On commence à penser à autre chose que la technique de tir.
 - On commence à bouger ou vibrer plus qu'à la normale.
 - On commence à avoir des pensées ou images négatives.
- Tenir la position : Tenir immobile 10 minutes sur visuel sans tirer.
- 5 minutes de tir à sec sur visuel.
- Tirer un Match en s'obligeant, avant de tirer un Plomb, à penser comment je vais procéder techniquement pour réaliser un beau et bon geste.

Entrainement No 15

- 5 minutes sur CB en tir à sec en travaillant sa ligne de mire avec des ser-rages de crosse variés : fort, moyen, faible.
- 10 minutes sur visuel en alternant tir à sec et tir réel en faisant l'effort de bien tenir après le départ du coup, en s'imaginant devoir tirer un 2ème coup 3 secondes après le tir.
- 15 Plombs sur visuel, façon match, en s'obligeant à reposer dès que la « sonnette d'alarme » retentit.
- 15 Plombs sur visuel : interdit de reposer (bien se préparer mentalement avant chaque tir).
- 10 Plombs sur visuel à sec suivis de 15 Plombs réels en s'imposant de faire démarrer la préparation de la détente au moment où l'on stabilise à sa marge de blanc (sans attente particulière de stabilité).
- Tirer un Match (2Plb/Carton) en s'obligeant, avant de monter le bras, à réviser point par point tout le processus personnel utilisé pour réaliser un dix.
- 10 Plombs sur visuel façon match, en faisant une annonce après chaque coup tiré (la tenue après le départ favorise la précision de celle-ci) la vérifier, l'analyser puis :
 - S'il s'agit d'une défaillance (par exemple un 8) j'en détermine la cause (par exemple coup de doigt) et je me donne un ordre POSITIF (dans ce cas : je dois me concentrer sur la visée et attendre que le coup veuille bien partir).
 - S'il s'agit d'une bonne balle (un dix bien annoncé) je revis dans les moindres détails la façon dont j'ai procédé (En fait je m'en imprègne).

Entrainement No 16

- 10 minutes de tir à sec sur visuel, travail de sa marge de blanc avec des ser-rages de crosse variés.
- 3 X 5 Plombs sur visuel en groupement, ne ramener le carton que tous les 5 coups.
- 10 Plombs sur CB en se concentrant sur le parfait alignement des organes de visée au niveau de leur déplacement (prise de ligne de mire le bras au des-sus de la cible) et au niveau de leur positionnement au centre du CB.
- 15 Plombs sur visuel en s'obligeant à commencer l'action du doigt (prise du cran d'arrêt) que lorsque la visée est dans une zone acceptable.
- Tirer sur visuel jusqu'à ce que le dix ou la mouche soit découpé (suivant son niveau) on marque sur son carnet de tir le nombre de coups nécessaire.
- 10 à 15 minutes de tenue sur visuel sans tirer.
- 10 minutes sur visuel en tir à sec en ne pensant qu'à bien lâcher.
- 15 Plombs sur visuel en préparant bien sa détente et en transférant sa con-centration sur la qualité de sa visée et son maintien sous le visuel.
- Travail en situation de compétition à faire en groupe.
Tout le monde participe en ligne et seul le plus mauvais score est éliminé.
Faire des barrages si nécessaire.

Entrainement No 17

- 10 minutes sur visuel de prise de position sans tirer en se concentrant sur les sensations que procure celle-ci.
- 10 Plombs sur visuel : Le doigt doit continuer la pression exercée sur la dé-tente pendant et après le départ du coup.
- 2 X 5 Plombs sur visuel en s'obligeant à se donner, avant de monter le bras, mentalement des ordres : dès que ma ligne de mire est nette, le doigt tra-vaille, je vais créer, par la qualité de ma visée et son maintien sous le visuel, un maximum de moments favorables et j'attends que le départ veuille bien se produire.
- 2 X 5 Plombs sur visuel en essayant de ressentir des sensations intéres-santes : un bon lâcher, une bonne tenue de l'arme, tenue après le départ du coup.
- 2 X 5 Plombs idem mais au lieu de chercher des sensations on essaie de voir mentalement des images intéressantes et motivantes : bonne visée avec un départ coordonné, l'image du dix pulvérisé etc...
- Contrat : travail en escalier, on tire 5 coups avec un contrat de 45/50.

- Si l'on réussit, on ajoute un point soit 46/50.

- Si l'on échoue, on retire une balle au contrat mais en restant sur la même valeur négative soit ici 4 Plombs et un contrat de 35/40.
- Tirer 2 Matches consécutifs.

Entrainement No 18

- 10 minutes sur visuel en tir à sec.
- 2 X 5 Plombs sur plaque + 5 Plombs sur CB + 10 Plombs sur visuel.
Dès que je m'arrête sous le visuel, je prépare la bossette avec la sensation de déformation du gras du doigt et je continue la pression avec la volonté de tenue au départ du coup.
- 20 Plombs en situation match en essayant de faire un maximum de dix. Changer de carton dès que l'on en réussit un.
- 20 Plombs idem en faisant plus de dix que les 20 Plombs précédents.
- Match par élimination directe :
- 2 personnes se rencontrent sur 5, 10, ou 15 Plombs, le vainqueur rencontre le vainqueur d'un autre groupe et le vaincu un autre vaincu.
- 10 minutes sur visuel du côté faible.
- 10 minutes sur visuel en tir à sec les pieds joints.
- Avec un minimum de Plombs tirer 5, 10 ou 20 dix (suivant niveau).
- On tire jusqu'à réaliser au minimum 10 neufs, puis on matche jusqu'à ce que l'on ait tiré 5 dix.

Entrainement No 19

- 10 minutes de tenue sur visuel sans tirer.
- 15 Plombs sur visuel en s'imposant de mettre en route l'action du doigt dès que l'on arrive sous le visuel.
- Commencer à réfléchir à son prochain match pour prévoir certains comportements et réactions.
- Mettre au point son échauffement et prévoir quelques situations type :
 - Je ne touche pas le dix aux essais.
 - Je commence mon match par 6 dix.
 - Je commence mon match par une défaillance.
 - Je tire au côté d'un voisin gesticulant.
 - J'ai le doigt de bois etc...
- 2 X 5 Plombs d'essai puis 15 Plombs situation match en travail mental. S'imaginer, avant de lever le bras, la sensation du bon lâcher et en visualisant l'image de ligne de mire parfaitement positionnée sous le visuel (en acceptant la notion de zone) et réagissant légèrement sous l'effet de départ du coup.
- Elaborer un système judicieux pour bien exploiter les Plombs d'essais, au niveau du réglage de l'arme, du fait de retrouver des sensations habituelles, de se familiariser avec la pression du match etc....
- 3 X 10 Plombs en situation match, en cherchant à faire un point de plus par série que sa moyenne habituelle. Tirer le nombre de Plombs/ Carton tel qu'il sera prévu lors du futur championnat.

Entraînement No 20

- 10 Plombs sur plaque les yeux fermés en se concentrant uniquement sur son lâcher.
- 30 Plombs sur visuel, façon match, en faisant une annonce après chaque coup tiré. La tenue après le départ favorise la précision de celle-ci : la vérifier, l'analyser puis :
 - S'il s'agit d'une défaillance (par exple un 8), j'en détermine la cause (ex. un coup de doigt) et je me donne une consigne POSITIVE ((dans ce cas : je dois me concentrer sur ma visée et j'attends que le départ veuille bien se produire).
- Compte tenu du nombre de coups à tirer, il est parfois difficile de garder sa concentration pendant toute la durée d'un match.
 - Il faut s'aménager des périodes de repos, sur place ou assis.
 - L'objectif est de préparer mentalement les 40 Plombs à tirer.
 - Je tire, je tiens après, j'annonce, j'analyse, je programme.
 - En fait je tire 40 Plombs physiquement et 40 autres mentalement.
- Faire 5 mouches ou 5 dix. 3 X 5 mouches ou 5 dix.
- 3 X 30 Plombs en situation match. Repos assis à chaque tiers. On fait l'effort d'accroître sa concentration au fur et à mesure du programme, pour améliorer son score.

Te voilà arriver au bout de ce parcours de formation en 20 étapes.

N'hésite pas à le reprendre tout au long de la saison de tir

afin d'obtenir progressivement les bons automatismes !

