

# MODELE DE PLAN D'ENTRAINEMENT

## INTRODUCTION

Une bonne arme, une crosse bien adaptée, une bonne munition et une technique parfaite sont les conditions nécessaires à l'obtention de hautes performances. Mais afin de pouvoir maintenir ses performances également en compétition, le tireur devra suivre un plan d'entraînement, lequel devra intégrer, non seulement la technique mais aussi le mental, la préparation physique, le tout devant servir les objectifs du tireur. Il existe de nombreuses méthodes d'entraînement. A chaque athlète de trouver celle qui lui convient le mieux en fonction de ses aptitudes et de ses disponibilités ! L'entraînement doit se définir, avant tout, comme la répétition incessante d'un enchaînement de mouvement permettant d'atteindre une perfection technique. En ce sens, le travail doit porter sur chaque élément de la séquence de tir, puis sur le déroulement de chacun de ces éléments.

### Préparation mentale

Cette méthode consiste à se représenter, en pensée, le déroulement d'une action ou d'un mouvement que l'on veut soit acquérir, soit exécuter. En tir sportif, l'objectif à atteindre est de pouvoir se représenter mentalement mais méthodiquement les éléments composant ma séquence de tir. Ce type d'entraînement permet une bonne progression, sans entraînement physique excessif.

La représentation mentale se fait les yeux fermés, la séquence idéale devant être « vécue » par le tireur (sensations kinesthésiques). Puis le Pistolet ouvre les yeux et passe à l'exécution de la phase vécue mentalement.

Dans ce contexte, le tir à sec est un outil parfaitement adapté : Il s'agit d'un tir simulé qui se pratique avec une arme vide, mais comporte tous les éléments de la séquence de tir. Par la concentration et visualisation, le tireur pourra alors porter son attention sur des fautes de position ou de lâcher, plus difficile à déterminer lors d'un tir réel, en raison, notamment du saut de l'arme.

Par ailleurs, la tenue de la position à sec constitue en elle-même un excellent entraînement physique.



### Préparation physique

Sans bonne condition physique, la stabilité du bras et celle du corps ne peuvent être maintenues parfaitement au-delà de 20 coups. Le Pistolet devra par conséquent maintenir sa condition physique en privilégiant les sports d'endurance (footing, natation, ski de fond, volley-ball et gymnastique spécifique).



*La tenue de la position est un excellent exercice physique !*

# MODELE DE PLAN D'ENTRAINEMENT

## Préparation technique en stand

L'impact dans le 10 est tout simplement le résultat d'une bonne exécution de sa séquence de tir.

Aussi, le Pistolier devra focaliser toute sa attention, non pas sur son résultat, mais, au contraire, sur la bonne exécution de sa technique de tir.

A l'entraînement, le carnet de tir ou score book permet au tireur de suivre sa progression et de se corriger. Ce dernier devra contenir plusieurs rubriques :

- Des éléments généraux, comme par exemple, des éléments importants du stand, sa forme du moment, réglages faits, qualité de lumière, munitions utilisées...
- Des éléments techniques, tels que problèmes rencontrés dans le déroulé de sa séquence de tir, points à renforcer, correction à apporter, etc...
- Analyse du match ou de l'entraînement : rythme, baisse de concentration, durée du tir, pensées particulières relatives au tir...

## Nécessité d'un entrainement régulier

Quels que soit son objectif final, le tireur doit mettre sur pied un plan d'entraînement à long terme, balisé par un certain nombre d'étapes et de buts intermédiaires, constitués, entre autres, par les compétitions courantes.

En effet à partir d'un certain niveau de performance, on ne peut plus espérer progresser que par l'entraînement. Ainsi, lorsqu'une faute est mise en évidence, le travail doit repartir de la checklist personnelle sur sa propre séquence de tir, les compétitions qui suivent servant à vérifier le bon déroulement de sa séquence de tir.



*Le Scatt est devenu un compagnon incontournable pour l'entraînement technique.*

*Ce système est à la fois un outil d'analyse du coup tiré et un simulateur de tir, pour le tir à sec comme pour le tir en stand.*

*En effet, le nouveau modèle Scatt est doté d'un capteur vidéo qui permet de tirer sur n'importe quelle cible, en précision, comme en tir de vitesse...*



*Le carnet de tir ou score book mérite d'être relu régulièrement car il constitue un journal où le Pistolier retrouvera le reflet de son évolution technique et mentale.*

## **MODELE D'ENTRAINEMENT PLANIFIE**

Le plan d'entraînement devra prendre en compte le niveau du tireur (débutant, avancé ou chevronné).

Aussi, les planches ci-après sont présentées à titre d'exemples et devront être adaptées tant à la personnalité du Pistolier qu'à ses objectifs.

Chaque module hebdomadaire doit être travaillé durant 4 semaines. Et si l'objectif n'est pas atteint au bout de cette période, alors il convient de prolonger cette phase du planning avant de pouvoir passer à la suivante.

Un haut degré d'efficacité peut être atteint avec le dernier module dont le programme peut être prolongé à volonté.



**Module I – Semaine No** **MODELE DE PLAN D'ENTRAINEMENT**

**Entraînement en tir de précision - Plan hebdomadaire**

Objectifs fixés :	Entraînement physique	Par semaine
– Entretien de la condition physique générale	– Gymnastique, fitness,	– 3 x 60 min.
– Consolidation de la position	– Footing, vélo (min. 3 km)	– 3 x 30 min.
– Amélioration de sa séquence de tir	– Volley ball, badminton, natation	– 1 x 30 min.

Entraînement à domicile <u>Tir à sec</u>	Par semaine	Entraînement au stand <u>Tir réel</u>	Par semaine
– Coordination maintien/lâcher	– 6 x 15 min.	– Tir sur cible blanche	– 2 x 20 coups
– Travailler le maintien en visant le cercle *	– 6 x 15 min.	– Travail sur la séquence de tir	– Tir par étages
– Lâcher dans le cercle (20 x)	– 6 x 15 min.	– Contrôle de la performance	– Match ISSF de 60 coups
* Tracer sur une cible blanche, un cercle très épais, de diamètre égal à 3 fois la largeur apparente du guidon, pour un débutant, plus petit pour un tireur confirmé.		<b>Entraînement hebdomadaire :</b> 2 x 3 heures minimum.	

**Module II - Semaine No** **MODELE DE PLAN D'ENTRAINEMENT**

**Entraînement en tir de précision - Plan hebdomadaire**

Objectifs fixés :	Entraînement physique	Par semaine	Entraînement mental
– Entretien de la condition physique générale	– Gymnastique, fitness,	– 3 x 60 min.	A exécuter tant durant le tir à sec que lors du tir en stand : La séquence de tir doit être déroulée mentalement avant d'être exécutée.
– Contrôle de la position et de la technique	– Footing, vélo (min 3 km)	– 3 x 30 min.	
– Compétition simulée	– Volley ball, badminton , natation	– 1 x 30 min.	
			<b>Entraînement hebdomadaire :</b> 2 x 3 heures minimum

Entraînement à domicile <u>Tir à sec</u>	Par semaine	Entraînement au stand <u>Tir réel</u>	Par semaine
– Coordination maintien/lâcher	– 6 x 20 min.	– Tir sur cible blanche	– 2 x 20 coups
– Travailler le maintien et lâcher en visant le cercle *	– 6 x 20 min.	– Tir sur cible découpée *	– 2 x 30 coups
– Lâcher dans le cercle (20 x)	– 6 x 20 min.	– Contrôle de la performance	– Match ISSF de 60 coups
* Tracer sur une cible blanche, un cercle très épais, de diamètre égal à 3 fois la largeur apparente du guidon, pour un débutant, plus petit pour un tireur confirmé.		<b>Entraînement hebdomadaire :</b> 2 x 3 heures minimum.	
		* le débutant découpera les 8, 9 et 10, le tireur confirmé les 9 et 10.	

Module III - Semaine No		MODELE DE PLAN D'ENTRAINEMENT	
Entrainement en tir de précision - Plan hebdomadaire			
Objectifs fixés :	Entrainement physique	Par semaine	Entrainement mental
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Entretien de la condition physique générale</li> <li>— Contrôle de la position et de la technique</li> <li>— Raccourcissement du temps de visée *</li> </ul> <p><i>*L'outil Scatt sera d'une grande utilité pour permettre au tireur de prendre conscience de la durée effective de son temps de visée.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Gymnastique, fitness,</li> <li>— Footing, vélo (min 3 km)</li> <li>— Volley ball, badminton , natation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 3 x 60 min.</li> <li>— 3 x 30 min.</li> <li>— 1 x 30 min.</li> </ul>	<p>A exécuter tant durant le tir à sec que lors du tir en stand : Entre chaque coup, la séquence de tir doit être déroulée mentalement avant d'être exécutée.</p> <p><b>Entrainement hebdomadaire :</b> 2 x 3 heures minimum</p>

Entrainement à domicile	Par semaine	Entrainement au stand	Par semaine
<u>Tir à sec</u>		<u>Tir réel</u>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Travailler le maintien et le lâcher en visant un cercle*</li> <li>— Lâcher dans le cercle</li> <li>— Lâcher sur cible réel</li> </ul> <p><i>* Tracer sur une cible blanche, un cercle très épais, de diamètre égal à 3 fois la largeur apparente du guidon, pour un débutant, plus petit pour un tireur confirmé.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 6 x 30 min.</li> <li>— 6 x 30 min.</li> <li>— 6 x 30 min.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Tir sur cible blanche</li> <li>— Tir sur cible découpée *</li> <li>— Contrôle de la performance</li> </ul> <p><b>Entrainement hebdomadaire :</b> 2 x 3 heures minimum.</p> <p><i>* variante sur cibles de compétition en effectuant un tir par étages, à difficulté croissante (Voir modèle sous fiche « Entrainement technique »).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— 2 x 20 coups</li> <li>— 2 x 30 coups</li> <li>— match ISSF de 60 coups</li> </ul>

*Ce module d'entraînement peut être répété de manière continue, car il contient tous les éléments de base méritant d'être entraînés !*



*Et n'oubliez jamais que la performance ne s'obtient que par l'effort répété ! Aussi, entraînez-vous au moins deux fois par semaine...*