

# PLAN D' ENTRAINEMENT SEPTEMBRE

Les Championnats de France 25 / 50 m viennent de se terminer; avant de se lancer à corps perdu dans la nouvelle saison 10 mètres 2006, il est important de faire le point sur sa précédente saison, d'hiver ou d'été.

- 1) Etablir sa courbe de points en reportant sur feuille millimétrée tous les scores (sans exception) réalisés en compétition.
- 2) Calculer sa moyenne générale ainsi que la moyenne réalisée sur les matches S.E.C. et comparer ces moyennes avec celles de l'an passé pour évaluer ses progrès.
- 3) Analyser ses matches importants en particulier les bien réussis pour essayer d'en dégager des procédures techniques, tactiques et mentales à privilégier dans les futures compétitions,
- 4) Analyser son entraînement pour en dégager les points positifs et les moments de montée de forme.
- 5) Mettre en relation sa courbe de match avec son analyse de l'entraînement pour pouvoir déterminer des stratégies pour la saison 2006.
- 6) Analyser son matériel (arme-crosse-munitions), quoi garder, améliorer ou bien changer ?
- 7) Si on a une idée du calendrier 2006 commencer à programmer dans les grandes lignes le profil de sa saison en déterminant tout de suite les temps torts.

L'objectif de **SEPTEMBRE** sera le **replacement de la position**, tout en affinant les **sensations du lâcher**.

## LA NOTION DE POSITION

. Position extérieure sans contractions musculaires importantes se rapprochant de la position dite **de profil** ou légèrement **désaxée 7/8°**. C'est la position la plus employée à haut niveau dans la majorité des disciplines Pistolet ISSF,

. Port de tête très naturel, sans contractions extrêmes au niveau du cou soit en rotation soit latéralement. Le placement de la tête doit être le plus facilement reproductible puisqu'il participe directement à la prise de ligne de mire.

. Superposition des trois axes épaules-bassin-pieds; toute rotation au niveau de ces axes entraîne une participation importante de groupes musculaires alors que l'on peut se tenir par le simple jeu d'un empilement (tassement) osseux. (Proscrire toute **cambrure** et tout **déhanchement**).

. Relâchement des épaules à privilégier et à intégrer dans sa séquence de tir.

- 1) Exercices concernant l'étude de la position (on utilisera 2 à 3 exercices par séance d'entraînement)
  - a) 15 mn de tenue sur visuel sans tirer.  
Faire volontairement de longues visées en ne s'occupant que de la construction de sa position.
  - b) 15 mn de tir sur plaque métallique de la main gauche (quand on tire de la main gauche, la position est moins forcée qu'en tirant de la main droite).
    - o) 15 mn de tir sur cible blanche en alternant, tous les 5 coups, main droite et main gauche.
  - d) 15 mn de tir sur cible blanche en contrôlant la superposition de ses axes.
  - e) 15 mn de tir sur visuel en contrôlant le placement de la tête.
  - f) 10 mn de travail de position en fermant les yeux (sans tirer); on essaye de ressentir les informations kinesthésiques données par le corps.
  - g) 10 mn de tir sur plaque métallique les yeux fermés (on ferme les yeux une fois la ligne de mire axée sur la plaque).
  - h) 15 mn d'étude de la position sur visuel en travaillant l'aspect reproductibilité de cette position; s'arrêter et reprendre tous les 3 coups.
  - i) **10 mn de tir sur visuel en s'obligeant mentalement à chaque coup à se voir en position avant de la prendre au niveau de l'aspect extérieur .du port de la tête .de la superposition des axes .du relâchement des épaules.**

Possibilité de travailler cela globalement ou séparément.

2) Exercices concernant les attitudes de base à privilégier choisir deux exercices pour sa séance.

a) 15 mn de tir sur plaque métallique en **contrôlant le placement du doigt sur la queue de détente** (contrôle sensitif). En profiter pour déterminer si la queue de détente est bien positionnée. Le doigt doit être perpendiculaire à l'axe de la queue de détente à la fin de la prise de bossette. Possibilité d'améliorer sa crosse au niveau de l'appui 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> phalange pour régler la position du doigt.

b) 10 mn de tir sur plaque métallique en travaillant une prise de bossette (franche) une fois arrivé sur la plaque.

c) 10 mn de tir sur carton blanc en travaillant l'action du doigt franche et progressive qui ne doit pas déranger la semi-stabilité de l'arme.

d) 15 mn de lâcher en contrôlant l'appui final au moment du départ du coup sur le trigger stop; **(la pression exercée sur la queue de détente doit continuer au moment où le coup part au lieu de voir le doigt se relâcher par réflexe).**

e) travail pendant 10 mn de la prise de ligne de mire au-dessus de la cible.

On doit mettre l'accent sur l'auto-vérification à chaque montée pour trouver son guidon naturellement aligné dans le cran de mire. Si on est obligé de faire des contractions du poignet ou de la tête pour trouver sa ligne de mire, dans le cas d'un tireur entraîné, il faut se résoudre à mieux axer sa crosse alors que dans le cas d'un débutant il faudra s'attacher avant tout à construire une position et à apprendre à verrouiller son poignet et placer sa tête.

f) exercice à travailler en liaison avec ceux sur le lâcher : à faire en alternance sur cible blanche et visuel.

**On s'efforcera au moment où le coup part de garder sa ligne de mire quelques secondes en direction du visuel et de ne pas développer un repos réflexe de l'arme.**

3) Exercices de fin de séance: jeux préparation au match. 1 exercice.

a) tirer 3 groupements de 5 coups sur cible blanche.

b) tirer 3 groupements de 5 coups sur visuel.

c) tirer un Neuf puis un Dix.

d) tirer un Dix et une mouche.

e) tiret un groupement de 5 coups de la main gauche sur cible blanche.

Après un mois de travail consacré presque exclusivement à l'amélioration de la position, l'objectif prioritaire pour **OCTOBRE** sera d'éduquer, d'améliorer, de diversifier l'action technique déterminante au pistolet : le Lâcher.

#### **LA NOTION DE LACHER:**

Il ne faut jamais oublier que le lâcher **représente l'action du doigt sur la queue de détente**, libérant le mécanisme **de détente qui permet à la charge propulsive d'envoyer le plomb hors du canon. Tout cela prend un certain temps d'où l'intérêt d'y intégrer tout de suite la notion de tenue au départ du coup.**

De la même manière qu'un musicien fait des gammes pour développer l'agilité de ses doigts, un tireur devra constamment faire des exercices sur le lâcher pour affiner ses sensations et améliorer ses possibilités d'adaptation par rapport à sa la stabilité du moment.