

EXERCICES PISTOLET

Les exercices qui vous sont proposés dans cette rubrique, sont les exercices réalisés au cours des stages 10 m du Club Poitou-Charentes.

Ils se déroulent sur une journée.

Donc n'essayez pas en une séance de faire tout. Par contre, vous pouvez les faire par demi-journée, en disposant de temps.

Les pauses sont nécessaires, elles marquent la fin de la demi-journée.

Pensez à vous hydrater.

Journée 1

Echauffement → face à un mur avec levée de l'arme et tir à sec

Rappel de l'importance de l'entraînement.

Au retour de compétition remettre de la qualité dans son entraînement.

Exercice 1

10mn

Serrage de la poignée → contrôle du serrage en haut (tonique mais pas crispé)

Qualité sur « oser sur l'appui de la queue de détente dès que l'on est en visée.

Tenue après le départ du coup

Exercice 2

10mn

Même exercice + annonce

Exercice 3

Même exercice → 10 x « 9 »

Puis → 5 x « 10 »

Exercice 4

Même exercice + focalisation sur ses instruments de visée, cible floue → 10 plombs

FINALE par élimination

30s/plomb → celui qui fait le plus mauvais plomb est éliminé.

Pause

Echauffement

Recherche de la position avec quelques plombs d'essais

Exercice 5

20mn

3 contrats : faire 35, puis 36, puis 37

4 coups par carton

6 essais par contrat

Exigence pour rester sur son comportement

Exercice 6

Idem mais à pieds joints

Tir seul sous le regard des autres 1 dix → 3 plombs maximum

Contrainte de temps → 5mn pour 5 x « 9 » minimum

Exercice 7

10mn

Deux 10 de suite

Position normale puis les deux pieds joints.

Exercice 8

Tir en ligne, libre

Celui qui fait le meilleur plomb marque 1 point.

Le premier qui arrive à 3 points à gagné

Exercice 9

Tir en ligne

Celui qui fait le plus mauvais plomb est éliminé,

Le dernier qui reste a gagné.

Journée 2

Echauffement

Visée :

Bonne entrée en cible : feu vert, lâcher avec de la fluidité

Feu rouge, je repose

Entrée en cible, vérifier les éléments de visée, le devers, si belle image, j'appuie sur le point dur. Si mauvaise image, je pose, je recommence.

Une visée courte est bonne si le lâcher est bon, si le coup n'est pas provoqué. Si le coup est provoqué une visée courte ou écourtée, ne sert à rien.

Il faut être actif sur le point dur, mais ne pas négliger pour autant la visée.

Exercice 1

10 plombs, compter jusqu'au départ du coup, ne pas s'occuper du résultat.

Uniquement pour vérifier ou modifier durée de la visée.

Conscience sur le lâcher jusqu'au décrochage.

Exercice 2

10 mn, lâcher progressif, accepter un départ dans le bouger

Exercice 3

Même exercice avec annonce et vérification du résultat.

Prolonger la tenue au départ du coup.

Accepter un bon lâcher avec une image imparfaite.

Ne pas restreindre sa zone de visée, bien appuyer si bonne stabilité.

Exercice 4

10 plombs dans le neuf avec le moins de plombs possible.

Savoir et sentir comment appuyer mais pas où.

Si l'envie d'une image parfaite prend le dessus, le lâcher va se détériorer avec une bonne visée ⇒ résultats aléatoires.

Bon lâcher ⇒ résultats plus constants avec qualité du décrochage.

Exercice 5

Faire 5 dix.

Pause

Echauffement 10 mn

Exercice 4 coups par carton sur 3 cartons

12 coups en 8 mn

12 coups pieds joints en 12 mn

12 coups sans reposer

12 coups sans chaussures

12 coups sans consigne en ayant remis ses chaussures

Journée 3

Echauffement 10 mn, libre

Exercice 1

Travail sur 15 mn :

Entrée en cible, visée, lâcher...

Etre volontaire sur la tenue.

Exercice 2

Pendant 10 mn :

Entrée en cible, consciemment appuyé en continu dans la zone, quand le guidon est net.

Action de 7/8 secondes maxi

Exercice 3

10 mn :

Faire comme l'exercice d'avant en ajoutant l'annonce pendant la tenue avec de la conscience.

Exercice 4

10 mn :

Porter sa conscience sur la zone de décrochage, bien sentir les sensations.

Exercice 5

5 minutes :

Faire un 10

Pause

Retour sur le pas de tir pour un échauffement de 10 minutes.

Visée – guidon net dans une zone.

On possède assez de jeu et d'adresse pour être 60% du temps dans le 10.

Mais la visée n'est pas suffisante, il faut ajouter un bon lâcher et une bonne tenue.

Déterminer une consigne et la confirmer aux essais.

Cette consigne, si elle marche, peut évoluer jusqu'à ce qu'elle s'évapore du conscient et que le subconscient prennent le relais...un certain temps

Une consigne ou pas de consigne, c'est un jeu qui va alimenter le match.

Exercice 6

10 minutes : faire 10 plombs \geq 9

10 minutes : faire 5 plombs \geq 10

10 minutes : faire 10 plombs \geq 9 avec les pieds serrés

10 coups : faire 3 dix avec les pieds joints

Exercice 7

Jeu par deux, le meilleur plomb marque un point.

Challenge en 7 points gagnants :

En 50 secondes :

1 tir en position normal

1 tir pour les postes pairs

1 tir pour les postes impairs

1 tir en position normal

1 tir sur le pied droit avec un appui

1 tir sur le pied gauche avec un appui

1 tir en position normal

En 20 secondes, un tir en position normal

En 15 secondes, un tir en position normal

En 50 secondes, un tir pieds joints.

Exercice 8

Pour finir, finale avec les 4 meilleurs, en 2 points gagnants, toujours avec des consignes obligatoires.