

**Arme : Fusil standard** ***Fiche d’entraînement***

**Nom : …………………... Prénom : …………………...**

*TeamFFT2015\_Exercice-Stockage\_f\_v1a*



Le stockage

Objectif: Travailler sa régularité de tir et augmenter sa moyenne de points.

Coordinations techniques selon J+S: PZ-VI-DE-RE

Exercice:

1. Tire sur visuel A10 (avec réglage si nécessaire) pour obtenir trois 10.
2. Note les impacts sur la cible au verso par de petites étoiles 🟋.
3. Lorsque l’opération 1 est réussie, répète-la, mais pour obtenir quatre 10.
4. Note les impacts sur la cible au verso par de petits cercles 🞆.
5. Lorsque l’opération 3 est réussie, répète-la, mais pour obtenir cinq 10.
6. Note les impacts sur la cible au verso par de petits carrés 🞎 ou triangles Δ.
7. Répète les opérations pour obtenir un nombre de 10 qui correspond à ton niveau.

Analyse: Pour des exercices de 3 à 5 x 10, il ne faut pas dépasser 10 coups. Sinon il faut recommencer l’exercice. Pour les autres exercices de 6 à 10 dix, il faut s’arrêter après 20 coups. Dans cet exercice il faut soigneusement analyser et noter qu’est-ce qui t’empêche de tenir une série de dix? (erreur de visée, déclenchement, position, rythme...)

Remarques: L’exercice peut se faire seul ou sous forme de challenge avec un collègue. En cas d’égalité, c’est le nombre de 10 qui l’emporte, puis les mouches. L’exercice est parfaitement réussi si pour une série de 5 x 10 tu le réalises en 5 coups. Si tu as besoin de 6 coups pour faire 5 x 10, c’est bon. Mais si tu dois tirer le double de coups, 10 coups pour faire 5 x 10, ça n’est pas bien. Tiens aussi un décompte de tes moyennes de points et contrôle que tu ne descends pas au-dessous ta moyenne habituelle.



**Arme : Fusil standard** ***Fiche d’entraînement***

**Nom : …………………... Prénom : …………………...**

*TeamFFT2015\_Exercice-Stockage\_f\_v1a*



Le stockage

Objectif: Travailler sa régularité de tir et augmenter sa moyenne de points.

Coordinations techniques selon J+S: PZ-VI-DE-RE

Exercice:

1. Tire sur visuel A10 (avec réglage si nécessaire) pour obtenir trois 10.
2. Note les impacts sur la cible au verso par de petites étoiles 🟋.
3. Lorsque l’opération 1 est réussie, répète-la, mais pour obtenir quatre 10.
4. Note les impacts sur la cible au verso par de petits cercles 🞆.
5. Lorsque l’opération 3 est réussie, répète-la, mais pour obtenir cinq 10.
6. Note les impacts sur la cible au verso par de petits carrés 🞎 ou triangles Δ.
7. Répète les opérations pour obtenir un nombre de 10 qui correspond à ton niveau.

Analyse: Pour des exercices de 3 à 5 x 10, il ne faut pas dépasser 10 coups. Sinon il faut recommencer l’exercice. Pour les autres exercices de 6 à 10 dix, il faut s’arrêter après 20 coups. Dans cet exercice il faut soigneusement analyser et noter qu’est-ce qui t’empêche de tenir une série de dix? (erreur de visée, déclenchement, position, rythme...)

Remarques: L’exercice peut se faire seul ou sous forme de challenge avec un collègue. En cas d’égalité, c’est le nombre de 10 qui l’emporte, puis les mouches. L’exercice est parfaitement réussi si pour une série de 5 x 10 tu le réalises en 5 coups. Si tu as besoin de 6 coups pour faire 5 x 10, c’est bon. Mais si tu dois tirer le double de coups, 10 coups pour faire 5 x 10, ça n’est pas bien. Tiens aussi un décompte de tes moyennes de points et contrôle que tu ne descends pas au-dessous ta moyenne habituelle.



**Date : …………………...** ***Fiche d’entraînement***

**Stand : …………………...**

*TeamFFT2015\_Exercice-Stockage\_f\_v1a*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
| C:\Users\chrcal.CFPS\Pictures\CibleAcentre.jpg | C:\Users\chrcal.CFPS\Pictures\CibleAcentre.jpg | C:\Users\chrcal.CFPS\Pictures\CibleAcentre.jpg |
| C:\Users\chrcal.CFPS\Pictures\CibleAcentre.jpg | C:\Users\chrcal.CFPS\Pictures\CibleAcentre.jpg | Commentaires à chaud :  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  ………………………………………………………… |



**Date : …………………...** ***Fiche d’entraînement***

**Stand : …………………...**

*TeamFFT2015\_Exercice-Stockage\_f\_v1a*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| C:\Users\chrcal.CFPS\Pictures\CibleAcentre.jpg | C:\Users\chrcal.CFPS\Pictures\CibleAcentre.jpg | C:\Users\chrcal.CFPS\Pictures\CibleAcentre.jpg |
| C:\Users\chrcal.CFPS\Pictures\CibleAcentre.jpg | C:\Users\chrcal.CFPS\Pictures\CibleAcentre.jpg | Commentaires à chaud :  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  ………………………………………………………… |