



Compte Rendu de l'entraînement de
L'Elite Inter Régionale à Besançon
le 15 octobre 2006.



Tireurs Pistolet

par Gilles Baudin Educateur sportif diplômé d'état du 2^o degré
RFL / Coordonnateur de l'ETR de Franche Comté
Membre de l'Equipe Technique Inter régionale

10 h 00 Accueil des participants, présentation des entraîneurs et des tireurs, présentation du programme de la journée.

Ce premier entraînement de l'élite inter régional à permis le regroupement de 9 tireurs, 2 de l'Alsace, 3 de la Bourgogne, 2 de la Franche-Comté et 2 de la Lorraine.

Cette première journée était destinée a leurs remettre un programme d'entraînement établi pour les 4 premières semaines à raison de 2 séances par semaine.

Pour ce groupe il apparaît pour certaines lacunes, un seule séance d'entraînement est prévu par semaine, et ils ne savent pas ce qu'ils doivent travailler. C'est bien trop peu pour arriver à des résultats.

Le matin :

Présentation de la planification de l'entraînement et des différents cycles qui a été remise en début de la séance. Pour la majorité de ces jeunes espoirs ce type de programmation n'est pas connue et leurs entraîneurs pour la plupart ne procède pas de cette manière.

Explication d'une séance d'entraînement, celle-ci commence toujours par un échauffement qui est effectué par des gestes lents et sans heurts.

Cette séance est composée d'exercices (4 à 5 exercices) en rapport à un thème principal (actuellement la position...)

Après avoir fait l'échauffement avec eux, j'ai donc évalué pendant une vingtaine de minutes l'allure général de nos tireurs, puis montré les fondamentaux de la position en rappelant pour certains l'alignement des axes (épaules, bassin et pieds), les contraintes provoqués par des vrilles entre le bassin et l'axe des épaules.

Toute la matinée a été consacrée à leur donner des conseils individualisés et collectifs sur le bloc fondamental de la position extérieur, du placement, du renforcement de la stabilité et leurs faire ressentir la position intérieur (tir à sec les yeux fermés, sans chaussures pour certains qui venaient tirer en basket destinée au footing ...)

Des exercices complémentaires à leur plan d'entraînement ont été mis en œuvre et noté afin de compléter leurs entraînements dans les semaines à venir.

Des exercices afin de renforcer la stabilité ont été mis en œuvre (tir pieds serrés ou très écartés...)

La fin de matinée a été consacré sur la visée, travail sur la ligne de mire, les erreurs à ne pas faire et la visée parallèle. Evaluation de l'image de la visée par chaque tireurs, celle-ci a permis de détecter des erreurs à ne pas faire (tir avec peu ou pas de marge de blanc...) Un tireur qui tirait en visée plein centre il y a quelques mois à modifier sa technique sur les conseils de son entraîneur, perturbé par ce changement il a du mal encore à s'adapter. Le tir plein centre n'est pas interdit, en vitesse il utilisé très fréquemment dans les disciplines 25 et 10 m et peut être utilisé en précision.

En fin de matinée nous avons abordé deux étirements très simples à faire à la fin d'un entraînement et surtout sans forcer tout en douceur. L'étirement permet d'apporter aux muscles une certaine souplesse et d'éliminer les douleurs éventuelles.

Fin de l'entraînement 12 h15.

Reprise de l'entraînement 13 h 45.

Avant de recommencer nous avons vérifié que tous les documents remis par Valérie et moi même avaient bien été remplis.

L'après midi a été consacré à la deuxième partie du programme d'entraînement qu'ils allaient abordé seul dans un mois sur le Lâcher.

Avant j'ai procédé à la vérification de leurs armes, 3 pistolets ne permettent pas de faire des lâchers corrects, le poids sur la bossette (ou point dur) et trop près du poids de départ (détente de voyous !...terme employé par Philippe Heyère)

Un pistolet sera réglé à la demande d'un tireur franc comtois.

Rappel sur le lâcher progressif, tir à sec sur cible blanche et tir réel ont permis de mettre en place différents exercices pour leurs prochains entraînements.

Compte tenu du niveau de ces cadets et juniors nous avons abordé les différents types de lâcher prévus dans la programmation, comment et pourquoi les mettre en place lors d'un match.

Très peu connaissaient le lâcher en palier de pression, donc découverte pour certain mise en place d'exercice, quand l'utiliser (doigt de bois, lâcher trop long à faire partir)et au niveau tactique dans un match lorsqu'il reste peu de temps et beaucoup de plombs à tirer...

Puis le lâcher en préparation très peu utilisé car pas ou peu connu de nos jeunes espoirs.

Lâcher utilisé lorsque l'on n'a plus de volonté et afin de limiter des visées très longues ou lors de tirs qui doivent être exécutés plus rapidement.

En fin de journée une dernière évaluation des nos tireurs sur 20 plombs de match et une finale pour départager 2 ex æquo.

Fin de l'entraînement 16 h 30

Débriefing avec les entraîneurs, Valérie rappelle que nous abordons le niveau « cibles couleurs » bleu et marron et bientôt arc en ciel. Que les plans d'entraînements qui leurs ont été remis sont des documents personnels qui ont été

élaboré pour les différents stages de cette saison sportive et qu'il convient de bien les conserver pour le travail qu'ils vont devoir faire sur les 20 prochaines semaines.

Départ des tireurs 17 h 00



Liste des tireurs présents , catégorie, record personnel, ligue et appréciation du tireur en fin de journée:

- Julien RAMON JG 2 ? Alsace *Stage intéressant utile pour se rappeler des éléments déjà vu*
- Charley BEAUVAIR JG 2 571 Alsace *Le stage m'a permis d'apprendre de nouvelles techniques et de nouvelles approches que celle que je fais et que je mets en pratique avec mon entraîneur*
- Sébastien BARADEL CG 3 571 Lorraine *faire un peu plus de lâchers différents. Sinon c'était bien, surtout aussi les feuilles d'entraînements car elles sont bien structurés « Sébastien ne sera pas présent sur le prochain stage, il m'a demandé de lui envoyer la suite du programme »*
- Romain MILLOTTE JG 2 **En match : 568 à l'entr :576** Lorraine *Je voudrais bien faire du mental*
- **Emilien KOVALENKO CG 1 367 Franche comté** *Bon stage Mais il faudrait plus travailler la position*
- **Xavier SAUGE JG 3 569 Franche comté** *Le mental*
- Aline RIERA CF 3 369 Bourgogne *Alignement des 3 points*
- Clément BEASSE JG 542 1 Bourgogne *Très bon stage Nouvelles techniques enseignées très enrichissantes. Dommage que mon bras n'est pas suivi*
- Mathilde QUILLARD JF 1 363 Bourgogne *Pas de commentaires !...*