

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

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

*TeamFFT2015\_Exercice-GuillaumeTell\_f\_v1a*

Guillaume Tell



Objectif: Travailler à deux et améliorer la mise en cible.

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

Exercice:

1. Mets-toi en position et tire 5 coups sur visuel A10 (avec réglage).
2. Note les 5 impacts sur la cible au verso par de petites étoiles 🟋.
3. Un collègue se met à côté de toi. Il pose sa main gauche sur ton dos et prend la poignée de pistolet avec sa main droite. Selon entente avec le collègue, il faut décider du nombre de respirations que tu vas faire et c’est lui qui déclenchera les coups. **Important :** c’est ton collègue qui recharge ton arme.
4. Tire, avec l’aide de ton collègue, 5 coups sur visuel A10 (sans réglage du dioptre ou de correction quelconque).
5. Note les 5 impacts sur la cible au verso par de petits cercles 🞆.
6. Répète l’opération 4.
7. Note les 5 impacts sur la cible au verso par de petits carrés 🞎 ou triangles Δ.
8. Répète les opérations entre 2 et 5 fois.

Analyse: Peu importe où se trouve la gerbe sur la cible, mais elle doit être le plus concentrique possible. Observe si les gerbes se déplacent dans une direction précise (repère horaire :1h, 6h…) ou s’étirent selon un axe (1h-7h ;3h-9h…). Partage ton ressenti avec ton collègue et donne-lui des repères pour améliorer le déclenchement du coup.

Remarques: Cet exercice demande une certaine dextérité de la part du collègue. Il faut discuter avec son collègue de la marche à suivre précise avant de faire l’exercice. L’idéal est d’échanger les rôles pour mieux comprendre et réaliser cet exercice. Pour augmenter encore l’efficacité, le collègue peut recharger, de temps à autre, une cartouche de manipulation et voir si le tireur bouge au départ du coup (coup d’épaule, arrache le coup…).



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

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

*TeamFFT2015\_Exercice-GuillaumeTell\_f\_v1a*

Guillaume Tell



Objectif: Travailler à deux et améliorer la mise en cible.

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

Exercice:

1. Mets-toi en position et tire 5 coups sur visuel A10 (avec réglage).
2. Note les 5 impacts sur la cible au verso par de petites étoiles 🟋.
3. Un collègue se met à côté de toi. Il pose sa main gauche sur ton dos et prend la poignée de pistolet avec sa main droite. Selon entente avec le collègue, il faut décider du nombre de respirations que tu vas faire et c’est lui qui déclenchera les coups. **Important :** c’est ton collègue qui recharge ton arme.
4. Tire, avec l’aide de ton collègue, 5 coups sur visuel A10 (sans réglage du dioptre ou de correction quelconque).
5. Note les 5 impacts sur la cible au verso par de petits cercles 🞆.
6. Répète l’opération 4.
7. Note les 5 impacts sur la cible au verso par de petits carrés 🞎 ou triangles Δ.
8. Répète les opérations entre 2 et 5 fois.

Analyse: Peu importe où se trouve la gerbe sur la cible, mais elle doit être le plus concentrique possible. Observe si les gerbes se déplacent dans une direction précise (repère horaire :1h, 6h…) ou s’étirent selon un axe (1h-7h ;3h-9h…). Partage ton ressenti avec ton collègue et donne-lui des repères pour améliorer le déclenchement du coup.

Remarques: Cet exercice demande une certaine dextérité de la part du collègue. Il faut discuter avec son collègue de la marche à suivre précise avant de faire l’exercice. L’idéal est d’échanger les rôles pour mieux comprendre et réaliser cet exercice. Pour augmenter encore l’efficacité, le collègue peut recharger, de temps à autre, une cartouche de manipulation et voir si le tireur bouge au départ du coup (coup d’épaule, arrache le coup…).



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

**Stand : …………………...**

*TeamFFT2015\_Exercice-GuillaumeTell\_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-GuillaumeTell\_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 :  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  …………………………………………………………  ………………………………………………………… |