

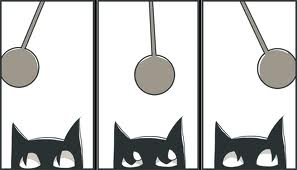
**Arme : Fusil standard** ***Fiche d’entraînement***

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

*TeamFFT2015\_Exercice-Metronome\_f\_v1a*

Le Métronome

Objectif: Travailler son rythme de tir.



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

Exercice:

1. Tire 8 coups sur visuel A10 (avec réglage si nécessaire) en 8 x 1 minute.
2. Note les 8 impacts sur la cible au verso par de petites étoiles 🟋.
3. Répète l’opération 1, mais en 8 x 50 secondes.
4. Note les 8 impacts sur la cible au verso par de petits cercles 🞆.
5. Répète l’opération 1, mais en 8 x 40 secondes.
6. Note les 8 impacts sur la cible au verso par de petits carrés 🞎 ou triangles Δ.
7. Répète les opérations jusqu’à un minimum de 10-15 secondes.

Analyse: La gerbe sur la cible 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…). Porte ton analyse sur ces coups qui sont en dehors de ta gerbe. Est-ce que ces coups sont au même endroit ? Arrivent-ils en début ou fin d’exercice ? Suivent-ils une bonne série? Subis-tu ces coups avec une pression ?

Remarques: L’exercice peut se faire seul avec un chronomètre/montre muni d’un affichage bien visible ou alors à l’aide d’un collègue qui décompte les dernières secondes de chaque coup.



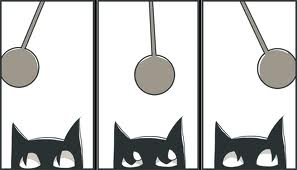
**Arme : Fusil standard** ***Fiche d’entraînement***

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

*TeamFFT2015\_Exercice-Metronome\_f\_v1a*

Le Métronome

Objectif: Travailler son rythme de tir.



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

Exercice:

1. Tire 8 coups sur visuel A10 (avec réglage si nécessaire) en 8 x 1 minute.
2. Note les 8 impacts sur la cible au verso par de petites étoiles 🟋.
3. Répète l’opération 1, mais en 8 x 50 secondes.
4. Note les 8 impacts sur la cible au verso par de petits cercles 🞆.
5. Répète l’opération 1, mais en 8 x 40 secondes.
6. Note les 8 impacts sur la cible au verso par de petits carrés 🞎 ou triangles Δ.
7. Répète les opérations jusqu’à un minimum de 10-15 secondes.

Analyse: La gerbe sur la cible 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…). Porte ton analyse sur ces coups qui sont en dehors de ta gerbe. Est-ce que ces coups sont au même endroit ? Arrivent-ils en début ou fin d’exercice ? Suivent-ils une bonne série? Subis-tu ces coups avec une pression ?

Remarques: L’exercice peut se faire seul avec un chronomètre/montre muni d’un affichage bien visible ou alors à l’aide d’un collègue qui décompte les dernières secondes de chaque coup.



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

**Stand : …………………...**

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