

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

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

*TeamFFT2015\_Exercice-Yoyo\_f\_v1a*

Le Yo-Yo

 

Objectif: Retrouver rapidement sa position de base.

Coordinations techniques selon J+S: PI-EP-PZ

Exercice:

1. Tire 5 coups sur visuel A10 (avec réglages si nécessaire).
2. Note les 5 impacts sur la cible au verso par de petites étoiles 🟋 et quitte ta stalle.
3. Répète l’opération 1.
4. Note les 5 impacts sur la cible au verso par de petits cercles 🞆 et quitte ta stalle.
5. Répète l’opération 1.
6. Note les 5 impacts sur la cible au verso par de petits carrés 🞎 ou triangles Δ et quitte ta stalle.
7. Répète les opérations entre 3 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…). Qu’est-ce qui te prends le plus de temps pour retrouver ton point zéro (respiration, bras gauche-droite, alignement par rapport à la cible, position du bassin…)?

Remarques: Il est plus profitable de changer de stalle à chaque fois. Note soigneusement quels sont les points/sensations qui ont posés des problèmes.



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

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

*TeamFFT2015\_Exercice-Yoyo\_f\_v1a*

Le Yo-Yo

 

Objectif: Retrouver rapidement sa position de base.

Coordinations techniques selon J+S: PI-EP-PZ

Exercice:

1. Tire 5 coups sur visuel A10 (avec réglages si nécessaire).
2. Note les 5 impacts sur la cible au verso par de petites étoiles 🟋 et quitte ta stalle.
3. Répète l’opération 1.
4. Note les 5 impacts sur la cible au verso par de petits cercles 🞆 et quitte ta stalle.
5. Répète l’opération 1.
6. Note les 5 impacts sur la cible au verso par de petits carrés 🞎 ou triangles Δ et quitte ta stalle.
7. Répète les opérations entre 3 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…). Qu’est-ce qui te prends le plus de temps pour retrouver ton point zéro (respiration, bras gauche-droite, alignement par rapport à la cible, position du bassin…)?

Remarques: Il est plus profitable de changer de stalle à chaque fois. Note soigneusement quels sont les points/sensations qui ont posés des problèmes.



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

**Stand : …………………...**

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