

F.F.TIR - BREVET FEDERAL - 1er degré

SEANCE PEDAGOGIQUE : CONSTRUCTION DU LACHER PROGRESSIF

LIEU : MAUGUIO

DATE : 12 decembre 2011

EXERCICES	COMPETENCE RECHERCHEE	CONDITIONS MATERIELLES DE L'EXERCICE	CONSIGNES: CE QUE DOIT TRAVAILLER LE TIREUR	CRITERES DE REUSSITES A OBSERVER
PRISE EN MAIN				
ECHAUFFEMENT	Se mettre en condition pour tirer	Réunion atour de l'animateur	Effectuer des mouvements lents et amples des différentes partie du corps en remontant du bas vers le haut (exercices sans effort)	
1° EX	Définir le lâcher progressif et le réaliser	Cible blanche / 3 tirs à sec / tableau blanc pour explication - Attention aux armes avec détonations filantes type Glock...	Effectuer 3 tirs à sec en lâcher progressif - Yeux fermés	
2° EX	Evaluation des tireurs par rapport au lâcher progressif	Cible blanche / 10 cartouches en 2 x 5 / 1 cartouche à la fois	Effectuer 10 tirs sur carton blanc en lâcher progressif	
3° EX sécurité	(*) Ressentir l'action du doigt sur la queue de détente	Cible blanche / 5 cartouches en 1 x 5 (*) / 1 cartouche à la fois	Rentrer dans sa zone de lâcher, fermer les yeux et réaliser un lâcher progressif.	
3° EX	Effectuer un lâcher progressif	Cible blanche / 10 cartouches en 2 x 5 : 1 cartouche à la fois	Toujours sur un visuel blanc tirer 10 cartouches en se concentrant uniquement sur l'action du doigt sur la queue de détente en lâcher progressif	
4° EX	Etre capable d'effectuer un lâcher progressif avec la contrainte de la visée	Cible visuel / 10 cartouches en 2 x 5 / 1 cartouche à la fois	Faire un lâcher progressif sur une cible avec visuel en respectant les mêmes consignes de l'exercice précédent (concentration sur l'action du doigt sur la queue de détente)	
5° EX	Réaliser un lâcher progressif dans une zone définie (contre-visée)	Cible visuel / 5 cartouches en 1 x 5 / 1 cartouche à la fois / Dessiner un carré dans le 1/4 haut à gauche de la cible	Réaliser un lâcher pour que toutes balles rentrent dans cette zone	
JEUX	Lâcher progressif en situation de stress	Fonction nombre de tireurs pour le nombre de coups / cible visuel	Petit jeu en situation de stress par élimination directe en travaillant le lâcher progressif	
BILAN	Débriefing			