

PARCOURS DE CHASSE

SEANCE D'ENTRAINEMENT (Attaque des canons - contact canon plateau fin de l'épaulé)

EXERCICES	NOMBRE DE REPS	DESCRIPTIF DE L'EXERCICE	CONSIGNES	BUT DE L'EXERCICE	BILAN
ECHAUFFEMENT	20/25	Tir de quatre ou cinq postes avec un doublé par poste	Ne pas tirer des trajectoires trop difficiles	Echauffement des muscles au recul de l'arme	
ATTAQUE CANON	20/24	Tir de plusieurs trajectoires (gauche/droite)	Définir a chaque trajectoire le positionnement des canons (<i>attaque</i>) reproduire trois fois chaque trajectoire	Retrouver le plateau en fin d'épaulé	
ATTAQUE CANON SENSATION VERROUILLAGE DE L'EPAULE	20/24	Tir de plusieurs trajectoires (gauche/droite)	A chaque trajectoire le positionnement des canons (<i>attaque</i>) reproduire trois fois chaque trajectoire <i>Il est important de confirmer l'attaque par une position permettant au moment de l'épaulé, un bon verrouillage</i>	Sensation de bonne rotation, sans être hors trajectoire et retrouver le plateau en fin d'épaulé	
ATTAQUE CANON	20/24	Tir de plusieurs trajectoires (droite/gauche)	Définir a chaque trajectoire le positionnement des canons (<i>attaque</i>) reproduire trois fois chaque trajectoire	Retrouver le plateau en fin d'épaulé	
ATTAQUE CANON SENSATION VERROUILLAGE DE L'EPAULE	20/24	Tir de plusieurs trajectoires (droite/gauche)	A chaque trajectoire le positionnement des canons (<i>attaque</i>) reproduire trois fois chaque trajectoire <i>Il est important de confirmer l'attaque par une position permettant au moment de l'épaulé, un bon verrouillage</i>	Sensation de bonne rotation, sans être hors trajectoire et retrouver le plateau en fin d'épaulé	
ATTAQUE CANON	20/24	Tir de plusieurs trajectoires venant de derrière (fuyante) et devant (rentrante)	Définir a chaque trajectoire le positionnement des canons (<i>attaque</i>) reproduire trois fois chaque trajectoire	Retrouver le plateau en fin d'épaulé	
ATTAQUE CANON SENSATION VERROUILLAGE DE L'EPAULE	20/24	Tir de plusieurs trajectoires venant de derrière (fuyante) et devant (rentrante)	A chaque trajectoire le positionnement des canons (<i>attaque</i>) reproduire trois fois chaque trajectoire <i>Il est important de confirmer l'attaque par une position permettant au moment de l'épaulé, un bon verrouillage</i>	Sensation de bonne rotation, sans être hors trajectoire et retrouver le plateau en fin d'épaulé	
	40/48	Tir de toutes les trajectoires tirées pendant les exercices	Tir de chaque trajectoire une à deux fois. Pour cet exercice mettre en place la séquence 1, 2, 3, 4 propre à chacun des tireurs	Prise de note des trajectoires validées ou trajectoires à travailler. <i>Il faut définir pour chaque trajectoire non validée l'erreur commise (position, orientation, attaque, verrouillage)</i>	

