

## PLANIFICATION TIREURS 10m niv 2 et 3 SAISON 2009/2010

OCT	NOV	DEC	JANV	FEV	MARS	AVRIL
10-11 : stage niv3	31-01 : stage niv2	5-6 : stage niv3	16-17 : depX	6-7 : cht de FRA clubs	6-7 : finale cpe Auvergne	29 au 04 : chts de france
	28-29 : master's ou depX clubs	12-13 : selec nat	23-24 : stage niv2	13-14 : regX + stage niv 3	13-14 : chall TSBE	
		20 : regX clubs		26 au 28 : CNL TSBE		

!!! Dans chaque séance d'entraînement, travail :

- Technique (élément par élément)
- Coordination (liaison entre les éléments)
- Performance (mise en situation match)

⇒ A chaque mois, travail :

- position (P)
- coordination (C)
- mise en situation de compétition (M)

!!! Après chaque compétition analyse en revenant sur le ou les éléments de la technique qui ont fait défaut sans oublier d'entretenir les autres éléments !!!

### SEPT. (P 70% - C20% - M10%)

- Bilan saison passée en dégagant les points forts et les points faibles au niveau :

- \* position et placement par rapport à la cible
- \* coordination (lâcher/visée, entrées en cible)
- \* préparation des compétitions
- \* gestion des matchs
- \* entretien physique, diététique...

- Fixer des objectifs pour cette saison

- Tests munitions, révision matériel (entretien, serrage, réglage détente)

- Entraînements progressifs (augmenter nombre de coups tirés chaque semaine - reprise endurance position) mais avec de la qualité pour ne pas engranger de suite des défauts (privilégier le naturel)

- Majorité du travail en :

- tir à sec
- tir réel sur PM et CB
- miroir

## **OCT. (P 50% - C30% - M20%)**

- Adaptation du matériel (tests), avoir confiance en son matériel
- SCATT pour diagnostic :
  - \* position (stabilité)
  - \* lâcher (quand appui, comment, timing)
  - \* visée (quand vise, où, temps de visée)
  - \* entrée en cible (direction, rythme)
- Suite au diagnostic, construire une référence des bons tirs pour renforcer les points forts

## **NOV. (P 40% - C40% - M20%)**

- Test-match (hors stand habituel) en début de mois avec objectif de travail en fonction du travail effectué en stage (ex : nombre de lâchers maîtrisés)
- Puis travail en fonction des conclusions de ce test et avoir confiance dans ses choix
- Prépa master's ou depx clubs

## **DEC. (P 30% - C40% - M30%)**

- Automatiser le travail du début de saison
- Travail sur la régularité de sa séquence
- Privilégier la qualité du geste et sa reproductibilité, investissement sur chaque coup tiré

## **JANV. (P 10% - C50% - M40%)**

- Travail de coordination en étant de plus en plus exigeant
- Renforcement des points forts
- Mises en situation de difficulté pour apprendre à trouver des solutions
- Prépa départementaux

## **FEV. (P 10% - C40% - M50%)**

- idem + prépa régionaux et circuit national TSBE

## **MARS. (P 10% - C30% - M60%)**

- prépa France en se servant de la finale de la coupe et du challenge pour les derniers ajustements