

PROGRAMME FORMATION TSV

• SEANCE N° 1

Prise en main free style

Polygone de sustentation

Position isocèle

Exercices sur thème

« Shoot off » départ 45°

• SEANCE N° 2

Revenir sur séance 1

Renforcement de la séance 1

Exercices sur thème

« Shoot off » départ 45°

SEANCE N° 3

Mise en place équipement

Exercice style « standard Quertinier » revisité suivant niveau apprentissage

Dégainé : à vide + en action

Exercices sur thème

• SEANCE N° 4

Exercice style SQ

Renforcement apprentissage

Main forte/main faible

Exercices sur thème

« Shoot off » variables

• SEANCE N° 5

Exercice style SQ revisité

Reload : exercice à vide + en action

Exercices sur thème

« Shoot off » variables

• SEANCE N° 6

Evaluation des élèves sur apprentissage

Reload en déplacement

Exercices sur thème

« Shoot off » variables

• **SEANCE N° 7**

Exercice style SQ revisité

Déplacement latéral: coté fort + coté faible

Exercices sur thème

« Shoot off » variables

• **SEANCE N° 8**

Exercice style SQ revisité

Transition main forte/main faible

Exercices sur thème

« Shoot off » variables

• **SEANCE N° 9**

Exercice style SQ revisité

Déplacement marche avant, marche arrière, coté fort, coté faible

Exercices sur thème

« Shoot off » variables

• **SEANCE N° 10**

QCM Rules book

Sécurité 40 questions + règlement 30 questions

Bilan et debriefing

• **SEANCE N° 11**

Exercice style SQ revisité

Debout + genou + couché

Exercices sur thème

« Shoot off » variables

• **SEANCE N° 12**

Exercice style 5Q revisité

Tir en déplacement : avant - arrière - latéral

Exercices sur thème

« Shoot off » variables

• **SEANCE N° 13**

Exercices style SQ travail bobber + barricade

• **SEANCE N° 14**

Exercice style SQ revisité

Travail tunnel Cooper travail + arme sur table

Exercices sur thème

« Shoot off » variables

• **SEANCE N° 15**

Match test

Evaluation + bilan + débriefing



Sur chaque entrainement aborder le « RuleBook » avec quelques questions + explications



« SHOOT OFF » permet d'apprendre à gérer la pression et de voir les défauts



Sur toutes les séances, impliquer les élèves :
à la fois sur commandements de bases + les positions à connaitre



Le moniteur n'est pas là juste pour nous faire pratiquer notre belle discipline



Il faut que chaque tireur TSV, après formation, soit en capacité et en mesure
de transmettre l'essentiel de la discipline

