



LIGUE REGIONALE DE TIR DU LANGUEDOC – ROUSSILLON

Rapport de stage du 15 novembre 2025



Date : 15/11/2025

lieu : stand de Sète - Pole régional - 175 Chem. Château de Villeroy – 34200 Sète

Programme :

La formation d'entraînement au tir sportif au pistolet s'est concentrée sur l'évaluation initiale, l'échauffement, la préparation physique et la technique de tir. Voici les points clés abordés.

Nombre de participants : 3 (Jules EGRETAUD – Elsa TAURINYA – Many GOUMENT)

Déroulement du stage

Matin

Présentation avec l'ensemble de l'équipe, pistoliers et carabiniers et l'équipe d'encadrement

État des Lieux Initial

Nous avons commencé par évaluer le niveau actuel des tireurs. Chaque tireur a tiré 30 plombs en 45 minutes, essais compris sur cible électronique.

Ils étaient en complète autonomie sur la mise en place de leur poste de tir, l'échauffement et les essais.

Pendant ce mini match, nous avons observé :

- La routine de préparation des armes et du poste de tir.
- Les points à améliorer dans leur approche initiale.
- les axes d'amélioration technique.
- les scores ont été notés pour pouvoir relever les évolutions au fil des stages

L'Importance de l'Échauffement

Nous avons ensuite discuté de l'importance d'un échauffement complet avant un match.

Les points suivants ont été abordés :

Pourquoi l'échauffement est essentiel ?

Quand et comment mettre en place un échauffement efficace ?

Une routine d'échauffement complète a été mise en place.

Travail sur la prise en main inversée et le placement, ainsi que sur le travail de la pente afin de dégager du temps de visée/lâcher.

Côté matériel, nous avons regardé les réglages des armes et effectué quelques modifications pour améliorer leur usage, mais aucune modification majeure n'a été effectuée

Repas pris tous ensemble dans la salle de la ligue et pause détente jusqu'à 14h00

Après-midi

Les tireurs ont effectué une deuxième série de 30 plombs en 45 minutes, incluant l'échauffement et les essais. Les scores ont été notés.

Nous avons vérifié et corrigé la prise en main des armes si nécessaire.

L'importance de la préparation Physique

Nous avons souligné l'importance de la préparation physique.

Le résultat au tir est la somme des efforts consentis en amont d'un match.

Les aspects cruciaux incluent l'entraînement régulier et la préparation physique.

Des exercices de préparation physique à faire à la maison ont été montrés.

Nous avons continué par des séries de duels en 5 points gagnants afin de préparer les stagiaires à gérer le stress lors du tir contre d'autres tireurs jusqu'à la fin du stage.

Conclusion

La formation a couvert les aspects essentiels de la préparation au tir sportif au pistolet, incluant l'échauffement, la préparation physique et la technique de tir. Les tireurs ont reçu des instructions et des exercices pour améliorer leur performance. Il faudra leur envoyer les documents en pj (prévention des blessures et préparation physique).

Pour le prochain stage, nous regarderons si des crosses sont à modifier pour améliorer la prise en main.



Scores des matchs de 30 plombs		
Jules	Elsa	Many
94-86-90 : 270	81-92-89 : 260	82-81-85 : 248
86-93-81 : 260	91-91-90 : 272	91-84-88 : 265