



**CENTRE REGIONAL d'ENTRAÎNEMENT et de FORMATION
de TOULOUSE**

Saison 2016/2017

COLLECTIF TIR SPORTIF

Entraînement du mardi 15 novembre 2016

Présents : Alexandre RABAUD (responsable CREF), Eros CALLI, Théo STRAUS et Cassandra VAISSIERES

Collectif Tir Sportif : Caroline ACHARD (Nationale 4 à Bruguères (31)), Eric BARRAU (Nationale 4 à Montauban (82)) et Damien BATTISTON (Nationale 4 à Bruguères (31)).

Rappel : ces entraînements ont été mis en place cette année pour permettre à tous ceux qui souhaitent s'entraîner en tir sportif (tir rapide, tir progressif, tir en relais) de le faire.





**CENTRE REGIONAL d'ENTRAÎNEMENT et de FORMATION de
TOULOUSE**

| SEMAINE N° 46 | | | | | Séance n°27 Date : Mardi 15/11/2016 Horaires : 18h-20h30 |
|--|---|---|---|----|---|
| NOMS | P | A | J | NJ | PROGRAMME |
| BAGGIO Emma | | | | | Echauffement sans boules 10' |
| CALLI Eros | | | | | Echauffement avec boules 10' |
| STRAUS Théo | | | | | |
| VAISSIERES Cassandra | | | | | |
| <u>Observations :</u> Accueil Collectif Tir Sportif | | | | | <p align="center"><u>Tir progressif</u> Faire 100 points</p> <p align="center"><u>Tir en relais</u> Faire 100 points</p> <p align="center"><u>Tir rapide</u> Faire 100 points</p> <p align="center">Atteindre les 3 objectifs en groupe.</p> <p align="center">Ordre au choix</p> <p align="center">Temps de course au choix</p> |
| <u>Encadrement :</u> Alexandre RABAUD | | | | | |

Bilan organisationnel :

Les joueurs doivent être en tenue identifiée (club, sélection...) !!! Jusqu'à ce qu'on leur fournisse une tenue d'entraînement du CREF.

Bilan entraînement :

Individuellement :

- Caroline ACHARD : arrivée tardive donc peu de passages, mais première prise de contact qui a permis quelques observations techniques :
 - o Le dernier appui est TROP poussé, elle doit dans un 1^{er} temps franchir la ligne en courant
 - o Caroline doit fixer son bras sur quelques foulées supplémentaires (elle enlève son bras dès que sa boule est partie)
 - o Son accompagnement doit être prolongé
 - o Après son virage, elle doit se retrouver face à la boule (pas son bras), elle est trop près du tapis.

1^{ère} série : Rap. 2' = 7/15

- Eric BARRAU : arrivée tardive donc peu de passages, mais quelques remarques techniques :
 - o Le dernier appui doit servir pour pousser
 - o Après son virage, il doit se retrouver face à la boule (pas son bras), il est trop près du tapis.

1^{ère} série : Rap. 3' = 11/23

- Damien BATTISTON : a fait des passages sur les 3 types de courses (rapide, progressif, relais).
Les remarques faites la semaine dernière sont toujours valables, et Damien doit continuer de penser à corriger ses défauts, qui disparaîtront au fur et à mesure. Il y a déjà du mieux.
Fixer le bras sur quelques foulées après son lancer.
Son dernier appui est TROP poussé, il doit à mon avis moins se servir de sa jambe et franchir la ligne en courant.
Ne pas tirer trop fort.

1^{ère} série : Prog. 2' = 5/17
2^{ème} série : Prog. 3' = 9/26
3^{ème} série : Relais = 5-16
4^{ème} série : Relais = 6/16
5^{ème} série : Relais = 1/4 (arrêt – 100^{ème} touche)
6^{ème} série : Rap. 3' = 10/24

Collectivement :

Défi 50 boules réalisé en 8'09''.

Dispositif : tir en relais à 1 boule, tous les joueurs sur le même terrain.

Objectif : toucher 50 boules en un minimum de temps.

Prochaine séance le mardi 22 novembre 2016

Le 7 décembre 2016

Alexandre RABAUD
Responsable CREF

06-25-75-13-39

a.rabaud0@laposte.net