



**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 Bruguières (31)), Eric BARRAU (Nationale 4 à Montauban (82)) et Damien BATTISTON (Nationale 4 à Bruguières (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					<b><u>Tir progressif</u></b> Faire 100 points  <b><u>Tir en relais</u></b> Faire 100 points  <b><u>Tir rapide</u></b> Faire 100 points  Atteindre les 3 objectifs en groupe.  Ordre au choix  Temps de course au choix
<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<sup>er</sup> 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<sup>ère</sup> 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<sup>ère</sup> 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<sup>ère</sup> série : Prog. 2' = 5/17  
2<sup>ème</sup> série : Prog. 3' = 9/26  
3<sup>ème</sup> série : Relais = 5-16  
4<sup>ème</sup> série : Relais = 6/16  
5<sup>ème</sup> série : Relais = 1/4 (arrêt – 100<sup>ème</sup> touche)  
6<sup>ème</sup> 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](mailto:a.rabaud0@laposte.net)