



## Informations passage « Cibles Couleurs » Championnat de France 10/18 mètres Niort 2020 Cibles : bleue, marron et arc-en-ciel

### Informations générales :

#### Compatibilité passage de grade et compétition :

Pour rendre **le passage de cible compatible avec le bon déroulement de la compétition :**

- le temps de test au pas de tir a été optimisé pour ne pas perturber la performance,
- les tests peuvent être passés de façon fractionnée (test au pas de tir et test théorique à des moments différents),
- les horaires de passage sont compatibles avec ceux de la compétition.

**Alors n'hésitez plus, préparez-vous et renvoyez le coupon-réponse page 3 !**

#### Matériel à amener pour le passage de grade :

Vous devez vous présenter avec :

- votre matériel de tir (pour la 2<sup>e</sup> discipline, il est possible d'emprunter du matériel pour réaliser la démonstration, le préciser lors de l'inscription),
- votre passeport « Cibles Couleurs ».

### Rappel des objectifs d'apprentissage :



**Savoir être :** Comprendre le sens des valeurs et qualités « esprit d'équipe et amitié » et orienter son comportement vers cet état d'esprit.

#### **Savoir-faire :**

- Utiliser des repères intérieurs pour mieux ressentir la position et la contrôler :
  - o utiliser des repères sensitifs pour contrôler le placement de l'arme,
  - o optimiser le placement de la position par rapport à la cible,
  - o reprendre la position après un arrêt.
- Mémoriser les actions permettant d'analyser le lâcher :
  - o analyser les informations extérieures,
  - o analyser les informations sensibles,
  - o analyser les intentions liées au lâcher,
  - o annoncer la durée et la qualité du lâcher.
- Mémoriser les informations permettant d'analyser la visée :
  - o décoder les images au départ du coup,
  - o découvrir l'importance relative des erreurs de visée,
  - o annoncer avec le critère de direction.
- Mémoriser les informations techniques pour analyser la coordination :
  - o comprendre la relation annonce/impact en cible,
  - o analyser la réalisation d'un tir,
  - o utiliser des consignes pour revenir sur un geste simple et coordonné,
  - o définir et privilégier une zone d'acceptation du bouger adaptée.

#### **Savoir :**

- Connaître le règlement sportif pour aborder la compétition (organisation des essais, procédures en cas d'incident, etc.).



**Savoir être :** Comprendre le sens des valeurs et qualités « fraternité et responsabilité » et orienter son comportement vers cet état d'esprit

**Savoir-faire :**

- Privilégier des éléments de la position permettant d'améliorer la stabilité :
  - o renforcer la stabilité de l'arme, intégrer le tassement et le placement fin,
  - o renforcer l'endurance et la stabilité de la position,
  - o s'adapter à une hauteur de cible.
- Adapter la technique de lâcher selon les spécialités ou les situations :
  - o développer la technique de lâcher en palier de pression,
  - o développer la technique de lâcher en préparation,
  - o faire varier les durées du lâcher,
  - o adapter le lâcher aux conditions présentes en compétition (atmosphériques, physiologiques et mentales).
- Adapter la visée selon les spécialités ou les situations :
  - o utiliser les accessoires correcteurs,
  - o contreviser,
  - o adapter la visée aux spécificités des diverses spécialités,
  - o annoncer avec les critères de direction et de valeur.
- Adapter la coordination visée-lâcher selon les spécialités ou les situations :
  - o porter son attention successivement sur les différentes actions du tir,
  - o adapter la séquence de tir en terme de rythme de tir,
  - o adapter la coordination selon la spécialité,
  - o personnaliser la séquence de tir.

**Savoir :**

- procédures de tir et principales règles d'arbitrage,
- connaissances sur la détente,
- connaissances techniques en lien avec les savoir faire.



**Savoir être** Comprendre le sens des valeurs et qualités « dépassement de soi et autonomie » et orienter son comportement vers cet état d'esprit

**Savoir faire :**

- Transférer et adapter la position à d'autres disciplines ou circonstances :
  - o optimiser le tassement grâce à l'échauffement,
  - o optimiser la phase de tassement dans la séquence de tir,
  - o utiliser des repères intéroceptifs pour maîtriser la position,
  - o utiliser le support mental pour maîtriser la position.
- Maîtriser le lâcher selon les spécialités pour être plus performant :
  - o optimiser le temps de lâcher en fonction du poids de la détente,
  - o utiliser un fonctionnement conscient ou subconscient du lâcher,
  - o utiliser une des trois techniques de lâcher suivant la situation,
  - o faire un projet mentalement d'une action de lâcher.
- Maîtriser la visée selon les spécialités pour plus de performance :
  - o intégrer les bases physiologiques de la vision,
  - o adapter la visée aux variations météorologiques,
  - o compenser volontairement la visée,
  - o annoncer avec précision.
- Maîtriser la coordination selon les spécialités pour être plus performant :
  - o organiser la pensée (séquence mentale),
  - o privilégier en compétition les actions déterminantes (choix de stratégie).

**Savoir :**

- Connaissance du règlement
- Savoir préparer son entraînement (décrire les exercices d'une séance)