



Informations passage « Cibles Couleurs[®] » Cibles : bleue, marron et arc-en-ciel

Championnat de France 10/18 m - Montluçon 2023

INFORMATIONS GÉNÉRALES

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 horaires de passage sont compatibles avec ceux de la compétition.

Alors n'hésitez plus, préparez-vous et renvoyez le coupon-réponse page 5 !

MATÉRIEL

Vous devez vous présenter avec :

- votre matériel de tir (pour la 1^o et 2^{ème} discipline)
- 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 :
 - utiliser des repères sensitifs pour contrôler le placement de l'arme,
 - optimiser le placement de la position par rapport à la cible,
 - reprendre la position après un arrêt.
- Mémoriser les actions permettant d'analyser le lâcher :
 - analyser les informations extérieures,
 - analyser les informations sensibles,
 - analyser les intentions liées au lâcher,
 - annoncer la durée et la qualité du lâcher.
- Mémoriser les informations permettant d'analyser la visée :
 - décoder les images au départ du coup,
 - découvrir l'importance relative des erreurs de visée,
 - annoncer avec le critère de direction.
- Mémoriser les informations techniques pour analyser la coordination :
 - comprendre la relation annonce/impact en cible,
 - analyser la réalisation d'un tir,
 - utiliser des consignes pour revenir sur un geste simple et coordonné,
 - 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 :
 - renforcer la stabilité de l'arme, intégrer le tassement et le placement fin,
 - renforcer l'endurance et la stabilité de la position,
 - s'adapter à une hauteur de cible.
- Adapter la technique de lâcher selon les spécialités ou les situations :
 - développer la technique de lâcher en palier de pression,
 - développer la technique de lâcher en préparation,
 - faire varier les durées du lâcher,
 - adapter le lâcher aux conditions présentes en compétition (atmosphériques, physiologiques et mentales).
- Adapter la visée selon les spécialités ou les situations :
 - utiliser les accessoires correcteurs,
 - contreviser,
 - adapter la visée aux spécificités des diverses spécialités,
 - annoncer avec les critères de direction et de valeur.
- Adapter la coordination visée-lâcher selon les spécialités ou les situations :
 - porter son attention successivement sur les différentes actions du tir,
 - adapter la séquence de tir en terme de rythme de tir,
 - adapter la coordination selon la spécialité,
 - 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 :
 - optimiser le tassement grâce à l'échauffement,
 - optimiser la phase de tassement dans la séquence de tir,
 - utiliser des repères intéroceptifs pour maîtriser la position,
 - utiliser le support mental pour maîtriser la position.
- Maîtriser le lâcher selon les spécialités pour être plus performant :
 - optimiser le temps de lâcher en fonction du poids de la détente,
 - utiliser un fonctionnement conscient ou subconscient du lâcher,
 - utiliser une des trois techniques de lâcher suivant la situation,
 - faire un projet mentalement d'une action de lâcher.
- Maîtriser la visée selon les spécialités pour plus de performance :
 - intégrer les bases physiologiques de la vision,
 - adapter la visée aux variations météorologiques,
 - compenser volontairement la visée,
 - annoncer avec précision.
- Maîtriser la coordination selon les spécialités pour être plus performant :
 - organiser la pensée (séquence mentale),
 - privilégier en compétition les actions déterminantes (choix de stratégie).

SAVOIR

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



**Coupon-réponse passage « Cibles Couleurs® »
Championnat de France 10/18 m - Montluçon 2023**

NOM :

PRÉNOM :

N° de LICENCE :

Inscrit en collectif régional : OUI NON

collectif national : OUI NON

Téléphone :

Mail :

QUALIFIÉ AU CDF (discipline(s) et catégorie) :

2^e DISCIPLINE PRATIQUÉE :

Si vous êtes qualifié sur 2 disciplines, dans quelle discipline souhaitez-vous passer votre grade ?

M'INSCRIS POUR LE PASSAGE « CIBLES COULEURS » :

Bleue

Marron

Arc-en-ciel

DISPONIBILITÉS POUR LE PASSAGE DE GRADE :

LUNDI 6 FEVRIER : MATIN APRÈS-MIDI

MARDI 7 FEVRIER MATIN APRÈS-MIDI

MERCREDI 8 FEVRIER : MATIN APRÈS-MIDI

JEUDI 9 FEVRIER : MATIN APRÈS-MIDI

VENDREDI 10 FÉVRIER : MATIN APRÈS-MIDI

SAMEDI 11 FÉVRIER : MATIN APRÈS-MIDI

PIÈCES À JOINDRE AU COUPON

Cible bleue	Aucune pièce justificative (La qualification au championnat de France vaut attestation)
Cible Marron	Attestation de participation à une compétition dans une 2^e discipline (match amical, le score est indiqué, mais pas pris en compte) La qualification au championnat de France vaut attestation de score dans la discipline principale.
Cible Arc-en-ciel	Attestation de participation à une compétition dans une 2^e discipline (match officiel départemental, le score est indiqué, mais pas pris en compte). La qualification au championnat de France vaut attestation de score dans la discipline principale.

**CE COUPON DOIT IMPÉRATIVEMENT ÊTRE RETOURNÉ, AVANT LE 30 JANVIER 2023
PAR MAIL À PHILIPPE HEYERE : PHEYERE@FFTIR.ORG**

Attention, le nombre de places est limité,
l'inscription et le choix du créneau horaire
se feront par ordre d'arrivée des coupons !

**DATE ET SIGNATURE
DU CANDIDAT**