

CIBLE bleue

CADRE SPECIFIQUE

La Cible Bleue est le cinquième niveau délivré au tireur, à l'issue d'un premier cycle d'entraînement. Ce cycle sera caractérisé par le fait que le tireur rentre dans une phase de recherche où il devra associer, à la réalisation de son geste, des consignes précises lui permettant, en retour, de percevoir des informations internes et externes, pouvant servir de repères de réussite. L'objectif est de donner les moyens à l'élève de passer d'un mode de contrôle de la réalisation de son geste exclusivement visuel à un mode de contrôle sensitif.

ORIENTATIONS - VALEURS - QUALITES

Philosophie du cycle Cible Bleue :

L'ambition générale du cycle consiste, pour l'entraîneur, à offrir au tireur les moyens de découvrir, puis de prendre en compte, de multiples informations lui permettant de mieux percevoir la qualité du geste effectué afin qu'il puisse, plus tard, lui-même analyser et réguler ce geste. L'orientation secondaire sera dirigée sur la découverte des gestes de base permettant d'aborder les disciplines dites « complémentaires ». Elles apportent, en plus de leur aspect plus ludique, du fait de la nouveauté, une complémentarité technique, en permettant aux tireurs de prendre conscience de certains paramètres incontournables du tir.

Valeurs et Qualités éducatives : *les notions d'Esprit d'équipe et d'Amitié.*

« Esprit d'Equipe » :

Même si le tir est un sport individuel, l'entraîneur doit utiliser l'esprit sportif présent dans cette activité pour renforcer l'épanouissement personnel grâce au collectif, en développant l'entraide et la communication au sein de son groupe d'entraînement.

En incitant les jeunes à participer à la vie associative de leur club, il leur permettra de découvrir la notion de civilité.

« Amitié » :

Grâce à la passion commune du tir, des liens d'amitié sincère vont naître à l'intérieur du groupe d'entraînement. En favorisant l'émergence de cette qualité, l'entraîneur pourra plus facilement engager le groupe dans une dynamique de progression et de succès.

OBJECTIF N° 1

Développer l'Esprit d'équipe et la curiosité

1.1 Observer pour apprendre

A ce niveau de pratique, pour permettre aux tireurs de continuer leur progression, il devient indispensable que l'entraîneur commence à développer leur capacité d'observation.

L'entraîneur devra susciter l'observation des partenaires d'entraînement ou des compétiteurs seniors du club en utilisant une approche pédagogique adaptée.

Il y a certainement beaucoup à apprendre des autres en les regardant faire ou simplement en dialoguant avec eux. Cet apport visuel et verbal d'un geste sportif constitue un moyen de renforcement de l'apprentissage indispensable pour l'entraîneur en permettant au tireur :

- de s'imprégner et mémoriser des bonnes attitudes techniques (bons gestes),
- de comprendre l'incidence de certains défauts (manquements techniques),
- d'associer des repères visuels et sensitifs à la qualité de réalisation du geste (critères de réussite).

Dans le futur compétitif du tireur, la préparation mentale à la réalisation d'un geste en vue d'une performance se nourrira des perceptions visuelles ou sensitives mémorisées au cours de cette phase de l'apprentissage ; d'où l'intérêt de travailler sur des gestes précis, entraînant des perceptions significatives.

Pour arriver à cet objectif particulier, trois types d'organisation pédagogique sont conseillés :

- utiliser un travail en binôme ou trinôme en donnant à chaque tireur des tâches précises de réalisation et d'observation, en utilisant des grilles construites en rapport aux manques de ses élèves ou en fonction des éléments techniques que l'on cherche à développer,
- organiser en fin d'exercice des discussions de groupes autour du thème travaillé en renforçant l'explication par une démonstration réalisée soit par l'entraîneur, soit par la vidéo, soit par un élève réussissant particulièrement bien le geste recherché,
- organiser des exposés ou des débats techniques, préparés au préalable, avec un tireur reconnu du club et correspondant au profil ou à la technicité que l'entraîneur désire promouvoir.

1.2 Approfondir le règlement sportif *(règlement ISSF édition 2005)*

Le tireur connaît maintenant bien les procédures spécifiques mises en jeu à l'occasion d'une compétition. Il convient, au cours du cycle Cible Bleue, d'aborder les principaux éléments du règlement sportif des disciplines principales.

L'entraîneur doit utiliser les séances d'entraînement, proches des challenges de préparation organisés par les clubs, pour faire découvrir les principales règles auxquelles le tireur sera confronté. Il doit être capable d'adapter sa séance en profitant des incidents ou des situations propices à un éclairage du règlement, vécus de temps en temps à l'entraînement.

Pour mieux vivre sa compétition le tireur doit connaître la règle et savoir se comporter pour faire face :

- à une panne d'arme ou une interruption de tir,
- à une demande d'assistance en cours de tir,
- au contrôle des points et l'organisation des barrages.

1.3 Découvrir les règles de sécurité des disciplines complémentaires

Au cours de ce cycle seront présentées les disciplines dites « complémentaires », en fonction des installations et du matériel disponible dans le club.

L'entraîneur doit profiter de ce moment de découverte pour vérifier les connaissances et les comportements de sécurité dans les disciplines principales avant de spécifier les règles de sécurité

spécifiques aux autres disciplines proposées. S'il semble logique pour un pistoler de découvrir le tir de vitesse et pour un carabinier d'aborder les positions permettant le tir aux trois positions, il est plus rare de proposer le tir à la cible mobile ou le tir à l'arbalète field. Or, ces disciplines peuvent correspondre à des profils de tireurs qui ne réussissent pas particulièrement en tir de précision. Elles permettent ainsi de garder ou d'attirer ces jeunes vers une pratique compétitive. Il ne faut pas mésestimer l'aspect « écologique » et « accessible » que véhicule l'arbalète field (même image que l'arc) en regard des armes modernes. Il est possible de l'utiliser en tant que discipline attractive et sécurisante à l'occasion des actions de promotion, organisées en dehors du stand de tir, comme les divers salons thématiques ou les foires expositions. Les règles de sécurité, spécifiques à chaque discipline complémentaire, seront présentées dans la partie spécifique qui leur sera consacrée en annexe.

1.4 Vérifier la conformité du matériel avant la compétition

Il est important que le tireur, engagé maintenant dans une dynamique de compétition, puisse participer avec du matériel réglementaire afin de satisfaire aux exigences du contrôle des armes.

L'entraîneur devra donc s'inscrire dans une double démarche :

- d'identification des éléments importants du règlement concernant les armes,
- de mise en place de conditions spécifiques afin que le tireur apprenne à vérifier son matériel, systématiquement la semaine précédant une compétition.

La tenue du cahier de tir facilitera cet apprentissage particulier chez le jeune tireur en lui permettant d'y garder une référence réglementaire sous forme de fiches ou de grilles conçues par l'éducateur.

OBJECTIF N° 2

Prendre en compte des informations ou repères externes et internes

Pour développer ces savoir-faire techniques, extrêmement fins, l'entraîneur devra solliciter particulièrement l'esprit cognitif des élèves en l'associant à l'action.

Cet apprentissage évoluera constamment entre deux étapes ou deux niveaux d'exécution :

- la prise en compte d'informations construisant des repères de réussite en cours de réalisation du geste,
- un jugement qualitatif réalisé au cours d'une analyse postérieure à la réalisation du geste.

La prise de notes dans le cahier de tir favorisera la découverte et la mémorisation des divers repères de réussite.

2.1 Prendre en compte les informations construisant des repères de réussite

Un repère de réussite c'est tout d'abord une information précise, souvent un détail, que l'enseignant sait reconnaître dans la réalisation et qui annonce que le geste est juste. La plus grande qualité d'un repère est d'être observable par l'entraîneur mais également perceptible par l'élève. Dans cette hypothèse si l'observation de l'enseignant correspond à une perception claire de l'élève, la boucle sera bouclée et il considérera que le geste sportif est acquis.

- Un repère est donc une information précise permettant de contrôler un mouvement. Il doit être observable de l'enseignant et perceptible par l'enseigné.
- L'enseignant qui a pour objectif de faire progresser un tireur dans le contrôle de son geste, doit lui apprendre à sentir, à percevoir les repères de réussite du geste. Il agit comme un miroir en observant ces repères pour contrôler la réussite progressive et en informer le tireur.

Pour synthétiser : l'entraîneur enseigne à l'élève à repérer la réussite en lui apprenant à percevoir les repères de réussite. L'entraîneur observe dans le même temps les repères de réussite et en informe l'élève en retour.

Il existe deux types d'informations utilisables en tir : la perception extéroceptive (externe) et la perception proprioceptive (interne).

La sensibilité proprioceptive est la sensibilité nerveuse à divers stimuli (pression, tension, etc.) qui remonte des muscles, des tendons, des os et des articulations. Le tireur peut la traduire par des signaux spécifiques (tonicité musculaire, douleurs, fourmillement, chaleur...).

Un repère externe est contrôlé par la vue, le toucher ou l'ouïe de l'élève ainsi que par ceux du moniteur.

Un repère interne est contrôlé par la perception interne, les sensations kinesthésiques de l'élève et par les indicateurs de réussite que renvoie l'enseignant.

Le contrôle par la vue de l'élève sur un geste lui permet de mieux appréhender l'interne. Lors d'un apprentissage sportif, les seuls signaux qui sont d'abord captés sont les signaux visuels et verbaux.

A la suite de la répétition du geste, on va assister à l'enregistrement des signaux internes qui vont se renforcer progressivement jusqu'à la disparition partielle de l'utilisation des repères externes.

On est passé d'un mode de contrôle externe à un mode de contrôle interne.

2.1.1 Les repères visuels de la position

Dans la recherche de progrès autour de la position et de la stabilité, l'action de l'entraîneur devra s'orienter sur la prise en compte des repères visuels permettant un meilleur contrôle.

Ces informations externes sont utilisables à trois niveaux :

- l'amélioration de la posture de position,
- l'amélioration du placement de la position par rapport à la cible,

- l'amélioration du placement de l'arme sur le corps.

2.1.1.1 Comment améliorer la posture de position ?

Il s'agit pour l'entraîneur de s'occuper principalement de l'aspect extérieur de la position qui doit aller, vers une cohérence d'économie d'énergie en présentant toujours les aspects de simplicité, de droiture et d'équilibre. Pour y arriver, le contrôle doit être doublement fait par l'élève et l'entraîneur qui doivent travailler en collaboration. L'entraîneur doit donc apprendre au tireur à utiliser ses propres moyens de contrôles visuels pour vérifier sa position, soit en apprenant à porter un regard sur les éléments observables mais limités de sa position (exemple du positionnement des pieds), soit en utilisant l'outil pédagogique principal, mais qui fait trop souvent défaut dans les clubs de tir, le miroir quadrillé. L'entraîneur doit agir lui-même en qualité de « miroir complémentaire » en informant constamment ses élèves de leurs bonnes attitudes de position comme des attitudes défectueuses. L'observation des autres tireurs, comme on a pu le voir dans l'objectif n° 1, en particulier ceux présentant une bonne posture, peut permettre de gagner du temps en assimilant mieux l'esprit de la position que prône l'enseignant.

2.1.1.2 Comment améliorer le placement de la position par rapport à la cible ?

Pour rendre plus performante en l'affinant, une position déjà régularisée et reproductible à l'issue du niveau vert, il convient maintenant de prendre en compte des repères externes visuels existant dans tous les stands de tir. Ces repères peuvent agir à deux niveaux : le placement au début du tir et le contrôle de son évolution en cours de tir. Pour assimiler puis disposer de ces repères, l'entraîneur doit apprendre à ses élèves à observer leur environnement immédiat, le poste de tir, son couloir d'action, la cible et son support, pour découvrir, puis utiliser ensuite ces repères fiables, en rapport avec la spécificité de leur environnement.

Liste non exhaustive puisque dépendant de l'identité de l'installation du stand de tir :

- par rapport au rameneur :

- où le tireur se situe-t-il par rapport aux manivelles ?
- quelle perspective visuelle doit-il mémoriser, une fois qu'il est bien placé ?

- par rapport aux fils :

- sont-ils dans l'axe perpendiculaire à la cible ou non ?
- peuvent-ils servir de guide ?
- § quelle perspective visuelle le tireur doit mémoriser dans ce cas de figure ?

- par rapport au sol du poste de tir :

- quelles sont les informations venant du sol (parquet, défauts etc.) ?
- sont-elles utilisables par le tireur ?
- dans quelles limites ?

- par rapport au mur-support de la ciblerie :

- existe-t-il des informations utilisables lors du placement de la position ou au cours de la séquence de tir ?
- quelle perspective visuelle le tireur peut-il développer en rapport avec le mur et la ciblerie ?

2.1.1.3 Comment améliorer le placement de l'arme sur le corps ?

La précision du placement de l'arme sur le corps à la carabine ou dans la main au pistolet contribue d'une certaine façon au perfectionnement de la position, en éliminant certaines tensions musculaires « parasites », au moment du contrôle de la ligne de mire. En développant cette capacité, l'entraîneur renforce principalement l'équilibre et la stabilité de l'arme.

2.1.2 Les sensations du « lâcher »

Dans la recherche de progrès autour de la technicité du lâcher, l'entraîneur doit diriger les élèves vers la perception de repères internes permettant une meilleure analyse. Or, on rentre là dans un domaine de l'entraînement fortement empirique où l'aspect suggestif prend une part importante. Il est très difficile, en effet, pour un entraîneur d'expliquer à des élèves les sensations « particulièrement fines et personnelles » qu'ils peuvent percevoir en retour de la réalisation de leur action technique de lâcher. Le tireur depuis qu'il est entré dans la progression a déjà découvert seul certaines informations remontant de son lâcher. En plaçant les élèves dans des conditions de stabilité, avec les yeux fermés, l'entraîneur leur permet de mieux percevoir des sensations kinesthésiques précises, remontant de l'écrasement du derme au cours de la pression du doigt et de la rupture d'équilibre des pièces de la détente au moment du décrochage.

L'entraîneur orientera la recherche et la découverte de ces sensations, puis leur verbalisation sur le cahier de tir, en dirigeant l'introspection du tireur sur le moment de la préparation, le moment de la pression et le moment du décrochage.

2.1.2.1 Quelles informations rechercher autour de la phase de préparation ?

La concentration sur la phase de préparation est favorable pour explorer la qualité de la pose du doigt sur la queue de détente ainsi que la capacité à venir et maintenir la pression sur le dernier point dur, celui du décrochage. Pour pouvoir travailler cette préparation il est conseillé aux entraîneurs de bien vérifier que la répartition des poids soit exploitable.

2.1.2.2 Quelles informations percevoir autour de la phase d'action ?

La concentration sur la phase d'action permet d'explorer la qualité de la pression du doigt exercée sur la queue de détente dans le but de faire partir le coup, à partir du point dur, jusqu'à la fin de la tenue après le départ du coup.

2.1.2.3 Quelles informations découvrir autour du décrochage de la détente ?

La concentration autour du départ du coup permet d'intégrer la qualité du décrochage, la capacité à poursuivre la pression dans le départ et après le départ du coup, en renforçant le sentiment d'équilibration et de tenue de l'arme au départ du coup.

2.1.3 Les perceptions de visée autour du départ du coup

Dans la recherche de progrès autour de la technicité de la visée, deux sous objectifs vont être maintenant abordés par l'entraîneur. Il doit en premier apprendre à ses élèves à décoder les informations provenant de la visée (avoir un « feed-back »), puis éduquer leur capacité à mémoriser les informations précises perçues au moment de la coordination de la visée et du lâcher ainsi qu'au départ du coup. C'est grâce à la capacité de percevoir des informations visuelles fiables que le tireur pourra entrer dans une démarche d'analyse.

2.1.3.1 Quelles informations visuelles prendre en compte autour du départ du coup ?

Avertissement aux entraîneurs : *dans ce domaine, il n'a aucun moyen de contrôle. Il doit faire confiance au discours du tireur et doit l'inciter à dessiner ce qu'il perçoit. Par contre il doit orienter sa recherche.*

Il existe deux repères visuels à prendre en compte au moment du départ du coup. Une première information provenant de la ligne de mire, associée à une deuxième information provenant de la visée à proprement parler. Le premier type d'information remontant de la ligne de mire permet d'apprécier la précision générale d'orientation de l'arme ainsi que la qualité du départ du coup en observant la position du guidon par rapport à l'organe de visée arrière :

- l'image de ligne de mire perçue par le tireur pendant la phase de coordination du lâcher avec la visée est correcte ou dégradée par rapport à ses critères personnels,

- la position du guidon reste centrée ou se dégrade au moment du départ du coup par rapport à l'organe de visée arrière.

Le deuxième type d'information provenant de la visée au moment du départ du coup permet d'apprécier la position de la ligne de mire par rapport au visuel, ainsi que la manière dont elle réagit. Ces informations favorisent au début une annonce en direction :

- où se trouve, au moment du départ du coup, la ligne de mire par rapport au visuel ?
- comment la ligne de mire bouge-t-elle au départ du coup ?

2.1.3.2 Comment mémoriser les informations visuelles perçues autour du départ du coup ?

La capacité à mémoriser la visée autour du départ du coup n'est pas innée, elle doit être inculquée par l'entraîneur. Tous les exercices fabriqués autour de la notion d'annonce et nécessitant une introspection du tireur permettront à la longue à ceux-ci de cultiver cette mémoire spécifique.

L'exercice de base consiste à demander au tireur, après le départ du coup, sans avoir vérifié le point tiré, d'indiquer sur une cible ou sur une feuille la position probable de l'impact. Le tireur va commencer à prendre en compte les impressions visuelles perçues autour du départ du coup pour indiquer l'arrivée de la balle. Petit à petit, en fonction de l'arrivée réelle des impacts, il va commencer à associer diverses informations puis les analysera pour les annoncer avec plus de précision.

Ces exercices peuvent être renforcés auprès des jeunes en matérialisant dans un premier temps, sur une cible réduite avec des épingles numérotées ou des punaises de couleur, les impacts annoncés et leur arrivée réelle. A terme, le tireur devra être capable de dessiner ce qu'il perçoit au moment du départ du coup puis devra évoluer en développant la capacité à se rappeler la position de ses organes de visée, avant, pendant et après le départ du coup.

2.1.4 Les éléments déterminants de la séquence de tir

A l'issue du cycle précédent Cible Verte, l'entraîneur peut s'appuyer sur une séquence de tir très structurée. Pour progresser maintenant dans le secteur de la coordination générale du geste, il doit apprendre à ses élèves à repérer les éléments d'information qui leur permettront de porter ensuite un jugement sur l'importance et la qualité des différentes phases de leur séquence de tir. L'intérêt de ce travail est que le jeune tireur soit en mesure, en fin de cycle, d'identifier les points forts et les points faibles de son geste.

2.1.4.1 Comment repérer les éléments d'informations venant de la séquence de tir ?

La prise d'information doit être conduite, puis mémorisée, tout au long de la réalisation de la séquence de tir. Elle se fera avec les différents repères de réussites décrits dans les paragraphes antérieurs et intégrés par l'élève suite au travail effectué pendant la première moitié du cycle Cible Bleue. Comme nous entrons maintenant de plain-pied dans des notions de perfectionnement avec des tâches assez complexes, l'entraîneur devra d'abord morceler cet apprentissage avant de l'aborder plus globalement. Pour ce faire, il utilisera les principales étapes, n^{os} 2 à 4 de la séquence de tir définies lors du niveau Orange, en demandant aux élèves de percevoir et de mémoriser, en cours de tir, les informations visuelles ou sensibles, puis de les restituer sur papier en fin de séquence. Le moment significatif de l'exercice se produira au cours du débriefing, où l'entraîneur devra valoriser les repères de réussite et écarter les informations ne présentant pas d'intérêt dans cette optique d'acquisition. Il est important que l'éducateur organise cette discussion par groupe pour que chacun puisse profiter des perceptions des autres et renforcer ainsi sa capacité d'imagerie mentale ainsi que sa possibilité de verbalisation.

Pédagogie :

exemples de progression d'exercice pour intégrer les informations de la séquence de tir :

Exercice n° 1 :

les informations venant de la construction et de la mise en place (arme et position).

Exercice n° 2 :

les informations venant de l'entrée en cible.

Exercice n° 3 :

les informations venant de la phase de coordination.

Exercice n° 4 :

associer les informations de n° 1 + n° 2 puis n° 2 + n° 3 et enfin n° 1 + n° 2 + n° 3.

2.1.4.2 Comment porter un regard qualitatif sur la séquence de tir ?

Une fois que l'élève est capable de repérer et de mémoriser les principales informations en provenance de la réalisation de sa séquence de tir, l'enseignant doit lui donner les moyens de porter une valeur qualitative sur ces informations.

A ce stade de la progression il suffira d'apprendre à porter un jugement de type binaire (bien /mal, oui/ non, +/-). Il existe pour atteindre ce but un exercice bien adapté, baptisé par ses concepteurs « analyse factorielle ».

Descriptif de l'exercice d'analyse factorielle :

L'entraîneur utilise, après conception, une grille type en positionnant verticalement les différents stades de la séquence de tir plus ou moins détaillés en fonction du niveau des tireurs et des points que l'on veut travailler : il place en face de chaque élément un quadrillage en fonction du nombre de coups. Le but de l'exercice est de faire porter un jugement qualitatif par l'élève sur la réalisation de chacun des éléments de sa séquence, répertoriés au début par l'entraîneur puis déterminés ensuite par l'élève. A chaque balle, il marquera son analyse (+/-) de chaque élément de la séquence de tir. L'appréciation qualitative peut être également évolutive, toujours en fonction du temps passé à travailler ce secteur de la technique. Au début, l'élève peut porter sa concentration ou son regard sur la simple réalisation des gestes demandés (on est sur un mode de contrôle visuel de la réalisation du geste). L'esprit et l'observation peuvent être dirigés ensuite sur l'exécution d'une consigne précise associée à la réalisation du geste (mode de contrôle psychomoteur). Enfin, en dernière variante de cet exercice, l'entraîneur peut demander au tireur de fonder son analyse sur la perception de sensations exclusivement internes (mode de contrôle kinesthésique).

OBJECTIF N° 3

Capacité de réussite

La réussite attendue à ce niveau de pratique est conditionnée à la réalisation de deux sous-objectifs :

- réaliser, 14 fois sur 20 tentatives, une séquence « compétition » avec une annonce juste en direction,
- participer à un championnat départemental SEC.

Autant la deuxième partie de l'objectif est facile à atteindre puisqu'il suffit de s'inscrire, l'accès au championnat départemental étant libre, autant la première partie de l'objectif devra être travaillée spécifiquement en développant chez les tireurs cette capacité à annoncer la position probable d'un impact, en utilisant toutes les informations découvertes au cours du cycle.

La réalisation de la séquence « compétition » se mesure avec l'aide d'une grille d'analyse factorielle. L'annonce sera appréciée uniquement en direction avec une tolérance de + ou - 2 valeurs horaires :

Ex. : annonce 9 à 3 h
arrivée 9 à 5 h
mesure = juste
car de 3 h à 5 h on a 2 valeurs horaires.

Ex. : annonce 10 à 1 h
arrivée 10 à 4 h
mesure = fausse
car de 1 h à 4 h on a 3 valeurs horaires.

FICHE PEDAGOGIQUE ET TESTS DE VALIDATION DU NIVEAU CIBLE BLEUE

COMPETENCE RECHERCHEE	EXERCICES PRINCIPAUX	CONSIGNES/ POINTS CLES	TESTS DE VALIDATION
<p>OBJECTIF N° 1</p> <p>SAVOIR-ETRE : Observer, être curieux.</p> <p>SAVOIR : Règlement sportif.</p> <p>SAVOIR –FAIRE : Vérifier le matériel.</p>	<p>Présenter cette attitude, prendre exemple sur les élèves.</p> <p>Créer des situations de match en fin de séance pour illustrer les règles et vérifier le matériel.</p>	<p>Profiter de toute situation pour illustrer. Utiliser le cahier de tir.</p> <p>Concevoir des aides mémoires pour coller dans le cahier de tir.</p>	<p>Observation de l'entraîneur lors des exercices ou des cours.</p> <p>Utiliser un questionnaire pour valider ce savoir.</p> <p>Faire un atelier de vérification du matériel.</p>
<p>OBJECTIF N° 2</p> <p>Savoir utiliser : Les repères visuels de la position.</p> <p>-----</p> <p>Savoir repérer : Les perceptions de visée.</p> <p>-----</p> <p>Savoir ressentir : Les sensations du lâcher.</p> <p>-----</p> <p>Savoir analyser : Les déterminants d'une séquence de tir.</p>	<p>Faire découvrir les repères visuels utilisables pour contrôler la prise de position et son placement.</p> <p>-----</p> <p>Concevoir des exercices d'annonce en n'utilisant qu'une seule information. Augmenter ensuite le nombre d'informations.</p> <p>-----</p> <p>Mettre en place des exercices favorisant la découverte des sensations. Induire leur perception dans des situations globales puis de match.</p> <p>-----</p> <p>Conduire des situations d'analyse sur la séquence de tir pour faire émerger les étapes déterminantes dans la réussite du geste.</p>	<p>Lister sur le cahier de tir les repères personnels du contrôle de la position.</p> <p>-----</p> <p>Le carton retourné permet de décoder les signaux de la ligne de mire. Le tir avec visuel permet d'intégrer des situations de visée plus globales.</p> <p>-----</p> <p>Le tir, en appui ou les yeux fermés, permet le ressenti intérieur. Ces sensations ne peuvent se ressentir en tir, sans appui, que si elles ont été repérées et mémorisées au préalable.</p> <p>-----</p> <p>L'analyse factorielle sert de base à ce travail. Il faut adapter une grille et morceler l'analyse sur les grandes périodes de la séquence.</p>	<p>Le tireur lors de la mise en place de sa position sait décrire les repères visuels.</p> <p>-----</p> <p>Le tireur est capable de séparer les signaux de la ligne de mire de ceux de la visée. Test sur 8 coups d'analyse de visée avec 60 % de réussite.</p> <p>-----</p> <p>Le tireur parvient à décrire deux types de sensations remontant de son lâcher : - qualité de la pression, - qualité au décrochage. Test sur 8 coups type annonce ou analyse avec 60 % de réussite.</p> <p>-----</p> <p>Le tireur peut, à chaque balle, porter un regard qualitatif sur les étapes de sa séquence de tir. Analyse factorielle avec 60 % de renseignements.</p>
<p>OBJECTIF N° 3</p> <p>Avoir une séquence de tir « compétition ».</p> <p>Annoncer en direction.</p> <p>Valider un niveau départemental SEC.</p>	<p>Préciser et s'appropriier les étapes d'une séquence de tir axée sur le match.</p> <p>Inventer les situations enrichissant l'annonce.</p> <p>S'inscrire et tirer un match départemental.</p>	<p>Identifier les éléments de la séquence influant sur le style.</p> <p>Utiliser les situations de matchs pour débattre des éléments d'annonce.</p> <p>Organisation par le Comité départemental.</p>	<p>Le tireur est capable 14 fois sur 20 coups de réaliser sa séquence de tir (décrite au préalable) avec une annonce juste en direction.</p> <p>Figurer sur le palmarès du Championnat départemental.</p>