



**Objectif n° 1**

## Fiche de validation des connaissances

		Date :
Nom :	Prénom :	
Club :	Catégorie :	

### 1 Procédures et règlement de base de la compétition en tir de précision (Coche les réponses qui te semblent justes) :

- Je peux sortir mon arme de sa mallette en dehors du pas de tir
- À la fin du match, j'attends l'autorisation de l'arbitre pour ranger mon arme
- Je peux tirer des balles d'essai n'importe quand pendant le match
- Pendant le temps de préparation, je peux faire du tir à sec
- Pendant le match, je peux faire du tir à sec
- Pendant le match je peux faire des signes à mon entraîneur
- Pour sortir du pas de tir pendant le match, je demande l'autorisation de l'arbitre
- Dans le cas d'utilisation d'un système d'appui (bloc ressort et SAM), un temps supplémentaire de 15 minutes pour l'installation du matériel est accordé avant le temps de préparation officiel
- Le temps de préparation est de 5 mn en école de tir et de 10 mn pour les autres catégories
- En position debout, les pieds ne doivent pas toucher la ligne des 10 mètres
- Les jambes ou le bassin, en position de tir, peuvent toucher la table de tir
- Pour la compétition, la licence doit-être signée par le médecin

### 2 Programme de la compétition en tir de précision :

- Dans ta catégorie indique :
- le nombre de coups d'essai : .....
  - le nombre de coups de match : .....
  - la durée du match : .....

<b>VALIDATION : OUI</b> <input type="checkbox"/> / <b>NON</b> <input type="checkbox"/>	<b>Nom de l'évaluateur :</b>
--	------------------------------





## Fiche de validation des savoir-faire

		Date :
Nom :	Prénom :	
Club :	Catégorie :	

### 1 Validation des savoir-faire de l'échauffement (À évaluer par le responsable pendant un temps de 5 à 10 minutes) :

Échauffe les membres inférieurs	<b>OUI</b> <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Échauffe les membres supérieurs	<b>OUI</b> <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Fait des tenues	<b>OUI</b> <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Fait du tir à sec	<b>OUI</b> <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Divers (bras gauche, lecture du cahier d'entraînement)	<b>OUI</b> <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>

### 2 Validation des savoir-faire techniques (À apprécier sur au moins dix tirs) :

	Savoir-faire – Appréciation de la régularité du geste	OUI	NON
<b>Position</b>	Le placement de l'arme est contrôlé visuellement		
	La position est construite et contrôlée		
	Les articulations (car. = bassin / pist. = épaule + poignet) sont fixées		
<b>Visée</b>	Régularité de l'entrée en cible (point de départ/d'arrivée + vitesse)		
<b>Lâcher</b>	Régularité du temps de lâcher		
	Régularité du geste de pression continue		
<b>Coordination</b>	Régularité de la tenue (visée, lâcher et stabilité) au départ du coup		
	Régularité de la séquence de tir		

<b>VALIDATION : OUI</b> <input type="checkbox"/> / <b>NON</b> <input type="checkbox"/>	<b>Nom de l'évaluateur :</b>
--	------------------------------



### Fiche de validation capacité de réussite

Date :

<b>Nom :</b>	<b>Prénom :</b>
<b>Club :</b>	<b>Catégorie :</b>

#### 1 Évaluation de la séquence de tir de match :

(Lors d'un tir de 20 coups de match, noter la réalisation des différents éléments de la séquence de tir. Si l'élément est réalisé régulièrement, il est validé).

	Éléments de la séquence de tir - Type match	OUI	NON
<b>Chargement</b>	Régularité de la mise en place et envoi de la cible		
	Régularité du chargement de l'arme		
<b>Placement de l'arme sur le corps</b>	Contrôle visuel du placement de la plaque de couche		
	Contrôle visuel du placement de la main avant		
	Recherche du placement du coude		
	Placement du haut de la position		
<b>Placement par rapport à la cible et descente en cible</b>	Orientation du canon vers la cible		
	Pré-visée tête haute / Tassement		
	Pose de la tête – Prise de ligne de mire		
<b>Coordination lâcher/visée</b>	Expiration pour rentrer en cible		
	Venue au point dur		
	Coordination lâcher/visée dans la zone		
	Tenue au départ du coup		
<b>Vérification de l'impact et récupération</b>	Repose de l'arme sur la table		
	Vérification de l'impact		
	Récupération et réflexion (analyse)		

#### 2 Participation à un match amical (ou officiel)

(Le score n'est pas pris en considération) :

Date	Lieu	Épreuve	Score	Place

VALIDATION : OUI  / NON

Nom de l'évaluateur :



## Fiche de validation capacité de réussite

Date :

<b>Nom :</b>	<b>Prénom :</b>
<b>Club :</b>	<b>Catégorie :</b>

### 1 Évaluation de la séquence de tir de match :

(Lors d'un tir de 20 coups de match, noter la réalisation des différents éléments de la séquence de tir. Si l'élément est réalisé régulièrement, il est validé).

	Éléments de la séquence de tir - Type match	OUI	NON
<b>Chargement</b>	Régularité de la mise en place et envoi de la cible		
	Régularité du chargement de l'arme		
<b>Placement du pistolet dans la main à chaque reprise</b>	Contrôle du placement de la fourche de la main		
	Contrôle du placement des doigts (crosse)		
	Contrôle du placement de l'index (queue de détente)		
	Pose du pistolet toujours au même endroit		
<b>Placement par rapport à la cible et descente en cible</b>	Prise de position, placement et fixation de la tête		
	Fixation du poignet en bas, arme décollée de la table		
	Vérification de la ligne de mire en haut / Tassement		
	Régularité de la descente du pistolet en cible		
<b>Coordination lâcher/visée</b>	Entrée en zone de visée - Venue au point dur		
	Pression du doigt en renforçant l'accommodation		
	Coordination lâcher / visée dans la zone de visée		
	Tenue (visée, lâcher et stabilité) après le départ du coup		
<b>Vérification de l'impact et récupération</b>	Repose de l'arme sur la table		
	Vérification de l'impact		
	Récupération et réflexion (analyse)		

### 2 Participation à un match amical (ou officiel)

(Le score n'est pas pris en considération) :

Date	Lieu	Épreuve	Score	Place

<b>VALIDATION : OUI</b> <input type="checkbox"/> / <b>NON</b> <input type="checkbox"/>	<b>Nom de l'évaluateur :</b>
--	------------------------------