

CARABINE

CARABINE Octobre 2019		Compétences attendues à l'entrée en collectif régional (v4 sept 2021)
SCORES INDICATIFS		<ol style="list-style-type: none"> 1. Faire au moins une série à minimum 100.0 dans un match 2. Être classé dans les 10 premiers au régional (selon ligue)
COMPETITIONS		Participer aux échelons qualificatifs (départementaux et +)
STAGES		
DISCIPLINES		Tirer au moins le 10m (debout + 3po)
CIBLES COULEURS		Cible jaune minimum
MATERIEL		<ol style="list-style-type: none"> 1. Avoir une carabine 10m personnelle ou attitrée 2. Avoir une bouteille d'air en cours de validité 3. Avoir un équipement complet (veste, pantalon et chaussures de tir) 4. Avoir les outils nécessaires pour régler sa carabine
SAVOIR FAIRE	TECHNIQUE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Savoir régler le support de la carabine 2. Savoir se mettre en position 3. Savoir viser 4. Savoir effectuer un lâcher basique
	INDICATEURS SCATT	
	TACTIQUE	
	ORGANISATION	1. Préparer son matériel et organiser son sac de tir
SAVOIRS	REGLEMENTAIRES	1. Connaître les règles de sécurité lors de la pratique
	ADMINISTRATIFS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avoir sa licence de tir sur soi à l'entraînement et en compétition 2. Fiche ITAC à jour (téléphone, mail) 3. Être en possession des différentes autorisations parentales (médicale, participation au stage, transport,...)
	SPORTIFS	
SAVOIR ETRE	VALEURS CIBLES COULEURS	Démontrer les valeurs des cibles blanche et jaune : <ol style="list-style-type: none"> 1. Progression et plaisir 2. Respect et méthode
	COMPORTEMENT	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respect des concurrents, de l'entraîneur, des arbitres, des officiels et du matériel 2. Être ponctuel et respecter les consignes
MOTIVATION		<ol style="list-style-type: none"> 1. S'impliquer dans sa pratique 2. Avoir envie de progresser
ETHIQUE		
CHARGE D'ENTRAÎNEMENT		1 à 2 entraînement(s) régulier(s) par semaine
PREPARATION PHYSIQUE		
PREPARATION MENTALE		
PROJET		1. Avoir l'envie de rejoindre un collectif régional pour apprendre et augmenter son niveau en compétition
HYGIENE DE VIE		