










Plan de formation « Cibles Couleurs® »



		Aspects psychomoteurs				Manipuler une arme en sécurité et adapter son matériel
		Se positionner	Lâcher	Viser	Coordonner	
 <p>Découvrir l'activité et les règles de sécurité PROGRESSION ET PLAISIR</p>	Phase de découverte	<p>Prendre une position globale par imitation :</p> <ul style="list-style-type: none"> prendre une position avec ou sans appui, tenir l'arme. 	<p>Actionner le mécanisme de détente :</p> <ul style="list-style-type: none"> poser le doigt sur la queue de détente au bon moment (sécurité), percevoir la résistance du poids sur la queue de détente, appuyer doucement pour faire partir le coup. 	<p>Orienter l'arme :</p> <ul style="list-style-type: none"> placer l'œil par rapport à la hausse, percevoir le guidon à travers la hausse, diriger la ligne de mire sur la cible. 	<p>Coordonner l'action de lâcher consécutivement au maintien de l'action de visée :</p> <ul style="list-style-type: none"> appuyer sur la queue de détente dès le maintien du guidon dans une zone de visée assez large. 	<p>Charger et décharger une arme sous le contrôle de l'animateur de club :</p> <ul style="list-style-type: none"> charger une arme, décharger une arme, mettre en sécurité une arme.
		 <p>Découvrir les fondamentaux techniques RESPECT ET METHODE</p>	<p>S'organiser au poste de tir :</p> <ul style="list-style-type: none"> se placer et s'orienter dans le poste de tir, utiliser des systèmes d'appuis fixes ou mobiles. 	<p>Effectuer les différentes étapes constituant l'action du lâcher :</p> <ul style="list-style-type: none"> placer le doigt sur la queue de détente, venir sur le point dur sans faire partir le coup, appuyer progressivement au-delà du point dur pour faire partir le coup. 	<p>Effectuer les différentes étapes constituant l'action de viser :</p> <ul style="list-style-type: none"> utiliser la marge de blanc choisie, aligner avec précision les organes de visée, amener la ligne de mire dans la zone de visée. 	<p>Effectuer les grandes étapes de l'action de tir :</p> <ul style="list-style-type: none"> organiser une séquence de tir simple, lier l'action de visée avec l'action de lâcher.
 <p>S'initier aux éléments de la technique de base CONTRÔLE DE SOI ET CONCENTRATION</p>	Phase d'initiation	<p>Mettre en place les différents éléments permettant une position simple :</p> <ul style="list-style-type: none"> construire chaque élément de la position (bas et haut du corps), prendre une arme en main et la placer, placer la position vers la cible. 	<p>Mettre en place les éléments permettant de construire le lâcher :</p> <ul style="list-style-type: none"> construire la phase de préparation, construire un lâcher en pression continue, maintenir toutes les pressions pendant le départ et après le départ du coup, décomposer la phase de préparation et la phase d'action. 	<p>Mettre en place les éléments permettant de construire la visée :</p> <ul style="list-style-type: none"> garder la position de l'œil par rapport aux organes de visée, maintenir l'accommodation sur le guidon, maintenir la ligne de mire dans une zone de visée large. 	<p>Découper l'action de tir en petites étapes :</p> <ul style="list-style-type: none"> continuer les actions de visée, lâcher et position après le départ du coup, organiser une séquence de tir détaillée. 	<p>Prendre en autonomie une arme à l'accueil du club (ou à l'armurerie) et la mettre en service :</p> <ul style="list-style-type: none"> vérifier l'état et la sécurité de l'arme prêtée, remplir les systèmes propulsifs, régler le zéro de hausse, régler les éléments ajustables de l'arme (crosse et queue de détente), nettoyer l'arme à la fin du tir, conditionner les armes et les munitions pour le transport et le stockage.
		 <p>Régulariser les éléments techniques et la séquence de tir ENGAGEMENT ET INTÉGRATION</p>	<p>Régulariser les points-clés de la position pour la rendre reproductible :</p> <ul style="list-style-type: none"> organiser méthodiquement la prise de position, utiliser des repères extérieurs pour placer l'arme sur le corps, renforcer les principaux éléments de la position. 	<p>Régulariser les étapes permettant de reproduire le même lâcher :</p> <ul style="list-style-type: none"> régulariser la phase de préparation, régulariser la phase d'action, organiser méthodiquement les actions du lâcher, développer une technique de lâcher précise. 	<p>Régulariser les éléments permettant de reproduire la même visée :</p> <ul style="list-style-type: none"> définir et privilégier une marge de blanc adaptée, privilégier un type de rentrée en cible adapté, organiser une séquence de visée. 	<p>Régulariser et conduire plusieurs actions techniques en même temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> coordonner les actions de visée et de lâcher avec la stabilité, régulariser les différents stades pour optimiser la séquence de tir, reproduire la séquence de tir.
 <p>Utiliser des informations pour analyser son tir ESPRIT D'ÉQUIPE ET AMITIÉ</p>	Phase de perfectionnement	<p>Utiliser des repères intérieurs pour mieux ressentir la position et la contrôler :</p> <ul style="list-style-type: none"> utiliser des repères sensitifs pour contrôler le placement de l'arme, optimiser le placement de la position par rapport à la cible, reprenre la position après un arrêt. 	<p>Mémoriser les actions permettant d'analyser le lâcher :</p> <ul style="list-style-type: none"> analyser les informations extérieures, analyser les informations sensitives, analyser les intentions liées au lâcher, annoncer la durée et la qualité du lâcher. 	<p>Mémoriser les informations permettant d'analyser la visée :</p> <ul style="list-style-type: none"> décoder les images au départ du coup, découvrir l'importance relative des erreurs de visée, annoncer avec le critère de direction. 	<p>Mémoriser les informations techniques pour analyser la coordination :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Optimiser les manipulations d'armes au pas de tir en situation de compétition :</p> <ul style="list-style-type: none"> intégrer les règles de sécurité au pas de tir selon la spécialité, adopter le bon comportement lors d'un incident de tir, savoir diagnostiquer les pannes de fonctionnement.
		 <p>Adapter sa technique pour les autres disciplines FRATERNITÉ ET RESPONSABILITÉ</p>	<p>Privilégier des éléments de la position permettant d'améliorer la stabilité :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Adapter la technique de lâcher selon les spécialités ou les situations :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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). 	<p>Adapter la visée selon les spécialités ou les situations :</p> <ul style="list-style-type: none"> utiliser les accessoires correcteurs, contreviser, adapter la visée aux spécificités des diverses spécialités, annoncer avec les critères de direction et de valeur. 	<p>Adapter la coordination visée-lâcher selon les spécialités ou les situations :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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.
 <p>Renforcer la réussite par la pensée DÉPASSEMENT DE SOI ET AUTONOMIE</p>	Phase de maîtrise et de recherche d'efficacité des gestes	<p>Transférer et adapter la position à d'autres disciplines ou circonstances :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Maîtriser le lâcher selon les spécialités pour être plus performant :</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Maîtriser la visée selon les spécialités pour plus de performance :</p> <ul style="list-style-type: none"> intégrer les bases physiologiques de la vision, adapter la visée aux variations météorologiques, compenser volontairement la visée, annoncer avec précision. 	<p>Maîtriser la coordination selon les spécialités pour être plus performant :</p> <ul style="list-style-type: none"> organiser la pensée (séquence mentale), privilégier en compétition les actions déterminantes (choix de stratégie). 	<p>Préparer l'arme pour être plus performant selon la spécialité :</p> <ul style="list-style-type: none"> adapter les points d'appui de la crosse pour améliorer la réaction au départ du coup, choisir ses munitions et tester l'ensemble arme-munitions.

