

« LA CIBLE ARC - EN - CIEL »

DEPASSEMENT DE SOI et AUTONOMIE

Tu as obtenu le niveau « Cible Marron », tu dois maintenant savoir :

Le fonctionnement du **système de détente**.

Le règlement sportif d'une autre discipline.

Utiliser plusieurs techniques de lâcher et garder ton groupement dans chacune d'elles.

Estimer ta visée en étant capable d'annoncer la valeur de ton point.

Ajuster ta coordination en accélérant le rythme et savoir faire une annonce correcte sur trois critères.

Réaliser et démontrer les gestes de base, dans une autre discipline et atteindre le visuel.

Te qualifier pour le Régional dans ta discipline plus la deuxième choisie.

La « Cible Arc en Ciel » est un cycle de perfectionnement pouvant s'étaler sur plusieurs saisons sportives. Il te permettra de perfectionner ta technique dans plusieurs disciplines de ton choix afin d'assouvir ta passion du tir en général et de la compétition en particulier.

Pour obtenir ta « Cible Arc en Ciel », il te faut maintenant savoir :

- 1- Les règlements sportifs des disciplines que tu tires.
- 2- Préparer ta séance d'entraînement.
- 3- Démontrer et justifier le choix de tes techniques.
- 4- Vérifier et régler ton matériel (aux normes d'usine).
- 5- Ressentir ta position, anticiper le lâcher, vouloir viser et coordonner*.
- 6- Te qualifier pour le Championnat de France de ta discipline et participer au niveau régional dans ta deuxième discipline.

IMPORTANT

*Toutes ces compétences se développent et se renforcent avec les exercices utilisés habituellement. C'est l'attention du tireur qui permet d'enrichir ce niveau d'entraînement et de réussite.