

« LA CIBLE BLEUE »

ESPRIT d'EQUIPE et AMITIE

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

- T'échauffer
- Prendre la position
- Placer l'arme
- Faire une entrée en cible précise et régulière
- Faire un groupement sur visuel
- Faire un lâcher en prenant le point dur dès l'arrivée en zone de visée, entrer en pression immédiatement, faire durer l'action 2 à 3 secondes et conserver la visée et la pression après le départ du coup.
- Etre capable de raconter le décrochage
- Organiser ta séance de match (9 ou 10 étapes bien définies et coordonnées)
- Expliquer la différence entre « séance de tir » et « séquence de tir »
- Et tu devras figurer sur un palmarès (donc avoir participé à une compétition : challenge amical ou match officiel)

La « Cible Bleue » sera caractérisée par le fait que tu entres dans une phase de recherche où tu devras associer à la réalisation de ton geste des consignes précises te permettant, en retour, de percevoir des informations, internes et externes, pouvant te servir de repère de réussite. L'objectif est de te donner les moyens de passer d'un mode de contrôle de la réalisation de ton geste exclusivement visuel à un mode de contrôle sensitif.

Pour obtenir ta « CIBLE BLEUE », il te faut maintenant savoir :

- 1-Observer, commenter, critiquer tes réussites, tes erreurs et celles de celui que tu observes.
« Qu'est-ce que j'ai fait dans cette passe de tir qui a produit un bon résultat? » et inversement.
- 2-Bien connaître le règlement sportif de ta discipline (pannes ou interruptions de tir, contrôle des points,...) et découvrir les règles de sécurité d'une discipline complémentaire.
- 3-Vérifier et préparer ton matériel en vue d'une compétition.
- 4- Prendre des repères visuels et sensitifs (critères de réussite) « Qu'est-ce que je ressens? Quels renseignements m'apporte mon corps (suée, fourmillements, douleur, sensation d'aisance, de facilité...) Pourquoi? ».
- 5-Repérer les perceptions de visée. Le tireur est capable de séparer les signaux de la ligne de mire de ceux de la visée (erreurs angulaires ou parallèles).
- 6-Ressentir les sensations du lâcher. Le tireur parvient à décrire deux types de sensations remontant de son lâcher : qualité de la pression, qualité au décrochage.
- 7-Analyser les déterminants d'une séquence de tir. Le tireur peut, à chaque balle, porter un regard qualitatif sur les étapes de sa séquence de tir.
- 8-Letireur est capable 14 fois sur 20 coups de réaliser sa séquence de tir (décrite au préalable) avec une annonce juste en direction.
- 9-Figurer sur le palmarès du Championnat Départemental

TRES IMPORTANT

Sur les deux critères de réussite, le premier est simple puisque l'inscription au Championnat Départemental est libre.

Quand au second, il devra être travaillé 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. L'annonce sera appréciée uniquement en direction avec une tolérance de + ou - 2 valeurs horaires.

Quant à l'analyse de la séquence de tir de « compétition », elle se mesure avec une grille d'analyse factorielle.