



# Analyser sa séquence

Distance

Arme

Niveau

-

-

Intermédiaire

THEORIE

Nous vous proposons un tableau qui vous permettra d'analyser votre maîtrise de la réalisation de votre séquence de tir. Ce tableau est divisé en plusieurs parties :

| Étapes de la Séquence   | Tirs  |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Total                                       | %                      | Commentaires |
|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|------------------------|--------------|
|   | 01  | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |   |                        |              |
| Y porter les différentes étapes / stations / points de contrôle de votre séquence de tir. | Y porter votre appréciation de chaque étape / stations / points de contrôle de votre séquence lors de chaque tir. 0 = exécution non conforme, 1 = exécution correcte. |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Somme des points réalisés sur chaque ligne. | Total / nombre de tirs |              |

Vous pourrez alors juger du respect de chaque étape de votre séquence, 0 % est le minimum et 100% le maximum. Cela vous indiquera les éventuels points ayant une marge de progrès. La liste des points de séquence n'est pas limitative. Néanmoins, nous vous conseillons de ne pas en mettre trop car il est difficile d'être objectif sur de nombreux paramètres. Préférez des sous-séquences, comme la position, la visée, la coordination visée-lâcher... . Nous citons une longue séquence pour l'exemple des étapes. Vous pouvez la compléter par des mesures, des points de contrôle... ou la réduire.

Les résultats sont à commenter (en discuter avec un animateur ou un tireur expérimenté). Cela vous donnera des axes de progrès.

PRATIQUE

## Séquence réalité (-)

| Étapes de la Séquence                                   | Tirs |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Total | %   | Commentaires |
|---|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------|-----|--------------|
|   | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |       |     |              |
| Position des pieds                                      | 1    | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1  | 8     | 80  |              |
| Équilibrage bassin                                      | 1    | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1  | 7     | 70  |              |
| Blocage bassin  | 0    | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1  | 4     | 40  | A surveiller |
| Positionnement plaque de couche                         | 1    | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 10    | 100 |              |
| Position bras gauche (bien collé, sur la hanche)        | 1    | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0  | 3     | 30  | Non maîtrisé |
| Position main gauche (a x cm du pontet)                 | 1    | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 10    | 100 |              |
| Équilibrage arme sur main gauche                        | 1    | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0  | 4     | 40  |              |
| Prise en main droite (vérifier position pouce)          |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |       |     |              |
| Position du bras droit (vérifier l'ouverture angulaire) |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |       |     |              |
| Vérification de l'alignement sur la ligne de mire       |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |       |     |              |
| Vérifier dévers   | 1    | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 10    | 100 | Maîtrisé     |
| Tassement et sortie du ventre                           | 1    | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1  | 6     | 60  | A surveiller |
| Prise de position de la tête sur appui-joue             |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |       |     |              |
| Œil tombe en face de l'ocillon                          |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |       |     |              |
| Position après épaulé à gauche du visuel                | 0    | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0  | 1     | 10  | Prévoir exos |
| Hauteur en cible après épaulé                           |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |       |     |              |
| Respect des marges de blanc                             |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |       |     |              |
| Apnée (durée correcte, reposer si trop longue sinon 0)  | 0    | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1  | 6     | 60  | Variable     |
| Lâcher surprenant                                       | 0    | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  | 0     | 0   | Prévoir exos |
| Tenue après départ                                      | 0    | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1  | 5     | 50  | Irrégulier   |
| Qualité de l'annonce (conformité avec impact)           | 0    | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  | 0     | 0   | Non pratiqué |
| Pourcentage de dix                                      | 1    | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0  | 4     | 40  |              |

**Bon courage et bon tir.**

Vous pouvez vous adresser au rédacteur si vous souhaitez des précisions, des éclaircissements ou nous faire part de vos remarques. Envoyez un courriel par le site du club ( <http://www.societedetir-macon.fr> ) en précisant « STM-formation » dans la ligne objet.

