



# 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.

