



## Fiche d'analyse de match

Distance

-

Arme

-

Niveau

Intermédiaire

### THEORIE

Comme nous vous le conseillons sur plusieurs fiches, pour progresser il vous faut noter vos efforts, les exercices réalisés, vos sensations... sur un carnet de tir.

De la même façon, il faut travailler votre match. Dès sa fin, remplissez vite ces fiches ou bien prenez des notes complètes. Plus vous attendrez, moins, elles seront détaillées.

Plusieurs analyses sont possibles.

La première est évidente, c'est noter les points réalisés. C'est le rôle du premier tableau. Il vous permet de totaliser les points par série. Puis pour l'ensemble des séries.

La deuxième analyse est de compter les impacts par leur type. Compter les 7, les 8, les 9 et les 10. Vous pourrez en déduire un axe de travail pour l'entraînement. Vous pourrez aussi mesurer votre progression dans la maîtrise du tir. Cela vous permettra aussi de comparer vos performances sur plusieurs matches. Le pourcentage de dix est un indicateur très sûr de votre niveau. Le deuxième tableau vous permet de faire cette analyse dans les colonnes sous la cellule « Nombre de ».

La troisième analyse est de situer les variations de position des impacts sur le visuel. Elle va vous permettre de pratiquer une analyse de groupement « éclaté » sur plusieurs cartons et vous permettre de situer votre impact moyen. Le deuxième tableau vous permet de faire cette analyse à l'aide des petits blasons.

Au bout de quelques comparaisons de matches, vous vous apercevrez que le déroulement de votre match comporte des constantes comme, par exemple, une première série moyenne. La 2ème et la 3ème meilleure, un relâchement sur la 4ème, une 5ème bonne et une 6ème passable.

Un commentaire succinct peut être de travailler le début de match (Me suis-je bien échauffé ?). Car dès que je suis chaud, les séries s'améliorent. Le milieu de match est moins bon. Peut-être devrais-je allonger la durée de mes entraînements et augmenter le nombre de coups tirés ? Dois-je prendre une pause en milieu de match ? La dernière série est très moyenne. Suis-je fatigué ? Ma visée est-elle encore performante ?

Idem concernant l'analyse de la position. Elle peut vous permettre de déceler une modification de votre prise de position en cours de match sans même que vous vous en rendiez compte ou une altération de votre visée. En compétition, vous êtes focalisé sur la réalisation d'un objectif au point de parfois oublier des parties de votre séquence.

Comme vous pouvez le constater, noter vos actions, vous permet de tracer vos résultats, de les analyser et de définir une stratégie pour vos entraînements, donc, vos progrès. Ils n'en seront que plus rapides.

### 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.

**Match :** **Date :**  
**Lieu :** **Éclairage :**  
**Mode de transport :** **Température :**  
**Préparation avant match :** **Ambiance :**

**Décompte des points**

**Date :**

Série	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	Total série	Observations
1												
2												
3												
4												
5												
6												

**Total du match**

**Commentaires :**

Match :

Date :

Lieu :

Analyse de la position des coups											Date :					
Série	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	Nombre de					Observations
											06	07	08	09	10	
1																
2																
3																
4																
5																
6																

Commentaires :