



Tu as obtenu la 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 continuer visée et pression pour situer ton guidon par rapport au visuel.
- Etre capable de raconter le décrochage
- Organiser ta séance de match (9 ou 10 étapes bien définies et coordonnées)
- Et tu devras figurer sur un palmarès (donc avoir participé à une compétition (challenge amical ou match officiel)

Pour obtenir **ensuite la CIBLE BLEUE**, tu dois être capable :

- d'observer, commenter, critiquer tes réussites, tes erreurs et celles de celui que tu observes (moniteur ou élève),
(« Qu'est-ce que j'ai fait dans cette passe de tir qui a produit un bon résultat ? » et inversement)
- prendre des repères visuels et sensitifs « Qu'est-ce que je ressens ? Quels renseignements m'apporte mon corps (suée, fourmillements, douleur, sensation d'aisance, de facilité...). Pourquoi ?
- bien connaître le règlement sportif (pannes ou interruptions de tir, contrôle des points,...)
- découvrir des disciplines complémentaires et leurs règles de sécurité, y appliquer ses connaissances
- vérifier, préparer son matériel en vue d'une compétition.
- Tu devras rapporter la preuve de ta participation aux Championnats départementaux (palmarès, fiche de points...)
- Etc... (à suivre)
