

## « LA CIBLE MARRON »

# FRATERNITE et RESPONSABILITE

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

- Observer, commenter, critiquer tes réussites et tes erreurs ainsi que celles des autres.
- Le règlement sportif de la discipline que tu tires.
- Vérifier et préparer ton matériel en vue d'une compétition.
- Prendre des repères visuels et sensitifs dans la prise de position.
- Séparer les signaux émanant de la ligne de mire et ceux de la visée.
- Décrire les sensations de ton lâcher en qualité de pression et de décrochage.
- Analyser de manière qualitative les étapes de ta séquence de tir.
- Faire une annonce correcte en direction.

La « Cible Marron » devra te permettre de mettre les techniques précédemment acquises au service de la performance en étant capable de l'analyser et de l'adapter. De plus, tu devras être « responsable », montrer l'exemple aux plus jeunes de l'école de tir ; d'une part sur ta technique et d'autre part sur ton comportement vis-à-vis des personnes qui t'entourent (parents, entraîneur,...).

### **Pour obtenir la « Cible Marron », il te faut maintenant savoir :**

- 1- Le fonctionnement du **système de détente**.
- 2- Le règlement sportif d'une autre discipline.
- 3- Utiliser plusieurs techniques de lâcher et garder ton groupement dans chacune d'elle.
- 4- Estimer ta visée en étant capable d'annoncer la valeur de son point.
- 5- Ajuster ta coordination en accélérant le rythme et savoir faire une annonce correcte sur trois critères.
- 6- Réaliser et démontrer correctement les gestes de base, dans une autre discipline en atteignant le visuel.
- 7- Te qualifier pour le Régional dans ta discipline plus la deuxième choisie.

### **En Complément :**

La « Cible Marron » va te permettre d'acquérir la capacité de te qualifier à un championnat SEC Régional, quelque soit ta discipline tirée. Ce but concrétise une saison sportive et traduit un certain niveau de pratique.