

# CHECKLIST D'OBSERVATION

<b>Athlète</b>	
----------------	--

<b>OK</b>	<b>NOK</b>	<b>Constats – Propositions d'amélioration</b>
-----------	------------	---

Position des pieds			
Répartition poids sur jambes			
Stabilité jambes - bassin			
Posture du corps / Cible			
Position de la tête			
Contrôle du point zéro			
Corrections de position			
Prise en main de l'arme			
Respiration simple			
Respiration double			
Travail du bras lors de la montée en cible			
Stabilité du bras de tir			
Stabilité de l'arme dans la zone de maintien			
Durée de la visée			
Position du doigt de tir et pression dans l'axe du canon			
Saut de l'arme lors du départ du coup			
Durée du lâcher du coup			
Visée maintenue après le départ du coup			
Durée du tenu			
Echec au départ du coup et répétition de tout le processus			
Pauses			
Comportement négatif du tireur (Réactions physiques)			
Signes de stress			
Temps d'exécution de l'entier de cette séquence de tir			

## AXES D'AMELIORATION - FEEDBACK

<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
---

# COMMENTAIRES

## Exemple de traitement

Position des pieds
Répartition poids sur jambes
Stabilité jambes - bassin
Posture du corps / Cible
Position de la tête
Contrôle du point zéro
Corrections de position
Prise en main de l'arme
Respiration simple
Respiration double
Travail du bras lors de la montée en cible
Stabilité du bras de tir
Stabilité de l'arme dans la zone de maintien
Durée de la visée
Position du doigt de tir et pression dans l'axe du canon
Saut de l'arme lors du départ du coup
Durée du lâcher du coup
Visée maintenue après le départ du coup
Durée du tenu
Echec au départ du coup et répétition de tout le processus
Pauses
Comportement négatif du tireur (réactions physiques)
Signes de stress
Temps d'exécution de l'entier de cette séquence de tir

## Contrôle des points suivants :

Écartement des pieds à la largeur des épaules
Le poids est réparti de manière égale sur les deux jambes
Pas de tremblement – sensations kinesthésiques
Alignement du corps par rapport à la cible
Tête droite, sans tension
Fermer les yeux à vérifier son alignement/ cible
Par rotation ou translation / pieds
Encroisement à deux mains, pression des doigts, paume, poignée adaptée ou non ?
Exécutée ou non ?
Exécutée ou non ? Preuve par mouvement du bras et tenue plus longue / déclenchement
Vérifier le travail du bras lors de la montée en cible. Effort ou facilité ?
Tremblements importants relevés ?
Tremblements relevés, recherche de stabilité en zone de maintien
Trop long / court / dans la norme (A chronométrer)
Bonne exécution à vérifier de visu ?
Le saut de l'arme doit être court : L'arme monte tout droit pour retomber toujours droite dans la zone initiale de maintien
Trop long / court / dans la norme (A chronométrer)
Après le départ du coup, l'arme demeure immobile pendant 3 secondes (Comptez 21,22, 23).
Trop long / court / dans la norme (A chronométrer)
Nombre de répétitions du processus en cas d'échec ou hésitations du tireur
Fréquentes, insuffisantes, Pas assez de pauses
Réactions physiques lors du départ du coup : Agacements manifestes, hochements de tête, d'épaules, bougonnements etc...
Tremblements, transpiration, joues rouges, etc...
Trop long / court / dans la norme (A chronométrer)