

MATCH ISSF

Compétition
Evaluation
10M
25M
50M

Genre de tir		Date	
Lieu		Heure début / fin	
Arme		Munition	
Luminosité		Dir./ Force du vent	
Température		Mangé, bu avant tir	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>

Exercices	1											
	2											
Cibles	Passes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
Cibles carton <input type="checkbox"/>	1											
	2											
	3											
Cibles électroniques <input type="checkbox"/>	4											
	5											
	6											
TOTAL												

Résultat par programme Précision Vitesse Moyenne

Physique	En forme	Moyen	Médiocre	Fatigué	Malade	Tremblements	Tensions musculaires
Technique	Point zéro	Prise en main	Stabilité du bras	Viser	Lâcher	Tenir après le déclenchement	Annonce
Mental	Concentré	Motivé	Normal	Nerveux	Anxieux	Détendu	Sous pression
Gestion du match	Reposés fréquents	Nombre de pauses	Outils de relaxation	Dialogue interne positif	Visualisation séquence tir	Objectif atteint	Objectif trop ambitieux

Brève analyse du match

Améliorations à apporter pour ma prochaine compétition