



# Rapport d'activité

## Session 2013 - 2014

### OPTION : Couché 50m

#### I. PRESENTATION

1. Le candidat : N° de licence : .....

NOM : ..... PRENOM : .....

ADRESSE : .....

☎ ..... Portable: .....

**E-mail** (pour vous transmettre la convocation) .....

Société de tir : .....N°01 .....N° de licence : .....

Nature du diplôme :   Animateur   Initiateur    BFE1/2    DEJEPS/DESJEPS

Date d'obtention :

Date de participation au dernier « recyclage » :

Disciplines pratiquées : .....

Niveau en compétition :  Aucun /  Amical /  Dép. /  Rég. /  Fce  
(pour la meilleure discipline)

Encadrement sportif dans le club depuis : .....

Expériences d'encadrement sportif dans le tir et plus spécifiquement en pistolet 25m :

.....  
.....

#### 2. Le club, le stand :

Nom du club : .....

Numéro du club : ..... / ..... / ..... (inscrit sur la licence)

Adresse du club : .....

.....

Nombre de licenciés : .....

Installations (Pas de tir, nombre de postes..) :

.....  
.....

Armes à disposition (nombre, marques, état) :

.....  
.....

• **Matériel pédagogique :**

- Coussins                       Potences à ressort                       Assistances modulables  
 Autres : .....

• **Matériel mobilier/immobilier :**

- Salle de cours                       Tableau                       Projecteur de diapositives  
 Matériel vidéo                       Rétroprojecteur                       Appareil photo  
 Miroir                       Autres : .....

**II. Projet Personnel d'encadrement**

Objectifs d'encadrement Couché 50m de cette année 2013-14 :

.....  
.....  
.....

Nombres de tireurs :

.....  
.....

Nombres de séances par semaine :

.....

Horaires d'entraînement :

.....

Matériels disponibles :

.....  
.....  
.....  
.....

Remarques :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Exemple d'une séance d'entraînement

<b>Discipline :</b>		<b>N° de séance:</b>		
<b>Objectifs de la séance:</b>				
	<b>Objectifs :</b>	<b>Durée de l'exercice :</b>	<b>Consignes - organisation</b>	<b>Critères de réussites</b>
<b>Accueil</b>				
<b>Echauffement</b>				
<b>Corps de la séance</b>	<b>Ex 1 :</b>			
	<b>Ex 2 :</b>			
	<b>Ex 3 :</b>			
	<b>Ex 4 :</b>			
	<b>Exercice ludique:</b>			
<b>Retour au calme</b>	<b>Entretien, étirement, rangement, bilan, présentation de la séance suivante</b>			



#### IV. SUGGESTIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Signature du formateur	Signature du président de club	Validation du RFL
Date :	Date :	Date :