

# CIBLE arc en ciel

## CADRE SPECIFIQUE

*Ce cycle ne peut être accessible qu'à un tireur cadet ou junior du fait du niveau de compréhension demandé et de la capacité à tirer sans appui. Cible Arc en Ciel est le septième et dernier niveau délivré, à l'issue d'un cycle de perfectionnement général qui peut s'étaler sur plusieurs saisons sportives, en fonction des capacités d'investissement et d'assimilation, propres à chacun. Ce niveau doit inciter le pratiquant à perfectionner sa technique dans les disciplines de son choix, afin d'assouvir sa passion du tir en général et de la compétition en particulier avec un risque limité d'échec et d'abandon de la pratique. Les notions de perfectionnement que nous allons aborder au niveau Cible Arc en Ciel se placent naturellement dans la continuité des sujets traités dans les Guides pédagogiques de l'animateur et de l'initiateur ainsi que du Classeur de l'entraîneur qui demeurent le support technique de la progression « Cibles Couleurs ».*

## ORIENTATIONS - VALEURS - QUALITES

**Philosophie du cycle Cible Arc en Ciel** : cycle de perfectionnement de la technique spécifique  
Lors de la réalisation de sa « performance » en compétition, le jeune sportif se retrouve nécessairement dans une situation d'autonomie. La conception même du Tir sportif fait qu'il est seul responsable de sa « performance », car aucun adversaire ne peut interférer directement sur son tir et aucun partenaire ne peut lui venir en aide sur le pas de tir, le coaching direct étant interdit par le règlement sportif. Un règlement que le pratiquant doit s'efforcer de connaître au mieux afin d'être parfaitement à l'aise dans ses choix matériels, techniques et tactiques. A ce titre, Cible Arc en Ciel doit amener le jeune sportif à concevoir la pratique du tir sportif comme une volonté à « bien fonctionner » plus que comme une recherche de « performance » chiffrée. Le jeune tireur doit donc considérer ce dernier niveau de progression comme étant une passerelle vers le domaine de l'entraînement à la compétition. Il ne s'agit donc pas d'une fin en soi, mais simplement d'une ouverture et d'un visa vers l'autonomie dans sa pratique sportive.

**Valeurs et Qualités éducatives** : *les notions de Dépassement de soi et d'Autonomie.*

« **Dépassement de soi** » : cette notion, couramment utilisée dans le domaine sportif, va à l'encontre de celle d'économie. Dans la vie quotidienne, l'individu cherche la plupart du temps à établir des stratégies de progression qui répondent au besoin d'économie. Cette conception est en totale contradiction avec le domaine sportif en général et le jeu compétitif en particulier. Il est nécessaire que l'entraîneur puisse convaincre le tireur qu'une « performance », quelle que soit sa nature (technique, tactique ou compétitive) ne se construit pas à l'économie et demande un investissement personnel important.

L'entraîneur, au travers du cycle Cible Arc en Ciel, doit donc s'attacher à faire émerger cette notion de dépassement de soi en toute circonstance. Cela suppose qu'il favorise un apprentissage individuel de la connaissance, que les pratiquants ont d'eux-mêmes, afin que ces derniers puissent mobiliser tous leurs moyens.

« **Autonomie** » : cette notion est rendue nécessaire, entre autres, par la limite de l'observation technique dans notre pratique. Dans ce domaine, l'intervention de l'entraîneur se trouve très vite restreinte. Au niveau perfectionnement de la technique spécifique, une évaluation ne peut être renseignée que par la discussion. Sans échange, l'entraîneur n'a pas une connaissance précise des dispositions des pratiquants. Plus le jeune tireur progresse dans sa pratique, plus il augmente ses connaissances techniques (à ce niveau, connaissance est souvent synonyme de résultat). Il va donc dans le sens d'une prise d'autonomie.

L'encadrement ne doit donc pas conduire à une assistance totale comme cela peut parfois être le cas dans l'ambiance familiale du club. Tant que le jeune tireur est entièrement dépendant d'intervenants extérieurs, il ne développe pas ses facultés d'adaptation et de maîtrise, ce qui limite son épanouissement personnel. Au travers du cycle Arc en Ciel, l'entraîneur doit donc encourager le goût pour l'auto-analyse, afin que le sportif ne soit pas simplement spectateur de sa « performance », mais véritablement acteur de sa préparation.

## **OBJECTIF N° 1**

### **Développer le sens de l'autonomie**

Afin d'accompagner cette prise d'autonomie, qui doit naturellement être très progressive, l'entraîneur mène avec le tireur un dialogue permanent, en lui faisant préciser ses buts et préparer son entraînement. Il stimule sa recherche personnelle envers la préparation de son matériel et l'approfondissement des règlements sportifs et s'efforce de renforcer ses convictions techniques, pour le sécuriser. Cela ne signifie pas pour autant que le tireur doive se débrouiller seul dans cette voie, bien au contraire. Au niveau Cible Arc en Ciel, l'entraîneur ne donne jamais au jeune sportif des solutions toutes faites, mais il l'oblige à les trouver lui-même en lui montrant le chemin et en le responsabilisant. Il oriente plus qu'il ne dirige.

#### **1.1 Approfondir le règlement sportif des disciplines tirées**

A partir du moment où un jeune tireur décide de s'engager durablement dans la compétition, il doit nécessairement s'approprier les règlements sportifs des disciplines qu'il pratique. Pour cela, l'entraîneur peut demander l'aide d'un arbitre afin d'initier le sportif aux règles spécifiques en la matière.

Quel que soit le règlement sportif considéré, cinq grands domaines sont à étudier :

- les règles de conduite, incluant la sécurité,
- le contrôle des armes et des équipements,
- les dispositions particulières en cas d'interruption de tir,
- les dispositions spécifiques en cas de problème matériel,
- le règlement des litiges et procédures de réclamations.

L'intégration des règles de chacun de ces domaines permet au pratiquant de disposer des possibilités que lui offre le règlement pour se dépasser dans sa pratique personnelle.

#### **1.2 Savoir préparer son entraînement**

L'entraîneur doit prendre conscience, que l'on ne peut diriger le sportif vers le chemin de l'autonomie, que si on lui permet de mener une réflexion critique sur sa pratique personnelle. L'analyse qui en découle et la curiosité sont les principaux éléments de progrès dans un sport ou la performance est déterminée par la prise d'informations. Toutes les situations doivent favoriser la mise en place par le pratiquant, en collaboration avec l'entraîneur, d'exercices adaptés à ses besoins, afin qu'il puisse préparer prochainement son propre entraînement lors de l'absence de son entraîneur.

Très vite l'entraîneur doit lui permettre de concevoir et de diriger l'échauffement du groupe. Il doit lui apprendre ensuite, progressivement tout au long du cycle, à utiliser des exercices en rapport avec le thème de travail repéré. Il pourra s'aider de ses notes de tir, pour aller chercher des exercices qui ont bien fonctionné ou qui correspondent aux compétences recherchées.

Pour terminer, l'entraîneur doit lui faire découvrir le canevas général, établi à l'avance, permettant d'organiser l'entraînement suivant une certaine chronologie, en vue de favoriser l'assimilation progressive des connaissances. La préparation de la séance d'entraînement fait partie intégrante des notes de tir. Elle constitue une source confidentielle et personnelle de données et représente la suite logique de l'apprentissage d'une méthode de travail.

#### **1.3 Etre déterminé sur ses convictions techniques**

Il est important que le pratiquant soit convaincu que la technique qu'il met en œuvre à un instant donné est bien celle qui amène le meilleur rendement. C'est une première étape, dans la prise de confiance, en vue de la réalisation d'une « performance ». L'entraîneur doit donc renforcer auprès du jeune tireur la certitude que les choix techniques, décidés en commun, sont bien ceux qui lui conviennent le mieux à cet instant présent de pratique. Dans cette optique, il doit régulièrement s'assurer, au travers de la discussion ou de la mise en place d'exercices et de tests spécifiques, que cela est bien le cas. Le plus grand frein au

progrès et à la réussite étant une remise en cause systématique de sa technicité, dès lors que l'on réalise une mauvaise balle, au lieu de s'interroger sur la partie défaillante de son geste. Le tir avec analyse factorielle est l'exercice type proposé pour l'émergence de cette conviction, permettant de systématiser un schéma de pensée, pour reconduire à chaque tir l'ensemble des points techniques qui ont été préalablement perçus comme efficaces. Grâce à cet outil, l'entraîneur peut mettre en évidence les tenants et les aboutissants de la réussite ou de l'échec du geste. Le support matériel de cet exercice d'analyse factorielle est une grille de notation (proche de celle utilisée dans le travail de la séquence de tir), correspondant à l'organisation de la pensée du tireur, définie par lui-même, avec son entraîneur. Elle permet de déterminer les points faibles et les points forts, ce qui suppose une certaine honnêteté du tireur vis-à-vis de lui-même. Cela ne signifie pas que la technique soit ensuite figée. Elle devra naturellement continuer à évoluer, sous l'impulsion des divers entraîneurs que le tireur sera amené à rencontrer ensuite au cours de son parcours sportif, et selon son propre rythme de progression.

#### **1.4 Savoir vérifier et régler son matériel**

La part d'importance de ce savoir-faire particulier doit progresser parallèlement à la progression technique du tireur tout au long du cycle Cible Arc en Ciel. L'entraîneur se doit donc d'intégrer cette notion de préparation du matériel dans les compétences à transmettre aux élèves.

##### **La préparation du matériel comprend cinq grands secteurs d'intervention :**

- *l'adaptation morphologique de l'arme au tireur (crosse, queue de détente, organes de visée),*
- *le réglage de la détente (netteté décrochage, course avant et après tir, poids de pré-course et de départ),*
- *l'adaptation de la réaction de l'arme au départ du coup (points d'appuis de la crosse, contrepoids),*
- *l'optimisation balistique (choix et sélection de munitions),*
- *la préparation du matériel annexe (vêtements spécifiques, matériel d'entretien et de réparation).*

Sans vouloir en faire des experts dans chacun de ces domaines, l'entraîneur doit donner aux jeunes les bases essentielles qui leur permettront d'atteindre une certaine autonomie dans ce domaine. La vérification du matériel en cours de saison et avant chaque compétition est essentielle, d'autant plus si l'arme appartient au club et qu'elle est utilisée par plusieurs tireurs (avec, par exemple, un choix et un réglage des organes de visée différents). De plus, le fait de transporter l'arme sur le lieu d'une compétition par voiture, train ou avion, peut engendrer, de par les vibrations produites, une modification des réglages du système de détente ou de la fixation du mécanisme sur la crosse et des organes de visée sur le canon. Le jeune tireur, inscrit dans une dynamique de compétition, doit donc être capable d'utiliser une procédure simple de vérification permettant d'éliminer toute incertitude au sujet du matériel.

L'optimisation du matériel au stade du perfectionnement devient également nécessaire pour individualiser le travail technique entrepris. Dans ce domaine, l'étendue des réglages offerts sur les armes du marché, par les différents fabricants, sont très variés. Attention toutefois à privilégier, sauf contraintes morphologiques particulières, des réglages aussi simples que possible, sous-entendu dans l'axe de fonctionnement de l'arme et de ne pas les changer toutes les 5 minutes. C'est le tireur qui devra, à chaque fois, s'adapter finement à l'arme, une fois que les réglages auront été décidés. Dans le cas inverse, l'entraîneur laisse courir le risque à son élève de ne plus avoir de référence stable. La période la plus favorable dans un programme d'entraînement, pour consacrer du temps à cette préparation, reste le début du cycle, une fois que le travail de consolidation de la position a été effectué. Quelques périodes de contrôle ou de choix pourront être cependant prévues au cours du cycle précompétitif et suite aux compétitions de préparation afin de s'assurer que les réglages retenus sont bien les mieux adaptés.

## OBJECTIF N° 2

### Organiser sa pensée dans un but de performance

Pendant la saison sportive précédente, la majeure partie des compétences que l'entraîneur cherchait à faire acquérir à ses élèves reposait principalement sur une meilleure organisation de certains points de technique pour les mettre au service de leur performance. Il est bien évident que toutes ces nouvelles capacités acquises ne sont pas forcément stabilisées et que l'entraîneur pourra souvent y revenir pendant ce dernier pallier de progrès que constitue le Cycle Arc en Ciel. L'axe que propose la progression Cibles Couleurs est d'apprendre maintenant à utiliser sa pensée pour la mettre à disposition de la réussite du geste. Dans cette optique, l'entraîneur devra mettre en place un apprentissage permettant d'initier le tireur à l'utilisation de sa réflexion, non plus seulement a posteriori du geste, mais en anticipation et en contrôle de l'action de tir. L'organisation de la pensée du tireur est un autre pas vers l'approche de la préparation mentale. Attention toutefois, elle ne peut être mise en œuvre que lorsque le jeune tireur maîtrise efficacement les divers éléments de la technique de base et est capable d'utiliser des techniques de tir spécifiques et variées, ce qui revient en fait à être passé par tous les niveaux précédents de la progression. L'entraîneur peut toutefois l'y préparer en lui apprenant à utiliser les techniques idéomotrices d'apprentissage, consistant à se représenter mentalement le geste à effectuer par le biais :

- de la visualisation (*production d'images motrices*),
- de la verbalisation (*production de consignes verbales mentales*),
- de l'induction de sensations (*recherche et contrôles sensori-moteurs*).

Pour aborder cette approche mentale de l'activité, l'entraîneur orientera cette recherche vers les quatre grands secteurs de la technique pour permettre au tireur de ressentir la position, préparer la qualité du lâcher, renforcer la visée et savoir utiliser une stratégie de coordination juste.

#### 2.1 Utiliser le ressenti de la position

Une fois que l'entraîneur a mis en place chez le tireur des aspects extérieurs de position corrects, il ne lui reste plus qu'à s'intéresser à la sensibilité proprioceptive permettant d'explorer le monde intérieur de la position.

La sensibilisation d'un tireur à la proprioception, permettant plus tard la découverte de sa « position intérieure », passe par l'attention et nécessite une véritable introspection permettant de mémoriser les sensations renvoyées par le corps. Dans cette entreprise, il faut que l'investigation du tireur soit très forte au début, pour faire le tri entre ce qui est intéressant par rapport à ce qui reste trop général.

Au cours du cycle Arc en Ciel, l'entraîneur dirigera cette recherche vers :

- la perception qu'il a de son propre corps,
- la perception qu'il a de sa position,
- la perception qu'il a du placement de son arme.

**La méthode préconisée à ce sujet peut être décomposée en plusieurs phases :**

- la première correspond à une période d'éveil où l'entraîneur aide à découvrir les sources d'informations perceptibles,
- la deuxième représente une période d'appropriation et d'assimilation où le tireur apprend à mener sa propre introspection pour utiliser les différentes sources d'informations intéressantes, donnant des renseignements précis sur la construction de sa position,
- la troisième cherche à obtenir un meilleur contrôle de la position en intégrant la qualité des différents signaux, permettant le renforcement du geste (passer à l'étape suivante) ou l'inhibition du geste (arrêt définitif du geste ou retour en arrière).

La capacité du tireur à utiliser ces informations peut être renforcée et contrôlée en utilisant la forme d'une analyse factorielle. Le tireur s'intéresse ainsi plus particulièrement aux aspects sensitifs liés à sa position : appuis au sol, chevilles, tension ou relâchement des diverses chaînes musculaires mises en jeu, pour le bas du corps, quadriceps et biceps, pour la fixation du bassin, abdominaux et fessiers, pour le haut du

corps, relâchement ou fixation des épaules, du poignet, points de contracture ou de douleur, points d'appuis et de pressions sur l'arme etc.

Chaque élément de la séquence peut également se prêter à ce travail d'éveil proprioceptif.

En écoutant les informations venant de sa position et les sensations de son geste, le tireur se place en situation de spectateur afin de pouvoir ressentir et mémoriser, puis se constituer une véritable « banque de données ». Ce qui lui permettra de mieux reposer les bons placements, des placements défectueux, des éléments de la position, lorsqu'ils se présenteront.

### **Exercices appropriés :**

- travailler la position avec des appuis trop éloignés ou trop rapprochés qui ne permettent pas de stabiliser latéralement la carabine ou le pistolet. La contraction des orteils indique au tireur qu'il est en train d'exercer des tensions musculaires afin de compenser une bascule latérale du corps,
- tirer sans équipement spécifique pour un carabinier (enlever chaussures, pantalon et veste de tir), en tir à sec ou sur carton blanc, afin de supprimer tout repère visuel, permet de trouver ainsi une plus grande finesse de sensation dans les repères de construction de sa position, mais avec une stabilité moindre. Le fait de tirer dans ces conditions l'oblige à multiplier les efforts de stabilisation et sollicite donc plus les muscles spécifiques,
- des exercices de visée, de tir à sec ou réel, avec les yeux fermés ou en lumière atténuée à la carabine ou au pistolet peuvent également perfectionner la connaissance de sa position, en affinant la perception de sa posture.

## **2.2 Préparer la qualité du lâcher**

D'un point de vue fonctionnel, le tireur utilise parallèlement deux types de terminaisons nerveuses pour contrôler son action sur la queue de détente :

- les unes assurent la sensibilité tactile. Elles sont implantées très superficiellement dans la peau et se trouvent localisées en très grand nombre au bout des doigts. La sensibilité tactile est donc essentiellement assurée par le contact des dernières phalanges ;
- les autres permettent la sensibilité kinesthésique, qui est celle du corps en fonctionnement. C'est elle qui permet d'évaluer l'intensité d'un effort et donc d'apprécier le poids de départ.

Ces terminaisons nerveuses, situées dans les couches profondes de la peau, agissent essentiellement à la manière de récepteurs de pression ou de jauges de contraintes au niveau des muscles et des tendons.

Le comportement physiologique de ces terminaisons nerveuses n'est pas figé. A ce titre, à un certain niveau de pratique, l'entraînement au lâcher sert à les entretenir, voire à les rafraîchir de manière régulière. Pour mémoire, le comportement évolue notamment en fonction de l'état physiologique (éveil, fatigue, âge) et des variations de température. Quand l'entraîneur parle d'organiser la pensée pour préparer la qualité d'un lâcher, il veut dire anticiper, en allant revisiter la bonne information ou la sensation désirée, stockée dans la banque de données programmée, lors de la recherche sur la pression du doigt, réalisée pendant la Cible Bleue.

### **Conscience et subconscience, automatisation :**

Pour que le tireur puisse recueillir les fruits du travail d'anticipation, de sa réflexion préalable ou de son imagination, il faut qu'il soit débarrassé des problèmes de réalisation du geste. Son esprit ne doit plus être préoccupé par ce qu'il doit faire. Cela nécessite donc de la part de l'entraîneur d'orienter son tireur sur un mode de fonctionnement plus automatisé du lâcher, en lui entretenant en permanence la capacité de presser sur la queue de détente sans créer de mouvement parasite de la carabine ou du pistolet et surtout en le coordonnant vraiment avec la visée. Cette recherche de mise en place d'automatismes dans la réalisation de la pression du doigt nécessite un entraînement important basé sur de longues périodes de travail conscient, indépendamment de tout autre point d'attention. Au cours de ces périodes, les progrès sont parfois nettement visibles, tellement visibles même que certains tireurs en arrivent à penser que seul un travail totalement conscient du lâcher peut amener de grandes performances. Il peut effectivement, à ce stade, leur permettre de donner le meilleur de leur potentiel, mais ce n'est qu'une étape. La phase suivante est celle de l'automatisation complète du lâcher. Sa préparation doit rester consciente, mais sa mise en œuvre doit être totalement automatisée. Cela laisse ainsi l'esprit libre de pouvoir contrôler la

réalisation et le retour d'information et d'être à même de pouvoir s'adapter au geste, c'est-à-dire continuer l'action, en fonction des feux verts perçus ou d'arrêter l'action, reposer, en fait, en fonction de la qualité des informations perçues. A ce stade, le lâcher est considéré comme un « geste serveur » mis à disposition d'un ensemble complexe qui regroupe tous les éléments de la technique et surtout de leur coordination.

### 2.3 Renforcer la visée par la volonté

La fonction visuelle fait partie de ces éléments qui, au sein de la séquence de tir, ne peuvent pas faire l'objet d'une automatisation. La volonté de visée que cela soit à la carabine ou au pistolet doit rester, en toute circonstance, un acte volontaire et conscient. Dans les trois dernières secondes et au moment du départ du coup, la concentration visuelle du jeune doit être au sommet de son activité. La tenue au départ du coup est une incitation supplémentaire à rester concentré puisqu'en fait c'est une préparation à rester vigilant et à étendre cette exigence bien au-delà du strict minimum. Si l'effort mental s'arrête au moment du départ du coup, le tireur se retrouve alors dans un état passif où il est « spectateur », tout en ayant la sensation de s'être investi de manière forte dans la réalisation de la visée.

Le renforcement de la visée par la volonté constitue donc en quelque sorte le moyen de perfectionner en favorisant la persistance des actions entreprises après le départ du coup. Ces actions consistent essentiellement à effectuer un effort prolongé sur la visée, la tenue de l'arme ainsi que la pression du doigt sur la queue de détente, avec pour dessein une diminution des erreurs de lâcher et des erreurs d'attention visuelle. A ce niveau, la tenue après le départ du coup implique non seulement de rester en position, mais surtout de rester en « pensée ».

Par la suite, le tireur va développer d'autres automatismes incluant, par exemple, l'anticipation du lâcher sur un mouvement « rentrant » de la carabine ou du pistolet. Il faut, de ce point de vue, favoriser autant que possible les mouvements centripètes (rentrants), plutôt que les mouvements centrifuges (sortants) pour d'évidentes raisons liées à l'inertie de l'arme en mouvement.

Il est intéressant de noter que les tireurs qui obtiennent les meilleurs résultats ne sont pas forcément ceux chez qui l'on peut mesurer les meilleures stabilités ou les meilleures capacités à appuyer calmement sur une queue de détente. La différence se fait bien plus sur la capacité à coordonner au mieux les autres éléments. C'est cette capacité que l'entraîneur développe en demandant au tireur de renforcer sa visée par la volonté.

A la fin de la Cible Arc en Ciel, l'engagement visuel volontaire devient déterminant et participe fortement à la qualité de la tenue au départ du coup et par conséquent de l'annonce et contribue également à un renforcement de la stabilité guidon-visuel.

#### **Exercices spécifiques de renforcement de l'exigence visuelle :**

*Afin d'élever le niveau d'exigence visuelle, quelques exercices spécifiques peuvent être proposés :*

- **exercice sur carton à fort contraste** : faire réaliser un groupement sur un carton dont le visuel présente volontairement un fort contraste avec le reste de la cible (visuel noirci à l'aide d'un marqueur),
- **exercice « d'autohypnose »** : demander au tireur, sur des visées assez longues, de se préoccuper uniquement du centrage, pour essayer de produire une sorte « d'hypnose », renforçant la volonté de centrer. Variantes possibles en utilisant du tir avec ou sans appui ou des simulations de visée,
- **exercice avec changement des organes de visée** : l'entraîneur demande au carabinier de changer le diamètre de son guidon. Un changement permet d'augmenter le niveau d'exigence visuelle du tireur qui doit être concentré en totalité sur la visée, car il ne connaît pas la marge d'erreur de ce guidon pour continuer de tirer une bonne balle.

La vision est une source d'inhibition, il est donc nécessaire de ressentir et d'analyser la force de la concentration visuelle. L'intention visuelle doit prendre le dessus en valeur sur la discrimination des différentes situations perçues. Seule l'intention de prolonger la stabilité par l'engagement visuel permet de passer outre l'inhibition simple consécutive à un décalage parallèle des organes de visée.

## 2.4 Utiliser des stratégies variées

Pour continuer à faire progresser le jeune tireur au niveau Arc en Ciel, l'entraîneur va avoir besoin de faire varier les stratégies qu'il utilise afin :

- de s'adapter à la multiplicité des situations qu'il va rencontrer,
- de ne pas tomber dans la routine avec la création de stéréotypes.

Cela signifie qu'il devra proposer au jeune tireur un panel de possibilités techniques et tactiques qui lui permettront d'affronter toute situation inhabituelle avec des chances raisonnables de succès. La capacité d'adaptation du tireur est une des qualités essentielles que doit développer à ce niveau l'entraîneur.

Pendant la compétition, technique et tactique sont pratiquement indissociables. Le tireur ne peut se pencher sur la tactique qu'à partir du moment où il s'est débarrassé des préoccupations et contingences techniques. Une fois le geste assimilé et intégré, il n'a plus besoin d'y penser, car il se déroule par le biais des automatismes. Le tireur peut alors s'occuper de la tactique en ayant tout de même un certain contrôle inconscient sur sa technique grâce au retour d'informations et de signaux variés, le tout supervisé par le binôme annonce-analyse.

La préparation tactique recouvre tout ce qui concerne la gestion de la compétition, du choix technique (style de lâcher en fonction de la stabilité apparente par exemple), en passant par le choix du matériel et en contrôlant particulièrement la stratégie décidée pour la compétition (essais, rythme de tir, comportement sur les blocages, « périodisation » du repos, alimentation, etc.). Ce type de préparation peut se travailler à l'entraînement, mais elle se mettra véritablement en place lors des tests et des compétitions de préparations.

### 2.4.1 Les notions d'inhibition et de renforcement

Le système de renforcement que l'entraîneur peut commencer à développer au niveau Arc en Ciel est celui de la pensée positive. Bien installée dans la culture anglo-saxonne, elle représente un bon pourcentage du potentiel humain d'un individu. Le positivisme repose sur le concept de ne sélectionner et mémoriser, volontairement (grâce à un effort de pensée), que les sensations vécues comme justes. Cette situation idéale est malheureusement trop belle pour être juste en totalité. Malgré tout, elle doit être cultivée par l'entraîneur à ce moment de la pratique pour être disponible. La seule limite est que le comportement fondé exclusivement sur le concept de renforcement seul n'est pas suffisant, car il présente des limites en risquant de créer des stéréotypes.

Il est donc nécessaire d'apprendre à reconnaître plusieurs façons de bien fonctionner. Ceci d'autant plus que la perfection n'est valable qu'à un moment donné et qu'elle dépend du jugement individuel de chacun. Un jugement peut être sujet à la « sur-précision » ou à la « sous-estimation » :

*« Ce qui était la vérité d'hier alors que le tireur n'avait que quelques années de pratique, la perfection pouvant apparaître à 100 % pour un élément donné, n'est plus la vérité d'aujourd'hui, une fois que le compétiteur a élargi son champ de connaissances et de pratique ».*

L'entraîneur doit donc penser à apprendre au tireur à utiliser des stratégies dans lesquelles il prend en compte ces notions d'inhibition en installant, par exemple, la valeur des enchaînements non aboutis dans l'entraînement. Cela fait partie des inhibitions utiles et construites. Accepter de reposer l'arme à l'entraînement, parce qu'un élément n'est pas jugé de qualité, présente une forte valeur ajoutée dans l'optique de la compétition. Agir ainsi, c'est déjà créer les conditions pour préparer son esprit à fonctionner de la même manière en compétition, avec un niveau d'exigence similaire.

### 2.4.2 Exemples de stratégies variées

Des stratégies variées peuvent être envisagées pour la coordination des éléments de la technique, le tireur devant s'adapter en priorité en compétition à la perception de sa stabilité. Pour ce faire, il dispose de la force de sa pensée qui peut être orientée sélectivement sur tel moment de son action. Pour qu'il soit

capable de s'adapter à ces nombreuses éventualités, l'entraîneur doit proposer au jeune tireur différentes situations de travail où il apprendra à disposer de son attention :

- *en testant ses différentes techniques de lâcher dans les différentes situations de stabilité ou d'instabilité qu'il retrouve régulièrement en match,*

- *en utilisant, pour chaque zone d'attention, des stratégies différentes et adaptées.*

L'entraîneur ne doit pas enfermer le tireur sur un type de visée « privilégié ». Il doit lui proposer de construire la liberté de pouvoir accepter d'appuyer sur une perception de visée « légèrement dégradée » considérée par le tireur comme acceptable.

Lorsqu'il n'y a plus de capacité de concentration, il n'y a plus de capacité de jugement. Le tireur doit savoir créer un intérêt différent lorsqu'il se sent devenir « spectateur ».

## **OBJECTIF N° 3**

### **Se qualifier à un championnat de France**

#### **3.1 Se qualifier pour participer à un championnat de France**

À la fin de ce cycle de perfectionnement général, le jeune tireur doit être capable de se qualifier pour participer à un championnat de France. Tout comme pour les trois cycles précédents (Vert, Bleu et Marron), il ne s'agit en aucun cas de réaliser une performance sur la compétition. Le simple fait d'obtenir sa qualification représente une condition suffisante pour prétendre à la validation de cet objectif.

#### **3.2 Présenter un score réalisé au championnat départemental dans une deuxième discipline**

L'objectif sera intégralement validé une fois que le jeune tireur aura participé à un championnat départemental dans une deuxième discipline de son choix. Là encore, le seul fait de participer et d'apparaître au palmarès du championnat en question, doit permettre la validation de l'objectif.

À noter : il n'est pas nécessaire que la qualification à un championnat de France et la participation à un championnat départemental dans une deuxième discipline se déroulent durant la même saison sportive.



## FICHE PEDAGOGIQUE ET TESTS DE VALIDATION DU NIVEAU CIBLE ARC EN CIEL

COMPETENCE RECHERCHEE	PRINCIPAUX EXERCICES	CONSIGNES/POINTS CLES	TESTS DE VALIDATION
<p><b>OBJECTIF N° 1</b> <b>SAVOIR ET SAVOIR-ETRE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- avoir les règles des disciplines tirées,</li> <li>- préparer une séance d'entraînement,</li> <li>- être déterminé sur ses convictions techniques,</li> <li>- savoir vérifier et régler son matériel.</li> </ul>	<p>Demander aux élèves de faire des fiches de synthèse sur les différents points du règlement.</p> <p>Donner des éléments de conception de séance aux tireurs et utiliser des types de séances très variées.</p> <p>Evaluer et renforcer par un travail d'analyse factorielle centrée sur les éléments de la technique.</p> <p>Organiser des séances spécifique ou des ateliers autour de la connaissance du matériel.</p>	<p>L'entraîneur doit profiter des opportunités qui se présentent pour explorer certains aspects du règlement.</p> <p>Prendre le soin d'expliquer et de justifier aux élèves vos choix d'exercices selon les différents thèmes.</p> <p>La prise de note sur le cahier de tir permet de renforcer les convictions du tireur.</p> <p>Il faut pratiquer pour savoir-faire, donc laissez toucher aux armes et mettez en place des situations de réglage.</p>	<p>Le tireur est capable, par écrit de répondre à des cas concrets des règles dans les disciplines qu'il tire.</p> <p>Le tireur est capable de prévoir une séance de travail centrée sur un objectif de travail.</p> <p>Le tireur est capable de justifier, auprès d'évaluateur, les choix techniques qu'il privilégie.</p> <p>Le tireur est capable de vérifier les réglages d'une arme et d'une détente et de les mettre aux normes usine.</p>
<p><b>OBJECTIF N° 2</b> <b>SAVOIR :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ressentir la position.</li> <li>- Anticiper le lâcher.</li> <li>- Vouloir viser.</li> <li>- Coordonner.</li> </ul>	<p>Toutes ces compétences se développent et se renforcent avec les exercices utilisés habituellement. C'est la consigne et l'attention du tireur qui permettent d'enrichir ce niveau d'entraînement.</p>	<p>La prise de note est indispensable à ce niveau de finesse, pour saisir la pertinence des signaux à percevoir, vérifier ou programmer.</p>	<p>Le Cadre technique est seul responsable du choix du support permettant son évaluation technique (support, écrit, oral ou situation de match avec prise de note).</p>
<p><b>OBJECTIF N° 3</b> <b>Capacité de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- se qualifier pour participer à un championnat de France,</li> <li>- présenter un score réalisé au championnat départemental dans une deuxième discipline.</li> </ul>	<p>Pour devenir compétiteur il faut s'entraîner à la spécificité de la compétition. Une seule solution : faire des matchs de préparation.</p>	<p>Plus on possède un niveau de pratique élevé, plus il faut faire l'effort de participer à des matchs représentatifs ou des matchs d'équipes.</p>	<p>Participation à un championnat de France.</p> <p>Participation à un championnat départemental dans une deuxième discipline.</p>

Lors de la validation du niveau Cible Arc en Ciel, l'entraîneur ne doit pas manquer d'informer le tireur que les différentes compétences acquises au cours de ce dernier cycle lui permettent maintenant d'envisager le passage vers la progression adulte en lui précisant son niveau d'équivalence.