

# 11. Préparation aux compétitions



## Préparations au concours

### Préparation psychique et physique

Avant la compétition	Préparatifs	Durée
Environ 2 heures	Pas de course soutenu	10 - 15 minutes
Environ 1 $\frac{3}{4}$ heure	Léger pas de course	5 - 10 minutes
1 $\frac{1}{2}$ heure	Programme de gymnastique simple (exercices généraux)	15 minutes
1 heure	Contrôle de l'arme et de l'habillement  <u>Préparer:</u>  ◆ arme ◆ vêtements ◆ munitions ◆ programme ◆ moyens auxiliaires ◆ environnement ◆ configuration du stand	
20 minutes	Echauffement des muscles  Stretching	10 - 15 minutes
10 minutes	Mise en position	

## Préparations au concours

### Check – liste du stand

Activité	Particularités
Dépôt du matériel	Chercher un endroit calme et ombragé permettant des préparatifs sans être dérangé.
<b>Attribution de la cible</b>	Chercher la cible attribuée et étudier son entourage (marquage électronique ou manuel, pupitre du secrétaire, secrétaire, possibilité de s'asseoir, bruit, ciblerie, pas de tir et espace disponible, numérotation, écrans solaires, etc.
<b>Orientation</b>	WC, contrôle de l'arme, remise des munitions, téléphone, restaurant, etc. (couvrir tous les besoins personnels)
<b>Etude de l'environnement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Établir la direction de tir</li> <li>• Noter et observer les conditions de vent (stable ou changeant, fort ou faible)</li> <li>• Déceler le déplacement du soleil et en retenir les modifications (aussi par temps couvert)</li> <li>• Noter les changements de lumière et de visibilité</li> <li>• Observer les fluctuations thermiques et leurs tendances</li> <li>• Emplacement du local de repos</li> <li>• Analyser les résultats obtenus et noter éventuellement</li> <li>• Prendre des mesures appropriées et choisir les moyens auxiliaires adéquats</li> </ul>
<b>Préparer l'équipement complet</b>	Préparation de tout l'équipement: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Étaler tous les vêtements</li> <li>• Préparer la munition et remplir le magasin</li> <li>• Contrôler les lunettes de tir et les munir de verres appropriés</li> <li>• Préparer l'arme en contrôlant minutieusement tous les systèmes</li> <li>• Contrôle et réglage des moyens auxiliaires</li> <li>• Que dois-je avoir à portée de main pendant le tir ?</li> <li>• Présenter la feuille de stand et éventuellement les rangeurs</li> </ul>
<b>Etude du programme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Étudier le programme complet et le mémoriser (éventuellement le relire plusieurs fois et le passer en revue)</li> </ul>
<b>Fixer la tactique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fixer le déroulement exact de la compétition</li> <li>• Comment tirer les coups d'exercice (réglage de l'iris) Fixer le programme de la compétition (cibles etc.)</li> </ul>
<b>Préparation mentale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laisser se dérouler le programme fixé</li> <li>• Prise réitérée du cran d'arrêt et départ du coup par une augmentation régulière de la pression sur la détente</li> </ul>