



**Concept de la promotion**

**de la Relève FST**

**Annexe 4 Concept de sélection**

**Annexe 4.1 Liste de pointage technique pour la sélection des cellules locales de promotion**

**Liste de pointage pour l’observation de compétitions à la Carabine**

Nom …………………………..……… Date de naissance………..……

Compétition …………………….……… Position ………....……… Date ………....…

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Quoi** | Positions | e.o. | Optimiser | Possibilités de correction |
| **Préparations** |  |  |  |  |
| **Position extérieure** | Construction de la position |  |  |  |
| Position des hanches |  |  |  |
| Position des pieds et des jambes |  |  |  |
| Tenue des épaules |  |  |  |
| Placement du coude |  |  |  |
| Tenue de la tête |  |  |  |
| **Insertion de l’arme** | Epaule - crosse |  |  |  |
| Main de soutien -affût |  |  |  |
| Main à la détente - poignée |  |  |  |
| Coude d‘appui |  |  |  |
| Tête - appui-joue |  |  |  |
| **Position intérieure** | Contractions / pressions |  |  |  |
| Force engagée |  |  |  |
| Balance |  |  |  |
| **Respiration** | Respiration dans l‘abdomen |  |  |  |
| Rythme de la respiration |  |  |  |
| **Point zéro** | Contrôle du point zéro |  |  |  |
| Correction du point zéro |  |  |  |
| **Tenir** | Grandeur de la zone de tenue |  |  |  |
| **Viser** | Image de visée |  |  |  |
| Optique |  |  |  |
| **Lâcher du coup** | Position du doigt |  |  |  |
| Pression sur la détente |  |  |  |
| **Tenir après le coup** | Contractions corporelles |  |  |  |
| **Viser après le coup** | Mouvement après le lâcher du coup |  |  |  |
| Point zéro après le coup |  |  |  |
| **Analyse** | Analyse de l‘impact |  |  |  |
| Corrections |  |  |  |
| **Rythme** | Rythme du coup |  |  |  |
| Rythme du tir |  |  |  |
| **Anticiper** | Observation des mouvements de tenue |  |  |  |
| Lâcher du coup dans le mouvement |  |  |  |

Remarques :

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Liste de pointage pour l’observation de compétitions au pistolet**

Nom …………………………..……… Date de naissance………..……

Compétition …………………….……… Date ………....…

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Quoi** | Positions | e.o. | Optimiser | Possibilités de correction |
| **Préparations** |  |  |  |  |
| **Position extérieure** | Construction de la position |  |  |  |
| Position des hanches |  |  |  |
| Position des pieds et des jambes |  |  |  |
| Tenue des épaules |  |  |  |
| Tenue de la tête |  |  |  |
| **Insertion de l’arme** | Poignée pistolet |  |  |  |
| **Position intérieure** | Pressions |  |  |  |
| Contraction du bras |  |  |  |
| Balance |  |  |  |
| **Contrôle** | Contrôle du point zéro |  |  |  |
| Correction du point zéro |  |  |  |
| **Abaisser** | Abaisser le pistolet dans la zone de déclenchement du coup |  |  |  |
| **Viser** | Viser |  |  |  |
| **Respiration** | Respiration simple |  |  |  |
| Respiration double |  |  |  |
| **Lâcher du coup** | Position du doigt |  |  |  |
| Temps pris pour viser et lâcher le coup |  |  |  |
| **Tenir après le coup** | Contractions corporelles |  |  |  |
| Doigt sur la détente |  |  |  |
| **Viser après le coup** | Mouvement après le lâcher du coup |  |  |  |
| Point zéro après le coup |  |  |  |
| **Analyse** | Analyse du coup |  |  |  |
| corrections |  |  |  |
| **Rythme** | Rythme du coup |  |  |  |
| Rythme de tir |  |  |  |
| **Tenir** | Point supérieur d‘inversion |  |  |  |
| Zone de tenue supérieure |  |  |  |

Remarques :

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………