Les 10 commandements du Tireur Sportif

I° J'arrive à l'heure et si je ne peux pas venir je préviens mon entraîneur.

II° Je respecte les autres tireurs, les décisions de l'arbître, le matériel ainsi que les règles de ma discipline.

III° J'applique les règles de sécurité

IV° Je m'échauffe avant de commencer mon entraînement ou mon match.
Pendant que je m'échauffe, je pense aux solutions que j'ai trouvées pour mieux tirer.
L'échauffement me permet de bien préparer mon corps et mon esprit

V° "La technique est plus importante que le résultat".
(Seul le bon geste conduit ma balle sur le 10!)

VI° Un bon lâcher laisse l'arme stable
Je viens sur le point dur; j'appuie progressivement pendant que je vise; je suis surpris par le départ du coup et je maintiens la pression de mon doigt.

VII° Je fais la tenue: Je reste en pression sur la queue de détente et je reste en visée le temps de faire mon annonce.

VIII° Pendant ma tenu, je fais mon annonce (J'imagine précisément où j'ai tiré.
Je critique mon résultat: J'analyse pourquoi mon impact est bon ou pas!

IX° Je cherche des solutions pour mieux tirer

X° C'est normal de tirer des 10", je m'entraine pour ça!.
Je garde mon sang froid et je reste concentré sur mon geste!

© Benoît HERAULT 02/2005

"Je prépare mon match"

1°/J'écoute et je respecte les consignes et les décisions de l'arbître.

2°/ Je vérifie l'heure de ma série (début du tir) et **j'arrive 1h avant le début.**

3°/ Je m'assure que je dispose de **ma licence**, mon carnet de tir, **mes plombs** et **du gaz dans mon arme.**

4°/ Arrivé au stand, **je montre ma licence et je fais contrôler mon arme et mon équipement par l'arbître .**

5°/ **15mn avant l'heure du match**, J'apporte mon arme dans sa valise sur le pas de tir et **j'attends que l'arbitre donne l'odre de la sortir. Je rempli ma fiche planning et je la signe une fois que j'ai recompté et vérifié mes cibles.**

6°/ Je m'échauffe et je m'imagine en train de tirer.

7°/ **Je commence à tirer mes cibles d'essai au commandement "tir". Après mon premier coups de match, je n'aurai plus le droit de retirer de coups d'essai.**

8°/ **Je tire un plomb par cible.** Si j'en tire deux, ça n'est pas grave: Je passe alors le carton suivant sans tirer dessus. (J'ai le droit deux fois sans pénalité)

9°/ **J'ai le droit à tout moment de quitter le pas de tir ou de demander l'aide de mon entraîneur si je demande la permission à l'arbitre.**

10°/ **A la fin de mon match, je vérifie que toutes mes cibles sont dans l'ordre dans lequel je les ai tirées et je reporte chaque impact sur mon carnet de tir.**

11°/ Si j'ai fini mon match avant l'heure je peux sortir du pas de tir (sans mon arme) si j'en demande la permission. J'attend la fin du temps réglementaire et l'ordre de l'arbitre pour ranger mon arme dans sa valise. Pendant que j'attends mon résultat, je m'étire.

12°/**Si je suis qualifié, je vais m'inscrire au championnat régional et je choisi ma série.**

© Benoît HERAULT 02/2005