



DIRECTIVES NATIONALES D'ENTRAÎNEMENT

BIATHLON

CATÉGORIES U15 À SÉNIOR

VERSION 2019

REPARTITION ANNUELLE DES HEURES D'ENTRAINEMENT PAR CATEGORIE (HORS TIR REPOS OU POSITION)

	MAI	JUIN	JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS	TOTAL
U17 F	30	40	55	55	32	50	48	45	35	35	30	455
U18 F	30	40	65	65	42	55	55	48	35	35	30	500
U19 F	35	40	68	70	55	62	55	50	40	40	35	550
U20 F	40	51	71	73	63	64	55	43	40	40	35	575
U21 F	45	55	73	75	67	67	58	45	40	40	35	600
SEN 1 F	45	60	75	75	70	70	60	50	42	40	38	625
SEN 2 F	50	67	78	78	72	72	60	50	45	40	38	650
SEN 3 F	60	75	82	83	72	75	63	50	45	45	40	690
U17 H	30	40	55	55	32	50	48	45	35	35	30	455
U18 H	30	40	65	65	42	55	55	48	35	35	30	500
U19 H	35	40	68	70	55	62	55	50	40	40	35	550
U20 H	45	55	73	75	67	67	58	45	40	40	35	600
U21 H	45	60	75	75	70	70	60	50	42	40	38	625
SEN 1 H	50	67	78	78	72	72	60	50	45	40	38	650
SEN 2 H	60	75	82	83	72	75	63	50	45	45	40	690
SEN 3 H	65	80	85	85	77	78	65	55	45	45	40	720

U15

DE 350H À 400H RÉPARTI RÉGULIÈREMENT TOUT AU LONG DE L'ANNÉE.
L'HIVER ÉTANT UN MOMENT PRIVILÉGIÉ POUR PRATIQUER NOTRE SPORT ET AFFINER LES SENSATIONS DE GLISSE.
MÊME SI C'EST UNE PÉRIODE DE COMPÉTITION, IL EST IMPORTANT D'AVOIR DES PÉRIODES D'ENTRAÎNEMENT À CETTE PÉRIODE DE L'ANNÉE.

SKI 40%
SKI ROUE 10 À 15%
COURSE À PIED 10 À 15%
MARCHÉ BATONS 7 À 10%
VELO 5 À 10%
RENFO MUSCULAIRE – GAINAGE 10%
SPORT CO – COORDINATION – AGILITÉ 5%

TABLEAU DES ALLURES : CONNAISSANCE DES DIFFÉRENTES ALLURES – IMPORTANCE DE LA PERCEPTION ET COMPRÉHENSION DE L'EXERCICE

1- AEROBIE 1 - DT1 : 50 à 75% Fcmax	2- AEROBIE 2 - DT2 : 75 à 85% Fcmax Lactate : entre SV1 et SV2	3- SEUIL : 85 à 87% Fcmax	4- COMPETITIONS Effort au dessus SV2 90 à 100% FC max Pouvant être tenu de 15 à 45min	5- PMA : Intensité = allure max sur 12min 95 à 100% FCmax	6- LACTIQUE : De 20sec à 1min 30 à allure max recup longue passive	7- VITESSE Inférieur à 8sec Recup longue
LE SOCLE ESSENTIEL AU DVT DU SKIEUR	A ÉVITER	OCCASIONELLE TRAVAIL SPÉCIFIQUE TECHNIQUE	SELON CALENDRIER POSSIBLE 1 À 2 PAR MOIS EN PÉRIODE ESTIVALE CROSS – SKI ROUE – PARCOURS VARIÉ	CONSEILLÉE EN PÉRIODE ESTIVALE SOUS FORME DE JEUX D'ALTERNANCE TYPE SPORT CO OU PARCOURS VARIÉS	A ÉVITER	ESSENTIELLE 1 À 2 PAR SEMAINE SOUS FORME VARIÉE – JEUX – COORDINATION

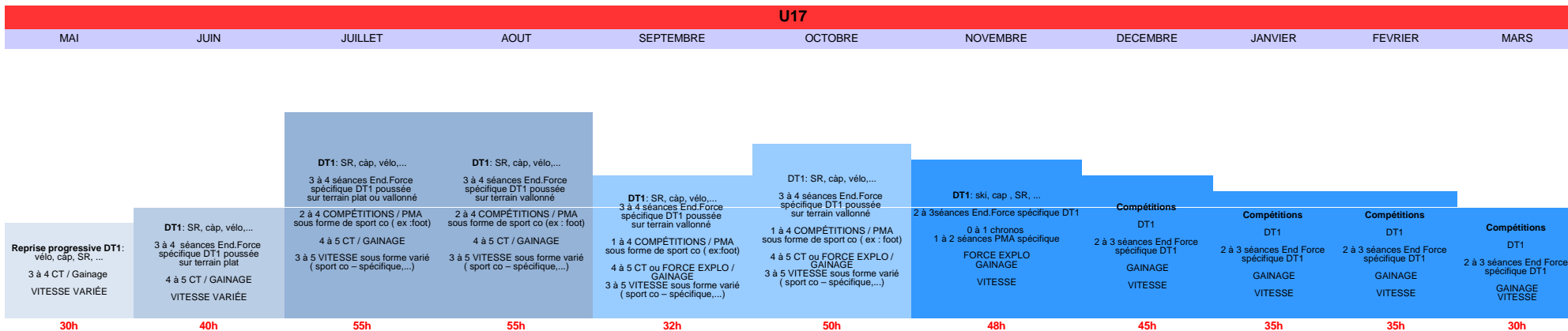
POUR LES FILLES, LA GESTUELLE DOIT ÊTRE PRIVILÉGIÉ À TRAVERS UN CHOIX DE TERRAIN OU DE MATÉRIEL ADAPTÉ

MUSCULATION :

PRIORITÉ DE LA CATÉGORIE : **APPRENTISSAGE DE LA MUSCULATION A TRAVERS EXERCICE SIMPLE À POIDS DE COPRS.**
SOUS FORME DE GAINAGE
DANS UN BUT DE DVT HARMONIEUX ET ÉQUILIBRÉ : SOLICITER TOUTES LE PARTIES DU CORPS - ÉVITER EXERCICES SPÉCIFIQUES RÉPÉTÉS
EN PHASE DE CROISSANCE VIGILANCE SUR LA RÉCUPÉRATION ENTRE LES SÉANCES
PROPRIOCEPTION – COORDINATION – GAMMES ATHLÉTIQUES
SOUPLESSE - MOBILITÉ ARTICULAIRE

U17

80
75
65
55
45
35
25
15
10
5
0



TABEAU DES ALLURES : MAITRISE ET RESPECT DES ALLURES

1- AEROBIE 1 - DT1 : 50 à 75% Fcmax	2- AEROBIE 2 - DT2 : 75 à 85% Fcmax Lactate : entre SV1 et SV2 A Eviter	3- SEUIL : 85 à 87% Fcmax Lactate : 3,5 à 4,5mmol	4- COMPETITIONS Effort au dessus SV2 Pouvant être tenu de 15 à 45min 90 à 100% FC max	5- PMA : Intensité = allure max sur 12min 95 à 100% FCmax Ex : 30/30 ou 1min/1min ou football actif ...	6- LACTIQUE : De 20sec à 1min 30 à allure max recup longue passive lactate max	7- VITESSE Inférieur à 8sec Recup longue
---	---	--	--	--	---	---

POUR LES FILLES, LA GESTUELLE DOIT ÊTRE PRIVILÉGIER À TRAVERS UN CHOIX DE TERRAIN OU DE MATÉRIEL ADAPTÉ

PRIORITÉ DE LA CATÉGORIE : **ACQUISITION DES TECHNIQUES AVEC CHARGE LÉGÈRE OU POIDS DE CORPS**

MUSCULATION :

LE BON GESTE TECHNIQUE DOIT PRIMER SUR LA CHARGE : PLACEMENT BARRE À VIDE
TRAVAIL SOUS FORME DE CIRCUIT TRAINING OU/ET TRAVAIL EXPLOSIF - FORCE VITESSE
DANS UN BUT DE DVT HARMONIEUX ET ÉQUILIBRÉ - SOLICITER TOUTES LE PARTIES DU CORPS - ÉVITER EXERCICES SPÉCIFIQUES RÉPÉTÉS
EN PHASE DE CROISSANCE VIGILANCE SUR LA RÉCUPÉRATION ENTRE LES SÉANCES
GAINAGE - COORDINATION – PROPRIOCEPTION – GAMMES ATHLÉTIQUES
SOUPLESSE - MOBILITÉ ARTICULAIRE

U19

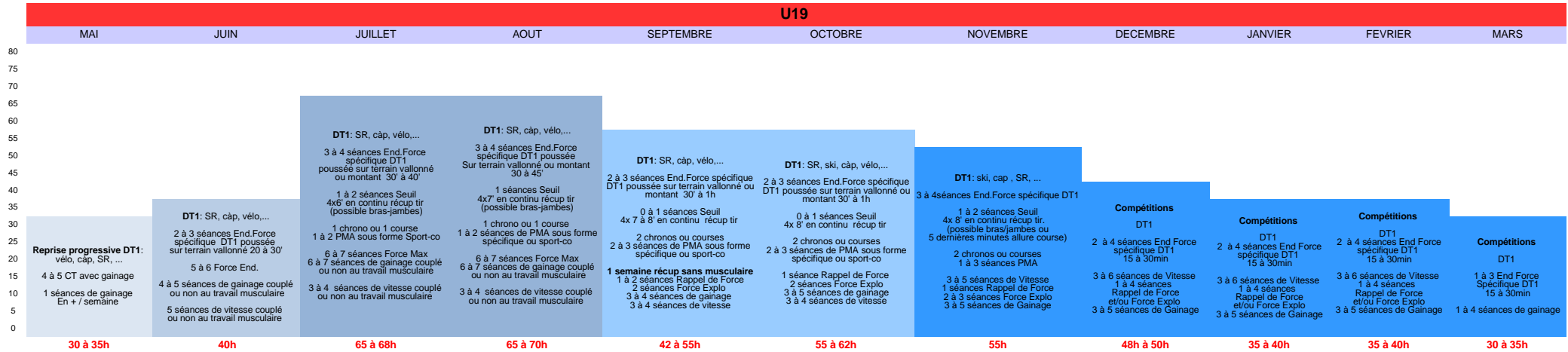


TABLEAU DES ALLURES : MAITRISE DE TOUTES LES ALLURES

1- AÉROBIE 1 - DT1 : 50 à 75% Fcmax Lactate : 0,9 à 2,0 mmol	2- AÉROBIE 2 - DT2 : 75 à 85% Fcmax Lactate : entre SV1 et SV2 À Éviter	3- SEUIL : 85 à 87% Fcmax Lactate : 3,5 à 4,5mmol	4- COMPETITIONS Effort au dessus SV2 Pouvant être tenu de 15 à 45min 90 à 100% FC max	5- PMA : Intensité = allure max sur 12min 95 à 100% Fcmax Ex : 30/30 ou 1min/1min ou football actif ...	6- LACTIQUE : De 20sec à 1min 30 à allure max recup longue passive lactate max	7- VITESSE Inférieur à 8sec Recup longue
---	---	--	---	---	---	---

POUR LES FILLES, LA GESTUELLE DOIT ÊTRE PRIVILÉGIÉ À TRAVERS UN CHOIX DE TERRAIN OU DE MATÉRIEL ADAPTÉ

MUSCULATION :
ECHAUFFEMENT :
 CARDIO 5-10MIN
 MOBILITE ARTICULAIRE 5MIN – 10MIN (insister sur faiblesse ou déséquilibre ex : rotateurs - fixateurs)
 2 À 3 BARRES/EXOS D'ECHAUFFEMENT

CONSEIL :
 PRIORITE DE LA CATÉGORIE : **CONSOLIDATION DES ACQUIS TECHNIQUE AVEC AUGMENTATION DE LA CHARGE**
 LE BON GESTE TECHNIQUE DOIT PRIMER SUR LA CHARGE
 PHASE CONCENTRIQUE TOUJOURS DYNAMIQUE
TRAVAILLER TOUS LES GROUPES MUSCULAIRES À L'AIDE D' EXERCICES GLOBAUX ET QUELQUES EXERCICES ANALYTIQUES DE RÉÉQUILIBRAGE.
 AMENER DE LA VARIÉTÉ D'EXERCICES SEULEMENT À LA SUITE D'UNE BONNE ACQUISITION DES GESTES TECHNIQUES SIMPLES
 BASKET DE SALLE – PAS DE CHASSURE TRAIL

<p>Cycle 1 reprise</p> <p>Circuit training mixé ou séparé bras / jambe Placements Geste ample et complet Agoniste / Antagoniste Montée en charge progressive de poids de corps à 45% + Plio jambe en rebond amorti ex : box jump recup de 30sec à 1min</p> <p>Gainage de base passif et/ou Gainage et/ou Transverse ex : sur 12 rep 2 tours de 6 exos jambes 3 tours de 6 exos Bras 3 tours de gainage</p>	<p>Cycle 2</p> <p>Force Endurance Vigilance hypertrophie peut être limité par séance endurance avant Placement phase concentrique dynamique geste ample et complet 10rep puis 8 rep de 60% à 70% + plio jambe en rebond amorti contrehaut ou contrebas. recup 2min à 3min Gainage de Base et/ou Actif et/ou Gainage Transverse</p>	<p>Cycle 3</p> <p>Force Max séance sur fraîcheur 6 reps à 80% Placement Volonté de la phase concentrique tirs dynamique Contrôle de la phase excentrique Echec sur la dernière rep de la dernière série Recup 3min à 4min</p> <p>Gainage Actif et/ou Gainage Transverse</p>	<p>Cycle 4 selon stratégie d'entraînement</p> <p>Force Explo 8 rep dynamique à 50% recup 3min</p> <p>Rappel de Force 6 rep 80% lourd / léger vitesse Contrôle de la phase excentrique Réduite / cycle 3</p> <p>Gainage Actif et/ou Transverse</p>	<p>Cycle 5 selon stratégie d'entraînement</p> <p>Force Explo délais de récupération avant objectif 4 à 5 jours 8 rep dynamique à 50% recup 3min réduite / cycle 4</p> <p>Gainage Passif et/ou Actif et/ou Transverse</p>
--	--	--	---	---

A ADAPTER SUIVANT ORGANISATION SCOLAIRE – LE CYCLE DE DVT NÉCESSITE UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE

U 21

	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS
80											
75											
70											
65											
60											
55											
50											
45											
40											
35											
30											
25											
20											
15											
10											
5											
0											
D	40 à 45h	51 à 55h	71 à 73h	73 à 75h	63 à 67h	64 à 67h	55 à 58h	43 à 45h	40h	40h	35h
H	45h	55 à 60h	73 à 75h	75h	67 à 70h	67 à 70h	58 à 60h	45 à 50h	40 à 42h	40h	35h

TABLEAU DES ALLURES : MAITRISE DE TOUTES LES ALLURES

1- AÉROBIE 1 - DT1 : Inférieur à SV1 50 à 75% Fcmax lactate : 0,9 à 1,8 mmol	2- AÉROBIE 2 - DT2 : 75 à 85% Fcmax Lactate : entre SV1 et SV2 Zone à éviter	3- SEUIL : Au niveau SV2 85 à 87% Fcmax Lactate : 3,0 à 4,0 mmol	4- COMPETITIONS Effort au dessus SV2 Pouvant être tenu de 15 à 45min 90 à 100% FC max	5- PMA : Intensité = allure max sur 12min 95 à 100% Fcmax Ex : 30/30 ou 1min/1min ou football actif...	6- LACTIQUE : De 20sec à 1min 30 à allure max recup longue passive	7- VITESSE Inférieur à 8sec Recup longue
--	--	--	---	--	---	---

POUR LES FILLES, LA GESTUELLE DOIT ÊTRE PRIVILÉGIÉE À TRAVERS UN CHOIX DE TERRAIN OU DE MATÉRIEL ADAPTÉ

MUSCULATION :
ECHAUFFEMENT :
 CARDIO 5-10MIN
 MOBILITÉ ARTICULAIRE 5MIN – 10MIN (insister sur faiblesse ou déséquilibre ex : rotateurs – fixateurs)
 2 à 3 BARRÉS/EXOS D'ECHAUFFEMENT

DURÉE
 DE 45MIN À 1H45 MAX

CONSEIL :
 PRIORITÉ DE LA CATÉGORIE :
DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE MAX
 LE BON GESTE TECHNIQUE DOIT PRIMER SUR LA CHARGE
 PHASE CONCENTRIQUE TOUJOURS DYNAMIQUE
TRAVAILLER TOUS LES GROUPES MUSCULAIRES À L'AIDE D' EXERCICES GLOBAUX ET QUELQUES EXERCICES ANALYTIQUES DE RÉÉQUILIBRAGE.
 AMENER DE LA VARIÉTÉ D'EXERCICES SEULEMENT À LA SUITE D'UNE BONNE ACQUISITION DES GESTES TECHNIQUES SIMPLES
 BASKET DE SALLE – PAS DE CHASSURE TRAIL

Cycle 1 reprise

Circuit training
 mixé ou séparé bras / jambe
Placements
 Geste ample et complet
 Agoniste / Antagoniste
 Montée en charge progressive de
 de 35 à 50% + Plio jambe
 en rebond amorti ex : box jump
 recup de 30sec à 1min

Gainage de base passif et/ou Gainage et/ou Transverse

ex : sur 12 rep
 2 tours de 6 exos jambes
 3 tours de 6 exos Bras
 3 tours de gainage

Cycle 2

Force Endurance
 Vigilance hypertrophie peut être limité par séance endurance avant
Placements
 phase concentrique dynamique
 geste ample et complet
 10rep puis 8 rep
 de 60% à 70% + plio jambe en rebond amorti contrehaut ou contrebas.
 recup 2min à 3min

Gainage de Base et/ou Actif et/ou Gainage Transverse

Cycle 3

Force Max
 Séance sur fraîcheur
 6 reps à 80% voir 4 rep à 90% pour les plus aguerris
Placements
 Volonté de la phase concentrique tjrs dynamique
 Contrôle de la phase excentrique
 Echec sur la dernière rep de la dernière série
 Recup 3min à 4min

Gainage Actif ou/et Gainage Transverse

Cycle 4 selon stratégie d'entraînement

Force Explo
 8 rep dynamique à 50%
 recup 3min

Rappel de Force
 6 rep 80% lourd / léger vitesse voir 4 reps à 90% pour les plus aguerris
 Contrôle de la phase excentrique
 Réduite / cycle 3

Circuit Training lactique
 Transmission de force fort impact
 3 à 4 exos sur env. 2Min d'effort
 lié au ski roue bras en poussée / jambes en sans baton 3 à 5min
 2 à 3 tours bras et 2 à 3 tours jambes
 recup 3 à 5min

Gainage Actif et/ou Transverse

Cycle 5 selon stratégie d'entraînement

Force Explo
 delais de récupération avant objectif 4 à 5 jours
 8 rep dynamique à 50% recup 3min réduite / cycle 4

Rappel de Force
 delais de récupération avant objectif 8 à 10 jours
 6 rep 80% Lourd / léger vitesse voir 4 reps à 90% pour les plus aguerris
 Réduite / cycle 4

Gainage Passif et/ou Actif et/ou Transverse

SENIORS

	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE	JANVIER	FEVRIER	MARS
80											
75											
70											
65											
60											
55											
50											
45											
40											
35											
30											
25											
20											
15											
10											
5											
0											
D	45 à 60h	60 à 75h	75 à 82h	75 à 83h	70 à 72h	70 à 75h	60 à 63h	50h	42 à 45h	40 à 45 h	38 à 40 h
H	50 à 65h	67 à 80h	78 à 85h	78 à 85h	72 à 77h	72 à 78h	60 h à 65h	50 h à 55h	45h	40 à 45h	38 à 40 h

TABLEAU DES ALLURES : MAITRISE DE TOUTES LES ALLURES

1- AÉROBIE 1 - DT1 : 50 à 75% Fcmax lactate : 0,7 à 1,5 mmol	2- AÉROBIE 2 - DT2 : 75 à 85% Fcmax Lactate : entre SV1 et SV2 A éviter	3- SEUIL : 85 à 87% Fcmax Lactate : 2,5 à 3,5mmol	4- COMPETITIONS Effort au dessus SV2 Pouvant être tenu de 15 à 45min 90 à 100% FC max	5- PMA : Intensité = allure max sur 12min 95 à 100% Fcmax Ex : 30/30 ou 1min/1min ou football actif...	6- LACTIQUE : De 20sec à 1min 30 à allure maximale recup longue passive	7- VITESSE Inférieur à 8sec Recup longue
---	---	--	---	--	--	---

POUR LES FILLES, LA GESTUELLE DOIT ÊTRE PRIVILÉGIÉ À TRAVERS UN CHOIX DE TERRAIN OU DE MATÉRIEL ADAPTÉ

MUSCULATION :
ECHAUFFEMENT :
 CARDIO 5-10MIN
 MOBILITÉ ARTICULAIRE 5MIN – 10MIN
 (insister sur faiblesse ou déséquilibre ex : rotateurs)
 2 À 3 BÂRES/EXOS D'ECHAUFFEMENT

DURÉE
 DE 45MIN À 1H45
 MAX

CONSEIL :
 PRIORITÉ DE LA CATÉGORIE :
DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE MAX
 LE BON GESTE TECHNIQUE DOIT PRIMER SUR LA CHARGE
 PHASE CONCENTRIQUE TOUJOURS DYNAMIQUE
TRAVAILLER TOUS LES GROUPES MUSCULAIRES À L'AIDE D' EXERCICES GLOBAUX ET QUELQUES EXERCICES ANALYTIQUES DE RÉÉQUILIBRAGE.
 BASKET DE SALLE – PAS DE CHASSURE TRAIL

Cycle 1 reprise

Circuit training
 mixé ou séparé bras / jambe
Placements
 Geste ample et complet
 Agoniste / Antagoniste
 Montée en charge progressive de 35 à 55% + Plio jambe en rebond amorti ex : box jump
 recup de 30sec à 1min

Gainage de base passif et/ou Gainage et/ou Transverse

Cycle 2

Force Endurance
 Vigilance hypertrophie peut être limité par séance
 endurance avant
Placements
 phase concentrique dynamique
 geste ample et complet 8rep à 60-65%, puis 6 rep à 80% + plio jambe en rebond amorti
 contrehaut ou contrebas.
 recup 2min à 3min

Gainage de Base et/ou Actif et/ou Gainage Transverse

Cycle 3

Force Max
 séance sur fraîcheur
 4 rep à 90% possibilité d'excentrique et/ou contraste de charge (lourd / léger) le 2e mois
 Placements
 Volonté de la phase concentrique tjrs dynamique
 Contrôle de la phase excentrique
 Echec sur la dernière rep de la dernière série
 Recup 3min à 4min

Gainage Actif ou/et Gainage Transverse

Cycle 4 selon stratégie d'entraînement

Force Explo
 8 rep dynamique à 50%
 recup 3min

Rappel de Force
 4 rep 90% lourd / léger vitesse
 Contrôle de la phase excentrique
 Réduite / cycle 3

Circuit Training lactique
 Transmission de force
 Fort impact
 3 à 4 exos sur env. 2Min d'effort
 lié au ski roue bras en poussée / jambes en sans bâton
 3 à 5min
 2 à 3 tours bras et 2 à 3 tours jambes
 recup Tir + 4 à 5min

Gainage Actif et/ou Transverse

Cycle 5 selon stratégie d'entraînement

Force Explo
 délais de récupération avant objectif 4 à 5 jours
 8 rep dynamique à 50% recup 3min réduite / cycle 4

Rappel de Force
 délais de récupération avant objectif 8 à 10 jours
 4rep 90% Lourd / léger vitesse
 Réduite / cycle 4

Gainage Passif et/ou Actif et/ou Transverse

TIR GÉNÉRALITÉS

MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE
Acquisition des actions mécaniques sur l'arme + centrage				Mise à l'épreuve (validation des acquis)		Qualité
<ul style="list-style-type: none"> - Dissociation tir/physique - Reprise sensations - Respiration - Construction de la position - Entrée en cible - Relâchements/maintien - Lacher - Tenue - Visée 	<ul style="list-style-type: none"> - Dissociation tir/physique - Reprise sensations - Construction de la position - Entrée en cible - Relâchements/maintien - Lacher - Tenue - Visée (acceptation d'un bon centrage / refus du tir en mouvement) 	<ul style="list-style-type: none"> - Association tir + physique - Constitution de la séquence de tir - Installation - Visée (choix de guidon) - Validation du choix de balayage - Coordination "laché/visée" 	<ul style="list-style-type: none"> - Harmonisation de l'ensemble de la séquence de tir complète - Introduction de la notion de "vitesse d'exécution" - Prioriser la vitesse d'installation - Travail du tir dans le vent 	<ul style="list-style-type: none"> - Approche de la compétition - Validation des schémas - Régulation du niveau d'éveil 	<ul style="list-style-type: none"> - Approche de la compétition - Validation des schémas - Adaptation permanente liée aux conditions de sensations et de contraintes extérieures 	<ul style="list-style-type: none"> - Confirmation des choix
<ul style="list-style-type: none"> - Nombre de répétition faible - Notion de qualité 	<ul style="list-style-type: none"> - Augmentation des répétitions 	<ul style="list-style-type: none"> - Phase d'accumulation (quantité de répétitions importante) 	<ul style="list-style-type: none"> - Phase d'accumulation (quantité de répétitions importante) 	<ul style="list-style-type: none"> - Impliquer plus régulièrement les athlètes sur le contenu des séances. Accession à l'autonomie mais également à une capacité d'analyse et donc de projection 	<ul style="list-style-type: none"> - Peu de répétitions (cultiver l'envie avec de la fraîcheur) 	

<p>Faire aimer le tir par l'apprentissage. Développer l'exigence au quotidien</p>
<p>Manque de lucidité / Bougés plus important / Frénésie du temps</p>
<p>Projet principal et moteur : <u>LA VISÉE</u> (Halte au tir au passage)</p>
<p>Valoriser la bonne balle plutôt que de stigmatiser les coups sortis</p>
<p>Ne pas "noyer" de consignes l'athlète. Respecter son style, son patrimoine et son profil</p>
<p>Prendre conscience du tonus musculaire à l'effort (surtout couché)</p>
<p>Choix de "cliquer" / Abandon de la contre-visée</p>
<p>Introduire moyens d'entraînement facilitant la prise de conscience (scatt, vidéo, détentemètre...)</p>
<p>Valorisation de la préparation du laché. Approche du seuil de décrochage</p>
<p>Un bon tir = 5 fois le même schéma</p>
<p>Ne pas rentrer dans une robotisation stéréotypée</p>

TIR ORIENTATIONS ET CONSEILS

Couché	
Placement / Position (droitier)	
Attention au devers extérieur lié souvent à vouloir trop s'appuyer avec la tête et le corps sur la carabine. Le maintien doit se faire à l'aplomb du coude gauche et doit être le moins tributaire du coude droit.	
Poser l'arrière du coude gauche en premeir pour favoriser l'installation et prendre la carabine "sur soi" plutôt que d'être dessus avec une forte action sur elle. Placement de la carabine plutôt sur le pouce de la main gauche.	
L'angle du coude gauche doit être plutôt fermé pour avoir une assise bras-brassard plus forte. Relâchement complet de la ligne d'épaule et du bras gauche.	
Privilégier des repères anatomiques pour avoir un placement et des prises de repères rapides sur l'épaule droite. Le béquet du haut est là uniquement pour confirmer l'installation et non pas pour avoir un appui physique.	

Debout	
Placement / Position (droitier)	
Mettre l'accent sur l'empilement et de l'utilisation bio mécanique pour un verrouillage par le squelette. Le placement du bassin est important. Être en capacité de le déplacer au dessus de la jambe gauche sans l'accompagner par le tronc et les épaules.	
La carabine doit être bloquée verticalement par un empilement "jambe, bassin et bras gauche". La carabine doit être supportée sans action musculaire.	
Transférer le poids du corps plutôt sur la jambe gauche (60%) et régler la carabine pour être à hauteur de cible (jamais en dessous). Les crosses courtes sont préconisées.	
Bénéficier du poids de l'arme pour créer du relâchement au niveau des épaules mais également du bassin ("rétroversion").	

Compromis réglages Couché/Debout
Favoriser la position debout pour déterminer la longueur "poignée/plaque de couche". Ce réglage court permet de conserver la carabine au dessus du tireur plutôt que propulsé vers la cible. La tenue à l'épaule sera déterminée en couché par la distance "cale main/plaque de couche" et la tension de bretelle.

Respiration
Favoriser l'apnée sur une expiration totale ou partielle couché comme debout (avec une respiration lente avant de tirer en position couché).

Coordination / Entrée en cible
Dans les deux positions, la préparation du lâché doit obligatoirement s'exercer au déla du point dur de la détente. En tir couché, la phase d'entrée en cible s'opère sur une expiration de bas en haut. En tir debout, nous retrouverons la même chose mais avec une entrée en cible de haut en bas. Dans les deux positions, une phase d'arrêt et de centrage est clairement indispensable. Malgré l'instabilité en tir debout, la mécanisation d'un tir au passage est interdite ! Il est également très important de procéder à l'enchaînement du tir sur cibles mécaniques par balayage (de gauche à droite ou de droite à gauche). Ne pas donc commencer son tir par la cible centrale.

Réglages d'ensemble selon les différents pas de tir
En tir debout (en fonction du type de crosse), adapter les réglages de la carabine en jouant plutôt sur la hauteur du pommeau que sur les béquets. Pour le tir couché, le placement s'opère prioritairement par le bequet du haut.

Prérogatives U15
Apprentissage des fondamentaux "sécurité/positions/visée/lâché" à 10m. Perfectionnement aux positions lié à l'arme 22LR Respiration Apprentissage de l'antagonisme (dépense énergétique VS retour au calme) Préparation lâché (aller au déla du point dur) Favoriser le tir individuel (pas de confrontation)

Prérogatives U17
Capacité de reproduction des positions (installation) Trouver de la stabilité par un bon placement et la notion "tassement-relâchement". Réussir à coordonner le lâché (entrée en cible calibrée et un temps de visée court). Éveil à la confrontation et à ses "scénarios destructeurs"

Prérogatives U19
Rationalisation des gestes et des pensées pour optimiser les temps de tir Éveil à la notion de niveau d'activation (capacité à élever son niveau de vigilance)