FICHE D'EVALUATION INDIVIDUELLE

Discipline: Carabine 10 m Position Debout

Evaluateur: _____

Nom: _____ Prénom: _____ Date: _____

REPERES DES ELEMENTS DE LA CONSTRUCTION

Placement par rapport à la cible	Soigné	☐	Succinct	☐	Non réalisé	☐
Allure générale de la position	Droite	☐	Cambrée	☐	En arrière	☐
Position de la carabine/buste	Basse	☐	Moyenne	☐	Haute	☐
Position de la tête sur l'appui-joue	Droite	☐	Inclinée	☐	Très inclinée	☐
Ecartement des pieds	Faible	☐	Moyen	☐	Important	☐
Vérification des axes (pieds/bassin/épaules)	Empilé	☐	Une rotation	☐	Deux rotations	☐
Angle poignet/main porteuse sous le fût de la carabine	Axé	☐	Angle faible	☐	Angle important	☐
Position des épaules	En avant	☐	Arrière basse	☐	Arrière haute	☐
Equilibre du bassin/axe des cibles	Dans l'axe	☐	Ouvert	☐	Très ouvert	☐
Equilibration du bassin	Rétroversé	☐	Equilibré	☐	Antéversé	☐
Position des épaules	Arriére basse	☐	Arrière haute	☐	Avant basse	☐

REPERES DES SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES

Contrôle de l'épaulé (visuel, carabine en appui sur la table de tir ou sur le trépied)	Oui	☐	Non	☐	Partiel	☐
Contrôle de la position de la main porteuse en appui sous le fût de la carabine	Oui	☐	Non	☐	Partiel	☐
Pré-visée (phase de tassement tête haute)	Oui	☐	Non	☐	Partielle	☐
Pose de la tête sur l'appui-joue/ligne de mire (carabine reste stable à la descente de la tête)	Oui	☐	Non	☐	Partielle	☐
Travail de l'index (déplacement visible ou non)	Doux	☐	Franc	☐	Type action-réaction	☐
Coordination visée-lâcher (assez rapide ou prioritairement sur la visée)	< 7 secondes	☐	= 10 secondes	☐	> 13 secondes	☐
Tenue au et après le départ du coup (les actions engagées avant le départ du coup continuent après celui-ci)	Oui	☐	Non	☐	Partielle	☐

Suivant fiche du Guide Pédagogique de l'Initiateur