



Guide pratique et pédagogique

Valeurs et qualités « Cibles Couleurs® »

Le souhait de la FFTir est de voir la pratique du Tir sportif s'inscrire comme un sport non seulement porteur de valeurs fidèles à l'esprit sportif, mais aussi plus largement comme vecteur d'éducation et de citoyenneté. Aussi, dans le cadre de la progression d'apprentissage « Cibles Couleurs », des valeurs et qualités ont été associées à chacun des niveaux de la progression dès la conception du dispositif.

La FFTir a créé ce guide pour apporter un éclairage pratique et pédagogique afin d'aider à faire vivre ces valeurs et qualités sur le terrain, mais aussi faciliter leur transmission. Les licenciés sont invités à adopter un comportement fidèle à ces notions.



Cible blanche

Les notions de « Progression » et de « Plaisir »

L'animateur doit profiter de ce temps de découverte pour enrichir son action éducative en proposant la valeur « Progression » et en s'appuyant sur la qualité « Plaisir » pour sous-tendre son action pédagogique.

> « Progression »

« Vouloir s'améliorer et franchir des paliers. Faire progresser ses connaissances, sa technique et son comportement. »

Le tir doit offrir la possibilité de se réaliser sportivement et humainement. Le formateur, au travers de « Cibles Couleurs », aura à accompagner la progression du tireur débutant pour lui permettre non seulement de faire plus, mais aussi de faire mieux.

Afin d'inscrire le tireur dans une démarche de progression, l'animateur pourra notamment s'appuyer sur le développement de ses capacités à :

- désirer progresser (il faut être acteur de sa progression),
- prendre le temps nécessaire à sa progression (il ne faut pas être pressé en « sautant » des étapes),
- s'investir (il faut une part de travail mais aussi de la régularité),
- accepter les remises en cause,
- collaborer avec l'animateur et les autres tireurs.

> « Plaisir »

« Accepter de s'investir dans un groupe. Vivre pleinement l'activité. »

La dimension plaisir dans la pratique du tir doit être recherchée au-delà de la simple performance. L'animateur est aussi un éducateur. Il a un rôle important à jouer dans cette approche.

Par son attitude pédagogique, sa convivialité, ses compétences techniques et le choix judicieux d'exercices, il doit surtout permettre au public de prendre du plaisir à tirer, en créant les conditions de la réussite, afin d'obtenir un engagement durable dans cette pratique.

Pour faire entrer le tireur dans une démarche de plaisir, l'éducateur pourra notamment s'appuyer sur le développement de ses capacités à :

- pouvoir vivre pleinement l'instant présent (notion de pleine conscience),
- identifier ses motivations pour les nourrir,
- accepter certaines contraintes, parfois nécessaires, pour les transformer en opportunités.

Le plaisir de la pratique est intimement lié à la réussite immédiate. L'animateur ne doit jamais oublier cette réalité. Il lui incombe de créer les conditions de ce succès au travers de la mise en place de situations pédagogiques adaptées.

Cible jaune

Les notions de « Respect » et de « Méthode »

L'animateur enrichit la phase de découverte en proposant la valeur « Respect » et en s'appuyant sur la qualité « Méthode ».

Il devra être un modèle, une référence pour les tireurs, en s'imposant à lui-même l'application de cette valeur et en étant rigoureux dans l'élaboration et la conduite de ses séances.

> « Respect »

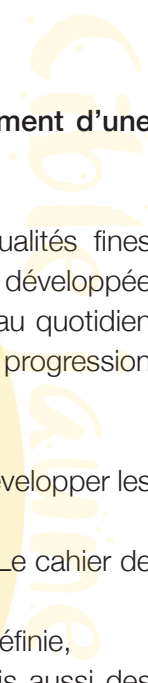
« Se respecter soi-même et respecter les autres. Se conformer aux règles et entretenir le matériel. »

Le respect des autres, de soi, des règles et du matériel est au cœur de la pratique du tir et du sport en général. Le respect doit être éduqué en véritable comportement car il influence et conditionne directement une pratique en sécurité de la discipline.

Le respect est un prérequis indispensable pour établir un lien social au sein du club. De sa bonne application dépendra la qualité de l'état d'esprit régnant dans la structure. L'animateur par son action et ses choix pédagogiques doit en premier lieu permettre à ces nouveaux tireurs d'identifier les différentes composantes du respect. Il devra ensuite profiter de toutes les situations se présentant pour renforcer cette perception.

Pour développer la notion de respect chez les tireurs, le formateur pourra s'appuyer sur le développement des capacités à :

- connaître et appliquer les règles relevant d'une obligation « morale » nécessitant un devoir de respect :
 - règles de sécurité, car en découle la préservation de l'intégrité de tous,
 - règles de bonnes conduites (politesse, ponctualité...), car elles sont un préalable à toute vie en société permettant le « mieux vivre ensemble »,
- développer un sentiment de respect en apprenant à estimer la juste valeur des « choses » et adapter son comportement en conséquence.



> « Méthode »

« Structurer ses actions : progresser en tir, participer au développement d'une discipline, former, arbitrer. »

À l'image de toute activité humaine nécessitant de développer des qualités fines d'adresse, la réussite en tir nécessite de la méthode. Cette qualité sera développée par l'animateur au travers de la rigueur et de l'exigence mises en œuvre au quotidien dans son action pédagogique pour utiliser la méthodologie apportée par la progression « Cibles Couleurs ».

De façon à rendre les tireurs plus méthodiques, l'animateur s'attachera à développer les capacités du tireur à :

- prendre du recul sur sa pratique (identifier les étapes, les ordonner...). Le cahier de tir est bien utile à cette démarche,
- mettre volontairement en pratique des actions suivant une logique prédéfinie,
- analyser ses actions au regard, non pas uniquement du résultat, mais aussi des processus mis en jeu, puis les réguler.

Cible orange

Les notions de « Contrôle de soi » et de « Concentration »

L'action éducative de l'initiateur sera facilitée par l'utilisation de la valeur « Contrôle de soi » tout en permettant aux capacités de « Concentration » de se développer. Pour réaliser un travail en ce sens avec le tireur, un réel dialogue doit s'engager avec le formateur permettant d'accéder au questionnement et au ressenti du tireur.

> « Contrôle de soi »

« Maîtriser ses émotions et ses réactions. »

La maîtrise de son comportement est le facteur déterminant de la réussite dans le tir. La responsabilité engagée au cours de cette démarche d'autonomie dans l'utilisation d'une arme implique de comprendre un peu mieux les composantes du contrôle de soi.

Tout d'abord, il ne doit pas être perçu comme la capacité à nier ou rejeter les émotions ressenties. Ce serait, d'une part, illusoire, car elles font partie intégrante de la personnalité et, d'autre part, elles sont aussi une force et une source de créativité. Dans ce cadre, l'initiateur devra s'efforcer de développer les capacités du tireur à :

- mieux se connaître et s'accepter :
 - en étant conscient de ses forces et de ses faiblesses,
 - en repérant les facteurs favorisant chez soi la submersion émotionnelle pour mieux la gérer,
- prendre confiance en lui.

Cette notion de contrôle de soi est à relier avec celle de plaisir vue au niveau cible blanche, mais aussi avec la capacité de vivre les événements en pleine conscience, sans se laisser parasiter. Cela nous amène justement aux qualités de concentration.

> « Concentration »

« Focaliser son attention afin d'agir avec justesse et précision. »

La concentration est la principale qualité développée par la pratique du tir. Ce niveau d'apprentissage mobilisera particulièrement l'attention du tireur pour obtenir la précision des gestes demandés par l'initiateur.

Il ne suffit pas de vouloir être concentré pour y arriver d'emblée. Inutile de dire à un tireur « Concentre toi ! », lorsqu'il semble dispersé... Il faut l'aider à trouver des moyens lui permettant justement d'accéder à cet état. Pour cela, l'initiateur cherchera à développer les capacités du tireur à :

- focaliser son attention sur les éléments pertinents,
- maintenir progressivement son attention sur la durée,
- utiliser des techniques de concentration (respiration, visualisation, mot ou image clé...).

Cible verte

Les notions d'« Engagement » et d'« Intégration »

L'approche compétitive de l'activité est le moment opportun pour donner davantage de sens à l'« Engagement », tout en développant les qualités d'« Intégration ». L'initiateur devra, par son attitude, susciter l'investissement et créer une dynamique collective au niveau cible verte.

> « Engagement »

« S'investir dans toutes ses actions. Être au service de la réussite individuelle et collective. »

Nous distinguons deux formes d'engagement : celle liée à l'activité sportive du tireur et celle en relation avec son activité associative.

« Engagement » sportif

La pratique du Tir sportif, surtout en compétition, nécessite de la part du tireur un réel engagement moral (investissement et assiduité) et physique, afin de lui permettre de réaliser ses ambitions. En outre, cet engagement doit être également mis au service de son sport, de ses partenaires d'entraînement et/ou d'équipe et de son club.

L'éducateur doit avoir conscience que l'engagement est un élément essentiel de la réussite d'un projet sportif, mais il est, par essence, personnel. Il ne peut s'engager à la place des tireurs dont il a la charge. Il doit le susciter, sans projeter ses propres ambitions. Le meilleur moyen pour y parvenir est, là encore, de montrer l'exemple en s'investissant pleinement dans son rôle de formateur.

Pour développer le sens de l'engagement, l'encadrant pourra développer les capacités du tireur à :

- identifier clairement ses motivations, ses objectifs,
- évaluer honnêtement les moyens qu'il est prêt à mettre en œuvre pour les atteindre,
- passer à l'action en tenant les promesses faites à lui-même en premier lieu, mais aussi aux autres :
 - en acceptant les risques inhérents à l'engagement (confrontation aux autres, baisse de performances, etc.),
 - en persévérant et en surmontant les difficultés rencontrées.

Être engagé, c'est lorsque l'atteinte d'un objectif sportif est une priorité absolue, à tel point que toutes les ressources mentales et physiques du tireur sont mises au service de ce projet. Cela se traduit par cette faculté à mettre tout en œuvre pour parvenir à atteindre l'objectif fixé, cette volonté de se dépasser, d'y consacrer tous les efforts nécessaires.

La valeur s'exprime donc par :

- le dépassement de soi,
- la faculté à surmonter les difficultés rencontrées,
- la faculté à être impliqué en permanence, à l'entraînement comme en compétition, autant pour son club (équipe) que pour son projet personnel.

C'est aussi le cœur mis à l'ouvrage par le tireur, sa capacité à travailler et travailler encore à l'entraînement comme en compétition, jusqu'à atteindre l'objectif souhaité. La valeur engagement est l'expression ultime de la motivation. Elle est, à ce titre, un élément essentiel de la réussite d'un projet sportif.

« Engagement » bénévole

Devenir compétiteur, passer plus de temps à l'entraînement, c'est aussi entrer davantage dans le système associatif fédéral. La cible verte peut être le déclencheur pour débiter ou renforcer un engagement bénévole au sein du club.

L'encadrant pourra susciter et accompagner les activités liées à l'arbitrage, à l'encadrement, à la vie du club et développer les capacités à :

- prendre conscience et reconnaître l'importance du rôle des bénévoles (formateurs, arbitres, dirigeants),
- sortir d'une logique de consommation et passer à une logique d'investissement dans l'activité. Cela peut prendre différentes formes, on citera notamment :
 - l'initiation à l'arbitrage (cela peut débiter lors de rencontres non officielles),
 - la participation à l'organisation des manifestations au sein du club,
 - l'aide à l'encadrement des plus débutants au sein de l'école de tir ou de la structure d'apprentissage du club,
 - l'intérêt pour le fonctionnement associatif du club.

> « Intégration »

« Accepter les autres avec leurs différences et travailler en groupe. »

Le Tir sportif a beau être un sport individuel, l'intégration du tireur dans le groupe, au sein de son club, est un facteur déterminant lui permettant d'évoluer efficacement dans sa pratique sportive. Les épreuves de tir possèdent toutes les vertus et les fonctions sociales d'un sport « naturellement » intégrateur. La notion d'intégration au sein du collectif prend toute son importance lors des périodes d'entraînement et de compétition dans le sens où elle favorise les échanges au sein du groupe et en génère les progrès. À ce titre, le tir peut être considéré comme un vecteur de socialisation. Rendre le Tir sportif accessible au plus grand nombre, c'est favoriser tout ce qui rapproche : les générations, les personnes valides et les personnes en situation de handicap.

L'encadrant a un rôle à jouer pour construire un collectif à partir de personnes singulières. Cette construction passe par un processus d'interaction et de réciprocité amenant à la définition de valeurs communes. Il doit être en capacité de proposer une pratique du tir accessible au plus grand nombre, sans regarder ni la culture ni le niveau social.

Le tir favorise le lien social en portant les valeurs universelles de tolérance et d'intégration. En s'attaquant aux barrières économiques, au handicap, à la discrimination sociale, sexuelle, raciale ou intergénérationnelle, sa pratique doit permettre à chaque tireur de se sentir bien intégré dans son club, au sein d'une même communauté, celle des tireurs sportifs.

Comment l'initiateur peut-il agir pour porter cette notion ? Voici un certain nombre de pistes :

- combattre l'exclusion sociale. La pratique de la discipline pouvant être onéreuse, des partenariats avec les fabricants et/ou fournisseurs d'armes et de consommables (munitions et plateaux) doivent être recherchés afin de limiter ses coûts et, de la sorte, la rendre plus accessible,
- développer l'autonomie des personnes en situation de handicap dans la pratique du tir (aménagement de l'accès aux installations et adaptation éventuelle du matériel),
- encourager l'égalité hommes-femmes sur les pas de tir. Le tir est l'une des rares disciplines sportives où hommes et femmes peuvent se confronter sur un même pied d'égalité en termes de performances,
- faire découvrir le tir à un maximum de jeunes et d'adolescents afin de constituer, avec le support d'aménagement de pas de tir et d'épreuves spécifiques, un important vivier de pratiquants (créer une communauté),

Enfin, pour développer cette qualité chez les tireurs, l'initiateur pourra agir sur ses capacités à :

- comprendre la compatibilité, voir la complémentarité entre l'atteinte des objectifs individuels et la coopération,
- écouter les autres sans juger,
- s'engager, faire confiance et s'adapter.

Cible bleue

Les notions d'« Esprit d'équipe » et d'« Amitié »

Le tireur, à ce niveau de l'apprentissage, va prendre en compte plus d'informations, se concentrer davantage sur son ressenti. En réalisant ces actions, il va progressivement être plus en accord avec lui-même. Une certaine sérénité va rayonner autour de lui. Cette attitude, observable dans les moments où le tireur se relâche après une séance dans laquelle il aura fait de grands efforts de concentration, va lui permettre d'aller plus facilement vers les autres et inversement.

Dans ce contexte, l'entraîneur va demander au tireur de faire plus attention aux personnes l'entourant et de développer l'« Esprit d'équipe » en créant un terreau favorable à l'émergence de liens d'« Amitié ».

> « Esprit d'équipe »

« Communiquer avec les membres de son collectif. En être solidaire et les encourager. »

Même si le Tir sportif est un sport individuel, l'entraîneur doit gérer un collectif. La bonne entente au sein de ce groupe renforce l'épanouissement individuel en favorisant l'émergence des potentialités. Cependant, l'esprit d'équipe ne se décrète pas. Il se construit et l'entraîneur a un rôle essentiel à jouer dans ce processus.

En étant juste, en proposant des actions concrètes de coopération (travail en binôme ou trinôme à l'entraînement avec des tâches d'observation, match par équipe, etc.), il favorisera les échanges, la bonne entente et suscitera l'envie chez le tireur de s'investir au bénéfice du collectif.

Chacun pourra s'impliquer au profit d'objectifs communs, en fonction de ses capacités, disponibilités et compétences. Progressivement, un sentiment d'appartenance à un même groupe émergera et des gestes tel que le port de la tenue du club seront ressentis comme un sentiment de fierté légitime.

L'esprit d'équipe doit dépasser le cadre du collectif d'entraînement pour s'ouvrir plus largement sur la vie du club. Aussi, participer à des actions avec l'équipe de bénévoles du club prend tout son sens à ce niveau de la progression « Cibles Couleurs ».

L'entraîneur guidera le tireur dans cet engagement citoyen en l'orientant vers des personnes-ressources (tuteurs), en lui proposant des actions variées dans les domaines de la formation, de l'arbitrage ou de l'organisation de manifestations diverses (portes ouvertes et compétitions par exemple).

Pour développer l'esprit d'équipe, l'encadrant cherchera à s'appuyer sur les diverses capacités du tireur à :

- s'intéresser à autrui et à faire preuve d'empathie,
- coopérer avec les autres,
- se questionner sur sa place dans le groupe, sur ce qu'il peut lui apporter en fonction de ce qu'il est.

> « Amitié »

« Vivre avec ceux qui partagent la passion du Tir sportif et savoir leur témoigner son affection. »

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le bien-être mental est une des composantes de la santé. Un tireur, pour faire vivre les valeurs du tir, mais aussi pour performer, doit être bien dans son corps et dans sa tête. Avoir des amis sur lesquels il puisse compter participe ainsi à son équilibre.

Dans ce cadre, l'entraîneur ne doit pas demander au tireur d'être ami au sens fort du terme avec tous ceux de son équipe ou de son club, mais de se mettre en position d'ouverture favorable pour créer et préserver ce lien précieux d'amitié.

De la même manière, les bénévoles partageant comme lui la passion du Tir sportif seront autant d'amis potentiels sur lesquels il pourra s'appuyer, au-delà des différences générationnelles ou culturelles.

Pour construire un terrain favorable au développement des liens d'amitié, l'éducateur pourra donc s'appuyer sur le développement des capacités du tireur à :

- être vrai et sincère dans sa relation à l'autre,
- établir des liens basés sur la réciprocité,
- être à l'écoute d'autrui,
- être attentif aux besoins des autres.

Cible marron

Les notions de « Fraternité » et de « Responsabilité »

La valeur « Fraternité » et la qualité « Responsabilité » doivent être au cœur de l'action pédagogique de l'entraîneur pendant ce cycle particulièrement long.

En effet, les éléments déterminants du progrès à partir de ce moment de la progression ne peuvent plus se concevoir sans l'aide des autres.

> « Fraternité »

« Apporter son soutien et son aide aux membres de son collectif, à son club ou à sa ligue. »

À ce point du cursus d'apprentissage, le tireur pratique le tir depuis au moins deux ou trois saisons sportives.

S'il a pu, au départ, pratiquer dans une logique de plaisir personnel, le moniteur l'a ouvert progressivement sur les autres et sur les activités bénévoles en lien avec le Tir sportif. Avec la cible marron, il devra franchir une nouvelle étape.

Par l'adhésion à la valeur fraternité, le tireur doit maintenant prendre conscience qu'en pratiquant régulièrement le tir, il a intégré progressivement une grande « famille », celle des tireurs sportifs.

À ce titre, il pourra être amené à défendre une vision d'un Tir sportif porteur des valeurs universelles du sport et combattre les visions erronées dérivant parfois vers un amalgame entre l'utilisation des armes et la violence.

Pour combattre ces représentations, il s'appuiera notamment sur la « Charte éthique » de la FFTir comme préalable incontournable à toute forme de pratique. La fraternité s'exprime aussi dans une forme de solidarité entre tireurs face aux difficultés rencontrées. Quel tireur n'a pas rencontré, au cours de sa carrière sportive et plus largement de sa vie, des périodes de doutes ?

Prendre conscience que ces difficultés peuvent être rencontrées par tout le monde permet d'éviter les jugements trop hâtifs et laisse la place à une forme de solidarité réconfortante.

Pour développer ce sentiment de fraternité entre les tireurs, l'entraîneur pourra notamment :

- faciliter l'accès à la pratique, quel que soit l'origine sociale par l'organisation de systèmes de dons ou de ventes d'équipements d'occasion, mais aussi d'actions au sein du club (loto, fête du club, etc.) permettant de collecter des fonds,
- permettre à tous de se sentir accueilli au sein de la famille des tireurs en combattant toute forme de discriminations (sexisme, homophobie et racisme),
- participer à des rencontres inter-club, mais aussi à des échanges avec d'autres associations sportives, pour éviter toute forme de repli.

En développant la valeur fraternité chez ses tireurs, l'encadrant pourra s'appuyer sur leur capacité à :

- faire preuve d'ouverture et d'empathie,
- défendre des valeurs,
- s'identifier et développer un sentiment d'appartenance à un groupe.

> « Responsabilité »

« Faire des choix et en assumer les conséquences. »

La pratique du tir, de par sa nature, génère le sens des responsabilités. De la cible blanche à la cible bleue, le tireur a, en effet, appris à se comporter avec une arme dans le respect des autres tireurs et des règlements.

Au cours de la cible marron, confronté à des choix cruciaux de matériels, de techniques ou même de stratégies, il devra prendre, souvent seul et rapidement, des décisions afin d'être plus efficace en compétition, tout en assumant les conséquences de ces décisions. Cette qualité lui servira à se construire en réel tireur. Un tireur responsable est un tireur sur la voie de la réussite.

Mais, cette qualité doit s'exprimer au-delà des pas de tir. Le tireur va pouvoir développer son sens des responsabilités :

- dans les initiatives qu'il prendra au sein de ses activités bénévoles (arbitrage, encadrement, organisation de manifestation, fonctions dirigeantes),
- dans la gestion d'une hygiène de vie compatible avec celle d'un sportif.

Pour favoriser la prise de responsabilité, l'entraîneur s'attachera à :

- définir des objectifs en concertation avec les tireurs,
- confier certaines tâches aux tireurs,
- mettre en place le « parrainage » d'un tireur plus expérimenté avec un nouveau venu.

En développant le sens des responsabilités, l'entraîneur s'appuiera sur les capacités du tireur à :

- anticiper (réfléchir aux conséquences de ses actes avant d'agir),
- assumer ses actes (ne pas rejeter la faute sur des personnes ou éléments extérieurs),
- apprendre de ses erreurs.

Cible arc-en-ciel

Les notions de « Dépassement de soi » et d'« Autonomie »

La valeur « Dépassement de soi » et la qualité « Autonomie » sont au centre du travail de l'entraîneur au cours de ce cycle.

> « Dépassement de soi »

« Utiliser toutes ses ressources pour repousser ses limites. »

Cette notion, couramment utilisée dans le domaine sportif, va à l'encontre de celle d'économie. Dans la vie quotidienne, l'individu cherche la plupart du temps à établir des stratégies de progression qui répondent au besoin d'économie. Cette conception est en totale contradiction avec le domaine sportif en général et le jeu compétitif en particulier.

L'entraîneur doit convaincre le tireur qu'une performance, quelle que soit sa nature (technique, tactique ou compétitive), ne se construit pas à l'économie et demande un investissement personnel important.

Au travers du cycle arc-en-ciel, il doit s'attacher à faire émerger cette notion de dépassement de soi en toute circonstance. Il favorise un apprentissage individuel de la connaissance que les pratiquants ont d'eux-mêmes, afin de pouvoir mobiliser tous leurs moyens.

À ce titre, l'entraîneur pourra :

- mettre le tireur en situation difficile pour travailler sa concentration et sa capacité à poursuivre les actions engagées malgré les difficultés,
- choisir des partenaires d'entraînement avec un niveau sportif plus élevé permettant au tireur de sortir de sa « zone de confort »,
- planifier et partager avec le tireur des cycles d'entraînement en positionnant des charges d'entraînement importantes (quantitatif et qualitatif), judicieusement placées dans le cycle pour obtenir un effet de surcompensation tout en incluant des temps de récupération. En effet, l'entraîneur doit faire comprendre que se dépasser n'est pas antinomique avec l'écoute de soi et la préservation de sa santé. Il s'agit d'un équilibre à trouver...

Pour aller vers le dépassement de soi, l'éducateur pourra s'appuyer sur le développement des capacités du tireur à :

- persévérer malgré les difficultés,
- repousser ses limites dans le respect de son intégrité,
- accepter certains sacrifices (comprendre la nécessité de faire des choix car à certains moments on ne peut pas tout faire et la pratique du Tir sportif, à haut niveau de performance, exige du temps),
- optimiser son organisation pour être plus efficace.

> « **Autonomie** »

« Savoir décider seul, en s'appuyant sur les avis des autres et sur ses propres connaissances. »

Cette notion est rendue nécessaire, entre autres, par la limite de l'observation technique dans notre pratique. Dans ce domaine, l'intervention de l'entraîneur peut se trouver assez vite restreinte sans l'aide d'un simulateur de tir.

Au niveau du perfectionnement de la technique spécifique, une évaluation ne peut être renseignée que par la discussion. Sans échange, l'entraîneur n'a pas une connaissance précise des dispositions des pratiquants. Plus le tireur progresse dans sa pratique, plus il augmente ses connaissances techniques (à ce niveau, connaissance est souvent synonyme de résultat). Il va donc dans le sens d'une prise d'autonomie.

L'encadrement ne doit donc pas conduire à une assistance totale. Tant que le tireur est entièrement dépendant d'intervenants extérieurs, il ne développe pas ses facultés d'adaptation et de maîtrise, et cela limite son épanouissement personnel.

Au travers du cycle arc-en-ciel, l'entraîneur doit encourager le goût pour l'auto-analyse, afin que le sportif ne soit pas simplement spectateur de sa performance, mais véritablement acteur de sa préparation.

Dans l'engagement bénévole, la prise d'autonomie correspond à une période où le tireur va prendre progressivement des initiatives, devenir force de proposition pour être lui-même moteur, voir inciter d'autres tireurs à s'engager.

L'entraîneur devra :

- donner des outils pour l'auto-analyse,
- donner à réfléchir plus que donner des solutions (accepter que cela prenne parfois plus de temps, mais pour un ancrage plus profond de l'apprentissage),
- ne pas avoir peur, mais espérer que l'élève dépasse le « maître »...

Pour développer l'autonomie chez ses tireurs, l'entraîneur pourra s'appuyer sur le développement des capacités du tireur à :

- analyser sa pratique (prendre du recul),
- sortir d'une relation de dépendance confortable, mais improductive à long terme.

