

PARTIE 3

MOUVEMENT DES CADETS DU CANADA

PLAN D'ENTRAÎNEMENT D'UNE ÉQUIPE DE
TIR D'UNITÉ

TABLE DES MATIÈRES

	PAGE
PARTIE 1 – MANUEL D’INSTRUCTION CARABINE À AIR COMPRIMÉ	1-1-1/1-1-2
PARTIE 2 – AIDE-MÉMOIRE CARABINE À AIR COMPRIMÉ	2-1
PARTIE 3 – PLAN D’ENTRAÎNEMENT D’UNE ÉQUIPE DE TIR D’UNITÉ	3-1
Introduction	3-1
Sommaire – Plan d’entraînement annuel d’une équipe de tir d’unité	3-2
Phase de préparation générale (6 semaines – 01 oct – 15 nov).....	3-4
Semaine 1 – Sélection initiale de l’équipe	3-4
Semaine 2 – Application des principes de tir I	3-5
Semaine 3 – Application des principes de tir II	3-6
Semaine 4 – Application des principes de tir III	3-7
Semaine 5 – Application des principes de tir IV	3-8
Semaine 6 – La bretelle et l’équipement de tir.....	3-9
Phase de préparation spécifique (6 semaines – 15 nov – 22 déc).....	3-10
Semaine 7 –Techniques de relaxation.....	3-10
Semaine 8 – Développement d’une routine de tir I.....	3-11
Semaine 9 – Développement d’une routine de tir II.....	3-12
Semaine 10 – Entraînement en endurance I	3-13
Semaine 11 – Entraînement mental	3-14
Semaine 12 – Pause.....	3-16
Phase de pré-compétition (7 semaines – 22 déc – 15 fév).....	3-17
Semaine 13 – Routine de match I.....	3-17
Semaine 14 – Routine de match II.....	3-18
Semaine 15 – Entraînement en endurance II	3-19
Semaine 16 – Entraînement de rythme	3-20
Semaine 17 – Entraînement en endurance III	3-21
Semaine 18 – Simulation de compétition I.....	3-22
Semaine 19 – Simulation de compétition II.....	3-23
Phase de compétition (6 à 8 semaines – 15 fév – 15 avr)	3-24
Semaine 20 – Développement de tactiques	3-24
Semaine 21 – Simulation de compétition III.....	3-25
Semaine 22 – Entraînement en endurance IV	3-26
Semaine 23 – Simulation de compétition IV	3-27
Semaine 24 – Championnat de zone.....	3-28
Semaine 25 – Développement d’une routine de tir III.....	3-29
Semaine 26 – Simulation de compétition V	3-30
Semaine 27 – Championnat provincial	3-31
PARTIE 4 – SÉRIE DE CHAMPIONNATS DE TIR.....	4-1-1/4-1-2

PARTIE 3

PLAN D'ENTRAÎNEMENT D'UNE ÉQUIPE DE TIR D'UNITÉ

INTRODUCTION

Plus de 700 corps de cadets et escadrons ont participé activement aux championnats de zone et postaux depuis l'arrivée en 1998 de la Série de Championnats de tir du MCC. Plusieurs de ces corps de cadets et escadrons ont aussi développé des équipes de tir qui s'entraînent sur une base hebdomadaire. Afin de faciliter l'entraînement pour les unités qui ne participent pas encore au programme et pour améliorer les équipes qui sont déjà compétitives, le MCC a produit un plan d'entraînement annuel divisé en 27 semaines d'instruction.

Ce plan d'entraînement fut développé afin de répondre aux objectifs suivants :

- a. Donner aux corps de cadets et aux escadrons un guide afin qu'ils puissent mieux organiser les séances d'instruction hebdomadaires;
- b. Fournir un plan structuré qui englobe l'enseignement de tous les aspects techniques du tir à la carabine; et
- c. Développer des séances d'instruction dynamiques afin d'améliorer le niveau d'adresse au tir des cadets.

Ce plan d'entraînement est basé sur un corps de cadets ou un escadron qui s'entraîne une fois par semaine du mois d'octobre jusqu'au championnat provincial. Le nombre de semaines d'instruction peut varier selon la date des différents championnats.

Ce plan d'entraînement ne devrait servir que de guide et peut être modifié afin de mieux répondre aux besoins du corps de cadets ou de l'escadron.

SOMMAIRE – PLAN D'ENTRAÎNEMENT ANNUEL D'UNE ÉQUIPE DE TIR D'UNITÉ

SEMAINE	ACTIVITÉ	COUPS TIRÉS
PRÉPARATION GÉNÉRALE (6 SEMAINES)		
1	Sélection initiale de l'équipe	8 groupes de 5 coups ou 2 relèves de 2 cibles (40 coups de pointage)
2	Application des principes de tir I Définition de buts Sélection de l'œil maître Position couchée	6 groupes de 5 coups
3	Application des principes de tir II Étirements Alignement naturel Respiration	8 groupes de 5 coups
4	Application des principes de tir III Journal du tireur Visée	12 groupes de 5 coups
5	Application des principes de tir IV Contrôle de la détente Suivi du coup	12 groupes de 5 coups
6	Utilisation de l'équipement de tir Bretelle Équipement de tir	10 groupes de 5 coups
PRÉPARATION SPÉCIFIQUE (6 SEMAINES)		
7	Relaxation Relaxation musculaire progressive Relaxation avec la respiration Raffinement de la position	12 groupes de 5 coups
8	Développement d'une routine de tir I Alignement naturel Routine de tir	12 groupes de 5 coups
9	Développement d'une routine de tir II Visée, respiration, contrôle de la détente, suivi du coup Bris de la routine de tir	14 groupes de 5 coups
10	Entraînement d'endurance I Entraînement physique	3 relèves de 8 groupes de 5 coups (120 coups)
11	Entraînement mental Concentration Perception	6 groupes de 5 coups et exercice (24 coups)
12	Pause	

PRÉ-COMPÉTITION (7 SEMAINES)		
13	Routine de match I Alignement des mires Routine de match	2 relèves de 2 cibles (40 coups de pointage)
14	Routine de match II Alignement naturel Routine de match	Exercices d'alignement naturel (40 coups) 1-2 relèves de 2 cibles (20-40 coups de pointage)
15	Entraînement d'endurance II	3 relèves de 3 cibles (90 coups de pointage)
16	Entraînement de rythme	Exercices 2 relèves de 2 cibles (40 coups de pointage)
17	Entraînement d'endurance III	3 relèves de 3 cibles (90 coups de pointage)
18	Simulation de compétition I Exercices	Exercices (Approx. 40 coups) 2 relèves de 2 cibles (40 coups de pointage)
19	Simulation de compétition II Exercices Sélection finale de l'équipe	Exercices (Approx. 40 coups) 2 relèves de 2 cibles (40 coups de pointage)
COMPÉTITION (8 SEMAINES)		
20	Développement de tactiques	2 relèves de 2 cibles (40 coups de pointage)
21	Simulation de compétition III Exercices	4 relèves de 2 cibles (80 coups de pointage)
22	Entraînement d'endurance IV	3 relèves de 3 cibles (90 coups de pointage)
23	Simulation de compétition IV Pensée positive	2 relèves de 2 cibles (40 coups de pointage)
24	Championnat de zone	15 coups de zéro tage 40 coups de pointage
25	Développement d'une routine de tir III Retour sur la compétition Routine de tir	10 groupes de 5 coups
26	Simulation de compétition V Pensée positive	2 relèves de 2 cibles (40 coups de pointage)
27	Championnat provincial	15 coups de zéro tage 40 coups de pointage

PHASE DE PRÉPARATION GÉNÉRALE (6 SEMAINES – 01 OCT – 15 NOV)

SEMAINE 1 – SÉLECTION INITIALE DE L'ÉQUIPE

Les critères de la sélection initiale de l'équipe devraient être les suivants :

- But – Sélectionner un minimum de six cadets (jusqu'à un maximum de huit), incluant au moins trois juniors
- La sélection doit être ouverte à tous les cadets
- La sélection peut être faite soit en utilisant le tir de groupement ou de pointage
- Les critères de sélection doivent être définis à l'avance, connus de tous et respectés
- Les cadets peuvent utiliser de l'équipement de tir tel que spécifié dans le livre de règlements du MCC

Une sélection initiale doit être faite tôt dans l'année afin de bien entraîner les tireurs. Entraîner plus de huit cadets s'avérerait très difficile pour l'entraîneur et le temps sur la ligne de tir serait réduit pour tous les tireurs.

Il est impératif de garder quelques substituts sur l'équipe afin de combler des départs imprévus. De plus, ceci créera un aspect compétitif qui pourrait s'avérer bénéfique pour l'équipe. Suite à la sélection, l'entraînement devrait être dirigé seulement vers les membres de l'équipe, incluant les substituts. Une deuxième équipe peut être mise sur pied afin de développer d'autres bons tireurs mais ceci ne devrait pas être fait au détriment de la meilleure équipe.

Il est recommandé que la sélection initiale soit faite à l'aide de la bretelle et non avec tout l'équipement de tir. Ceci fera ressortir les cadets ayant un talent naturel des autres cadets. De plus, il est recommandé que les cadets tirent sur des cibles de groupement et non sur des cibles de pointage. Ceci placera tous les cadets sur un même pied d'égalité, peut importe leur niveau d'expérience.

SEMAINE 2 – APPLICATION DES PRINCIPES DE TIR I

Définition des buts

- Expliquer comment définir des buts
- Expliquer comment les buts joueront un rôle important lors de chaque séance

Sélection de l'œil maître

- L'importance de trouver l'œil maître
- Les cadets trouvent leur œil maître

Position couchée

- La position couchée (théorie)
- La position couchée (démonstration – à l'aide d'un assistant)
- Les caractéristiques de la position et le raisonnement derrière ses caractéristiques
- Les étapes à suivre pour adopter la position couchée à l'aide d'un support
- Les avantages d'utiliser un support
- Les cadets adoptent la position à l'aide d'un support et développent une sensation pour la position
- L'entraîneur corrige les positions
- Les cadets tirent des groupements à l'aide d'un support en mettant l'emphase sur les sensations de la position (six groupements de cinq coups).

Avant **chaque** session, l'entraîneur devrait définir des buts pour l'équipe et pour chaque tireur. Ceci permettra tant aux cadets qu'à l'entraîneur de diriger leurs efforts dans la bonne direction. Les buts peuvent être différents pour chaque cadet car leurs niveaux d'expérience peuvent être très différents. Les cadets et l'entraîneur ne doivent pas oublier les buts atteints et doivent bâtir sur ces derniers. Lors de la définition des buts, l'entraîneur devrait s'assurer que ces derniers soient SMART : **S**pécifiques, **M**esurables, **A**ccessibles, **R**éalistes et incluent un facteur **T**emps. Un exemple d'un but d'entraînement serait qu'un cadet tire 8 coups parfaits sur 10 (des coups parfaits ne veulent pas nécessairement dire des 10!).

Il est primordial que les cadets trouvent leur œil maître avant d'aborder les autres étapes.

Lors de l'enseignement de la position couchée, il est important que les cadets comprennent le raisonnement derrière ses caractéristiques. S'ils les comprennent, il sera beaucoup plus facile pour eux de les mettre en pratique. Lorsque vous corrigez des positions, n'oubliez pas que chaque cadet est différent, donc chaque cadet aura une position propre à lui. Or, il est important de ne pas trop dévier de la norme. Il est crucial que les cadets développent une sensation pour leur position. Ils sont les seuls à savoir s'ils adoptent la même position coup après coup et la seule façon de le savoir est via les sensations perçues. Ceci peut prendre un bout de temps avant d'être accompli mais il est important de commencer maintenant.

SEMAINE 3 – APPLICATION DES PRINCIPES DE TIR II

Étirements

- L'importance des étirements
- Décrire les exercices d'étirements
- Les cadets font les exercices d'étirements

Alignement naturel

- Le concept de l'alignement naturel
- Démontrer comment faire l'alignement naturel
- Exercices d'alignement naturel à l'aide d'un support
- Les cadets tirent des groupements à l'aide d'un support en insistant sur l'alignement naturel (quatre groupements de cinq coups)

Respiration

- L'importance de la respiration en ce qui concerne le tir à la carabine
- Exercices de respiration à l'aide d'un support
- Les cadets tirent des groupements à l'aide d'un support en insistant sur la séquence de respiration (quatre groupements de cinq coups)

Des étirements devraient être faits avant **chaque** séance de tir. Ceci minimise le temps nécessaire afin qu'une position devienne confortable. Même si ce n'est pas indiqué ultérieurement, une séance d'étirements devrait être intégrée avant et après **chaque** pratique.

L'alignement naturel est très important lors de tir sur des cibles de pointage. Il est donc important d'essayer de maîtriser cette technique le plus tôt possible.

Alignement naturel Exercice 1

En utilisant une cible de compétition et un support, les cadets bougent d'un diagramme à l'autre en utilisant une bonne technique d'alignement naturel. Les cadets ne devraient pas tirer lors de ces mouvements. Afin de s'assurer que leur alignement est adéquat, les cadets devraient, fermer leurs yeux, relaxer et ouvrir leurs yeux. S'ils sont bien centrés avec la cible, leur alignement est bon et ils peuvent se déplacer vers le prochain diagramme. Cet exercice devrait être répété à quelques reprises.

L'utilisation d'un support permet aux cadets de bien voir les effets de la respiration sur la tenue de la carabine. Lors de cet exercice, demandez aux cadets de retenir leur respiration pour de longues périodes afin qu'ils voient les effets néfastes que ceci peut avoir.

Respiration Exercice 1

En utilisant une cible de groupement et un support, demandez aux cadets de remarquer les effets de la respiration sur le positionnement de la mire avant. Demandez aux cadets de prendre de longues respirations, suivies de plus petites jusqu'à ce qu'ils retiennent complètement leur souffle. Faites-leur remarquer comment la carabine est immobile lorsque la respiration est retenue.

SEMAINE 4 – APPLICATION DES PRINCIPES DE TIR III

Journal du tireur

- Expliquer les avantages de l'utilisation d'un journal
- Donner des exemples d'un journal du tireur
- Les cadets commencent à maintenir un journal

La visée

- La théorie de la visée
- L'importance de l'alignement des mires
- L'image de visée parfaite
 - Les cadets tirent des groupements à l'aide d'un support en insistant sur l'alignement des mires (trois groupes de cinq coups)
 - Les cadets tirent des groupements à l'aide d'un support en insistant sur l'image de visée parfaite (trois groupes de cinq coups)
- Les cadets sélectionnent un œil avant adéquat
- Les cadets sélectionnent le meilleur positionnement de la mire arrière afin d'obtenir le meilleur focus
 - Les cadets tirent des groupements à l'aide d'un support en essayant les œillets de grosseurs différentes et des positions différentes de la mire arrière (quatre groupements de cinq coups)
- L'utilisation d'un cache-œil
- Les cadets pratiquent avec et sans cache-œil
 - Les cadets tirent des groupements à l'aide d'un support en insistant sur l'alignement des mires (deux groupements de cinq coups).

Le journal du tireur est essentiel afin de noter toute l'information qui pourrait être bénéfique ultérieurement. À partir de maintenant, les cadets devraient inscrire les bienfaits ou les solutions apprises lors de chaque séance de tir.

La visée est cruciale en tir et c'est pourquoi une session lui est dédiée. Cette pratique est divisée en trois composantes. La première comprend l'alignement des mires et l'image de visée. On devrait insister sur la distance entre l'œil et la mire arrière et sur le focus de l'œil entre la mire avant et le diagramme de visée. Pour la deuxième composante, demandez aux cadets d'essayer les deux œillets disponibles afin de voir la différence (il est important de noter que le plus gros est plus adéquat). Déplacer la mire arrière sur son rail et demandez aux cadets de choisir le point où ils semblent avoir le meilleur focus. La dernière composante traite de l'utilisation d'un cache-œil. Demandez aux cadets de tirer avec et sans cache-œil afin de voir la différence. Il est par contre recommandé de tirer avec un cache-œil.

SEMAINE 5 – APPLICATION DES PRINCIPES DE TIR IV

Contrôle de la détente

- La bonne façon d'appuyer sur la détente
- Exercices de contrôle de la détente
- Les cadets tirent des groupements à l'aide d'un support en insistant sur le contrôle de la détente six groupements de cinq coups)

Suivi du coup

- Les bienfaits du suivi du coup
- Exercice de suivi du coup
- Les cadets tirent des groupements à l'aide d'un support en insistant sur le suivi du coup (six groupements de cinq coups)

Insistez sur les exercices de contrôle de la détente. Passez un peu de temps sur la théorie car ceci sera leur bagage de connaissances. En pratiquant le suivi du coup, insistez sur la direction du recul et sur le positionnement des coups. Même s'il s'avère un peu tôt pour discuter de ces notions, il est important de les introduire maintenant.

Contrôle de la détente Exercice 1

En utilisant un support et l'endos d'une cible de pointage ou une feuille de papier, demandez aux cadets de tirer 20 coups à sec avec leurs yeux fermés, en focussant sur la résistance de la détente. À la longue, ils devraient pouvoir identifier le point de relâchement de la détente et ils apprendront ainsi à le contrôler. **Ne faites pas** cet exercice en tirant des plombs.

Contrôle de la détente Exercice 2

En utilisant un support et l'endos d'une cible de pointage ou une feuille de papier, demandez aux cadets de tirer 20 plombs en insistant sur le contrôle de la détente. À la longue, ils devraient pouvoir identifier le point de relâchement de la détente et ils apprendront ainsi à le contrôler.

Suivi du coup Exercice 1

En utilisant une cible de groupement et un support, demandez aux cadets de tirer 20 plombs en regardant les effets du coup sur la mire avant. Les cadets devraient vérifier si le recul se dirige toujours dans la même direction et s'il bouge toujours de la même distance.

SEMAINE 6 – LA BRETELLE ET L'ÉQUIPEMENT DE TIR

La position de la bretelle

- Les avantages de l'utilisation de la bretelle
- Les avantages de l'utilisation d'une veste de tir et d'un gant
- L'assemblage de la bretelle
- Le positionnement de la bretelle sur la veste de tir
- Ajustement du battant de la bretelle sur la carabine
- Les étapes à suivre pour l'adoption de la position couchée avec la bretelle et le support
- Les cadets tirent des groupements à l'aide d'un support et de la bretelle en mettant de l'emphase sur la sensation de la bretelle (huit groupements de cinq coups sur deux relèves)

Lors de cette pratique, demandez aux cadets d'essayer une position haute et basse de la bretelle sur le bras. Afin d'ajuster le battant de bretelle, demandez aux cadets de prendre position sans utiliser la bretelle. Le point de contact entre la main gauche et le fût devrait être la position du battant de bretelle. Ensuite, ajuster la tension de la bretelle afin que celle-ci supporte le poids de la carabine.

Demandez aux cadets de tirer avec différentes tensions de bretelle (tant la tension entre la carabine et le bras que celle autour du bras) afin de trouver une tension adéquate. La carabine devrait presque entièrement être supportée par la bretelle et ne devrait presque pas être supportée par l'appui.

PHASE DE PRÉPARATION SPÉCIFIQUE (6 SEMAINES – 15 NOV – 22 DÉC)

SEMAINE 7 – TECHNIQUES DE RELAXATION

Relaxation musculaire progressive

- Expliquer comment faire l'exercice
- Les cadets font les exercices

Relaxation – exercices de respiration

- Expliquer comment faire l'exercice
- Les cadets font l'exercice

Raffinement de la position

- Faire les ajustements nécessaires au battant de la bretelle, à la tension de la bretelle et à l'équipement de tir
- Les cadets tirent des groupements en utilisant l'équipement de tir et sans support (12 groupements de cinq coups sur trois relèves)

Il est primordial que les cadets se sentent décontracter avant de débiter une séance de tir. Lorsqu'ils entrent dans la salle de tir, ils devraient laisser tous leurs problèmes ou soucis à la porte afin de bien se concentrer sur leur performance.

Deux techniques sont recommandées afin de se décontracter avant une pratique. La **première** technique consiste à tendre et décontracter chaque groupe de muscles de façon progressive. Cette technique est expliquée en détail au chapitre 14 du Manuel de référence de tir à la carabine à air du MCC.

La **seconde** technique est celle de la respiration profonde. Pour pratiquer cette technique, les cadets doivent se coucher sur le dos avec une main sur leur ventre. Ensuite, ils prennent de grandes et profondes respirations dirigées vers leur ventre. Il est important que les inspirations soient dirigées vers le ventre et non vers les poumons. Les cadets devraient utiliser au moins une des ces techniques avant **chaque** pratique.

La position couchée se doit d'être analysée et corrigée sur une base régulière. Lorsque vous adoptez des modifications à une position, il est important de n'en faire qu'une à la fois afin de pouvoir bien cerner les impacts de ce changement. Ces changements devraient être testés pour quelques relèves afin de pouvoir conclure de leurs impacts.

SEMAINE 8 – DÉVELOPPEMENT D'UNE ROUTINE DE TIR I

Alignement naturel

- Insister de nouveau sur l'alignement naturel
- Les cadets font l'exercice d'alignement naturel
- Les cadets tirent des groupements de cinq plombs (deux relèves de trois groupements)

Routine de tir

- Décrire l'importance d'une routine de tir
- Développer une routine de tir avec les cadets
- Demander aux cadets d'écrire leur routine de tir
- Demander aux cadets de tirer en mettant de l'emphase sur cette routine
- Les cadets tirent des groupements de cinq plombs (deux relèves de trois groupements)

L'alignement naturel est une des techniques les plus difficiles à comprendre pour les cadets et une des plus difficiles à examiner pour l'entraîneur. Il est donc important de travailler sur cet aspect de temps en temps au cours de l'année.

Alignement naturel – Exercice 1

A l'aide d'une cible de pointage, demandez aux cadets de se déplacer entre les différents diagrammes de visée en utilisant une bonne technique d'alignement naturel. Les cadets devraient tirer deux plombs sur chaque diagramme. Afin de s'assurer que leur alignement est adéquat, les cadets devraient fermer leurs yeux, relaxer puis ouvrir leurs yeux. S'ils sont bien centrés avec la cible et que leur alignement est bon, ils peuvent se déplacer vers le prochain diagramme. Cet exercice devrait être répété à deux reprises.

Le développement d'une routine de tir est primordial dans ce sport. Une routine bien définie assurera une constance pour chaque coup et aidera le cadet à se concentrer sur la tâche auquel il fait face. En suivant leur routine de tir, les cadets se souviendront de chaque étape du processus tout en augmentant leur probabilité de tirer un coup parfait.

Lors du développement de la routine de tir, les cadets devraient identifier des mots clés pour chaque action nécessaire. En premier lieu, ces actions se feront consciemment, ce qui veut dire que les cadets devront penser à faire chaque action. Or, suite à des heures d'entraînement, plusieurs de ces actions deviendront plus naturelles, ou faites dans leur subconscient. Voici quelques mots clés et actions qui pourraient être utilisés :

Relaxation – S'assurez que la position est confortable et décontractée

Alignement – Aligned la position avec le diagramme de visée

Respiration – Débutez la séquence de respiration

Tenue – Lorsque confortable, arrêtez de respirer et tenez la carabine

Pression – Quand la tenue de la carabine est parfaite, commencez à appuyer sur la détente de façon lente et constante

L'utilisation de moins de mots clés peut s'avérer adéquate pour des cadets plus expérimentés. Par exemple, après avoir dit **relaxation**, le cadet fera automatiquement son alignement naturel et débutera sa séquence de respiration.

SEMAINE 9 – DÉVELOPPEMENT D'UNE ROUTINE DE TIR II

Routine de tir

- Réviser la routine de tir
- Réviser le processus de visée et demander aux cadets de tirer deux groupements de cinq plombs en insistant sur l'alignement des mires
- Réviser la séquence de respiration et demander aux cadets de tirer deux groupements de cinq plombs en insistant sur la respiration
- Réviser le contrôle de la détente et demander aux cadets de tirer deux groupements de cinq plombs en insistant sur ce contrôle
- Incorporer une étape de vérification dans la routine de tir
- Demander aux cadets d'écrire leur nouvelle routine de tir
- Les cadets tirent des groupements de cinq plombs (deux relèves de quatre groupements)

Il est important d'insister sur la routine de tir pour une deuxième semaine, afin que les cadets ne dévient pas de cette routine lorsqu'ils tirent un coup. La meilleure façon d'apprendre cette routine est d'insister sur chaque composante individuelle pour ensuite les joindre ensemble.

Après que les cadets ont pratiqué cette routine, ils doivent comprendre quand cette routine doit être brisée et quand recommencer de nouveau. Ils doivent comprendre que dès qu'ils dévient de leur routine originale, ils doivent y retourner ou **briser cette routine et la recommencer de nouveau**. L'énoncé suivant devrait être suivi :

Position décontractée	– OUI – procéder à l'alignement naturel – NON – déposer la carabine et recommencer de nouveau
Alignement naturel	– OUI – débiter la séquence de respiration – NON – déposer la carabine et recommencer de nouveau
Séquence de respiration	– OUI – retenir la respiration – NON – retourner au début de la séquence de respiration ou déposer la carabine et recommencer de nouveau
Tenue de la carabine	– OUI – débiter la pression de la détente – NON – retourner au début de la séquence de respiration ou déposer la carabine et recommencer de nouveau
Pression de la détente	– OUI – faire le suivi du coup – NON – retourner au début de la séquence de respiration ou déposer la carabine et recommencer de nouveau

SEMAINE 10 – ENTRAÎNEMENT EN ENDURANCE I

Entraînement physique

- Décrire l'importance de l'entraînement physique (cardio et endurance)
- Expliquer comment l'entraînement physique peut se joindre au tir

Entraînement en endurance

- Expliquer l'importance de l'entraînement en endurance
- Les cadets tirent des groupement de cinq plombs (trois relèves de huit groupements)

L'entraînement physique joue un rôle important dans le tir à la carabine vu sa corrélation avec la capacité de respiration d'un individu. En plus des exercices d'étirements, les cadets qui veulent exceller au tir devraient s'adonner à des activités telles que la course, la bicyclette, la natation ou tout autre sport qui insiste sur le développement cardio-vasculaire.

Afin de développer leur endurance, les cadets devraient faire de légers exercices de musculation. Les cadets qui veulent devenir de très bons tireurs ne devraient pas espérer devenir des champions de culturisme car ceci pourrait affecter de façon négative leurs habiletés de tir. Les cadets devraient effectuer plusieurs répétitions de poids légers au lieu de peu de répétitions d'un poids pesant. Ceci développera ainsi leur endurance et non leur force physique.

En plus de l'entraînement physique, les cadets devraient développer les groupes de muscles qui affectent directement leur position. Pour ce faire, il n'y a rien de mieux que de passer des périodes prolongées de temps en position. Ceci permet ainsi au corps de s'habituer au poids et à la sensation de la carabine. Un exercice qui permet de mettre en valeur ce dernier principe est de faire tirer les cadets plus de coups que nécessaire. Afin d'être confortable pour tirer une relève normale de 20 coups de pointage et quelques coups d'ajustements, les cadets devraient se pratiquer à tirer entre 30 et 50 coups lors d'une relève.

Lors de l'entraînement en endurance, même si les cadets deviennent fatigués, il est primordial qu'ils demeurent concentrés pour tous les coups. La routine de tir développée antérieurement devrait être révisée et mise de l'avant tout au cours de l'exercice. Des pauses peuvent être prises entre les groupements mais les cadets devraient demeurer en position.

SEMAINE 11 – ENTRAÎNEMENT MENTAL

Concentration

- Expliquer l'importance de la concentration au tir à la carabine
- Les cadets font les exercices de concentration

Perception

- Expliquer le concept de perception
- Les cadets tirent des groupements de cinq plombs (une relève de deux groupements) en insistant sur le haut du corps
- Les cadets tirent des groupements de cinq plombs (une relève de deux groupements) en insistant sur le bas du corps
- Les cadets tirent des groupements de cinq plombs (une relève de deux groupements) en insistant sur l'alignement des mires
- Les cadets tirent des groupements de cinq plombs (une relève de deux groupements) en insistant sur le positionnement du coup

La plupart des cadets sont capables de tirer un dix, or, très peu d'entre eux sont capables de le faire dix fois de suite. Même s'ils ont les habiletés techniques requises pour tirer un coup parfait, ils n'ont pas le savoir-faire mental pour répéter leur performance sur une longue période de temps.

Plusieurs habiletés mentales, dont notamment la pensée positive, la confiance en soi, la concentration et la perception, devraient être examinées lors d'une telle séance. Or, même si les deux autres sont très importants, cette pratique ne portera que sur les deux derniers.

Afin de tirer des coups parfaits, les cadets doivent se concentrer totalement sur leur tâche. Ceci s'avère difficile lorsqu'il est requis de le faire sur une longue période de temps. Les deux exercices suivants devraient être faits afin d'augmenter le niveau de concentration des cadets :

Concentration Exercice 1. Faites écouter une pièce musicale aux cadets et demandez leur de se concentrer sur un instrument seulement. Par exemple, demandez aux cadets de se concentrer sur les percussions pendant 30 secondes en bloquant tous les autres instruments. Par la suite, changez le point de focus vers un autre instrument. Il est important de sélectionner des pièces musicales où les instruments peuvent être clairement identifiés.

Concentration Exercice 2. Faites un tableau de huit colonnes et huit rangées et inscrivez-y de façon aléatoire les chiffres de 23 à 86. Par la suite, demandez aux cadets de trouver les chiffres en ordre croissant. Ensuite, répétez l'exercice en ordre décroissant.

Le deuxième point à être couvert est la perception. La perception pourrait être définie comme le point de contact entre le cerveau et le monde extérieur. Cette séance d'entraînement devrait être utilisée pour examiner la perception que les cadets ont de leur position et de leurs habiletés techniques.

Perception Exercices 1 et 2 – Perception de la position. Lors d'une séance de tir, les cadets devraient essayer de percevoir comment ils ressentent leur position. Pour le premier exercice, ils devraient se concentrer sur le haut du corps, plus précisément sur leurs bras, leurs épaules et leurs mains ainsi que sur leur tête et leur cou. Ils devraient s'efforcer de tirer chaque coup avec une position qui présente les mêmes sensations coup après coup. Cet exercice devrait être répété en insistant sur le bas du corps et en portant une attention particulière sur le bassin, les jambes et les pieds.

Perception Exercice 3 – Perception de l'image de visée. Savoir ce qui se passe avec l'image de visée lors de la tenue de la carabine est essentiel pour pouvoir identifier des problèmes de position ou des lacunes techniques. Donc, les cadets devraient être capables de répondre à ces questions après chaque coup :

- Quels mouvements ont été faits par la carabine lors de la tenue de celle-ci?
- Où était l'ocilleton avant lorsque le coup fut tiré?
- Dans quelle direction le recul a-t-il causé le déplacement de la mire avant?

Perception Exercice 4 – Indication de l'emplacement des coups. Un des exercices les plus importants et difficiles est de différencier les bons coups des mauvais, en plus d'indiquer l'emplacement des mauvais coups sur la cible. Un cadet qui peut correctement identifier ses coups sera en mesure de bien centrer son groupe sans tenir compte des mauvais coups. Pour cet exercice, les cadets devraient indiquer l'emplacement et la valeur du coup qu'ils pensent avoir pour chaque coup tiré, pour être en mesure, à la fin de la relève, de les comparer avec les coups sur papier. Suite à quelques coups d'ajustement, les cadets devraient tirer un coup sur chacun des 12 diagrammes d'une cible de pointage. Il est important de mentionner aux cadets de toujours continuer à mettre en pratique leur routine de tir. Cet exercice peut être répété à deux reprises.

SEMAINE 12 – PAUSE

Avant de débiter la phase de pré-compétition, il est recommandé de prendre une semaine de congé. Ceci permettra aux cadets de prendre part à d'autres activités et ils reviendront ainsi plus motivés lors de la prochaine séance. Cette semaine pourrait aussi être utilisée à des fins de révision pour de la matière qui n'a pu être couverte ou pour des notions qui se sont avérées difficiles à comprendre.

PHASE DE PRÉ-COMPÉTITION (7 SEMAINES – 22 DÉC – 15 FÉV)

SEMAINE 13 – ROUTINE DE MATCH I

Ajustements de la mire

- Expliquer comment ajuster la mire
- Expliquer quand ajuster la mire

Routine de match

- Expliquer comment positionner les cibles
- L'utilisation des coups d'ajustements
- Rôle du cadet entraîneur
- La communication avec le cadet entraîneur
- L'ordre dans lequel tirer les diagrammes
- Les cadets tirent deux relèves de deux cibles de pointage

Une brève révision de l'ajustement des mires devrait être faite afin de s'assurer que tous les membres de l'équipe ajustent leur mire de la même façon. De plus, il serait approprié de mentionner à quel point durant un match le cadet devrait ajuster ces mires. Aucun ajustement ne devrait être fait avant qu'au moins 3 coups d'ajustements ne soient tirés et qu'un groupe se soit formé. Tout au long du match, des ajustements mineurs devraient être faits afin de garder le groupe bien centré au milieu du 10. Des ajustements ne devraient pas être faits après chaque coup mais bien seulement lorsqu'une tendance peut être établie.

Les cibles de compétition sont toujours tirées en paires. Lors de l'installation de celles-ci, il est crucial de les mettre côte à côte sans toutefois les chevaucher. Elles devraient être positionnées à quelques pouces du sol. Les cibles peuvent être orientées soit à la verticale ou soit à l'horizontale. Afin de minimiser les efforts lors des déplacements, il est recommandé de les mettre à la verticale.

Avant de débiter un match, les cadets doivent tirer au moins de cinq à dix coups d'ajustements. Si un cadet tire moins de cinq coups, sa position risque de changer en cours de route causant ainsi des modifications au point d'impact du plomb. Tirer plus de dix coups pourrait entraîner un manque de temps et placer une pression additionnelle sur le tireur. Une bonne routine d'ajustement serait de tirer trois coups, faire les corrections et ensuite tirer deux autres coups pour confirmer les correctifs. Si ce groupe est parfaitement centré, le cadet peut débiter son match. Sinon, quelques coups d'ajustements de plus devraient être tirés.

Le cadet entraîneur est utilisé afin de garder le groupe du tireur bien centré tout en s'assurant que tout se déroule bien sur le pas de tir. Le cadet entraîneur devrait toujours rester calme et ne devrait démontrer aucune émotion après tant les bons que les mauvais coups. Même si le tireur et le cadet entraîneur ne peuvent communiquer verbalement, ils peuvent tout de même communiquer par signes ou par écrit. Le tireur ne devrait pas se retourner après chaque coup pour regarder le cadet entraîneur. Il devrait plutôt continuer de tirer jusqu'à ce que le cadet entraîneur lui tape sur le pied. Ceci permettra au tireur de développer un bon rythme tout en sauvant du temps. Le tireur ne devrait pas avoir un télescope vu qu'il dépend du cadet entraîneur pour l'ajustement de ces coups.

Les diagrammes sur une cible de pointage ne doivent pas nécessairement être tirés dans leur ordre numérique. Le premier diagramme tiré devrait être adjacent au dernier diagramme d'ajustement tiré, minimisant ainsi les déplacements. L'ordre dans lequel les diagrammes sont tirés n'est pas important tant que les déplacements sont minimisés. Par contre, cet ordre devrait être suivi par tous les cadets de l'équipe, et ce, lors de chaque match. Ceci réduira le risque de tirer deux plombs dans un diagramme, d'oublier un diagramme ou de se perdre dans sa séquence.

SEMAINE 14 – ROUTINE DE MATCH II

Alignement naturel

- Réviser le concept d'alignement naturel
- Les cadets font les exercices d'alignement naturel

Routine de match

- Réviser la routine de match
- Les cadets tirent deux relèves de deux cibles de pointage

L'alignement naturel est crucial au tir à la carabine, spécialement lors du tir sur des cibles ayant plusieurs diagrammes. Il est important de mentionner aux cadets qu'ils doivent faire leur alignement naturel entre chaque diagramme. Les deux exercices suivants aideront les cadets à perfectionner cette technique :

Alignement naturel Exercice 1. À l'aide d'une cible de pointage, les cadets tirent des groupements de cinq plombs dans les quatre coins de la cible. Ceci exagérera les mouvements à être faits entre chaque diagramme. Un bon alignement naturel permettra aux quatre groupes d'être au même endroit sur les quatre diagrammes. Si les groupes ne sont pas au même endroit, le cadet n'exécute probablement pas cette technique de façon adéquate.

Alignement naturel Exercice 2

Le même exercice devrait être répété mais les cadets devraient tirer un plomb dans chaque diagramme de coin, tout en répétant cinq fois. Cet exercice insiste encore plus sur les mouvements.

- La routine de match devrait être révisée et les cadets devraient par la suite tirer deux relèves de deux cibles de pointage.

SEMAINE 15 – ENTRAÎNEMENT EN ENDURANCE II

Entraînement en endurance

- Les cadets tirent trois relèves de trois cibles de pointage

Une relève typique lors d'une compétition demande au cadet de tirer 20 coups de pointage en plus de quelques coups d'ajustement. Donc, afin de ne pas être fatigué lors d'une relève, les cadets devraient s'entraîner pour être capable de tirer presque le double des coups demandés.

Lors de l'entraînement en endurance, même si les cadets deviennent fatigués, il est crucial qu'ils restent concentrés pour tous les coups. Les routines de tir et de match développées antérieurement devraient être révisées et mise de l'avant tout au long de la pratique. Des pauses peuvent être prises lors des relèves mais les cadets devraient demeurer en position.

SEMAINE 16 – ENTRAÎNEMENT DE RYTHME

Entraînement de rythme

- Réviser la séquence de respiration
- Expliquer l'importance du rythme en tir
- Les cadets font les exercices de rythme
- Les cadets tirent une ou deux relèves sur des cibles de pointage

La séquence de respiration affecte directement le rythme du tireur. Donc, il est évident que le rythme de chaque tireur sera quelque peu différent. Le rythme du tireur devrait être le même en compétition qu'en pratique. Un exemple d'un bon rythme de tir est comme suit :

- 0-5 secondes – Concentration
- 6-13 secondes – Adopter la position
- 14-22 secondes – Vérifier l'alignement naturel et débiter la séquence de respiration
- 23-30 secondes – Visée, pression de la détente
- 36- 38 secondes – Suivi du coup
- 39-50 secondes – Pomper et charger la carabine

Rythme Exercice 1

Une fois que le cadet a pris la position, l'entraîneur compte à voix haute de 1 à 15. Le coup doit être tiré avant que l'entraîneur n'atteigne le chiffre 15. Ceci est répété 20 fois. Cet exercice aidera le cadet à mettre en perspective la séquence de temps inscrite ci-haut.

Rythme Exercice 2

Le même exercice est refait avec le tireur qui compte dans sa tête. L'entraîneur peut compter à voix haute de temps en temps.

- Les cadets tirent deux relèves de deux cibles de pointage.

SEMAINE 17 – ENTRAÎNEMENT EN ENDURANCE III

Entraînement en endurance

- L'utilisation de pauses
- Les cadets tirent trois relèves de trois cibles de pointage

La dernière séance a démontré l'importance du rythme en ce qui concerne le tir. Il est maintenant important de bien comprendre l'utilisation des pauses lors d'un match.

Une pause devrait être prise lorsque le rythme voulu ne peut être atteint. Souvent, après une minute ou deux de pause, le cadet pourra recommencer à utiliser les routines de tir et de match qu'il a développé. Une pause devrait aussi être prise quand la qualité des coups tirés commence à baisser. Souvent, une courte pause empêchera le tir de mauvais coups.

Lors d'une pause, les cadets peuvent focuser sur quelque chose d'autre que le tir, leur permettant ainsi d'être plus alerte lorsqu'ils recommenceront leur match.

SEMAINE 18 – SIMULATION DE COMPÉTITION I

Simulation de compétition

- Les cadets font l'exercice de compétition
- Simulation de compétition (deux relèves de deux cibles de pointage)

Afin de bien performer lors de compétition, il est primordial que les cadets s'entraînent sous les mêmes conditions qu'ils retrouveront lors des championnats de zone, provinciaux ou nationaux. Donc, à partir de maintenant, tous les règlements et conditions retrouvés dans le livre de règlements devraient être adoptés lors des pratiques. Ceci devrait inclure des règlements tels que les limites de temps et la communication entre le tireur et le cadet entraîneur.

Il est recommandé de faire des exercices de simulation de compétition afin de mieux préparer les cadets. Quelques exercices ont donc été planifiés pour les prochaines séances d'entraînement.

Compétition Exercice 1

Les cadets doivent tirer dix 10 en utilisant le moins de coups possibles. Après avoir ajusté leur carabine, les cadets tirent sur le même diagramme jusqu'à ce qu'ils tirent un 10. Selon le niveau d'habileté du tireur, le même exercice pourrait être adapté pour tirer un neuf. Cet exercice insistera sur les coups parfaits et permettra à chaque cadet d'avoir une cible avec un trou au centre de chaque diagramme. Cet exercice peut être répété si le temps le permet.

- Par la suite, les cadets tirent deux relèves de deux cibles de pointage.

SEMAINE 19 – SIMULATION DE COMPÉTITION II

Sélection finale de l'équipe

- S'assurer que l'équipe finale est sélectionnée

Simulation de compétition

- Les cadets font l'exercice de compétition
- Simulation de compétition (deux relèves de deux cibles de pointage)

À cette date, la composition finale de l'équipe devrait être établie. Donc, l'équipe devrait maintenant être composée de cinq tireurs, dont au moins deux juniors. Ceci permettra aux tireurs de l'équipe de mieux se préparer lors de la phase de compétition du plan d'entraînement.

Compétition Exercice 1. Chaque cadet doit tirer une série de coups frappant une valeur spécifiée. Le cadet avec la plus longue série est le gagnant. Par exemple, demandez aux cadets de tirer le plus de 10 en ligne. Tout dépendant de l'habileté des tireurs, la valeur peut être abaissée à neuf ou huit. Or, n'oubliez pas que cet exercice doit tout de même demeurer un défi pour les cadets. Cet exercice permet ainsi aux cadets de niveau différent de compétitionner l'un contre l'autre. Cet exercice devrait être répété quatre ou cinq fois.

Suite à cet exercice, les cadets tirent deux relèves de cibles de pointage.

PHASE DE COMPÉTITION (6 À 8 SEMAINES – 15 FÉV – 15 AVR)

SEMAINE 20 – DÉVELOPPEMENT DE TACTIQUES

Développement de tactiques

- Développer des plans de contingence pour des situations diverses
- Les cadets tirent deux relèves de deux cibles de compétition

Afin de contrer tout problème qui pourrait survenir lors d'un match, il est crucial de développer un plan de contingence. Vous trouverez ci-dessous une liste de problèmes possibles ainsi que des solutions à ceux-ci :

Bris d'équipement – aillez une carabine de rechange à proximité et assurez-vous que l'équipement est bien disposé dans l'aire d'attente.

Distraction sur le champ de tir – prenez une pause, concentrez-vous et essayez d'oublier la distraction. Recommencez lorsque vous serez prêt.

Deux coups dans un diagramme ou diagramme oublié – écoutez le cadet entraîneur, faites-lui confiance. Le cadet entraîneur devrait bien connaître les règlements.

Infraction notée – relaxez, corrigez le problème (les officiels ne font que leur travail!) et résumez le tir lorsque prêt.

Cessez le feu – prenez une pause et résumez lorsque vous le pouvez. Vous ne pouvez rien faire pour remédier à cette situation alors patientez! Restez en position si vous le pouvez.

Position inconfortable – Relevez-vous et reprenez position. Répétez jusqu'à ce que la position soit confortable.

Coups éparpillés – Vérifiez la stabilité des mires, du battant de la bretelle et du contre-poids. Changez la carabine si requis.

Les cadets devraient essayer de contrôler ce qu'ils peuvent et non tout le reste. Ils doivent aussi comprendre que mieux ils sont préparés, mieux ils tireront.

Les cadets tirent deux relèves de deux cibles de pointage.

SEMAINE 21 – SIMULATION DE COMPÉTITION III

Simulation de compétition

- Les cadets font l'exercice de compétition
- Simulation de compétition (deux relèves de deux cibles de pointage)

Compétition Exercice 1. Les cadets tireront deux cibles de pointage. Après avoir ajusté leur carabine, les cadets se relèvent, reprennent position et débutent leur match. Après avoir tiré 5, 10 et 15 plombs, les cadets se relèvent et reprennent position. Ceci est toujours fait sans avoir l'opportunité de tirer d'autres coups d'ajustements. Cet exercice insiste sur certaines habiletés dont l'adoption de la position couchée, l'alignement naturel ainsi que les routines de tir et de match. Cet exercice peut être répété à deux reprises.

Ensuite, les cadets tirent deux relèves de deux cibles de pointage.

SEMAINE 22 – ENTRAÎNEMENT EN ENDURANCE IV

Entraînement en endurance

- Les cadets tirent trois relèves de trois cibles de compétition

Lors de l'entraînement en endurance, même si les cadets deviennent fatigués, il est crucial qu'ils restent concentrés pour tous les coups. Les routines de tir et de match développées antérieurement devraient être révisées et mises de l'avant tout au long de la pratique. Des pauses peuvent être prises lors des relèves mais les cadets devraient demeurer en position.

SEMAINE 23 – SIMULATION DE COMPÉTITION IV

Pensée positive

- Réunion pour le championnat de zone
- Retour vers les buts d'équipe et individuels

Simulation de compétition

- Simulation de compétition (deux relèves de deux cibles de pointage)

L'entraîneur devrait discuter de la compétition avec les cadets afin qu'ils comprennent ce qui est attendu d'eux. Lors de cette réunion, tous les commentaires devraient être positifs afin d'éviter d'ajouter de la pression aux cadets. Vu que la compétition aura lieu selon les mêmes règlements qu'utilisés à l'unité, cette compétition pourrait même être présentée aux cadets comme étant une autre pratique.

Il est important de développer une stratégie sur la façon d'aborder le temps passé hors du champ de tir car les cadets auront à passer une bonne partie de la journée dans l'aire d'attente des équipes. Donc, les cadets pourraient amener un jeu de cartes, un livre ou un baladeur afin de mieux passer le temps. De plus, les cadets devraient s'abstenir d'écouter des discussions concernant les techniques ou routines de tir car ceci n'est pas le temps de modifier leur approche. Or, les entraîneurs devraient aller de l'avant et discuter avec leurs pairs afin de collecter de l'information qui pourrait améliorer le programme de tir de leur corps de cadets ou escadron.

L'entraîneur doit s'assurer que les objectifs établis ne vont pas au-delà des capacités des cadets. Par exemple, il est normal pour un cadet de tirer un pointage égal à sa moyenne lors d'une compétition. Si un cadet avait tiré deux cibles de 99 cette année alors que sa moyenne est de 95, on ne peut s'attendre à une paire de 99. Or, si ceci se produit, tant mieux!

Les cadets tirent deux relèves de deux cibles de pointage.

SEMAINE 24 – CHAMPIONNAT DE ZONE

Lors de l'arrivée au championnat de zone, l'entraîneur devrait s'assurer qu'il connaît le site de la compétition et le personnel cadre. Il devrait aussi obtenir un horaire et le distribuer aux cadets le plus tôt possible.

L'essentiel lors d'une compétition est de suivre le plan de match que vous avez établi. Ceci n'est pas un moment opportun pour essayer de nouvelles choses, modifier des habitudes ou changer les buts de l'équipe ou individuels. Laissez les cadets accomplir les choses pour lesquelles ils sont présents au championnat.

SEMAINE 25 – DÉVELOPPEMENT D'UNE ROUTINE DE TIR III

Retour sur le championnat de zone

Routine de tir

- Insister de nouveau sur la routine de tir
- Retour aux notions fondamentales
- Les cadets tirent trois relèves de quatre groupements de cinq plombs

Le retour sur la compétition devrait toujours mettre en valeur les aspects positifs de la compétition et focuser sur les solutions aux problèmes encourus. Ceci s'avère aussi un bon moment pour augmenter la confiance en soi des tireurs.

La routine de tir utilisée depuis le début de l'année devrait être révisée et mise en pratique tout au long de cette séance. Les cadets devraient aussi faire un retour sur les notions fondamentales et pratiquer le contrôle de la détente, le suivi du coup et la respiration. Ce retour aux sources enlèvera l'importance des résultats et insistera sur ce qui est plus important : tirer de bons coups!

SEMAINE 26 – SIMULATION DE COMPÉTITION V

Pensée positive

- Réunion sur le championnat provincial

Simulation de compétition

- Simulation de compétition (deux relèves de deux cibles de pointage)

Il est important de discuter avec les cadets de tous les aspects de la compétition afin qu'ils comprennent ce qu'elle représente. Il est important que tous les commentaires soient positifs et que cette réunion ne mette aucune pression additionnelle sur les cadets. La compétition devrait même être perçue comme une autre pratique vu que les conditions des matchs, les règlements et l'équipement utilisés sont les mêmes que ceux utilisés en pratique.

Les cadets tirent deux relèves de deux cibles de pointage.

SEMAINE 27 – CHAMPIONNAT PROVINCIAL

Lors de l'arrivée au championnat provincial, l'entraîneur devrait s'assurer qu'il connaît le site de la compétition et le personnel cadre. Il devrait aussi obtenir un horaire et le distribuer aux cadets le plus tôt possible.

L'essentiel lors d'une compétition est de suivre le plan de match que vous avez établi. Ceci n'est pas un moment opportun pour essayer de nouvelles choses, modifier des habitudes ou changer les buts de l'équipe ou des individuels. Laissez les cadets accomplir les choses pour lesquelles ils sont présents au championnat.