

Nom :

Prénom :

N° arme :

Tu rentres à l'école de tir et nous te souhaitons la bienvenue. Au fil des entrainements tu trouveras une activité sportive atypique pleine de richesses destinée à te faire vivre de grandes émotions.

Ta progression sera articulée autour d'un dispositif de formation appelé "**Cibles couleurs**". Ainsi tu pourras passer des niveaux de progressions te permettant d'aller plus loin dans l'aventure que tu as décidé de vivre avec nous.

Ce livret t'aidera dans ta vie de tireur sportif. Tu y trouveras les informations dont tu as besoin pour réussir dans le tir sportif et passer les niveaux "**Cibles couleurs**". Nous comptons sur ta curiosité et ton sens de l'engagement pour que nous passions ensemble une bonne saison sportive.



## Code du tireur

### Je m'engage à :

- ✓ Respecter les consignes de sécurité.
- ✓ Faire preuve de civilité.
- ✓ Faire preuve de fair play
- ✓ Respecter les arbitres et les entraîneurs.
- ✓ Respecter le matériel qui m'a été confié.
- ✓ Etre maître de moi-même en toute circonstance.
- ✓ Refuser toute forme de tricherie et de violence.
- ✓ Informer par avance de mon absence.
- ✓ Me laver les mains soigneusement en fin de séance

Signature du tireur :

## Code de l'entraîneur

### Je m'engage à :

- ✓ Développer l'esprit sportif.
- ✓ Encourager le dépassement de soi.
- ✓ Faire respecter la sécurité.
- ✓ Respecter les tireurs.
- ✓ Faire respecter le matériel et les équipements.
- ✓ Faire appliquer le code du tireur.
- ✓ Etre impartial.
- ✓ Relativiser les enjeux sportifs.
- ✓ Informer tes parents de ta progression.
- ✓ Informer tes parents du calendrier sportif.

Signature de l'entraîneur :

## I. Connaître les règles de sécurité.

1. Toujours considérer une arme comme chargée.
2. Ne jamais diriger une arme, même vide, vers quelqu'un.
3. Ne pas reposer une arme non assurée.
4. Ne jamais se déplacer avec une arme chargée.
5. Ne pas manipuler son arme quand d'autres tireurs sont aux cibles
6. Ne jamais laisser une arme sans surveillance.
7. Ne jamais manipuler une arme sans l'autorisation de son propriétaire.
8. Le chargement de l'arme se fait à l'horizontal.

**En arrivant au pas de tir :** si personne ne se trouve aux cibles, le tireur sort son arme face aux cibles et la met en sécurité en introduisant un drapeau signifiant que son arme est vide.

**En cas d'incident de tir :** (Hors compétition) le tireur règle l'incident face aux cibles lorsque personne ne s'y trouve; assure son arme et/ou demande l'aide d'un responsable s'il n'est pas parvenu à mettre son arme en sécurité.

**Le tireur doit à tout moment rester maître de son arme.**

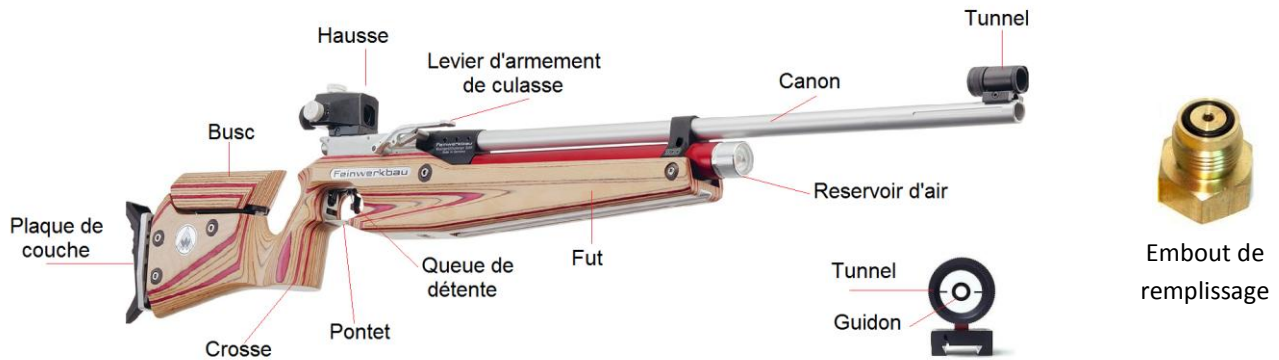
**Au commandement "Stop" :** le tireur ne doit pas tirer, mettre son arme en sécurité et attendre la suite des instructions.

## II. Quelques définitions.

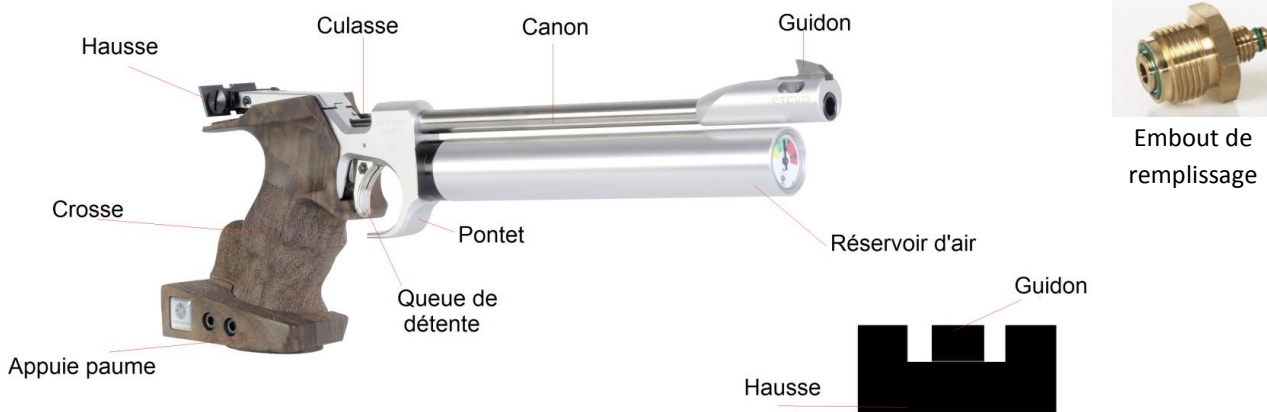
- **Une arme approvisionnée :** Arme qui contient une ou plusieurs munitions.
- **Une arme chargée :** Une munition est dans la chambre.
- **Une arme prête à tirer :** Toute action sur la queue de détente fait partir le coup.
- **Assurer une arme** ou la mettre en sécurité c'est : ôter le chargeur et ses munitions, ouvrir le mécanisme, contrôler visuellement et physiquement l'absence de munitions puis introduire un témoin de chambre vide.
- **Ligne de mire :** Segment allant de la hausse au guidon.
- **Ligne de visée :** Segment allant de l'œil à la cible.
- **Le lâcher :** Action du doigt sur la queue de détente qui entraîne la libération du système de percussion.
- **Tir à sec :** Action sur la détente SANS déclenchement de la charge propulsive.
- **Visuel :** Partie centrale noire des cibles.
- **Accommodation :** Porter l'attention visuelle sur les instruments de visée.
- **Cliquer :** Régler l'alignement de la hausse pour dériver le groupement.
- **Cartouche chambrée :** Se dit d'une munition introduite dans le canon (la chambre).
- **Arme à répétition :** Arme qui nécessite une action manuelle pour l'introduction et l'éjection de la munition.
- **Arme semi-automatique :** Arme qui réintroduit automatiquement une munition après chaque coup tiré.
- **Arme automatique :** Arme dont la pression continue sur la queue de détente occasionne une rafale de tirs.

### III. Connaître les éléments qui composent une arme

#### 3.1 La carabine à air comprimé.



#### 3.2 Le pistolet à air comprimé.



#### 3.3 Savoir remplir la réserve d'air de son arme.

**Le remplissage doit se faire dans une zone sécurisée sous le contrôle de l'entraîneur.** La bouteille doit être fixée (au mur ou sol). **L'opérateur et toute autre personne doivent se tenir derrière la réserve d'air.**

Des précautions sont à prendre compte tenu du fait que la pression des bouteilles d'air est de 200 bars. En cas d'incident de rechargement, les 2 bouteilles peuvent se comporter comme une torpille et infliger d'importants dégâts humains et matériels. La recharge d'air du pistolet est valable 10 ans.

- Choisir le bon adaptateur qui fera le lien entre sa cartouche d'air et la bouteille de remplissage.
- Serrer à la main et s'assurer du bon montage.
- **Si le robinet se trouve à droite, ouvrir la vanne de gaz en tournant le robinet vers l'arrière** puis attendre quelques instants.
- Refermer à la main en **tournant le robinet vers l'avant.**
- Retirer la cartouche d'air et vérifier son niveau de remplissage.
- Alerter quand la bouteille de remplissage ne délivre plus assez de pression pour un remplissage correct.



### **3.4 L'entretien le l'arme à air comprimé.**

Ce type d'arme nécessite peu d'entretien. Un coup de chiffon sec sur les parties métalliques en fin d'entraînement. Le canon s'encrasse au fil des tirs et son diamètre intérieur devient de plus en plus étroit. Nettoyez le tous les 100 coups environ à l'aide de tampon en feutre "VFG" sec.

Vérifier l'état des joints et faites vérifier votre arme par un armurier lors d'un championnat de France 10 m. Surveillez l'état et la date de péremption de la recharge d'air.

## **IV. Comprendre la visée**

### **4.1. La visée de la carabine 10 m.**

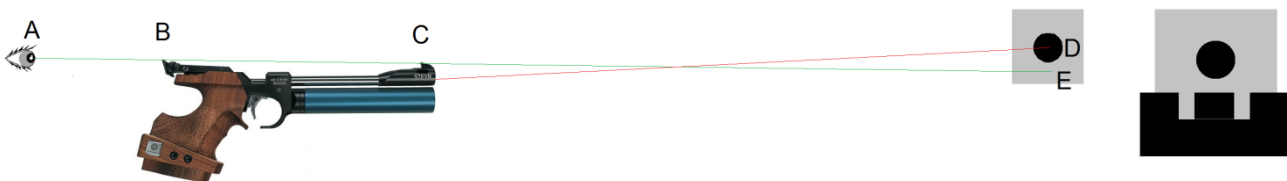


La ligne de visée est représentée par le segment AD

La ligne de mire par le segment BC

La trajectoire du projectile converge vers la ligne de visée.

### **4.2 La visée du pistolet 10 m.**



La ligne de visée est représentée par le segment AD.

La ligne de mire par le segment BC.

La trajectoire du projectile converge vers le centre de la cible.

La prise de la ligne de mire s'effectue sur un fond blanc afin de distinguer en permanence le bon alignement des instruments de visée (segment BC).

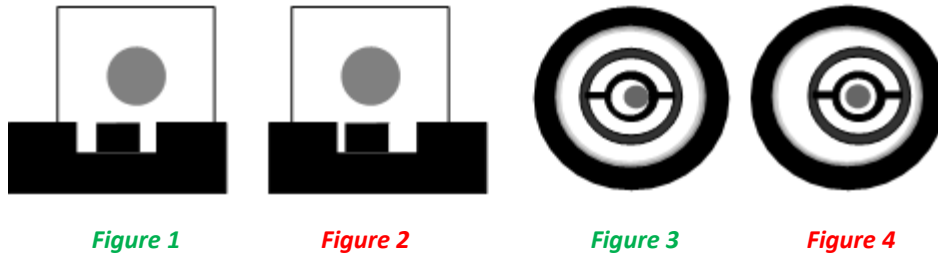
**Au pistolet**, l'accommodation se fait sur la ligne de mire (La cible est floue et la ligne de mire nette).

**L'utilisation de la marge de blanc aide à une meilleure lecture de la ligne de mire.**

**A la carabine**, le guidon circulaire permet d'obtenir une marge de blanc concentrique au visuel.

De ce fait le visuel n'est pas entaché par la prise de visée et l'attention se maintient sur la réalisation d'un bon centrage entre la hausse et le guidon pour le pistolet et la hausse et le tunnel en carabine.

### 4.3 Les erreurs de visée.



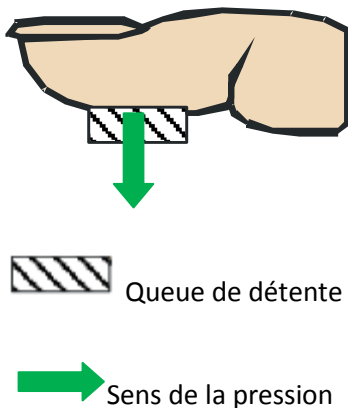
**Les figures 1 et 3 sont des erreurs parallèles.** La ligne de mire est décalée par rapport au visuel. Elles influent peu sur le résultat en cible. (1mm en écart de visée donne 1 mm d'écart en cible)

**Les figures 2 et 4 sont erreurs angulaires.** Hausse et guidon (pour le pistolet sont mal alignés l'un par rapport à l'autre. Idem pour la hausse et le tunnel en carabine. **Cette erreur de visée provoque de grands écarts en cible.** 1 mm d'écart dans la ligne de mire donne environ 10 mm d'écart en cible pour la carabine et 30 mm pour le pistolet pour une cible située à 10 m !

## V. Le lâcher

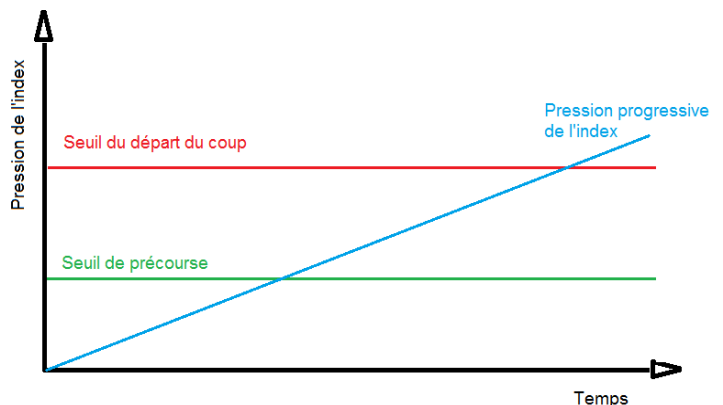
### 5.1 Le lâcher :

**Action du doigt sur la queue de détente qui entraîne la libération du système de percussion.**



Ci-contre le placement correct de l'index sur la queue de détente. **"Un bon lâcher" laisse l'arme stable.** Cette action primordiale du tireur sportif conditionne l'équilibre de l'arme au départ du coup. De ce bon geste découle donc le maintien de l'alignement des instruments de visée (ligne de mire) donc du canon. Il existe plusieurs types de lâcher. Ce geste se prépare dès le début de l'action de visée et se poursuit durant toute l'action d'accommodation. Le tireur vérifie en permanence sa ligne de mire pendant qu'il appuie progressivement.

La pulpe de l'index est en contact avec la queue de détente et vient effacer la course de la détente pour arriver sur un "point de transition" (résistance). A partir de ce moment l'augmentation de la pression sur la queue de détente devient volontaire, progressive et contrôlée.



Quand survient le point de décrochement, le coup part en laissant au tireur une légère impression de surprise. "Le coup lui échappe sous contrôle".

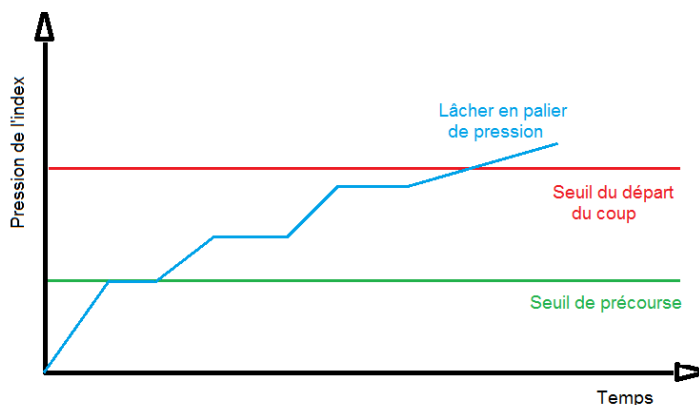
Ce geste se prépare dès le début de l'action de visée et se poursuit durant toute l'action d'accommodation. Le tireur vérifie en permanence sa ligne de mire pendant qu'il appuie progressivement.

### 5.3. Le lâcher en palier de pression :

L'index vient effacer la pré-course puis monte en pression en marquant des pauses alternatives.

Les pauses correspondent à une recherche de coordination avec la zone de bouger du tireur.

**Le tireur ne sait toujours pas de manière précise quand interviendra le départ du coup.**



## VI. La tenue et l'annonce

**6.1 La tenue** : C'est maintenir la posture de tir, du doigt sur la queue de détente et l'action de viser. C'est un principe de précaution destiné à conserver la trajectoire initial du projectile.

**La tenue témoigne en parti de la qualité du lâcher.**

**6.2 L'annonce** : C'est pouvoir dire où se situe l'impact sur la cible en fonction de l'analyse du tir au moment du départ du coup (position des organes de visée par rapport au visuel, qualité du lâcher,...).

- **Maitriser son annonce permet de comprendre son tir et progresser plus rapidement.**
- **Maitriser l'annonce permet d'être plus réactif pour adapter le réglage de son arme.**

## VII. Savoir régler la hausse son arme

### 7.1 Établir un groupement de 5 coups

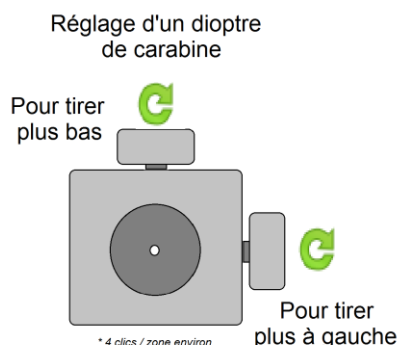
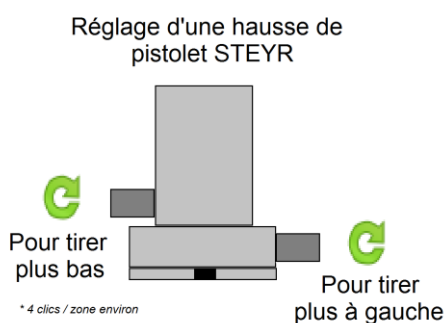
Pour régler sa hausse, encore faut-il savoir où l'arme tire !

On commence par établir un groupement issu de la meilleure technique dont dispose le tireur. Si le tireur manque d'expérience cela peut se faire sur appui mais des ajustements seront nécessaires une fois debout.

En fonction du placement du groupement sur la cible le tireur agit de manière réfléchi sur son action à produire sur les tourelles de réglage.

**Le guidon s'aligne toujours avec la hausse et de ce fait le canon suit la direction imposée par l'orientation de la hausse.**

- **Pour tirer plus bas il faut baisser la hausse**
- **Pour tirer plus à gauche il faut déplacer la hausse plus à gauche**
- **Le réglage de la hausse peut varier d'un stand à l'autre en fonction de la lumière.**



## 7.2 La marge de blanc.

Au pistolet, privilégier une marge (Cible ou ligne de mire) de blanc facilement reconnaissable, large, confortable de manière à garder son attention sur la ligne de mire et pas la cible.

En carabine, si le busc est bien réglé, le problème se pose moins.

La taille du guidon doit être en relation avec le bouger du tireur :

- Gros bouger => Gros guidon
- Petit bouger => Taille du guidon en fonction de la perception du tireur.

**Nota :** Un guidon plus fin ne donne pas plus de précision. Parfois il devient trop difficile à distinguer et occasionne des erreurs de visée.

## VIII. La position.

**8.1 La position :** C'est la construction empilée et équilibrée, du corps qui tient l'arme.

Cette construction doit être facilement reproductible et ne pas nuire à l'intégrité physique du tireur.

**8.2 Le placement :** C'est l'orientation du tireur et de son arme par rapport à la cible. C'est le chemin le plus court que va prendre le projectile pour aller dans le centre de la cible.

Au final la tête du tireur donc son regard, doivent toujours être placés de la même manière.

La prise en main de la crosse doit être ferme et soignée.

### 8.3 Les étapes de la mise en place du tireur au pistolet

Le tireur construit sa position puis détourne son regard sans bouger sa tête. Il vérifie les sensations qu'il perçoit de ses pieds, de ses genoux, de son bassin, de son épaule gauche (relâchée), de sa main gauche dans la ceinture, de son bras droit (relâché), du verrouillage de son poignet, du serrage de sa crosse.

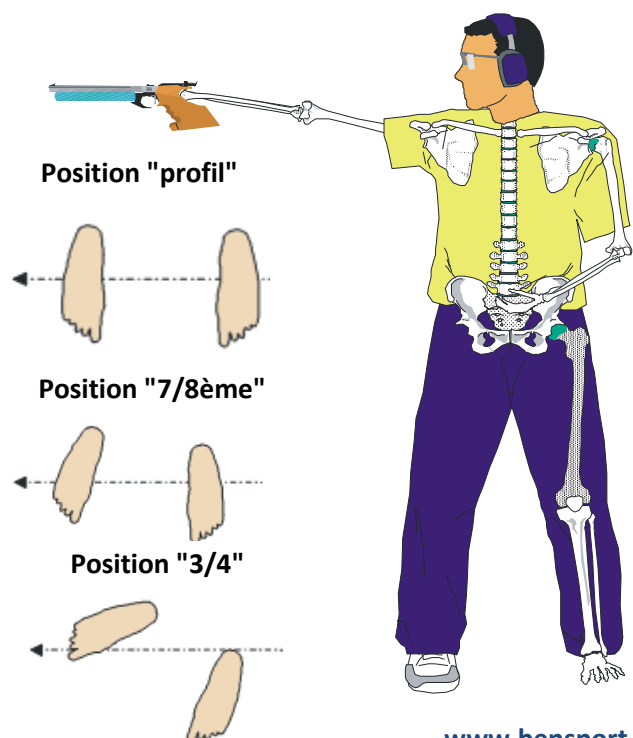
Une fois ces vérifications faites, il regarde sa ligne de mire et constate l'orientation naturelle de cette dernière sur le visuel.

Si la ligne de mire s'oriente régulièrement à gauche ou à droite du visuel, le tireur doit modifier l'orientation de sa position. Une fois la bonne hauteur trouvée, le tireur mémorise les sensations musculaires de son épaule droite.

#### Exemple de position de type profil :

- Les axes épaules/bassin/pieds sont tous sur un même plan.
- La tête est droite. Le bassin est rétro versé. Le bras gauche est relâché. L'épaule droite l'est aussi.
- La main gauche est immobilisée dans la ceinture.
- Aucune compensation de la colonne vertébrale face à la masse ajoutée qu'est le pistolet.
- La pression sur les pieds est répartie sur toute la voûte plantaire.

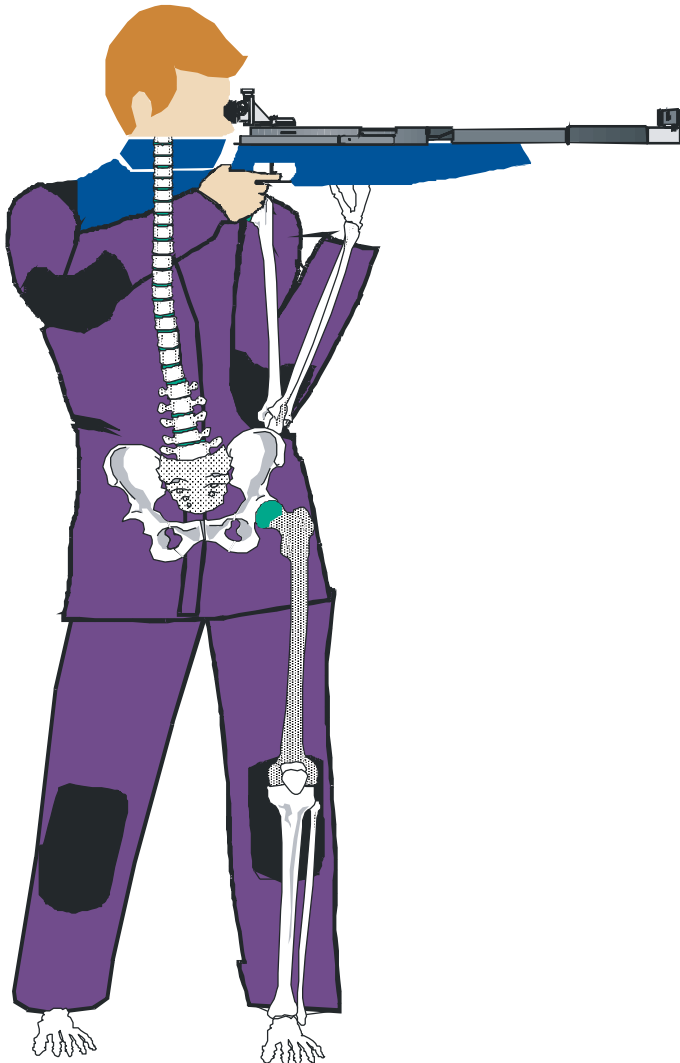
La même cohésion d'empilement des axes peut aussi se retrouver avec la position de 7/8<sup>ème</sup> et 3/4.



#### 8.4 Les étapes de la mise en place du tireur à la carabine.

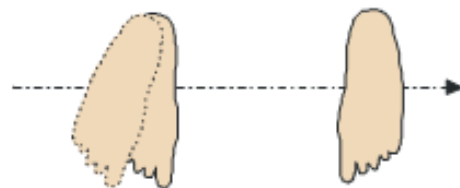
Le tireur construit sa position en commençant par placer ses pieds de manière parallèle et du même écart que ses épaules. Ensuite il verrouille les genoux et place son bassin.

De sa main gauche, il apporte la plaque de couche dans le creux du biceps et empoigne la crosse. Il place alors, de manière précise, sa main gauche sous le fut de sa carabine puis repose son coude gauche près de sa hanche. Son épaule droite se relâche. Il fait une pré-visée tête haute puis repose enfin sa tête sur le busc et prend sa visée.



La position est une construction empilée et équilibrée de la charpente osseuse. Le poids de l'arme est supporté par cette même charpente

Écart des pieds voisin de celui des épaules. Pieds gauche impérativement perpendiculaire à la ligne de tir ; des variantes existent pour le pied droit.





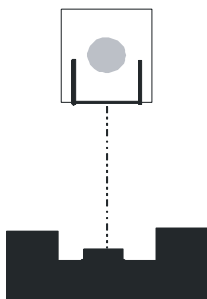
## IX. La séquence de tir

**La séquence de tir :** Ensemble des actions nécessaires pour tirer un projectile.

### 9.1 Exemple de séquence de tir au pistolet 10 m

1. Je prends le canon de la main gauche pour chausser fermement ma crosse de la main droite.
2. Je place ensuite ma main gauche dans ma ceinture et relâche mon bras gauche.
3. Préplacement par rapport à la cible (axe corde/cible).
4. Mes pieds sont relativement parallèles et environ du même écart que mes épaules.
5. Je le vérifie en regardant mes pieds.
6. Je chasse mes genoux en arrière, je serre les fesses (je verrouille mon bassin).
7. Je recherche le tassement en me tenant droit.
8. Je vérifie le relâchement de mon bras gauche (vérification sensitive).
9. J'arme mon bras (a pente de mon canon est quasiment la même que mon bras).
10. Alors que je regarde ma cible, j'inspire pour monter l'arme à hauteur d'épaule.
11. Je bloque mon inspiration, marque un temps d'arrêt puis expire lentement pour faire descendre l'arme dans l'axe vertical de la cible.
12. Si mon arme descend naturellement par cet axe, j'inspire légèrement pour remonter ma visée sur le visuel puis je bloque l'inspiration.
13. J'efface la précourse de la détente et monte en pression sur le point de transition (préparation du lâcher).
14. Mes poumons se vident lentement ce qui fait descendre mes épaules et mon arme.
15. J'arrive sur ma zone de bouger acceptable et je monte en pression progressivement sur la queue de détente à chaque fois que je me rapproche de cette zone.
16. Le coup part sur cette zone : Je suis légèrement surpris.
17. Je fais la tenue (je maintiens la pression de l'index et la visée).
18. Durant la tenue, j'annonce (j'imagine mon impact).
19. Je repose mon bras en expirant.
20. Je termine l'analyse de mon coup.

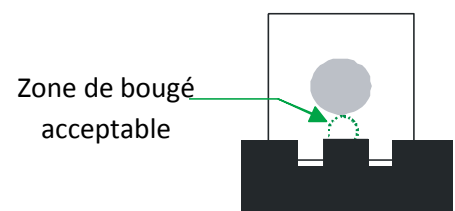
### 9.2 Entrée en cible du pistolet 10 m



9 – Armement du bras  
regard en cible



13 -Blocage expiration et  
préparation du lâcher



15 -Coordination du lâcher sur  
zone de bougé acceptable

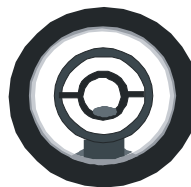
### 9.3 Exemple de séquence de tir à la carabine 10 m

- 1 - Préplacement par rapport à la cible (axe corde/cible).
- 2 - Mes pieds sont parallèles et environ du même écart que mes épaules.
- 3 - Je le vérifie en regardant mes pieds.
- 4 - Je chasse mes genoux, je serre les fesses (je verrouille mon bassin).
- 5 - Je place mon bassin à 1 heure (léger décalage).
- 6 - Je cherche le tassement.
- 7 - Je prends ma carabine de la main gauche en reposant mon coude sur ma hanche (crête iliaque).
- 8 - J'ouvre mon bras droit en tenant ma manche (pour éviter le pli).
- 9 - Je place ma plaque de couche dans le creux de mon biceps.
- 10 - Je le vérifie visuellement et de manière sensitive.
- 11 - Je prends ma crosse et je place ma main sous le fut.
- 12 - Je vérifie l'éloignement de ma main gauche.
- 13 - Je relâche mon bras droit (pour serrer ma plaque de couche).
- 14 - Je vérifie précisément le placement de mon arme par rapport à la cible.
- 15 - Je serre ma crosse fermement et je pose ma joue sur le busc.
- 16 - Je prends une respiration et je recherche le tassement.
- 17 - J'inspire pour faire monter ma visée.
- 18 - J'expire lentement pour faire descendre ma visée sur le 4 à 12h.
- 19 - Je bloque mon expiration et je prépare mon lâcher.
- 20 - Naturellement, ma visée descend dans l'axe vertical de la cible.
- 21 - J'appuie progressivement sur la queue de détente au fur et à mesure du bon centrage des instruments de visée.
- 22 - Le coup part sur "l'éclipse" je suis légèrement surpris.
- 23 - Je fais la tenue (je maintiens la pression de l'index et la visée)
- 24 - Durant la tenue, j'annonce (j'imagine mon impact)
- 25 - Je repose
- 26 - Je termine l'analyse de mon coup.

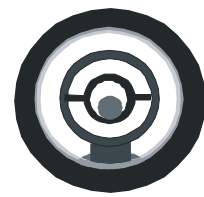
### 9.4 Entrée en cible de la carabine 10 m



16 - Recherche du tassement par expiration et blocage



17 - Inspiration.



18 – 19 - Expiration puis blocage sur le "croissant"; préparation du lâcher



20 - Mes poumons se vident lentement. Je coordonne mon lâcher sur ma visée.



22-23-24/ Je suis surpris par le coup. Je fais la tenue et l'annonce

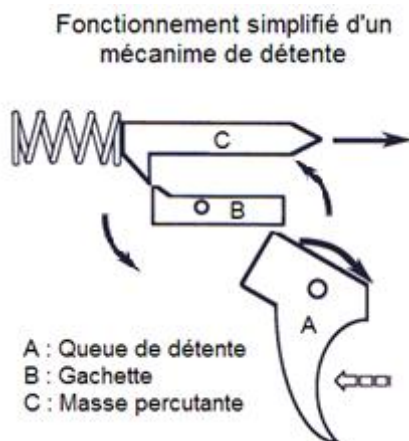
## X. Fonctionnement d'un mécanisme de détente

### 10.1 Les différents types de détente :

- **La détente à pré course** : Il existe un jeu de force réglable entre les pièces A et B. La longueur et la force de cette course sont réglables. La force de ce jeu se nomme "le poids de pré-course". Ce jeu est suivi d'un point de résistance dont la dureté est également réglable. C'est le poids de départ du coup. Ce système permet d'apporter un point de repère dans la pression exercée par le lâcher. Au tireur de répartir les paramètres de course et de poids pour que l'arme soit conforme au règlement et conforme à ce qu'il en attend comme sensation.
- **La détente filante** ne présente pas de point de transition net entre les pièces A et B. La pression est ressentie comme un glissement uniforme sans qu'aucun point de repère notable ne soit perçu par le tireur. La surprise du départ est quasiment ressentie systématiquement. Dans certains cas, il peut s'avérer utile de maîtriser ce type de détente pour perfectionner son lâcher.
- **La détente directe** ne présente pas de pré-course. Le tireur a en fonction de son expérience une estimation approximative du poids qui lui reste à retirer lors de sa coordination visée/lâcher. Ce type de détente se retrouve, entre autre, sur les révolvers et les pistolets de tir à 50 m.  
Le poids de détente minimum du pistolet air comprimé est de 500 g et 1000 g pour le pistolet 25m 22 LR. Le poids de détente est libre pour la discipline pistolet 50m, carabine 10m et 50m et d'autre encore.

Le poids de détente minimum du pistolet air comprimé est de 500 g et 1000 g pour le pistolet 25 m 22 LR. Le poids de détente est libre pour la discipline pistolet 50m, carabine 10m et 50 m et d'autre encore.

### 10.2 Fonctionnement simplifié d'un mécanisme de détente



1. L'index fait pression sur la queue de détente ce qui entraîne (par l'intermédiaire d'une pré-course ou non) la mise en rotation de la gâchette.
  2. La gâchette se déroche de la masse percutante.
  3. Cette dernière mise en mouvement actionne, soit une "soupape" d'air comprimé, soit un mécanisme de percussion pour les armes à feu.
- (Le réglage d'une détente ne s'improvise pas la veille d'échéances sportives au risque d'avoir de mauvaises surprises).

## XI. Les notes de tir.

**Celui qui sait où il va a plus de chance d'arriver à bon port !** Les notes de tir sont utiles pour la progression du sportif. Notre mémoire n'est pas infaillible et il arrive qu'une simple idée devienne la clef de toute une progression. Mieux vaut la noter pour l'expérimenter et savoir ce qu'elle apporte.

Le carnet de note de tir permet de noter nos objectifs, d'y joindre nos résultats, nos sensations de tir, nos découvertes, nos réglages d'arme (zéro de hausse, réglage d'arme), nos tests de munitions, nos rencontres, nos joies et déceptions. Il n'est jamais très réjouissant de conserver de mauvais souvenir mais au tireur de savoir transformer ses anciens échecs en futurs succès.

**Les notes de tir témoignent de l'investissement du sportif pour sa discipline.**

## XII. Organiser son entraînement

### 12.1 Échauffement et étirement

L'entraînement et le match commencent toujours par l'échauffement. Il prépare le corps et l'esprit à l'activité et à la performance. Cela améliore la proprioception (ressenti), empêche les courbatures, crampes et autres désagréments durant ou après la séance. Il ne doit pas cependant entamer les réserves énergétiques ni entraîner de fatigue superflue. 10 minutes suffisent pour atteindre le but de l'échauffement même si cela peut paraître ennuyeux !

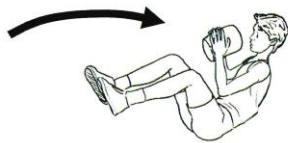
### 12.2 Illustrations issues du guide pratique école de Ligue d'Auvergne. (Indispensable !)

#### • Échauffement

##### Abdominaux endurance

2 par 2, face à face, en équilibre sur les fesses, les jeunes se lancent un coussin :

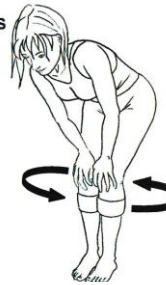
- 10 fois dans l'axe ;
- 10 fois sur le côté gauche ;
- 10 fois sur le côté droit.



##### Houla-hop genoux

Mains sur les genoux, pieds joints, faire des petits cercles avec les genoux, en cherchant l'amplitude maximale.

- 20 tours dans chaque sens.



##### Houla-hop bassin

Debout, pieds largeur des épaules, faire des cercles avec le bassin en cherchant l'amplitude maximale.

- 20 tours dans chaque sens.

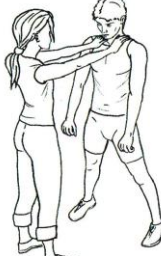


##### L'un pousse, l'autre retient

Debout face à face, l'un pousse en avant, l'autre le retient.

Quand l'autre se retire sans prévenir, l'un doit rester debout sans bouger les pieds.

- 5 fois chacun.

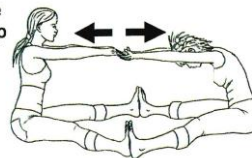


##### Les rameurs

Assis face à face, jambes tendues, pieds contre pieds, les jeunes se tiennent les mains. L'un tire et l'autre résiste pendant 15" puis inversement.

Attention, ils ne doivent pas trop descendre en avant, on tire modérément.

- 3 fois chacun.



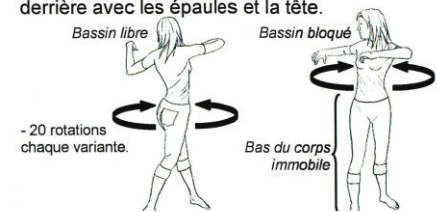
Debout, pieds largeur des épaules, coudes à hauteur des épaules, aller chercher loin derrière avec les épaules et la tête.

Bassin libre

Bassin bloqué

- 20 rotations chaque variante.

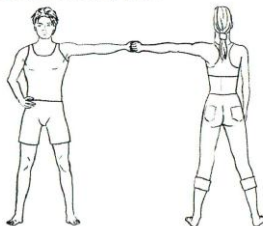
Bas du corps immobile



##### Oppositions

2 par 2, les jeunes résistent en opposant poing contre poing, dessus/dessous, puis devant/derrière.

- 20" chaque opposition,
- 1' de repos entre les 4 oppositions.



##### Abdominaux force

2 par 2, l'un projette les jambes vers le sol et l'autre résiste et remonte à la position de départ.

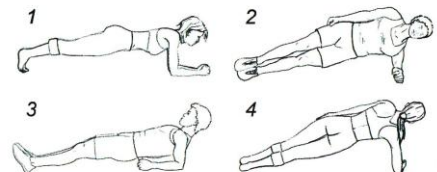
- 2 x 15 répétitions chacun,
- 2' de repos entre les séries.



##### Gainage

Enchaîner les 4 positions en tenant 10 à 15" chacune, soit 40" à 1' d'effort.

- 2 fois, 2' de repos entre les séries,
- ne pas perdre de temps dans les changements de position.



- Étirements

### Dorsaux

En boule sur le dos, faire des mouvements de balanciers. Prévoir un tapis de sol pour plus de confort.

- 2 x 30",  
- 1' de repos entre les séries.



### Deltoïdes

Mettre le bras autour du cou et pousser le coude vers le cou avec la main opposée.

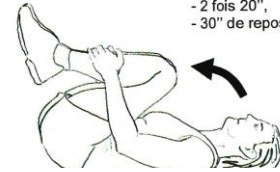
- 2 x 30" pour chaque bras,  
- pas de repos, bras en alternance.



### Spinaux

Sur le dos, regrouper les genoux sur le buste et enrouler la tête pour aller toucher les genoux avec le front. Maintenir la position pendant 20".

- 2 fois 20",  
- 30" de repos entre les séries.



### Lombaires

Enrouler au maximum les jambes et le dos puis dérouler la colonne vertébrale le plus doucement possible.

Prévoir un tapis de sol pour plus de confort.

- 2 fois,  
- la descente doit être supérieure à 15".



### Grand dorsal

Main entre les omoplates, coude vers le haut sans pousser la tête vers le bas, l'autre main maintient le coude vers l'arrière et vers le bas.

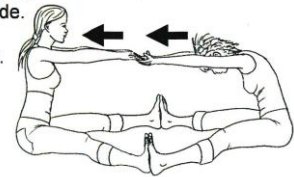
- 2 x 30" pour chaque bras,  
- pas de repos, bras en alternance.



### Ischio-jambiers

Assis face à face, jambes tendues, pieds contre pieds, les jeunes se tiennent les mains. L'un tire et l'autre se relâche en annonçant « stop » quand la douleur est trop grande. On tire Modérément.

- 2 fois chacun,  
- 30" de tenue après « stop ».



## 12.3 Quelques consignes pour bien s'entraîner.

**S'entraîner c'est rechercher à améliorer sa performance par des exercices.**

- Il ne doit pas y avoir de changement d'état d'esprit entre l'entraînement et le match.
- S'entraîner souvent mais pas forcément longtemps.
- Varier les exercices utilisés.
- Ne passer à l'étape supérieure que si la précédente est acquise.
- S'attacher à soigner sa gestuelle et faire qu'elle devienne un réflexe.
- Ne pas oublier que le sport est un jeu et qu'on joue par envie et plaisir.

## 12.4 Quelques exercices d'entraînement

- Tir à sec en appui assis ou debout (position type "école de tir")

**Thème :** travail du lâcher (carabine ou pistolet.)

**Programme :** 10 coups les yeux fermés + 10 coups sur fond blanc.

Le tir à sec permet d'utiliser le mécanisme de détente sans occasionner de départ d'air.

**But :** mémoriser les sensations produites par le lâcher sans être perturbé par le départ du projectile.

**Consignes :** vérifier la position du doigt et la méthodologie de l'action.

**Remarques :** cet exercice est un incontournable du tir. Il peut être présent sur quasiment chaque séance d'entraînement. La tenue fait partie de l'exercice.

- **Réaliser le plus petit groupement possible**

**Thème :** régularité de la coordination visée / lâcher (carabine ou pistolet.)

**Programme :** 15 à 20 coups ou environ 5 coups par cible. Soit 20 minutes de tir environ, l'arme en appui sur un coussin ou sur potence ressort.

**But :** supprimer les problèmes induits par le manque de stabilité des tireurs, et permettre de se concentrer uniquement sur les consignes et le travail à effectuer.

Mesurer les groupements à l'aide d'un trace cercle.

**Consignes :** en position type école de tir. L'appui de l'arme doit être sain, (en avant du pontet pour les pistolets et sur le fût pour les carabines) pour que la réaction soit régulière ; prendre le temps de régler hauteur de tabouret et hauteur d'appuis pour que la position du haut du corps soit aussi proche que possible de celle de la position debout.

Ne pas ramener sa cible entre les coups.

**Remarques :** cet exercice est surtout utilisé en initiation et en début de saison pour reprendre les sensations du lâcher; à haut niveau certains tireurs l'utilisent pour se redonner le sens du 10, lors de périodes de doute.

- **Tir sur cible blanche avec ou sans appui assis ou debout selon le niveau du tireur**

**Thème :** travail de perception de la ligne de mire (carabine ou pistolet)

**Programme :** 15 à 20 coups ou environ 1 coup par cible. Soit 20 minutes de tir environ

**But :** apprendre à lâcher en ne regardant que sa sur la ligne de mire.

**Consignes :** s'arranger pour masquer proprement l'impact précédent de façon à ce qu'il n'attire pas le regard. Vérifier la réaction de l'arme lors du départ du coup. Ne pas compter les moins ni mesurer aucun groupement. Seul satisfaction espérée : un bon départ sur une bonne ligne de mire.

**Remarques :** cet exercice est un incontournable du tir. Il peut être présent sur quasiment chaque séance d'entraînement.

- **Tir avec limite de temps**

**Thème :** travail du rythme de tir

**Programme :** tirer 5 balles en 2 mn avec une balle par cible.

**But :** Apprendre à gérer ses fins de match en gardant une bonne qualité de balle.

- **Tir debout pieds joints**

**Thème :** position-stabilité ou travail du lâcher sur zone de bouger amplifiée.

**Programme :** le tireur prend sa position habituelle mais en serrant les pieds joints (variantes possibles : les pieds croisés ou sur un seul pied).

**But :** permettre à un tireur déjà perfectionné de renforcer sa stabilité et d'apprendre à tirer dans des bougés qui seraient amplifiés le jour d'un match ; travail de la coordination spécifique lâcher/visée/stabilité.

**Consignes :** cet exercice se travaille plutôt dans la période précompétitive ; le tireur ne doit pas avoir de concentration sélective pendant cet exercice, mais tirer avec sa séquence de match habituelle.

**Remarque :** faire attention à ce que le tireur ne modifie pas sa technique de lâcher pour s'adapter à l'augmentation des bougés.

- **Tir les yeux fermés.**

**Thème :** position carabine ou pistolet.

**Programme :** le tireur prend sa position et commence à viser normalement ; il détourne alors son regard des organes de visée (une autre personne peut intervenir en masquant la visée entre la hausse et le guidon); il attend cinq secondes minimum en essayant de rester le plus stable possible et tire sans avoir repris sa visée normale. Durée de l'exercice : 10 à 15 coups (variantes : en fermant les yeux avant ou pendant la préparation de la détente).

**But :** la position se construit indépendamment des repères visuels et des contraintes involontaires qui en découlent souvent. On peut ainsi vérifier si la position a naturellement tendance ou pas à se centrer sur la cible, ce qui est le cas de figure le plus favorable. Des corrections doivent suivre ce diagnostic.

**Consignes à donner aux tireurs :** une fois la visée masquée, il faut laisser la position aller là où elle semble le souhaiter et là où elle sera le plus stable ; ne pas se crispier, au contraire, chercher une certaine décontraction.

**Remarques :** il faut bien laisser le temps aux tensions de s'évacuer ; 5 secondes sont un minimum à respecter.

- **Faire sauter les 4 coins d'une cible.**

**Thème :** la visée carabine et pistolet

**Programme :** essayer de faire sauter les quatre coins d'un carton avec le moins de plombs possible. Le carton ne doit pas être tourné une fois mis sur le rameneur sauf si les coins ne sont pas visibles tous à la fois.

**But :** créer une attention supplémentaire sur la visée sous un aspect récréatif.

**Consignes :** il faut faire sauter les quatre angles du carton avec le moins de plombs possible.

**Remarques :** compte tenu de la difficulté cet exercice est à réserver aux tireurs d'un niveau correct.

- **La bombe à retardement**

**Thème :** lâcher et appréhension du départ du coup.

**Programme :** 10 coups de match répartis sur 20 rechargements aléatoires de l'arme.

**But :** on introduit cette fois la notion d'appréhension. Plombs ou pas plombs ? Là ne doit pas être la question !

**Consignes :** un compagnon d'entraînement opère à l'approvisionnement ou non de l'arme.

Chaque coup tiré est compté. Le résultat est en concurrence avec le compagnon du moment.

**Remarques :** cet exercice est riche en émotion et tend à mettre en évidence les pensées parasites du tireur. A lui d'en tirer les enseignements nécessaires pour les matchs qui suivront. Expérience à vivre !

- **Travail de l'annonce pour la coordination générale.**

**Thème :** annonce.

**Programme :** 30 coups type match 1 coup par cible.

**But :** apprendre à travailler le ressenti

**Consignes à donner aux tireurs :** sur le cahier de tir, le tireur dessine un tableau avec 2 colonnes. Titre de la première colonne : " Annonce ". Titre de la 2<sup>ème</sup> colonne : " tir réalisé ". Le tireur doit écrire son annonce après chaque tir et de la manière la plus précise possible en point et en localisation via le système horaire.

A la fin de la séance, le tireur relève ses tirs et note dans la colonne « tir réalisé » en face de chaque annonce, le score réalisé.

Il s'accorde un point si l'annonce du point est juste puis un autre si la situation géographique l'est également. Il peut ainsi totaliser un maximum de 60 pts sur 30 coups tirés.

**Remarques :** le tireur doit apprendre à critiquer ses actions et le pourquoi de la réussite ou de l'échec. Cet exercice est très complet. Rien n'empêche de comparer le résultat annoncé et celui réalisé pour en tirer des informations complémentaires. Il est bien sûr possible de le faire sur 60 coups ou dans un temps minimum.

- **Tir sur visuel troué**

**Thème :** coordination lâcher/visée.

**Programme :** 20 à 30 coups ou environ 30 minutes de tir sur une cible dont on a découpé la zone centrale (zone du 7 pour la carabine, zone du 8 pour le pistolet).

**But :** on introduit cette fois un support visuel, la cible, mais en supprimant les zones centrales le tireur n'est pas obnubilé par le résultat, ni par la visée ; il doit donc rester plus facilement attentif à son lâcher et ose y penser malgré la présence de la cible.

**Consignes :** X coups ou X minutes de tir sur cible trouée sans ramener la cible entre les coups. Le carton ne sert que de repère visuel, il n'est pas là pour indiquer la valeur des coups. Vous devez être seulement attentifs sur le bon geste du lâcher.

**Remarques :** cet exercice a l'inconvénient de ne laisser apparaître que les erreurs du tireur ("poinçonnage" de la cible). On peut y ajouter un contrat du style 10 plombs dans une boîte, je prends un plomb à chaque fois que je réussis et si je mords la cible j'en rajoute deux dans la boîte de départ, je stoppe quand ma boîte de 10 plombs est vide. Exercice à vivre!

- **Le 4 – 21**

**Thème :** l'erreur parallèle

**Programme :** parvenir à tirer 21 points avec 4 plombs. Le zéro est éliminatoire.

**But :** créer une attention supplémentaire coordination visée/lâcher sous un aspect récréatif.

**Consignes :** se concentrer sur les fondamentaux.

**Remarques :** le tireur qui se rapproche le plus de 21 point a gagné.

- **La bataille navale**

**Thème :** l'erreur parallèle

**Programme :** parvenir à couler les bateaux de son adversaire avant qu'il ne coule notre flotte.

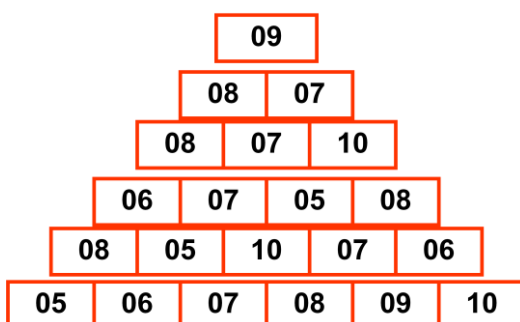
**But :** créer une attention supplémentaire coordination visée/lâcher sous un aspect récréatif.

**Consignes :** se concentrer sur les fondamentaux. Maintenir le niveau de sécurité.

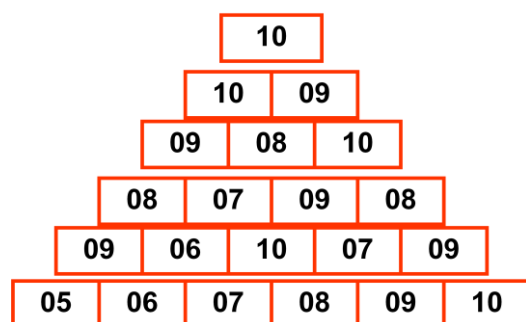
- **La pyramide**

**Thème :** contrat

**Programme :** le tireur doit tirer l'ensemble des numéros indiqués avant de passer à la ligne supérieure. Le point est accordé même quand il est cordon. Le gagnant est celui qui termine le premier sa pyramide.



*Tireur débutant*



*Tireur confirmé*



- **Tir sur silhouette métalliques basculantes**

**Thème :** coordination générale

**Programme :** faire jouer l'interactivité de la cible basculante.

**But :** créer une émotion particulière occasionnée par la réussite de l'exercice et s'habituer à ce sentiment.

**Consignes :** se concentrer sur les fondamentaux. Maintenir le niveau de sécurité.

**Remarques :** adapter la taille de la cible basculante au niveau du tireur.

- **Highlander**

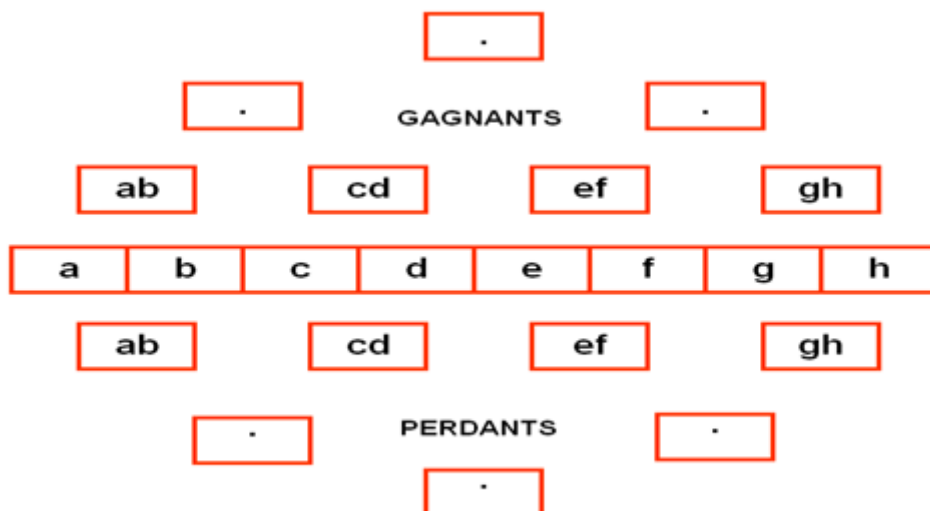
**Thème :** cultiver l'esprit de match

**Programme :** tir de finale sur cible papier avec commandements. Celui qui tire la moins bonne balle est éliminé. Il ne doit en rester qu'un !

- **Le duel**

**Thème :** cultiver l'esprit de match

**Programme :** tableau avec éliminatoires, ½ finales et finales. Faire jouer l'interactivité de la cible basculante. Duel par deux sur cinq plombs.



### XIII. Règles de compétition

**RGS A1.2 2017 – 2018 : Pour les disciplines ISSF : le port du jean bleu ou denim est interdit à tous les niveaux de la gestion sportive (y compris les étapes du circuit national ISSF).**

**Reg. ET 2017 1.12 Les sandales (hors tongs), les épaules nues sont autorisées.**



#### **13.1 Équipement du pistoler.**

- L'arbitre contrôle que tu portes des chaussures qui ne recouvrent pas la cheville.
- Il vérifie que tu ne portes pas de bracelet au poignet qui pourrait t'aider dans le tir.
- Il contrôle les dimensions de ton pistolet en le déposant dans une boîte qui l'informe des bonnes dimensions.
- Il contrôle le poids de détente avec un peson.
- Le pontet doit-être fermé pour les catégories Poussins et benjamin (Art 1.1.1).
- RTG 6.7.8.4 Cache œil pistoler : (...) Cache œil Un cache limité à 30 mm de largeur, est autorisé sur l'œil qui ne vise pas.



#### **13.2 Équipement du carabinier.**

- Cache œil carabinier : 100 X 30mm. Règlement carabine 2013 -2014 7.4.1.6
- Les dimensions de l'arme sont contrôlées en déposant la carabine sur un plan.

**Pour les poussins et les benjamins Reg ET 1.3.3 2017 : Pas d'équipement spécifique autorisé sauf le gant.**

**Pour les minimes :**

- Il contrôle ton gant de tir ta veste et le pantalon spécifique.
- Il vérifie les dimensions de ta carabine en la posant sur un plan.



#### **13.3 Position de tir.**

- Pour les tireurs équipés d'une assistance (Poussin et benjamin) pas de contact entre le support et le pontet.



#### **13.4 En cas de problème sur le pas de tir.**

- Si je manque de confiance en moi, j'ai le droit de faire du tir à sec pendant mon match. (RTG 6.11.2.2).
- Coaching : J'ai le droit de sortir du pas de tir ou pour prendre conseil auprès de mon entraîneur à la condition d'en faire la demande à l'arbitre de pas de tir. (Art 1.1.4)
- Si je tire 2 plombs dans une cible je passe la suivante sans tirer dessus. (valable 2 fois)
- En cas de doute sur l'introduction d'un ou plusieurs plombs je demande à l'arbitre.
- Moi et mon entraîneur avons 15 mn pour pallier à une panne d'arme.



### 13.5 Durée d'un match par catégorie.

- Si ma catégorie est "Poussin" :
  - J'ai 10 mn d'essai et tire 30 coups à l'aide d'un bloc ressort en 40 mn sur tout type de ciblérie.
- Si ma catégorie est "Benjamin" :
  - J'ai 10 mn d'essai et tire 30 coups à l'aide d'une assistance modulable en 40 mn sur tout type de ciblérie.
- Si ma catégorie est "Minime" :
  - J'ai 10 mn d'essai et tire 40 coups sans appui en 60 mn sur cible papier et 50 mn sur cible électronique.
- Si ma catégorie est "Cadet garçon" ou "Junior garçon":
  - J'ai 15 mn d'essai et tire 60 coups sans appui en 1h30 mn sur cible papier et 1h15mn sur cible électronique.
- Si ma catégorie est "Cadet fille" ou "Junior fille":
  - J'ai 15 mn d'essai et tire 60 coups sans appui en 1h30 sur cible papier et 1h15 sur cible électronique.
- A partir de la catégorie minime, les carabiniers peuvent utiliser la "panoplie" d'équipement du carabinier

## XIV. L'entrée en compétition

C'est un moment très attendu et on ne sait jamais ce qui peut s'y produire car tout peut arriver. La préparation du tireur n'est jamais parfaite et les matchs parfaits sont plus rares encore.

Le problème du match est de savoir si on est capable de reconstituer le puzzle des notions accumulées lors de nos entraînements. Ce n'est qu'après ça que le tireur se sentira accompli ou non. **Le sentiment d'avoir repoussé ses limites doit être une satisfaction intense. L'enjeu, la concurrence, le changement d'environnement ne sont que des parasites qu'il faut apprendre à côtoyer. En aucun cas cela ne doit perturber ce moment où le tireur donne le meilleur de lui-même pour lui-même.**

### 14.1 Prérequis.

Tu disposes de ta licence FF Tir (signée de ta main). Elle doit comporter également la signature du médecin et celle du président de ton club. Avec l'accord des dirigeants du club, tu peux utiliser une arme prêtée pour participer au concours interclubs mais aussi aux circuits nationaux et à toutes les épreuves officielles de la F.F.Tir.

Pas besoin d'être un excellent tireur pour faire de la compétition. La participation à tout type de matchs forge l'expérience. **Les bons tireurs le sont devenus car ils ont osé participer !**

**Nous t'invitons au cours de tes entraînements à consulter le règlement sportif pour vérifier que tu appliques les règles en vigueur.**

**Attention : Pour participer à l'échelon départemental, régional ou national le tireur doit s'inscrire dans les délais. C'est une démarche personnelle qui évite bien des déboires. Un oubli et c'est un an de perdu !**

### 14.2 "Check list" du compétiteur. "Un grain de sable et la finale vous échappe".

- J'ai la bonne tenue vestimentaire
- J'ai ma licence (signée comme indiqué au 14.1).
- J'ai mon arme avec le plein d'air.
- J'ai mes munitions.
- J'ai ma bouteille d'eau.
- J'ai mon équipement (casque, lunette, cache œil, chronomètre, équipement spécifique, outils...).
- J'ai mes notes de tir et mon stylo.
- Je prévois d'arriver 1h mini avant le début de ma série.
- Je relis mes notes de tir précédentes et je m'en imprègne.
- Lors de mon échauffement, je me concentre sur l'objectif de moyen (la technique).
- Je tire mon match en m'appliquant à chaque balle sur ma gestuelle sans penser au résultat chiffré attendu.

### 14.3 Calcul et report des points sur le carnet de note.

En carabine comme au pistolet chaque impact qui touche le cercle (cordon) est considéré au point supérieur. En match carabine le comptage se fait au 10<sup>ème</sup> de pt. Chacune des zones de la cible est donc subdivisée en 10 parties égales.

Pour le report de tes notes un dix sera noté par un "/" sur ton cahier. D'une manière plus précise on notera :

- Un 9 à 3h 9. .
- Un 10 à 12h /

Exemple de report d'une série

9	8	/	9	7	/	9	9	7	/
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

88
----

### 14.4 Cas d'un championnat départemental école de tir carabine ou pistolet sur cible papier.

- J'arrive sur le site 1h minimum avant le début de l'épreuve
- Je me présente à l'arbitre d'accueil, montre ma licence pour récupérer ma fiche de match
- Je fais contrôler mon arme et mon équipement
- Je m'isole pour faire mon échauffement
- Je me présente sur le pas de tir à l'heure prévue et récupérer les cibles et gagner son numéro de poste. Attendre l'ordre de l'arbitre pour sortir mon arme de sa mallette.
- **J'ai 15 mn pour m'installer**, organiser mon poste de tir et vérifier le nombre de cibles. Je note le numéro du premier et du dernier carton sur la fiche de match que je dois signer.
- L'arbitre indique le début des 10 mn d'essai. J'utilise les cibles marquées d'un coin noir pour tirer mes essais. Les cibles tirées ne seront pas comptées.
- J'utilise ma première cible pour rentrer dans mon match. (10 coups sans ramener)
- Je prends la 2<sup>ème</sup> et la 3<sup>ème</sup> pour apporter des réglages quand le groupement obtenu me le permet (5 coups / cible). (Ceci n'est qu'une suggestion d'utilisation des cibles d'essai).
- Je peux continuer ou non jusqu'à la fin des 10 mn réglementaires.
- L'arbitre annonce le début du match par les commandements: (...) "Chargez", "Tirez".
- Je commence mon match par la cible comportant le plus petit numéro et je tire un plomb par cible.
- Je reste concentré sur ma technique et trouve mon rythme de match.
- A la fin de mon match, sans déranger les autres tireurs, je recompte le nombre de cibles sans en changer l'ordre j'ai le droit de reporter mon match sur mon carnet de note.
- Je transmets le paquet de cible à l'arbitre.
- Je peux sortir du pas de tir avant la fin du temps si j'en fais la demande à l'arbitre.
- Le commandement "Stop" annonce la fin du temps réglementaire. j'attends la présence de l'arbitre pour tirer à vide et ranger mon arme dans sa mallette.
- Je m'informe de mon résultat
- Si je suis qualifié, je m'inscris à l'échelon supérieur.
- Je participe à la remise de récompense pour faire preuve de fair play.

## XV. Le tir comme moyen de développement personnel.

A bien des égards le tir sportif offre des émotions qu'il n'est possible de vivre dans aucun autre sport.

A bien des égards le tir permet d'en apprendre beaucoup sur soi et son entourage.

Nous espérons que tous les jeunes tireurs et entraîneurs apprécieront ce recueil technique et réglementaire École de tir. Ce document a été élaboré dans le respect de la méthode "Cibles Couleurs". Il permet de répondre en partie aux exigences des tests.

Le complément de ce document reste le carnet de notes du tireur et les dernières mises à jour des règlements sportifs.








**Il vous sera utile de vous équiper la "Version enrichie de la méthode cibles couleurs" réalisée par Alain CARPENTIER et Sarah ROBERT. Il propose un programme d'entraînement type par séance.**

Nous souhaitons à tous les jeunes tireurs d'être curieux pour devenir autonome et performant dans un sport qui demande beaucoup d'attention, de concentration et de répétition gestuel.



Tu peux coller ici les vignettes autocollantes symbolisant les diplomes cibles couleurs que tu as obtenus. Ces vignettes se collent aussi sur le "Passport Cible " disponible pour 3€ auprès de la FF Tir.

La durée minimum de passage entre y est indiqué. Le dispositif cible couleur n'est pas une course. L'encadrement te fera passer ces tests en fonction de ton comportement et quand il le jugera opportun. Un diplôme de la FF Tir te sera ensuite remis. Un minime de 6 ans de pratique t'ameneront à la cible arc en ciel.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir manipuler une arme</li> <li>• Connaître les éléments qui composent une arme</li> <li>• Découvrir la technique de base                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 semaines</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer sa connaissance et sa pratique des regles de sécurité                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprendre la visée</li> <li>• Découvrir la position debout                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 semaines</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à regler son arme</li> <li>• Coordonner sa gestuelle</li> <li>• Maitriser ses émotions                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 semaines</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir être fair play</li> <li>• Connaître les procedures de base de la compétition                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Régulariser sa technique de tir</li> <li>• Maitriser ses émotions                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 semaines</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Develloper sa connaissance du reglement sportif</li> <li>• Savoir vérifier la conformité de son matériel                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfectionner sa technique de tir                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 saison</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Découvrir le règlement sportif des disciplines complémentaires</li> <li>• Organiser sa technique dans un but de performance                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se qualifier à une compétition régionale                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 saison</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir préparer son entrainement</li> <li>• Organiser sa pensée dans un but de performance                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se qualifier au champoinnat de France                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 saisons</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>