

# MANUEL DE PRÉFORMATION DE **L'ANIMATEUR DE CLUB**



# Avant-propos

*Vous venez de vous inscrire pour suivre la formation au Brevet Fédéral d'Animateur de club (BFA) organisée par votre ligue.*

*Soyez le bienvenu dans le cursus de formation du corps des moniteurs de la Fédération Française de Tir.*

*Ce manuel a pour objectif de guider vos premiers pas dans la fonction d'encadrement en vous proposant de vérifier que vous possédez les fondamentaux exigibles à l'entrée en formation.*

## **Vous y trouverez :**

- *le programme et les contenus de cette formation définis selon les directives de la saison sportive en cours, voir site fédéral [www.fftir.org](http://www.fftir.org) (rubrique formation),*
- *les règles de sécurité que tout au long de votre enseignement vous devrez faire respecter en toute circonstance,*
- *un lexique destiné à vous familiariser avec les termes du tir et de la formation,*
- *les éléments techniques fondamentaux, devant servir de support à votre enseignement,*
- *les différentes disciplines organisées et gérées par la FFTir.*

*Veillez prendre le temps de lire et de vous approprier ces différents éléments qui seront évalués au cours du premier regroupement de la formation.*



Schéma général de positionnement des <b>certifications en tir sportif</b> .....	4
<b>Règlement et référentiel du diplôme brevet fédéral animateur de club</b> .....	5-7
<b>Règles de sécurité édictées par la FFTir</b> .....	8-9
<b>Le dispositif réglementaire du « Carnet de tir »</b> .....	10-11
<b>Le dispositif « Cibles Couleurs® »</b> .....	12-13
<b>Lexique</b> .....	14-17
<b>Le matériel</b> .....	18
<b>La technique</b> .....	19
Découvrir la position .....	20-21
Découvrir la visée .....	22-25
Découvrir le lâcher .....	26-27
Découvrir l'enchaînement des gestes ou séquence de tir .....	28-29
<b>Les disciplines</b> .....	30
Arbalète .....	31
Armes anciennes .....	32
Bench rest .....	33
Carabine .....	34
Cible mobile .....	35
Écoles de tir .....	36
Pistolet .....	37
Silhouettes métalliques .....	38
Tir aux armes réglementaires .....	39
Tir aux plateaux .....	40
Tir sportif de vitesse .....	41
<b>Structure de la FFTir</b> .....	42

# Schéma général de positionnement des certifications en Tir sportif



# Règlement et référentiel du diplôme brevet fédéral animateur de club



## 1 - Référentiel de l'activité d'animateur

### Champs de compétences :

L'animateur de club réalise de manière autonome des actions d'accueil, d'animation et d'information du public ainsi que les cycles de découverte du Tir sportif :

- il garantit au débutant des conditions optimales de sécurité lors de sa pratique,
- il répond à la demande des publics en situation de découverte en adaptant sa pédagogie et en proposant des situations de tir attrayantes et favorisant la réussite,
- il communique sur son activité et participe au projet de l'association dans laquelle il encadre, en respectant la réglementation en vigueur.

### Situation fonctionnelle :

L'animateur doit connaître la technique et les positions de base permettant la pratique des

disciplines d'apprentissage, que ce soit le pistolet 10 m et 25 m ainsi que la carabine 10 m et 50 m.

- Son activité est principalement orientée par la mise en place d'une animation s'appuyant sur les fondamentaux techniques définis dans le Guide Pédagogique de l'Animateur (GPA), ainsi que sur les deux niveaux blanc et jaune de la progression d'apprentissage « Cibles Couleurs ».
- Il a les compétences pour valider les deux premiers niveaux, la cible blanche et la cible jaune, une fois labellisé « Cibles Couleurs » au cours de sa formation initiale ou lors d'une action de formation continue.
- L'animateur est la personne ressource pour préparer à la capacité d'utiliser une arme de tir en toute sécurité (Certificat de contrôle des connaissances donnant accès au « Carnet de tir »).

## 2 - Objectifs de la formation

Former le premier niveau d'encadrement des clubs, des animateurs ayant des compétences leur permettant d'accueillir et de faire découvrir en

toute sécurité, à un public débutant, la pratique du tir sportif, dans l'objectif de les recruter et de les fidéliser au sein de la FFTir.

## 3 - Pré requis pour accéder à la formation

- Être licencié à la FFTir depuis une saison minimum (2<sup>e</sup> saison sportive).
- Être titulaire d'un carnet de tir (atteste de la capacité d'utiliser une arme de la catégorie B) qui sera utilisée au cours de la formation.
- Présenter un certificat médical de non contre indication à la pratique du tir sportif de moins de trois mois (la présentation de la licence validée par un docteur sert d'attestation).
- Avoir au moins 16 ans au début de la formation et présenter pour les mineurs une autorisation parentale.
- Remplir un dossier d'inscription, (à se procurer auprès du secrétariat de la ligue régionale d'appartenance) et le renvoyer dans les délais.
- Présenter un projet au sein de sa structure ou d'une structure externe, en lien avec les fonctions d'animateur.

## 4 - Organisation de la formation

L'organisation administrative et pédagogique est du ressort des ligues sous l'autorité du Président de ligue, et sous la direction du Responsable Formation Ligue (RFL). Elle doit respecter les procédures, les contenus et les programmes définis en concertation entre le département formation de la FFTir et les RFL.

La durée globale de la formation alternée est de 70 heures, se décomposant en :

- **6 heures de positionnement**  
(centre de formation départemental ou ligue),
- **24 heures de formation initiale**  
(centre de formation ligue),
- **40 heures de formation en alternance**  
(situation pédagogique en club).

La formation se déroule sur trois week-ends, espacés de six semaines dans la mesure du possible, afin de faciliter l'assimilation des contenus et permettre l'investissement des stagiaires et une mise en pratique en club.

**La journée de positionnement** : elle est obligatoire dans la conception de cette formation. Située en amont du stage (conseillé un mois avant), elle permet de sensibiliser les futurs stagiaires sur les attentes de la formation. À l'issue

de cette journée qui servira également à évaluer le niveau des candidats et à améliorer leurs savoir-faire (pratique personnelle carabine et pistolet 10 mètres), la documentation technique et pédagogique sera distribuée par les formateurs.

**La formation en centre** : elle est entièrement dévolue à traiter le programme fédéral des 4 unités de compétences (UC). Cette partie est au cœur du programme de formation, elle est traitée par le RFL et les membres de l'Equipe Technique Régionale (ETR). Elle doit s'appuyer sur des interventions liant la théorie et la pratique.

**La formation en alternance** : elle consiste en un stage en situation dans un club, permettant au candidat la mise en pratique, au cours de sa formation initiale, des actions d'accueil, d'animation et de découverte de l'activité pour un public débutant. Le contenu et les préparations de ce stage serviront de support à la rédaction d'un rapport d'activité de quatre pages maximum exigé pour la validation du diplôme, le livret de formation complété peut faire office de rapport de stage. Un tuteur de stage sera défini pour chaque stagiaire parmi les personnes ressources du club, ou par défaut parmi les membres de l'ETR.

## 5 - Contenus de formation

Le programme est articulé autour de quatre Unités de Compétences (UC) :

**UC1 - Les compétences à organiser la sécurité de la pratique (4 heures)** : l'animateur doit être capable de mettre en place des situations de découverte du tir en toute sécurité pour les pratiquants occasionnels, ou les adhérents des clubs de tir.

**UC2 - Les compétences à accueillir (6 heures)** : l'animateur doit être capable d'accueillir un public diversifié en âge et motivations pour répondre à ses interrogations sur la pratique du tir sportif de loisir ou de compétition.

**UC3 - Les compétences à faire découvrir le tir (12 heures)** : l'animateur doit être capable de préparer et de conduire des situations de découverte en plaçant les débutants dans les meilleures conditions de réussite, de plaisir et de sécurité.

**UC4 - Compétences à s'intégrer en tant qu'animateur au sein du club (2 heures)** : l'animateur doit connaître le milieu associatif dans lequel il va évoluer et être capable de donner des informations sur certains aspects institutionnels et réglementaires.



## MODALITÉS D'ÉVALUATION

### 1 - Épreuve écrite de réglementation : porte sur UC1 et UC4, notation sur 40 points

Un questionnaire à choix multiple (QCM) de 2 heures portera sur le rôle et la responsabilité de l'animateur, les aspects réglementaires de l'activité, la sécurité, et les disciplines de tir.

### 2 - Épreuves pédagogiques : porte sur UC2, notation sur 60 points

Les savoirs et savoir-faire pédagogiques sont évalués par oral, par écrit ou lors de mises en situation tout au long de la formation selon les modalités du contrôle continu.

### 3 - Épreuves techniques : porte sur UC3, notation sur 60 points

Les savoirs et savoir-faire techniques sont évalués par oral, par écrit ou lors de mises en situation tout au long de la formation selon les modalités du contrôle continu.

### 4 - Épreuves pratiques : deux épreuves obligatoires permettant des points en bonus

**4.1 Compétition :** les candidats doivent participer à une compétition officielle départementale ou régionale. En fonction du barème, ils peuvent bénéficier d'un bonus sur 10 points.

**4.2 Validation « Cibles Couleurs » :** les candidats doivent passer un niveau de cible en suivant le protocole défini par la FFTir. La cible blanche attribue 2,5 points, la cible jaune 5 points.

### 5 - Rapport de stage en club : validation par le RFL

Le rapport d'activité ou le « livret formation animateur » complété concernant les 40 heures de situation pédagogique en club, devra être remis au RFL pour validation. Le président de club devra attester la réalisation du stage en club en renseignant la page « formation par alternance » du passeport du formateur.

**La validation du Brevet fédéral animateur sera prononcée par le président de ligue et le RFL, si les conditions énoncées ci-dessous sont remplies :**

- la moyenne est  $\geq$  à 10 au total des diverses épreuves (il n'y a pas de note éliminatoire),
- les épreuves obligatoires (compétition et « Cibles Couleurs ») sont effectuées,
- le rapport d'activité du stage en club est validé par le RFL.



# Règles de sécurité FFTir

La sécurité concerne toutes les personnes se trouvant dans le périmètre de pratique d'un stand de tir, tireurs, moniteurs, arbitres, dirigeants et spectateurs. Nous devons la respecter et en appliquer les règles en tenant compte des règlements édictés par la FFTir, des règlements spécifiques à chaque discipline et des règlements propres à chaque club.

Vous trouverez ci-après, les règles de sécurité de la FFTir, recommandations s'adressant particulièrement aux débutants ainsi qu'à tous les tireurs, respectant à la fois le bon sens, l'esprit de la législation française sur les armes ainsi que les règlements sportifs.

## La règle de sécurité principale

Une arme doit **TOUJOURS** être considérée comme **CHARGÉE** et à ce titre ne doit **JAMAIS** être dirigée vers soi-même ou vers quelqu'un.

## L'arme (définitions de sécurité)

**Arme approvisionnée** : arme qui contient une ou plusieurs munitions, mais qui n'est pas prête à tirer.

**Arme chargée** : une munition est engagée dans la chambre de l'arme.

**Nota** : le commandement d'arbitrage CHARGEZ ! signifie au tireur qu'il a l'autorisation d'introduire une munition dans la chambre et d'armer le mécanisme de détente !

**Arme prête à tirer** : arme dont toute action sur la queue de détente fait partir le coup.

**Arme désapprovisionnée** : arme qui ne contient plus de munition, car on a enlevé le chargeur, vidé le magasin, la chambre ou le barillet de ses munitions.

**Arme assurée ou mise en sécurité** : arme que l'on a désapprovisionnée et dont on a :

- ouvert, et maintenu le mécanisme ouvert (culasse ouverte ou barillet basculé, canons cassés),
- contrôlé visuellement et physiquement l'absence de munitions (chambre et planchette élévatrice dans certains cas).

**Il ne faut jamais faire confiance aux seules sécurités mécaniques des armes**, de plus une arme ne doit jamais être manipulée ou fermée brutalement.

## Le transport de l'arme

**Entre le domicile et le stand et lors de tout déplacement :**

La législation française est restrictive en matière de transport des armes sans motif légitime des catégories B-C-D. Cependant la licence, en cours de validité, délivrée par la FFTir, vaut titre de transport légitime pour les tireurs sportifs. La législation sur les armes (décret du 30/07/13) impose, de plus, des conditions de transport réglementées pour les armes à feu des trois catégories B-C-D.

### Conditions de transport :

L'arme doit être désapprovisionnée et elle est soit démontée (pièce de sécurité enlevée), soit équipée d'un dispositif rendant son utilisation immédiate impossible (verrou de pontet par exemple).

La Fédération Française de Tir recommande de respecter également les conditions suivantes pour le transport de toutes les armes utilisées dans le cadre d'une pratique sportive :

- l'arme doit être transportée dans une mallette ou une housse, les munitions étant rangées à part.
- vous devez être toujours en possession d'un certain nombre de documents : obligatoirement la licence FFTir en cours de validité, qui vaut titre légitime de transport, le carnet de tir dans le cas de transport d'armes de catégorie B. Il est également conseillé d'avoir les autorisations de détention correspondantes.

## L'arrivée au pas de tir

Si vous possédez votre propre matériel : la mallette ou la housse est apportée au pas de tir et l'arme n'est sortie qu'à ce moment là, mise en sécurité et placée sur la table de tir, le canon en direction des cibles. Avant d'utiliser une arme, il faut s'assurer qu'elle est désapprovisionnée, en



bon état de fonctionnement et que le canon n'est pas obstrué ; en cas de doute, demandez de l'aide à l'encadrement du stand de tir !

Dans le cas d'une arme prêtée ou louée par le club, les déplacements dans le stand pour rejoindre le pas de tir, ou regagner l'armurerie doivent être effectués avec l'arme mise en sécurité (désapprovisionnement, la culasse ouverte ou le barillet basculé ou les canons cassés, le canon dirigé vers le haut ou vers le bas). Pensez à regarder le règlement intérieur du club de tir.

Tir à sec et simulacre de visée : le tireur n'est autorisé à faire des simulacres de visée ou du tir à sec (exercice de lâcher sans cartouche en protégeant la chambre de l'arme) qu'au pas de tir, en direction des cibles, en s'assurant qu'il n'y a personne sur la ligne des cibles. En compétition un lieu prévu à cet effet dans le stand de tir, peut être mis à disposition des tireurs par l'arbitrage.

## Pendant le tir

Le canon de l'arme doit être, EN TOUTES CIRCONSTANCES, et principalement pendant les opérations de manipulation et de chargement, ou lors d'un incident de tir, dirigé vers les cibles ou la butte de tir.

Avant qu'un tireur, un formateur, un arbitre, ou un responsable ne se déplace en avant du pas de tir, les armes doivent être mises en sécurité.

Pendant qu'un tireur, un formateur, un arbitre, ou un responsable est en avant du pas de tir (vérification des cibles par exemple), il est interdit de toucher à son arme.

Il est obligatoire de porter un système de protection auditif pendant les tirs aux armes à feu.

Il est vivement recommandé pendant les tirs aux armes à feu et obligatoire dans certaines disciplines (en Armes anciennes et en Tir sportif de vitesse notamment) de porter des protections oculaires.

## En cas d'arrêt du tir

Lors d'une pause de courte durée au poste de tir, le tireur doit rester maître de son arme et respecter les règles de sécurité.

En cas d'interruption de tir plus longue (comman-

dement du chef de pas de tir), l'arme doit être mise en sécurité et posée sur la table le canon dirigé vers les cibles.

**Nota :** la FFTir recommande l'utilisation d'un drapeau de sécurité chaque fois qu'il y a une interruption de tir. Le but du drapeau est de rendre clairement visible que les culasses sont ouvertes et les armes déchargées.

Lors d'un dysfonctionnement de l'arme (incident de tir), l'animateur ou le responsable de pas de tir doit être appelé (bras non armé levé, canon maintenu en direction des cibles). La remise en fonction de l'arme se fait uniquement au poste de tir, en prenant soin de garder le canon de l'arme en direction des cibles pendant la mise en sécurité de l'arme.

## En fin de tir

L'arme doit être mise en sécurité avant son conditionnement pour son rangement ou pour le transport.

## Au domicile

Les armes à feu, après leur mise en sécurité, leurs éléments et leurs munitions de catégorie B, doivent être conservés dans un coffre-fort, une armoire forte ou une pièce forte adaptés au type et au nombre de matériels détenus. Les armes à feu et leurs éléments de catégorie C et du D1° doivent être conservés, soit dans un coffre fort ou une armoire forte adaptés au type et au nombre de matériels détenus, soit par démontage d'une pièce essentielle la rendant immédiatement inutilisable, laquelle est conservée à part, soit par tout autre dispositif empêchant l'enlèvement de l'arme. Les munitions correspondantes doivent être conservées séparément dans des conditions interdisant l'accès libre.

Les opérations de nettoyage et d'entretien des armes ainsi que les opérations de rechargement, doivent être **OBLIGATOIREMENT** effectuées par le tireur seul, dans un local dont il se sera préalablement assuré qu'il est bien approprié à ces opérations.

# Le dispositif réglementaire du « Carnet de tir »

Les armes utilisées pour le Tir sportif doivent respecter les textes réglementaires dont l'intégralité est consultable via le lien figurant sur le site internet de la Fédération Française de Tir : [www.fftir.org](http://www.fftir.org)

## LE DISPOSITIF DU « CARNET DE TIR » (Certificat de capacité et d'assiduité)

Le décret du 30 juillet 2013 fixe, pour les personnes désirant acquérir des armes de catégorie B ou déjà titulaires d'une autorisation de détention d'arme à titre sportif, les conditions de validation du « Carnet de tir ».

**Ce carnet que vous pouvez vous procurer auprès de votre club est composé de deux volets.**

## 1 - Le certificat de contrôle des connaissances

Il permet d'obtenir le « Carnet de tir ». Il est consécutif à la validation d'un questionnaire mettant en évidence les connaissances des tireurs concernant l'acquisition et le respect des différentes règles et comportements de sécurité édictés par la FFTir.

Ce dernier a été institué par la circulaire fédérale DTN MM n° 528 du 2 février 1999. Il est conseillé pour tout nouveau licencié et doit être l'objectif du premier cycle de découverte de l'activité Tir sportif (savoir utiliser une arme en respectant les règles de sécurité) ; il conditionne une possible demande d'autorisation d'acquisition d'arme classée en catégorie B.

Il s'obtient au sein du club sous le contrôle du président de l'association ou d'une personne désignée par lui, de préférence parmi les formateurs du club, diplômés d'État ou brevetés fédéraux (animateurs, initiateurs), ainsi que les arbitres.

Le « Manuel de découverte du Tir sportif » fournit l'ensemble des réponses aux questions posées aux nouveaux licenciés dans le cadre d'un questionnaire à choix multiple (QCM). Pour obtenir ce certificat, le candidat doit répondre correctement aux questions éliminatoires et obtenir un score minimal de 12/20.

Au vu des résultats, le président du club ou son représentant conserve le QCM rempli, complète la page 2 du « Carnet de tir », valide le certificat de contrôle des connaissances en y portant la date de réussite du test et signe le carnet après s'être assuré que celui-ci comporte la photographie du tireur et sa signature. Il tamponne ensuite le carnet et la photo avec le cachet du club.

The image shows two overlapping questionnaires. The top one is titled "QUESTIONNAIRE DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES" and "TAMPONNAGE DU C.A. SÉCURITÉ". It contains multiple-choice questions about safety rules and firearm handling. The bottom one is a continuation of the questionnaire with more questions and a signature line.



## 2 - Les séances contrôlées de pratique du tir

Le document « Carnet de tir », accompagné des autres titres de transport, est conseillé pour tout transport d'une arme de catégorie B.

Pour participer à une séance contrôlée de pratique du tir, le tireur doit être en possession de sa licence en cours de validité et du « Carnet de tir ».

Il doit, sur une période de douze mois, participer à au moins trois séances contrôlées de pratique du tir. Les séances doivent être obligatoirement espacées d'au moins deux mois.

Lorsque le licencié est titulaire d'autorisations de détention pour des armes classées en catégorie B, le tir est pratiqué avec une arme classée en catégorie B.

La séance de tir sera effectuée dans un stand déclaré (définition des stands déclarés : code du sport article R.322-1), sous le contrôle du président du club ou d'une personne désignée par lui (de préférence parmi les diplômés d'Etat ou fédéraux ainsi que les arbitres). La liste des personnes habilitées à valider les séances de tir sera portée à la connaissance des tireurs par voie d'affichage sur le panneau réglementaire du club dans le stand.

### Modalités de tir

- Tir sur cibles papier, cibles métalliques ou d'argile : un tir de 40 coups minimum sera effectué sur les cibles correspondantes sous le contrôle de la personne habilitée.
- Une fois le tir effectué, le responsable du contrôle valide le « Carnet de tir » en y apposant son nom, sa signature, la date, le cachet du club et remplit le registre journalier. Ce registre, indiquant les nom, prénom et domicile de toute personne participant à une séance contrôlée de pratique du tir, demeure en permanence sur le stand et doit pouvoir être présenté à toute réquisition des autorités compétentes.

Toute participation à un championnat ou à une compétition officielle organisée sous le contrôle de la FFTir peut donner lieu à validation du « Carnet de tir », sous réserve de remplir les conditions définies au début du paragraphe 2.

**SÉANCES CONTRÔLÉES DE PRATIQUE DU TIR**

	Année 20__	Année 20__
Séance N° 1 Date - Cachet Signature du Contrôleur		
Séance N° 2 Date - Cachet Signature du Contrôleur		
Séance N° 3 Date - Cachet Signature du Contrôleur		

**SÉANCES CONTRÔLÉES DE PRATIQUE DU TIR**

Année 20__	Année 20__	Année 20__

**CARNET de TIR**  
Certificat  
de capacité et d'assiduité

38, rue Brunel - 75017 Paris  
Tel. : 01 58 05 45 45 - Fax : 01 59 37 99 93

Né(e) le : \_\_\_\_\_ N° de Licence \_\_\_\_\_ N° de Société de tir \_\_\_\_\_  
Société de tir \_\_\_\_\_

**CERTIFICAT DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES**  
Obtenu le : \_\_\_\_\_  
Cachet de l'association  
et signature du Président

Photo \_\_\_\_\_  
Signature du titulaire \_\_\_\_\_

**SÉANCES CONTRÔLÉES DE PRATIQUE DU TIR**

	Année 20__				
Séance N° 1 Date - Cachet Signature du Contrôleur					
Séance N° 2 Date - Cachet Signature du Contrôleur					
Séance N° 3 Date - Cachet Signature du Contrôleur					

# Le dispositif « Cibles Couleurs® »



**Vous voulez devenir animateur, vous devez vous familiariser dès à présent avec le dispositif d'apprentissage au tir sportif « Cibles Couleurs® ».**

## Présentation du dispositif « Cibles Couleurs® »

### Le concept « Cibles Couleurs® »

Vous connaissez les « Étoiles » en ski et les « Ceintures » du judo ! Beaucoup de fédérations sportives olympiques ont repris ce concept d'évaluation du niveau d'apprentissage et de progression de leurs licenciés.

« Cibles Couleurs® » est actuellement le dispositif officiel d'apprentissage que la Fédération Française de Tir a mis en place pour développer les « Écoles de tir » et la formation des jeunes tireurs.

« Cibles Couleurs® » est également un concept de développement, devenant le logotype accompagnant la plupart des campagnes de promotion de la FFTir.

L'originalité du concept « Cibles Couleurs® », est fondée sur son positionnement au cœur du système de formation des entraîneurs de la FFTir en utilisant les contenus techniques déjà définis dans le « Guide pédagogique de l'animateur » (niveaux blanc et jaune) et celui de l'initiateur (niveaux orange et vert).



« Cibles Couleurs® » ne réinvente pas l'apprentissage du tir. Il s'inspire de la méthode française d'apprentissage préconisant le tir en appui et l'utilisation du 10 m. Il définit avec précision une architecture structurée avec des contenus incontournables à valider à chaque niveau.

### La progression pédagogique « Cibles Couleurs® »

« Cibles Couleurs® » est une proposition d'apprentissage progressif du Tir sportif, fondé sur l'obtention de compétences dans les principaux savoir-faire requis pour la pratique du tir en terme de sécurité, de technicité et de capacité à toucher une cible. Il s'agit également d'un passeport permettant le voyage vers les autres disciplines. Elles sont proposées aux jeunes tireurs des « Écoles de tir », au travers d'une progression pédagogique graduée en sept étapes identifiées ou sept paliers de progression, illustrés par sept niveaux de couleurs (**blanc, jaune, orange, vert, bleu, marron et arc-en-ciel**). À chacun de ces niveaux est associé un éclairage sur les valeurs traditionnelles du sport ainsi que sur les qualités spécifiques développées par le Tir sportif.

### La structuration de la progression « Cibles Couleurs® »

La progression est organisée autour de deux objectifs généraux :

- un tronc commun à toutes les armes et disciplines recouvrant les quatre premières étapes. Il englobe les niveaux de la découverte (**blanc et jaune**) et de l'initiation (**orange et vert**) orientés principalement sur l'acquisition des comportements de sécurité et sur les fondamentaux techniques,
- des niveaux plus spécifiques, recouvrant les trois dernières étapes (bleu, marron et arc-en-ciel). Ils sont orientés sur la spécialisation et le perfectionnement aux différentes spécialités ouvertes dans la discipline « Écoles de tir » ainsi que la recherche de la performance.



Chaque palier de progression est construit autour d'une finalité :



- **la cible blanche** propose d'accueillir des débutants pour leur faire découvrir les règles de sécurité, la manipulation des armes et les rudiments du geste de Tir sportif, au travers des deux armes principales la Carabine 10 m et le Pistolet 10 m,



- **la cible jaune** invite à manipuler et à utiliser en sécurité une arme 10 m et à découvrir les premières bases techniques,



- **la cible orange** ouvre le chemin de l'initiation en s'attachant à donner de l'autonomie de fonctionnement au tireur et en recherchant des gestes techniques plus précis et justes,



- **la cible verte** clôture le chemin de l'initiation en favorisant la reproductibilité et la régularisation des gestes techniques fondamentaux,



- **la cible bleue** oriente le tireur vers le traitement des informations (extérieures et intérieures) permettant d'analyser le tir. Elle incite également à découvrir de nouvelles disciplines qui peuvent souvent être complémentaires,



- **la cible marron** donne les moyens aux tireurs d'adapter la technique de base aux exigences des différentes spécialités et des diverses disciplines,



- **la cible arc-en-ciel** termine cette progression en mettant en place les conditions permettant au tireur de renforcer l'efficacité du geste et de vivre la performance.

## À qui s'adresse « Cibles Couleurs® » ?

Le dispositif fédéral « Cibles Couleurs® » s'adresse à tous les acteurs du Tir sportif, les dirigeants, les formateurs et les tireurs.

### C'est d'abord un concept de développement pour les dirigeants :

le tir est, contrairement aux idées reçues, une activité qui s'apprend, dans un milieu très varié, avec du matériel « spécifique » qu'il convient de connaître et de maîtriser. La progression proposée par « **Cibles Couleurs®** » est prévue pour pouvoir

s'intégrer à tous les programmes d'animation, qu'ils soient à destination des pratiquants permanents ou occasionnels.

Au niveau d'un club, l'utilisation du dispositif « **Cibles Couleurs®** » permet de construire une relation privilégiée avec les adhérents et les parents et de donner une image sérieuse et responsable auprès des partenaires institutionnels (Direction départementale cohésion sociale, Conseil général, municipalité).

Il permet de dynamiser un projet de ligue ou de comité départemental en servant de support aux formations initiales et continues des formateurs ou en proposant aux clubs des sessions de validations des niveaux supérieurs de la progression.

### Ensuite, il représente, pour les animateurs, un concept de formation :

- il permet d'organiser et de structurer l'enseignement du Tir sportif en apportant un support innovant pour les formateurs. Il leur permet de dépasser le simple cadre des catégories d'âge des « Écoles de tir » pour prendre désormais en compte des niveaux de pratique différents, incluant les catégories cadet et junior mais également les autres publics,
- il permet de responsabiliser et surtout de valoriser le corps des formateurs de la FFTir en les invitant à acquérir de nouvelles compétences, par le biais de la formation continue (labellisation « Cibles Couleurs® »), leur permettant de valider certains niveaux de la progression. Suite à leur cursus de formation, si le module de labellisation est intégré, les animateurs auront le droit de valider les deux premiers niveaux, blanc et jaune.

### Pour les débutants et les jeunes tireurs, c'est surtout un concept de progression :

- il permet d'apprendre des compétences bien identifiées, associées à des valeurs éducatives, en donnant à chaque nouveau pratiquant un but concret de progression à atteindre, avec un intérêt sans cesse renouvelé, au travers de pratiques diversifiées,
- il permet de fidéliser les nouveaux adhérents en leur permettant de mesurer le chemin à parcourir vers le niveau supérieur pour s'épanouir plus facilement dans une pratique de loisir ou de compétition.

## Lexique tir

**AMORCE** : capsule contenant la matière inflammable au choc du percuteur pour permettre l'ignition de la poudre. Elle peut être de type percussion centrale, percussion annulaire ou placée sur la cheminée en arme ancienne.

**ANNONCE** : pouvoir dire où se situe l'impact en cible en fonction de l'analyse du tir au moment du départ du coup.

**ARME BLANCHE** : toute arme dont l'action perforante, tranchante ou brisante n'est due qu'à la force humaine ou à un mécanisme auquel elle a été transmise, à l'exclusion d'une explosion.

**BALLE** : c'est le projectile. Il est généralement en plomb. Il peut être chemisé de laiton (ou de cuivre s'il est propulsé à une vitesse initiale élevée). Son poids est le plus souvent cité en grains ; 1 grain = 0,0648 gramme, 1 gramme = 15,432 grains.

**BARILLET** : cylindre des revolvers qui tourne sur un axe parallèle au canon pour placer successivement les cartouches en position de percussion.

**BOSSETTE** : point dur sur la course de la détente.

**BOURRELET** : partie saillante du culot de l'étui des cartouches.

**BRETELLE** : accessoire utilisé en tir à la carabine. Elle est utilisée dans les positions « couché » et « genou » pour créer de la stabilité au lieu de porter l'arme avec le bras.

**BUSC** : partie supérieure de la crosse des carabines et des poignées des revolvers ou pistolets.

**CALE MAIN** : accessoire utilisé en carabine dans le tir avec bretelle. Fixé sous le fût, il évite à la main du tireur de changer de position et relie la bretelle à l'arme.

**CALIBRE** : il peut être exprimé en mm, en inches (armes rayées d'épaule ou de poing) ou en jauges (armes lisses : fusils).

**CANON** : partie de l'arme qui guide le projectile. Sa qualité confère à l'arme la majeure partie de sa précision.

**CARCASSE** : partie usinée qui supporte le canon et l'ensemble des pièces constitutives de l'arme.

**CARTOUCHE** : ensemble constitué de l'étui, l'amorce, la poudre et le projectile.

**CHAMBRE** : partie du canon (pistolet, carabine ou fusil) où se loge la cartouche provenant du chargeur, du magasin ou introduite à la main. C'est également l'alvéole du barillet des revolvers recevant la cartouche.

**CHARGEUR** : système d'alimentation amovible contenant les cartouches.

**CHIEN** : pièce permettant la percussion : il frappe ou lance le percuteur. Il peut être apparent ou caché. Au décrochement de la gâchette, le chien est libéré ce qui entraîne la percussion et le départ du coup.

**CLIQUER** : déplacer la hausse pour régler le tir. Les vis de hausse comportent des « clics », d'où l'expression usuelle des tireurs « cliquer ». Notons qu'il faut déplacer la hausse dans le sens où on veut déplacer le tir.

**CORDON** : petit liseré sur une cible séparant les zones de valeur des points.

**CROSSE** : partie de l'arme, de poing ou d'épaule, qui permet sa préhension. Elle doit être, si possible, adaptée à la morphologie du tireur.

**CULASSE** : pièce mobile de l'arme qui sert à l'approvisionnement en munitions et à l'extraction des étuis usagés.

**DÉTENTE** : ensemble complexe de petites pièces permettant l'accrochage de la gâchette avec le système de percussion ainsi que divers réglages (course, poids, trigger stop...).

**DOUBLE ACTION** : système de détente permettant avec une même pression du doigt l'armement puis la libération du chien.

**ÉPAULÉ** : action qui consiste à placer la plaque de couche de son arme contre son épaule.

**ÉTUI ou DOUILLE** : partie de la cartouche, généralement en laiton, qui reçoit l'amorce et la poudre et sur laquelle est sertie la balle.

**EXTRACTEUR** : ergot fixé sur la culasse qui accroche la gorge ou le bourrelet de l'étui et permet de l'extraire de la chambre.

**FUSIL** : arme de chasse ou arme de guerre utilisée par l'infanterie. En tir à la cible, l'arme d'épaule est appelée fusil dans les disciplines utilisant des gros calibres (300 m) et des armes réglementaires militaires (TAR).



**FÛT** : partie inférieure de la crosse en avant du pontet.

**GÂCHETTE** : pièce interne du mécanisme de détente qui retient le chien armé (ou le marteau) et qui décroche lors de l'action du doigt sur la queue de détente.

**GROUPEMENT** : le groupement est une valeur correspondant à l'ensemble d'une série de tirs situés sur la cible.

**GROUPER** : être capable de mettre les impacts les uns à côté des autres au même endroit sur une cible.

**GUIDON** : c'est le deuxième élément de la visée. Situé à l'extrémité du canon, au-dessus de la bouche. Le plus souvent fixe, il est parfois mobile sur certaines armes anciennes. Il est toujours à lame pour les pistolets et revolvers de compétition (visée ouverte), et le plus souvent en anneau pour les carabines (visée fermée).

**HAUSSE** : c'est l'instrument de visée arrière, le plus proche de l'œil. La hausse est réglable en hauteur et latéralement pour permettre d'ajuster le tir (voir « cliquer »).

**IMPACT** : trou découpé par le projectile dans une cible papier, ou trace (heur, endroit de la touche) sur les cibles en métal.

**IRIS** : système se fixant sur la hausse de la carabine. Il permet de régler le diamètre de l'ouverture et de positionner des filtres de couleur.

**LÂCHER** : action du doigt sur la queue de détente qui entraîne la libération du système de percussion, la mise à feu et le départ du projectile.

**LIGNE DE MIRE** : droite théorique allant du centre de la hausse au guidon.

**LIGNE DE VISÉE** : droite théorique allant de l'œil du tireur au point visé.

**MOUCHE** : partie centrale du « 10 » permettant de départager les éventuels ex-æquo.

**PERCUTEUR** : pièce qui frappe l'amorce (cartouche) ou la soupape (air comprimé) pour faire partir le coup. Il peut être intégré à la culasse ainsi que sur certains chiens de revolver.

**PISTOLET** : toute arme de poing autre qu'un revolver.

**PLAQUE DE COUCHE** : partie arrière, fixe ou mobile, de la crosse des carabines et des fusils qui se place contre l'épaule ou le bras. Réglable, elle permet d'adapter l'arme à la morphologie du tireur et aux différentes positions de tir.

**POIGNÉE PISTOLET** : partie de la crosse d'une carabine adjacente au pontet permettant la prise en main.

**POINT MOYEN** : milieu d'un groupement d'impacts. On se réfère au point moyen pour régler son tir par déplacement de la hausse.

**PONTET** : pièce en arceau, élément de sécurité obligatoire dans la majeure partie des disciplines, protégeant la queue de détente d'un accrochage ou d'un déplacement et donc d'un départ intempestif.

**PORTÉE** : distance maximale possible du parcours d'un projectile.

**PRISE EN MAIN** : terme technique pistolet décrivant la manière de prendre l'arme. La prise en main doit être identique, tir après tir, pour éviter des écarts importants en cible.

**QUEUE DE DÉTENTE** : pièce sur laquelle l'index exerce une pression qui entraîne le décrochage de la gâchette. La queue de détente est souvent appelée à tort « gâchette » dans les films.

**REVOLVER** : arme de poing comportant un barillet tournant selon un axe parallèle au canon. Le barillet demeure solidaire de l'arme pour l'approvisionner en munitions. Il peut être basculant ou fixe.

**RÉGLAGE** : adaptation d'une arme à la vision du tireur ainsi qu'à sa manière de viser. Il faut déplacer la hausse dans le sens où l'on dirige son tir. (voir « cliquer »).

**SIMPLE ACTION** : système de détente permettant avec la pression du doigt la libération du chien préalablement armé.

**VISUEL** : partie centrale noire de certaines cibles permettant d'ajuster la visée.

**ZONE** : Surface délimitant la valeur de l'impact dans la cible (10, 9, 8, etc.).

## CARABINE 10 M



## PISTOLET 10 M





**ANIMATION** : activité exercée au sein d'un groupe visant à faciliter les relations entre ses membres et donner de la vie.

**ALTERNANCE** : principe de formation impliquant l'articulation de périodes en centre de formation et en structures d'accueil (club) où le stagiaire est accompagné dans l'acquisition des compétences par un tuteur.

**APPRENTISSAGE MOTEUR** : processus permettant au pratiquant, confronté de manière répétitive à une situation, de modifier son comportement, de manière systématique et durable.

**CIBLES COULEURS** : dispositif d'apprentissage officiel de la FFTir organisé pour les jeunes tireurs en sept niveaux de pratique.

**CENTRE DE FORMATION** : structure qui organise la formation initiale ou continue, à l'échelon départemental, régional ou national.

**CONSIGNE** : information(s) donnée(s) par le moniteur lors de la mise en place et/ou au cours d'un exercice, permettant aux tireurs d'identifier ce qu'ils ont à travailler.

**COMPÉTENCE** : ensemble stabilisé de savoirs, de savoir-faire et de savoir-être que l'on peut mobiliser pour identifier et résoudre des problèmes dans une situation donnée.

**CRITÈRES DE RÉUSSITE** : ce sont les éléments qui permettent au tireur et au moniteur de savoir si l'exercice est réussi. Ils peuvent être quantitatifs ou qualitatifs.

**CYCLE** : période d'entraînement plus ou moins longue permettant le découpage et l'organisation de la saison (micro cycle, méso cycle, macro cycle).

**DÉMONSTRATION** : exécution du geste à réaliser par le moniteur ou par un tireur.

**ÉVALUATION** : estimation d'un niveau de pratique ou diagnostic technique effectué suite aux observations menées selon un recueil de données.

**EXERCICE** : toute situation de travail répondant à un objectif précis. Il se caractérise par des conditions matérielles, des consignes et des critères de réussite.

**FORMATION INITIALE** : désigne la première formation obtenue au terme d'un cycle de formation. Exemple : la formation initiale animateur.

**FORMATION CONTINUE** : elle concerne les personnes ayant fini une formation initiale. Elle propose de développer des compétences complémentaires pour élargir son champ d'action. Elle peut se nommer recyclage ou formation permanente.

**OBJECTIF** : but visé par le tireur et le formateur. Il peut se définir en terme de score, ou de capacité à réussir un geste précis. Il se décline du général au particulier.

**OBSERVATION** : situation qui permet de porter des mesures diverses sur la qualité d'un geste (œil de l'entraîneur, prise de note, chronomètre, photo, vidéo).

**PÉDAGOGIE** : différentes méthodes et processus d'interventions sur des pratiquants, qui favorisent l'apprentissage.

**PROGRESSION PÉDAGOGIQUE** : succession de situations pédagogiques organisées en difficultés croissantes permettant une meilleure acquisition d'un geste sportif.

**RÈGLEMENTATION** : cadre légal ayant une incidence sur l'activité, constitué par les différents textes réglementaires du ministère des Sports ou de l'Intérieur (Code du sport, loi sur les armes) ainsi que des instances fédérales nationales ou internationales (homologation des stands, règles de sécurité, règlement sportif, etc.).

**RAPPORT DE STAGE** : compte rendu d'activité à réaliser suite à une formation en alternance sur une structure d'accueil (le club).

**SÉANCE** : séquence de travail ou entraînement organisé comportant une succession d'exercices répondant à un thème général.

**SITUATION PÉDAGOGIQUE** : exercice qui est spécialement aménagé (espace, matériel, cible...), pour favoriser l'apprentissage d'un geste sportif.

**TECHNIQUE DE BASE** : regroupement des différents savoirs et savoir-faire fondamentaux du Tir sportif (position, lâcher, visée, coordination).

**TECHNIQUE SPÉCIFIQUE** : regroupement des savoirs et savoir faire spécifiques permettant de pratiquer certaines épreuves ou disciplines en compétition.

# Le matériel

En Tir sportif, on appelle « **arme** », tout matériel assurant la propulsion d'un ou de plusieurs projectiles successifs.

**Ces armes se classent essentiellement en :**

- armes de poing : pistolets à un coup, pistolets semi-automatiques et revolvers,
- armes d'épaule : arbalètes, carabines et fusils.

**La propulsion est assurée :**

- par du gaz, de l'air comprimé pour le tir à 10 m,
- par des branches d'arc à l'arbalète,
- par de la poudre noire, pour les armes anciennes, avec des systèmes de mise à feu à mèche, à silex ou à percussion,
- par de la poudre vive pour les armes modernes en percussion annulaire ou en percussion centrale.

## Le choix de l'arme

Si vous n'avez pas d'idée préconçue, la progression d'enseignement de la FFTir (Cible Découverte et Cible Blanche) vous conduit à découvrir le tir à l'arme de poing et à l'arme d'épaule. Cette progression se fait habituellement à 10 m en tir à l'air comprimé, mais elle peut être également conduite avec des armes à feu !

Si vous savez déjà quel type d'arme vous souhaitez acquérir, trois critères conditionneront votre choix :

- l'utilisation que vous comptez en faire,
- votre goût,
- vos moyens financiers.

S'il s'agit d'une arme pour le tir de loisir, le seul conseil à donner est d'obtenir le meilleur rapport qualité / prix avec un bon service après vente.

Si vous envisagez de vous diriger vers une pratique compétitive à moyen terme, il est préférable de se procurer (prêt-location-achat) le plus tôt possible une arme appropriée. Les armes de compétition sont très spécifiques. Renseignez-vous auprès des animateurs ou initiateurs de votre club, ils sauront vous conseiller utilement.

## Tenue pour pratiquer

Il n'y a pas à proprement parler de tenue particulière pour découvrir et pratiquer le tir sportif. Seuls les carabiniers, dans les disciplines de tir olympique,

font usage d'une tenue très spécifique (veste et pantalon) permettant d'obtenir une meilleure stabilité.

Il est donc possible de tirer dans n'importe quelle tenue vestimentaire ; toutefois pour des raisons évidentes de confort, et selon la discipline pratiquée, il est préférable d'adopter une tenue sportive décontractée (pantalon, sweat, blouson) ainsi que des chaussures plates de type jogging pour assurer un minimum de stabilité.

Nota : les tenues camouflées, militaires ou non, ne sont pas autorisées.

## Autres matériels

Vous pourrez acquérir le reste du matériel de la panoplie du tireur sportif progressivement en fonction de vos progrès et de votre investissement :

- un casque anti-bruit : prenez-le de qualité, votre ouïe vous en sera reconnaissante,
- des lunettes de protection,
- un télescope afin de voir vos impacts en cible (à partir du tir à 25 m). Il doit être de bonne qualité afin de bien voir sans fatiguer l'œil,
- un petit kit de nettoyage et de démontage (en général, vendu avec l'arme),
- une monture de lunettes spécialement adaptées au tir de compétition permettant de positionner des filtres ou des verres de vue dans l'axe de visée.

## Les fondamentaux de la technique à découvrir

Maintenant que vous êtes licencié, que vous soyez attiré par une pratique de loisir et l'envie d'améliorer vos impacts ou de vous dépasser, nous vous invitons à vous adresser aux animateurs de votre association qui sont des formateurs diplômés par la FFTir. Ces personnes ont été spécialement formées pour vous accompagner dans vos premiers pas de la découverte du tir sportif en toute sécurité.

La spécificité du tir sportif dans la majorité de ses pratiques, hormis dans trois disciplines, est de gérer l'instabilité de l'arme (de poing ou d'épaule). Après les premières séances destinées plus particulièrement à l'enseignement de la sécurité et de la découverte du tir sportif, l'apprentissage consiste, dans un premier temps, à utiliser des aides pédagogiques destinées à supprimer les problèmes de stabilité.

C'est ainsi qu'en fonction des armes et des calibres utilisés, vous commencerez par tirer en appui fixe, bien calé, soit assis, soit debout ou encore en tenant l'arme de poing à deux mains. Le but recherché est de vous permettre de découvrir rapidement les principes de base permettant d'orienter l'arme toujours de la même manière, à travers

l'action de « viser », et de réaliser correctement la pression du doigt sur la queue de détente ou action de « lâcher ».

Une fois ces deux principes acquis en situation stable, il vous sera plus facile de les reproduire dans la situation plus ou moins instable de la position debout, votre progression sera ainsi plus aisée et beaucoup plus rapide !

Au début, vous allez forcément disperser vos impacts sur toute la cible, puis, avec les conseils de vos animateurs, vous ferez de moins en moins d'écarts et commencerez à grouper sur un endroit de la cible. Après réglage de votre arme et quelques séances régulières, vous améliorerez ce groupement et le centrerez à l'intérieur du visuel.

Dans le cadre de la progression d'apprentissage du niveau découverte, pour atteindre une cible avec suffisamment de réussite que ce soit à 10 m, 25 m ou 50 m, il convient d'enchaîner et de coordonner les différents éléments de la technique de base, constitutifs du geste de tir, dénommée « séquence de tir » : la position, la visée, le lâcher, la tenue au moment du départ du coup.

Voici ce que vous allez découvrir dès le début de votre apprentissage de la technique de base.



# Découvrir la position

Nous vous présentons ci-dessous la liste des différents éléments à reproduire lors de la construction de la position debout dans le cadre du tir de précision que ce soit au pistolet ou à la carabine, ainsi que quelques schémas et photos pour mieux les illustrer.

Certains tireurs devront toutefois adapter ces éléments à leur morphologie tout en respectant constamment les principes de simplicité et d'équilibre.

## Construction de la position

### PISTOLET

La position pistolet est une position assez instable ; la seule solution pour acquérir un peu de stabilité est de tirer souvent et régulièrement de manière à renforcer l'épaule où siège la stabilité du pistolet.

- 1 Prendre l'arme en main en respectant les règles de sécurité.
- 2 Se placer dans l'axe de la cible.
- 3 Prendre une position plus ou moins de profil.
- 4 Garder une allure générale droite, simple et naturelle.
- 5 Placer les pieds parallèles, sur la ligne de tir, écartés de la largeur des épaules.
- 6 Placer le bassin équilibré au dessus des appuis.
- 7 Superposer les axes (pieds/bassin/épaules), perpendiculairement par rapport à la cible.
- 8 Axer le poignet et lever le bras au dessus de la cible pour trouver la ligne de mire.

### CARABINE

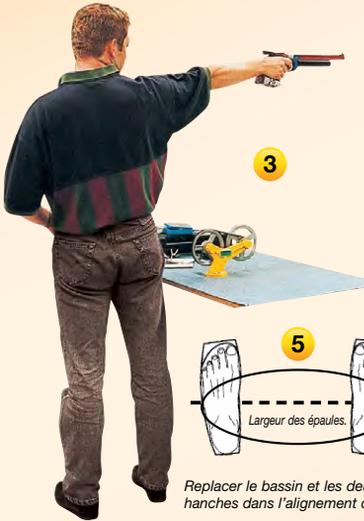
Le but recherché est de créer rapidement une certaine stabilité en privilégiant dès le début de la prise de position un empiement osseux afin de soutenir l'arme avec un minimum de dépense musculaire.

- 1 Se mettre de profil, dans l'axe de la cible.
- 2 Placer les pieds parallèles avec un écartement qui correspond à la largeur des épaules.
- 3 Tendre les jambes droites (comme quand vous vous tenez debout).
- 4 Prendre la carabine sous le fût et par la poignée pistolet.
- 5 Placer le bassin et le déhancher légèrement sur la jambe avant.
- 6 Épauler la carabine en plaçant la plaque de couche au contact du bras
- 7 Poser le coude gauche sur le bassin ou sur la sangle abdominale selon la longueur du membre supérieur sur lequel repose l'arme.
- 8 Descendre la tête pour poser la joue sur le busc ce qui permet de voir le guidon et de prendre la visée.

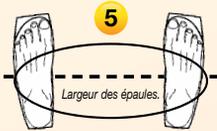
## PISTOLET



1



3



5

Cible matérialisée.

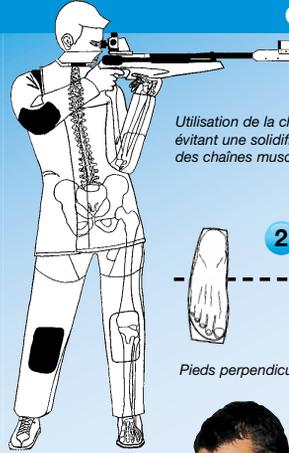
Replacer le bassin et les deux hanches dans l'alignement de la cible.



6

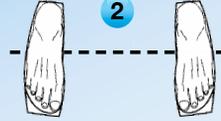


## CARABINE



1

Utilisation de la charpente osseuse évitant une solidification excessive des chaînes musculaires.



2

Pieds perpendiculaires aux cibles.

7



8



# Découvrir la visée

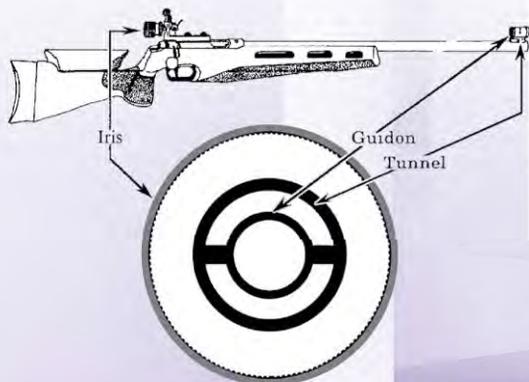
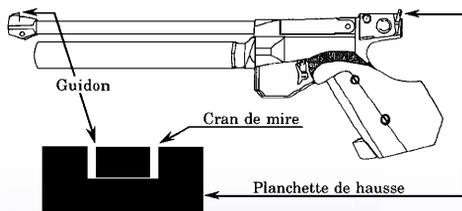
Les organes de l'arme permettant de prendre la visée sont : la hausse située en arrière du canon et le guidon placé à son extrémité avant. La hausse comporte une planchette réglable en hauteur et en direction, équipée soit d'un cran de mire (pistolet), soit d'un œilleton (carabine). Le guidon est à lame, de la forme du cran de mire (pistolet) ou circulaire, à trou, logé dans un tunnel (carabine). La visée avec cran de mire est dite « ouverte », celle avec œilleton est dite « fermée ».

## Définitions

### Notions de ligne de mire

On appelle « ligne de mire », la ligne imaginaire reliant les deux éléments servant à orienter l'arme : le guidon et l'iris (carabine), le guidon et le cran de mire (pistolet).

Prendre la ligne de mire, consiste à centrer le guidon dans l'organe de visée arrière.



### Notions de ligne de visée

On appelle « ligne de visée », la ligne imaginaire reliant l'œil et la cible.

Prendre la visée, en tir sportif de précision, c'est orienter la ligne de mire vers le visuel (sous le visuel au pistolet, autour du visuel à la carabine) et la maintenir le temps nécessaire pendant l'action du « lâcher ».

### Notion de visuel et de zone de visée

Le visuel est la partie centrale noire des cibles utilisées en tir de précision.

La zone de visée est l'espace sous ou autour du visuel dans lequel le tireur essaie de maintenir la ligne de mire pendant qu'il effectue le lâcher et qui lui permet, lorsque le coup part dans des conditions acceptables, d'obtenir un résultat correct.





## Savoir-faire à découvrir et développer

### L'œil directeur

Dans la vision, un œil domine l'autre, latéralement : c'est l'œil directeur.

Pour connaître son œil directeur, voici une méthode simple : regardez la cible, les deux yeux ouverts, à travers un trou percé dans un carton et, sans bouger le carton percé, fermez successivement un œil puis l'autre. Votre œil directeur est celui avec lequel vous continuez à voir la cible à travers le trou.

Faut-il accorder une priorité à cet œil directeur au détriment de la latéralisation du tireur (droitier ou gaucher) ? La réponse est non.

Il arrive souvent qu'un droitier ait l'œil gauche directeur et inversement. En règle générale, c'est à dire hors pathologie, on recommandera donc qu'un droitier vise avec l'œil droit et un gaucher avec l'œil gauche. Pour réussir à viser, ils devront occulter leur œil directeur contraire soit en fermant cet œil, soit en positionnant un cache devant.

### CHOIX POSSIBLES DE VISION :

- Viser en fermant un œil.
- Viser en occultant un œil par un cache.
- Viser avec les deux yeux ouverts.

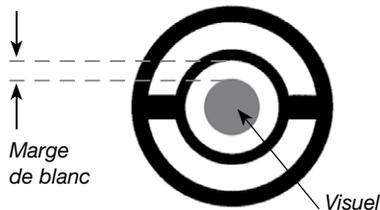
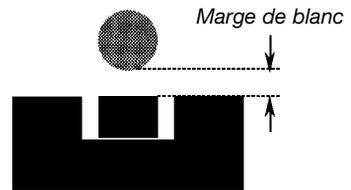


### L'accommodation

L'œil humain possède de nombreuses facultés mais il ne sait pas voir simultanément net de près et de loin. Accommoder résulte d'une action volontaire de l'œil qui permet de voir net à un endroit précis. En Tir sportif de précision, on demande de faire la mise au point nette sur les organes de visée (accommoder sur le guidon), le visuel de la cible étant perçu moins net, voire flou, selon nos possibilités visuelles.

### La marge de blanc

La marge de blanc est l'espace compris entre le sommet du guidon et le bas du visuel en pistolet, entre le bord interne du guidon et le bord du visuel en carabine.



C'est l'élément régulateur de la visée ; elle a une incidence sur le réglage de l'arme. On utilise la visée avec marge de blanc en tir de précision pour plus de finesse par amélioration du contraste alors qu'on serait tenté, a priori, de viser directement le centre du visuel.

Pendant cette période de découverte, il vous faudra apprendre à reconnaître votre marge de blanc. Nous vous conseillons, dès le début, d'utiliser une grande marge de blanc pour moins percevoir les bougés du guidon par rapport au visuel.

### La tenue après le départ du coup

Dès le début de l'action de « visée » le tireur bloque sa respiration (en demi-expiration) pour limiter ses bougés et maintenir la ligne de mire dans la zone de visée, le temps que le doigt exerce la pression nécessaire au départ du coup.

Au moment du tir et après le départ du coup, le tireur doit maintenir sa visée quelques instants, tout en conservant sa position. Cela lui permet de mieux percevoir, juste au moment du tir, la position des organes de visée et de pouvoir estimer, avec un peu d'entraînement, l'endroit de son impact en cible.

### Le réglage de l'arme

Le réglage de la visée d'une arme n'est pas universel et s'effectue en fonction des capacités visuelles ainsi que le placement et le port de la tête de celui qui effectue la visée. Il importe de savoir également que le réglage d'une arme n'est jamais définitif, car il faut prendre en compte les facteurs pouvant se modifier : la configuration du stand de tir, l'éclairage du pas de tir et des cibles, le vent.

Modalités pour régler son arme : le principe est simple, on déplace la hausse, par l'intermédiaire des molettes verticales ou latérales, dans le sens où l'on veut ajuster son tir.

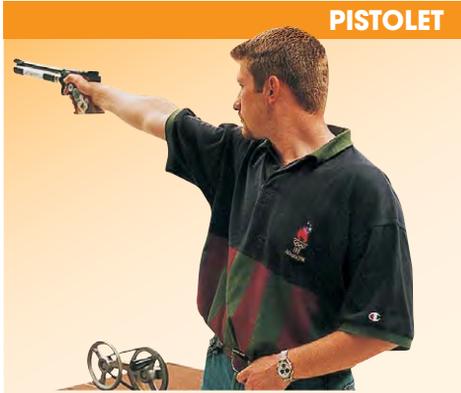
4 ou 5 clics (selon les constructeurs) sont nécessaires pour déplacer le tir d'une zone. La procédure de réglage consiste à faire un groupement de quelques coups, estimer le point moyen, puis déplacer la hausse du nombre de clics nécessaires.



*Le tireur au pistolet et le carabinier doivent maintenir leur visée quelques secondes après le départ du coup.*

## Comment prendre la visée ?

### Prendre la visée quand on débute au pistolet précision



**1<sup>er</sup> temps :** prendre la ligne de mire au-dessus de la cible.

**2<sup>e</sup> temps :** guider lentement la ligne de mire sous le visuel.



**3<sup>e</sup> temps :** maintenir la ligne de mire sous le visuel, au travers d'une grande marge de blanc, en acceptant de bouger. Il est intéressant de s'aider au début d'une marque ou d'un grand cercle plus large que le visuel.



### Prendre la visée quand on débute à la carabine position debout



**1<sup>er</sup> temps :** attendre tête haute que la position se mette en place et se stabilise.



**2<sup>e</sup> temps :** poser doucement la joue sur le busc et vérifier la ligne de mire (concentricité du guidon avec le trou de l'iris).

**3<sup>e</sup> temps :** amener le guidon vers la cible et son visuel, puis le maintenir autour du visuel en acceptant les bougés et un léger décentrage.



## Découvrir le lâcher

Le « lâcher » désigne l'action du doigt sur la queue de détente qui entraîne le départ du projectile. C'est un des moments emblématiques du tir sportif, puisque, quelle que soit la discipline pratiquée, le tir est caractérisé par une action sur une détente.

C'est également la phase déterminante de la séquence de tir qui, si elle est bien réalisée, ne désaligne pas l'arme au moment du départ du coup !

Un bon lâcher laisse l'arme stable au départ du coup, ou n'amplifie pas ses mouvements si elle bouge légèrement. Dans le cas contraire on parle de « coup de doigt ». Ce défaut, courant au stade de la découverte et de l'initiation, est très limitant dans la progression du tireur puisqu'il ne permet pas d'atteindre le point visé. Sans un lâcher correct, on ne peut pas bien tirer.

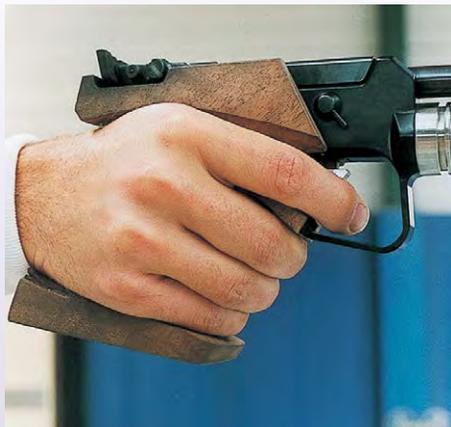
### Placement du doigt sur la queue de détente

- **Phase de sécurité** : pendant la manipulation de l'arme, l'index est allongé sur la crosse ou la carcasse, au dessus du pontet, sans être en contact avec la queue de détente. Une fois en visée, on peut amener le doigt sur la queue de détente.
- **Phase de position** : Il faut poser la pulpe de l'index (3<sup>e</sup> phalange) toujours au même endroit sur la queue de détente.

### Prise en main et serrage de la crosse

Une prise en main régulière de l'arme, favorisera le positionnement et l'action du doigt sur la queue de détente. L'action de serrage consiste à maintenir une pression d'ensemble équilibrée, permettant en partie le verrouillage du poignet (pistolet).

C'est grâce au maintien d'une pression uniforme de la main sur la poignée que l'index va pouvoir développer une action individualisée de flexion.





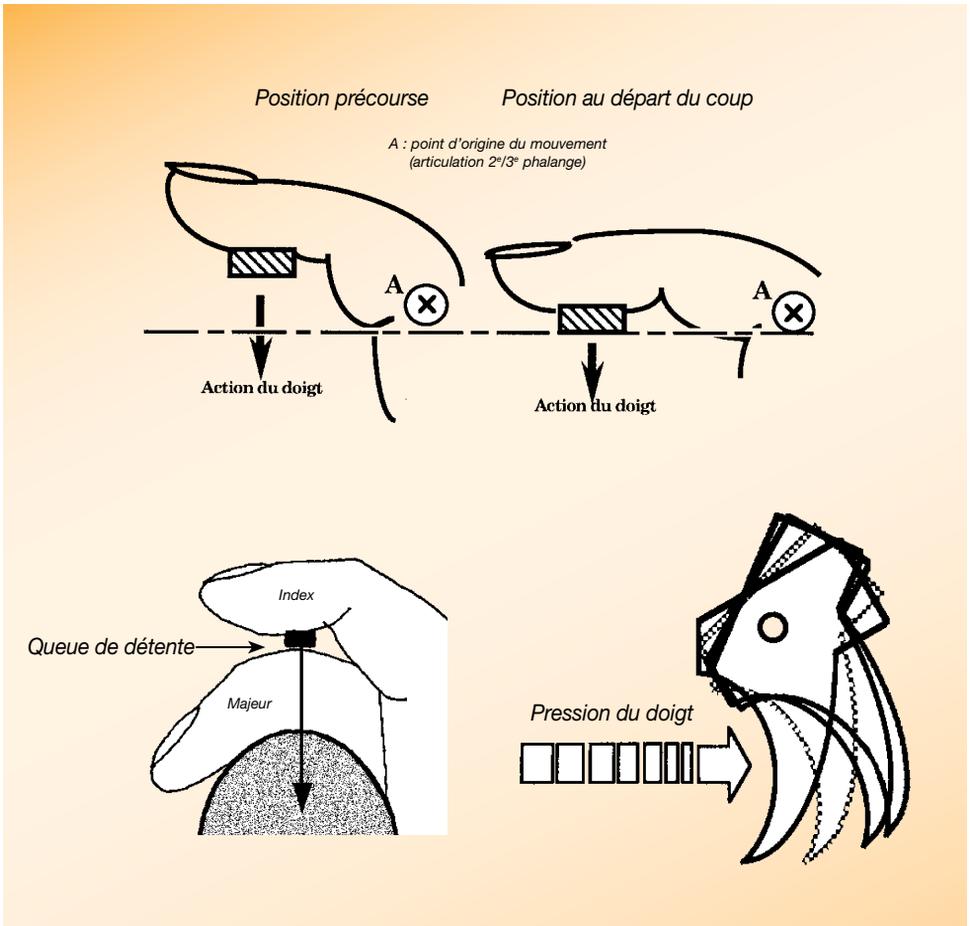
## Action du doigt

C'est la pression du doigt sur la queue de détente qui agit sur le mécanisme interne, ce qui libère le chien ou le marteau de percussion. Enfin, le mouvement du percuteur entraîne immédiatement le départ du coup.

Lors de la pression sur la queue de détente, le tireur ressent une dureté qui correspond au début de la résistance du mécanisme et qu'on appelle le point dur. À partir du point dur, l'action du doigt

doit être progressive et continue jusqu'au départ du coup. Elle doit s'effectuer dans l'axe du canon, d'avant vers l'arrière. Sa durée doit être suffisamment longue ( $>$  à 3 sec) pour avoir le temps d'absorber le poids, et suffisamment courte ( $<$  6 sec) pour faire partir le coup avant d'entrer dans une période de grande instabilité.

Le tireur ne doit pas connaître le moment exact du départ du coup ; s'il exerce réellement une action progressive, il doit être légèrement surpris au moment de la percussion et son doigt doit continuer sa pression sur la queue de détente.



# Découvrir l'enchaînement des gestes ou séquence de tir

## Définition

On appelle séquence de tir l'ensemble des actions nécessaires pour le tir d'un projectile.

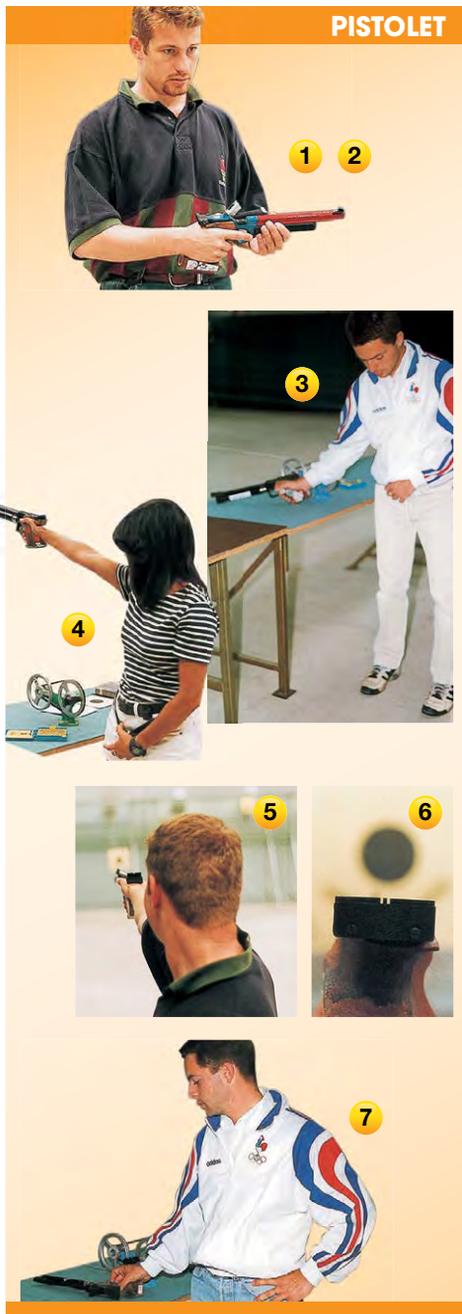
Elle débute par la prise de l'arme et son chargement pour se terminer, juste après le départ du coup, avec la vérification de l'impact.

## Organisation

Les différentes actions nécessaires au tir d'un projectile doivent toujours être effectuées dans le même ordre chronologique pour arriver à un ensemble de gestes réguliers et harmonieux. On peut donc découper la séquence de tir en plusieurs phases.

## Les phases de la séquence de tir au pistolet (découverte)

- 1 Prendre le pistolet en respectant les règles de sécurité.
- 2 Chausser et charger son arme (en direction des cibles).
- 3 Pivoter et se placer dans l'axe de la cible, l'arme étant en appui sur la table de tir.
- 4 Axer le poignet et lever le bras au-dessus de la cible pour aligner le guidon dans le cran de mire.
- 5 Accommoder sur le guidon et l'amener sous le visuel dans la zone de visée.
- 6 Venir sur le point dur, puis continuer d'appuyer sur la queue de détente jusqu'au départ du coup, tout en gardant la ligne de mire dans la zone de visée ; maintenir la visée quelques instants après le départ du coup.
- 7 Reposer l'arme en sécurité sur la table et regarder son impact.



## Les phases de la séquence de tir à la carabine (découverte)

- 1 Charger la carabine (canon en direction des cibles).
- 2 Prendre l'arme en main.
- 3 Épauler (amener l'arme à l'épaule) avec un contrôle visuel.
- 4 Placer la main avant sous le fût, l'ensemble bassin/coude, puis le reste de la position.
- 5 Se tasser (attendre tête haute en relâchant les épaules).
- 6 Poser la joue sur le busc pour aligner les instruments de visée et amener le guidon autour du visuel en bloquant la respiration (en demi-expiration).
- 7 Venir sur le point dur, puis continuer d'appuyer sur la queue de détente jusqu'au départ du coup tout en gardant le guidon autour du visuel ; maintenir la visée quelques instants après le départ du coup.
- 8 Reposer l'arme en sécurité sur la table et regarder son impact.



## Les disciplines

La Fédération Française de Tir est une fédération olympique dont les champions ont remporté de nombreuses médailles lors des différentes olympiades.

Elle organise plusieurs pratiques sportives, de tir de loisir ou de compétition, adaptées à un très large public (jeunes, adultes, seniors, féminines, publics avec handicap...).

Elle propose, en effet, un choix très varié de disciplines dans lesquelles vous pourrez trouver du plaisir, vous exprimer et vous affirmer au travers des valeurs véhiculées par la pratique du tir (respect, concentration et maîtrise de soi...).



## ARBALÈTE

Vous avez l'âme de « Guillaume Tell », l'arbalète est une discipline faite pour vous. Il existe deux sortes de pratique, l'arbalète match et l'arbalète field.

L'arbalète match est l'héritière de l'arbalète traditionnelle utilisée au Moyen Âge ; elle se tire à 10 m en position debout et à 30 m dans les positions debout et genou. Le tir se fait en stand de tir, sur une cible, en utilisant un trait.

L'arbalète field est très proche de l'esprit du tir à l'arc avec l'utilisation de corde, de branches d'arc et de flèches. On tire sur des cibles utilisées au tir à l'arc, plutôt en extérieur aux distances de 35 m, 50 m et 65 m, avec une pratique hivernale à 18 m en salle.



## ARMES ANCIENNES



C'est la discipline des collectionneurs ou des compétiteurs entretenant avec passion les armes anciennes d'origine (avant 1900) ou des répliques fonctionnant avec différents systèmes de mise à feu (mèche, silex, percussion).

Découvrez ces armes de poing ou d'épaule qui utilisent uniquement de la poudre noire et se rechargent par la bouche du canon : mousquets à mèche des mousquetaires, pistolets de duel du XIX<sup>e</sup> siècle, revolvers et carabines de la conquête de l'ouest, fusils à silex de l'époque napoléonienne ainsi que les vieux fusils de chasse à percussion.





## BENCH REST

Si vous êtes attiré par la recherche de la précision ultime, et la balistique, le Tir de précision sur appui ou Bench rest est fait pour vous.

Vous serez assis derrière une table de tir, l'arme reposant, pour une plus grande précision, sur des supports adaptés et réglables de façon à éviter les bougés. Le jeu consiste en effet à grouper les impacts sur la plus petite surface possible de la cible (quelques millimètres).

On utilise des armes d'épaule de gros calibre, munies d'une lunette télescopique à fort grossissement. Les cibles sont situées à des distances de 100 et 200 mètres.

Vous pourrez facilement vous initier dans cette discipline de tir en appui avec des carabines 22LR à lunettes dans une épreuve accessible nommée BR 50.



### CARABINE

Vous êtes attiré par les armes longues et leur précision. La compétition ainsi que le haut niveau vous font rêver ! Les épreuves de tir à la carabine olympiques et mondiales sont à votre portée.

Les disciplines de tir à la carabine se tirent aux distances de 10 m (tir au plomb diablo), 50 m (tir à balle de 22LR) et 300 m. Les épreuves 10 m se tirent uniquement en position debout alors qu'aux distances de 50 m et 300 m les épreuves imposent, selon les cas, la position « Couché » ou bien l'utilisation de l'ensemble des trois positions réglementaires (« Couché », « Debout », « Genou »).



## CIBLE MOBILE



Vous avez l'esprit « chasse », vous aimez la spontanéité et le mouvement, la discipline « cible mobile » devrait vous attirer.

Vous épaulerez une carabine munie d'une lunette et tirerez sur une cible zonée (tir à 10 m) ou sur une figurine de sanglier (tir à 50 m) fixée sur un chariot, qui se déplace de droite à gauche et de gauche à droite en deux vitesses de passage : lente ou rapide.

Une fois initié, pour corser la difficulté, vous pourrez tenter le programme de tir (mixte) qui envoie aléatoirement les cibles soit en vitesse lente, soit en vitesse rapide.

### ÉCOLES DE TIR

La discipline « Écoles de Tir » permet aux enfants de pratiquer le tir sportif. Un dispositif de progression « Cibles Couleurs » ainsi qu'une filière de compétition spécifique régionale et nationale est à la disposition des animateurs et des initiateurs de club pour animer et motiver les jeunes tireurs inscrits dans l'activité « Écoles de Tir ».

Sur les stands « plateau », la formation du jeune tireur au tir épaulé et désépaulé se fait sur des trajectoires simplifiées avec des vitesses réduites, en utilisant des fusils « swing trap » faisant moins de bruit et ayant moins de recul.

Sur les stands « cible », la formation du jeune tireur se fait exclusivement à 10 m que ce soit au pistolet, à la carabine ou à l'arbalète field.

Le dispositif « Cibles Couleurs » comprend sept niveaux d'apprentissage matérialisés par des couleurs qui valident le niveau de pratique des jeunes tireurs et favorisent leur progression vers le palier supérieur et la compétition tout en les éduquant aux différentes valeurs du sport et du tir sportif.



## PISTOLET

Vous êtes attiré par les armes courtes, leur précision ainsi que leur capacité de tir à répétition ! Le dépassement de soi induit par la compétition ainsi que le haut niveau vous laissent rêveur ! Les épreuves de tir au pistolet, olympiques et mondiales, sont à votre portée.

Les disciplines « pistolet » proposent des distances de tir à 10 m (tir au plomb diablo), 25 m et 50 m (tir à balle 22LR et gros calibre). Toutes les épreuves se tirent en position debout à bras franc. La pratique proposée aux tireurs se traduit en tir de précision, en tir de vitesse ou en épreuves mixtes regroupant à la fois la précision et la vitesse, offrant ainsi une grande diversité !



### SILHOUETTES MÉTALLIQUES

Vous pouvez vous essayer au tir sur silhouettes métalliques où le jeu consiste à renverser des cibles en métal ayant la forme de poulet, de cochon, de dindon ou de mouflon positionnées à différentes distances : 25-50-75-100 m pour les armes de poing petit calibre, 50-100-150-200 m pour les armes de poing gros calibre, 40-60-77-100 m pour les armes d'épaule petit calibre et 200-300-385-500 m pour les armes d'épaule gros calibre.

La taille des silhouettes métalliques varie selon l'arme de poing ou d'épaule et selon les distances de tir. Les positions de tir sont plutôt stables, à deux mains ou avec le canon de l'arme en appui sur la jambe, et le plaisir est toujours immédiat quand votre cible bascule au loin.



## TIR AUX ARMES RÉGLEMENTAIRES

Entretien et utiliser les armes militaires réglementaires des différentes armées dans un esprit sportif de sécurité et d'authenticité est l'objet de cette discipline qui est organisée par la Fédération Française de Tir en coopération avec l'Union Nationale des Officiers de Réserve (UNOR) et la Fédération Nationale des Associations de Sous-Officiers de Réserve (FNASOR).

Le tir à l'arme réglementaire (TAR) se veut facilement accessible, dans son fonctionnement et sa pratique alliant précision et vitesse, que ce soit au pistolet ou au fusil, en utilisant un équipement et un matériel standard.



### TIR AUX PLATEAUX

Tirer au fusil de chasse et casser des pigeons d'argile vous motive ; la compétition et le haut niveau vous attirent également. La FFTir vous propose trois disciplines olympiques particulièrement attrayantes : la fosse olympique, le skeet olympique et le double trap.



**La fosse olympique (FO)** est un tir « épaulé » sur des plateaux fuyants lancés selon une trajectoire et un angle inconnus du tireur. On dispose de deux cartouches pour atteindre le plateau.

**Le skeet olympique (SO)** est un tir « désépaulé ». Le tireur ne peut épauler et tirer qu'à l'apparition des plateaux qui ont des trajectoires fixes et connues venant d'une cabane haute (Pull) et d'une cabane basse (Mark). On dispose d'une seule cartouche par plateau et le jeu consiste à tirer des plateaux « simples » (plateaux uniques lancés depuis Pull ou Mark), ou des « doublés » (plateaux lancés simultanément depuis chacune des cabanes).

**Le double trap (DT)** est un tir « épaulé » sur deux plateaux partant simultanément du milieu de la fosse de lancement selon des trajectoires plus ou moins ouvertes et des angles plus ou moins différents. On dispose d'une seule cartouche par plateau.



## TIR SPORTIF DE VITESSE

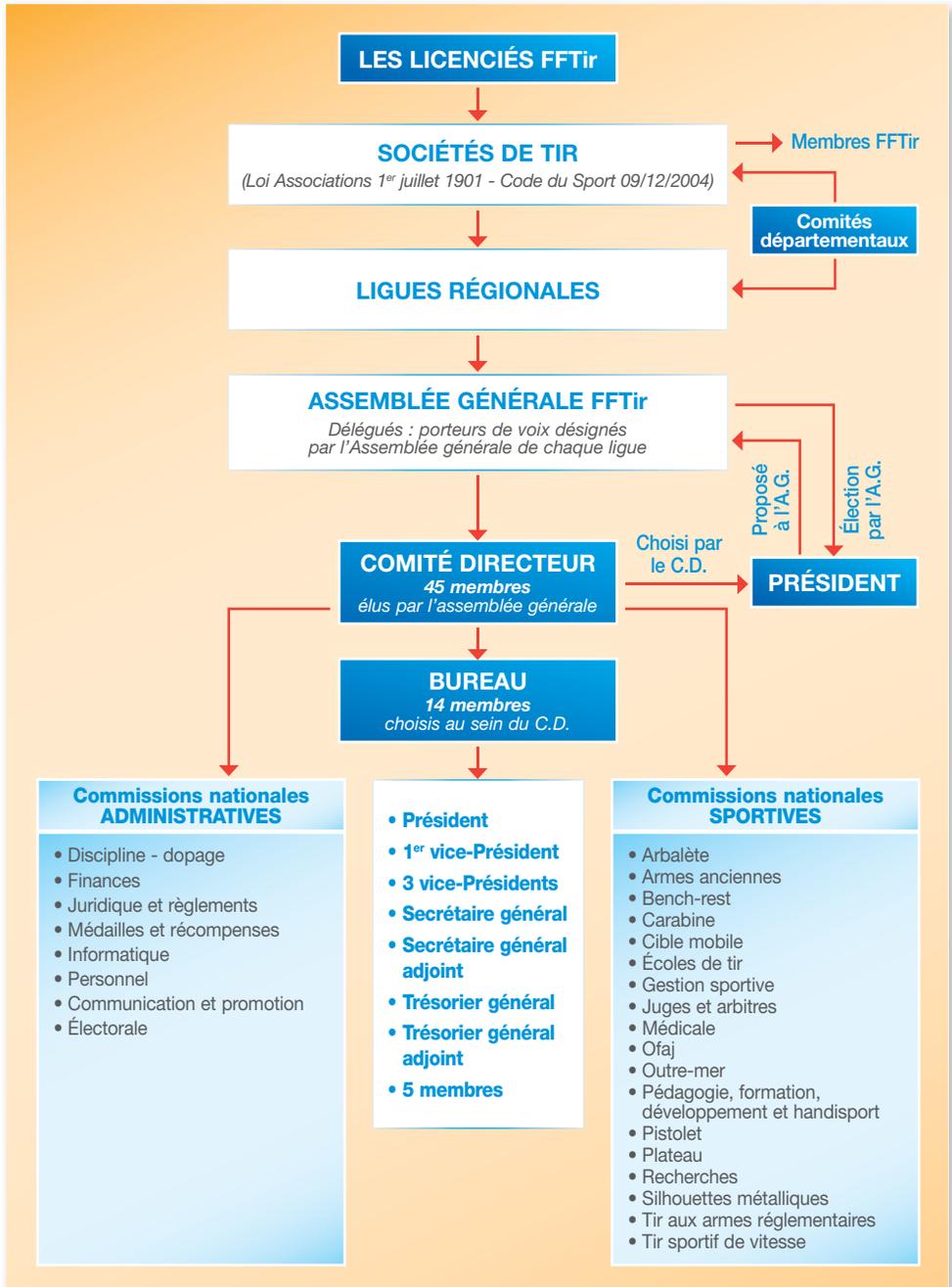
Vous aimez le tir en mouvement et dynamique ; le Tir sportif de vitesse (TSV) né aux Etats-Unis il y a 36 ans, vous propose des actions de tir très spectaculaires qui s'effectuent contre la montre avec des pistolets de gros calibre (jamais inférieur à 9 mm) munis ou non d'une visée optique. L'arme est portée dans un étui (holster) placé à la ceinture.

Cette discipline implique une dextérité de manipulation des armes ainsi qu'un respect strict des règles de sécurité sous peine de pénalités importantes et de disqualification.

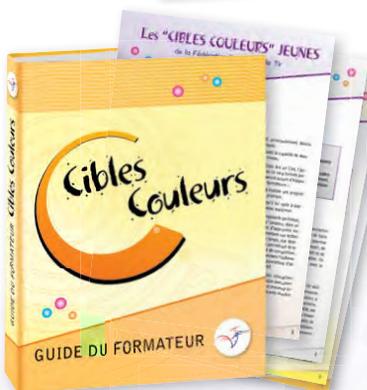
Plusieurs types de parcours sont proposés : les petits (jusqu'à 12 coups), les moyens (jusqu'à 24 coups) et les grands (jusqu'à 32 coups) avec des distances de tir variant de 10 à 70 mètres. Les cibles sont en papier ou métalliques et peuvent être fixes, mobiles ou avoir un cycle d'apparition/disparition.



# Structure de la FFTir



# Les documents et outils pédagogiques officiels qui doivent accompagner la formation « Animateur »





[www.fffir.org](http://www.fffir.org)

38, rue Brunel - 75017 PARIS

Téléphone : 01 58 05 45 45 - Télécopie : 01 55 37 99 93

e-mail : [info@fffir.org](mailto:info@fffir.org)

