



Valérie à l'entraînement avec son pistolet en 9 mm.

Témoignage

« J'éprouve du plaisir à comprendre, à analyser mon tir afin de sans cesse progresser. » (Valérie 37 ans)

« J'ai commencé le tir très jeune, au début avec mon frère, qui faisait du tir à la carabine à plomb de 4,5 mm. Ça m'a plu. Rapidement, je suis passée à la carabine, en .22LR. Puis j'ai arrêté pendant un moment et m'y suis remis car mon compagnon pratique aussi. C'est un plaisir supplémentaire de partager une même passion. Je tire au pistolet 9 mm en stand, au fusil de calibre 12 pour la chasse et à la carabine gros calibre pour le tir de chasse, à l'affût comme en battue et bien sûr le tir longue distance. Ce qui me motive

le plus est la satisfaction de conduire une séance de tir. A travers chaque séance, j'essaie de maîtriser la technique, les éléments extérieurs et surtout moi-même. Mon résultat n'est que le fruit de mon travail. J'éprouve du plaisir à comprendre, à analyser mon tir afin pour continuer à progresser. Je travaille sur moi j'ai appris grâce au tir à gérer mes émotions, je maîtrise ma respiration et je contrôle de mieux en mieux mon corps. Mon grand plaisir et d'être en complet équilibre avec mon corps et mon esprit. »

Tir sportif Pourquoi pas vous ?

Ça y est vous êtes décidé, vous voulez débiter le tir sportif, les Jeux olympiques ont eu raison de vos dernières hésitations. Mais comment vous y prendre pour vous lancer ? Tirmag vous livre ici quelques conseils.

La pratique du tir sportif réclame un équilibre subtil entre technique, discipline et respect absolu des règles de sécurité. Pour progresser sereinement, il faut s'armer d'abord... de patience et de rigueur. « Qu'attendez-vous de la pratique du tir: travailler la précision, la concentration ou simplement vous amuser? Lorsque je prends en charge de nouveaux tireurs je leur pose toujours une série de questions et leur demande d'y répondre en toute sincérité, explique Michel Astié, instructeur de tir. Puis je demande à l'impétrant si il ou elle préfère être à l'extérieur ou en intérieur. En fonction de la réponse, je leur ex-

pose les disciplines qu'ils pourront alors choisir. Evidemment l'expérience peut faire évoluer leur choix mais cela donne un premier sens à leur pratique ». Et de continuer « En extérieur plusieurs disciplines s'offrent au nouveaux tireurs, le tir à l'arme longue, à différentes distances, le tir longue distance, le Tir sportif de vitesse. À l'intérieur, le tir sportif en stand fermé ou semi-ouvert il existe plusieurs spécialités. Là aussi de 10 m à 300 m suivant les infrastructures. Du tir à plomb aux gros calibres.

Il convient donc, de choisir sa discipline parmi les nombreuses facettes que propose le tir sportif. Que l'on préfère le tir à l'air comprimé à la ca-

« Avant même de toucher une arme, il est fondamental d'apprendre à la respecter. »



Après l'inscription dans un club FFTir, place à l'initiation au tir à l'air comprimé



Le plaisir du résultat apparait quelques millièmes de seconde après le départ du coup.

→ rabines ou au pistolet ou bien le tir aux armes à feu, avec pistolets, carabines ou fusils de chasse pour le skeet ou la fosse olympique, chaque option offre son propre défi. Certains, attirés par la pureté du geste, opteront pour le tir de précision, où le calme et l'immobilité deviennent de précieux alliés. D'autres, cherchant à mêler agilité et adresse, se lanceront dans le tir dynamique, où l'on se déplace et tire sur des cibles mouvantes, comme dans le tir sportif de vitesse. Enfin, le skeet offre une autre approche, où le défi consiste à atteindre des disques d'argile en plein vol, dans un jeu de réflexes et de précision. Quelle que soit la discipline choisie, le tir développe le calme, la concentration, la confiance, la maîtrise de ses émotions, la motivation, la patience et surtout le plaisir de la réussite immédiate.

En effet, le résultat apparait quelques millièmes de seconde après le départ du coup. « le tir permet de devenir ce que nous voulons être, de prendre les commandes de nous-même! » poursuit Michel Astier

Choisir son club

Mais avant de s'aventurer, il est essentiel de rejoindre un club de tir. Ce club doit être affiliés à la FFTir (Fédération Française de Tir) afin de pouvoir obtenir une licence qui vous ouvrira l'accès sans limite à tous les clubs affiliés et surtout d'acquérir une arme le moment venu. Les clubs sont des lieux d'apprentissage et d'accompagnement. Ils fournissent non seulement l'encadrement nécessaire, mais aussi les installations sécurisées où pratiquer en toute tranquillité.



Après plusieurs séances d'initiation viendra le temps de choisir entre différentes armes, calibres et disciplines. Pistolets, revolvers, fusils ou carabines. Afin de vous décider pour une discipline particulière ou un type d'armes, essayez d'abord celles du club et demandez conseils à d'autres membres.

La formation initiale constitue une première étape indispensable. Avant même de toucher une arme, il est fondamental d'apprendre à la respecter. La sécurité est au cœur de cette initiation: savoir manipuler, charger, décharger une arme, comprendre son fonctionnement, et surtout, intégrer les gestes qui garantissent une pratique sans risque.

La maîtrise des bases techniques constitue ensuite l'un des piliers du tir sportif. La posture, qu'elle soit debout, assise ou couchée, doit offrir stabilité et confort. La prise en main de l'arme, quant à elle, doit garantir une bonne précision. La respiration, ce mouvement naturel, doit être contrôlée afin de ne pas perturber le



tir, tandis que la visée, où l'œil et la main se conjuguent, devient un exercice d'alignement parfait. Enfin, le déclenchement du tir demande une pression douce et contrôlée sur la détente, presque imperceptible. C'est avec l'aide d'un moniteur de tir que vous progresserez. Car seul il est difficile d'évaluer les corrections nécessaires. La régularité des

Il vaut mieux tirer peu de bonnes balles que beaucoup de moins bonnes.



L'appartenance à un club c'est la garantie d'accéder aussi à des équipements et des armes vous permettant de vous entraîner dans de bonnes conditions.

Les 12 disciplines du tir

Chacune des disciplines du tir sportif a ses spécificités. La FFTir qui organise pour chacune des compétitions à l'échelon national et international.

- 1.L'arbalète:** il existe 2 sortes de tir, match et field. Le tir match s'effectue à 10 m ou 30 m debout ou à genou sur cible, en stand. Le tir field se rapproche du tir à l'arc. Il s'effectue à 35, 50 et 65 m souvent en extérieur.
- 2.Les armes anciennes:** Vous tirerez aux armes utilisant de la poudre noire. C'est la discipline des collectionneurs et des passionnés d'armes et d'histoire
- 3.Le bench-rest:** Vous aimez les calculs, vous êtes précis et patient? L'objectif est ici de regrouper au plus serré vos impacts.
- 4.Le tir à la carabine (arme longue):** A 10 m avec une carabine à air comprimé tirant des plombs de 4,5 mm oud e 50 m à 300 m, avec une carabine 22LR.
- 5.La cible mobile:** Équipé d'une carabine vous devrez atteindre à 10 m un objectif zoné ou à 50 m une forme animale se déplaçant latéralement.
- 6.L'école de tir:** destinée de former les enfants aux disciplines du tir.
- 7.Le pistolet (arme courte):** Il consiste à tirer des plombs de 4,5 mm avec un pistolet à air comprimé à 10 m sur cible. Vous pourrez tirer aussi avec des pistolets de calibre 22LR et plus, de 25 m à 50 m.
- 8.Le para-tir:** permet aux personnes handicapées de pratiquer différentes disciplines de tir.
- 9.Plateau:** deux options, arme longue épaulée, il vous faudra toucher un plateau d'argile volant dans une direction inconnue. C'est la fosse olympique. En skeet olympique, vous ne pourrez épauler qu'à l'apparition du plateau. .
- 10.Silhouettes métalliques:** Vous pouvez utiliser des armes courtes et longues de différents calibres. Suivant les calibres, les distances de tir iront de 25 m à 500 m.
- 11.Le tir aux armes réglementaires:** se pratique avec des armes courtes ou longues issues des armées du monde entier .
- 12.Le tir sportif de vitesse:** Vous pourrez tirer des objectifs multiples à différentes distances c'est très dynamique. Avec des pistolets de 9 mm ou plus, ou des armes longues. les armes peuvent être équipés d'aide à la visée. Ces tirs se réalisent sous contrainte de temps.

Pour les enfants, le tir est une formidable discipline qui leur apprend à canaliser leur énergie et à se concentrer. Parents et professeurs en seront éternellement reconnaissants, tant ils notent un changement total d'attitude en classe.



Pauline et Asera se sont toutes les deux mises au tir cette année. Elle en sont à leur 4^e cours d'initiation et sont ravies. Ni l'une ni l'autre ne connaissait ce sport. Toutes deux recherchaient une discipline qui mêle la précision, la rigueur et la concentration. « Pendant une heure, je ne pense à rien d'autre » précise Asera. C'est de voir cette discipline au JOP qui les a décidées à franchir la porte d'un stand de tir. Pauline pense aussi « se mettre à la conduite sur piste dans l'avenir ». qui fait appel aux mêmes qualités.

Utiliser une arme en toute sécurité

« Vous devrez d'abord apprendre les règles de Sécurité et comment utiliser l'arme en toute sécurité en intérieur et extérieur » Michel Astié énonce ici les 4 règles de base :

1. Une arme est toujours considérée comme chargée. Donc, dès que je touche une arme, je me mets dans une direction non dangereuse et je vérifie que la chambre et le chargeur sont vides.
2. Ne jamais pointer ou laisser pointer le canon vers quelqu'un ou une direction dangereuse (personne, maison, route).
3. Ne jamais mettre le doigt sur la queue de détente tant que les organes de visée ne sont pas alignés avec l'objectif à atteindre.
4. Être sur de son objectif, avoir bien vérifié la zone où il se trouve et s'assurer que le tir n'atteindra personne.

→ séances de tir est cruciale pour développer la mémoire musculaire et améliorer la maîtrise de l'arme. À force d'entraînement, l'adresse s'améliore, la rapidité s'accroît, et l'on apprend à gérer le stress propre aux situations de tir. Lorsque la maîtrise est suffisante, il est naturel de se mesurer à d'autres dans des compétitions. Qu'elles soient locales ou nationales, ces rencontres offrent l'occasion

d'évaluer ses progrès, d'acquérir de l'expérience et de se fixer de nouveaux défis, toujours plus exigeants.

Pensez à la compétition

À mesure que l'on progresse, l'investissement dans son propre matériel devient une étape logique. Choisir une arme adaptée, des lunettes de tir, des vêtements spécifiques : chaque équipement devient une extension de soi. Tou-

tefois, il est impératif de respecter les lois en vigueur concernant l'acquisition et le transport des armes, afin de rester dans la légalité.

En somme, le tir sportif est bien plus qu'une simple discipline. C'est un art de la maîtrise qui s'acquiert avec de la persévérance, le respect des règles et une attention constante à la sécurité. Mais c'est aussi la source de grandes satisfactions et de plaisirs. ♦

Questions à un tireur sportif

« J'aime la mécanique et les belles choses : une arme a toutes ces qualités. » (Fred 44 ans)

Comment avez-vous connu le tir ?

J'ai découvert le tir à l'armée et cela m'a plu tout de suite.

Qu'est ce qui vous a séduit dans le tir ?

Plusieurs aspects : le travail sur soi pour augmenter ses résultats, la précision, le calme, la confiance en soi et la concentration. De plus j'aime la mécanique, les belles choses et une arme possède toutes ces qualités.

Combien de fois vous entraînez-vous par semaine ?

Cela dépend de mon travail, mais j'essaye d'être régulier, une fois par semaine.

Avec quelles armes tirez-vous ?

Je tire aussi bien au pistolet qu'à la

carabine. Au pistolet, je tire avec un CZ Shadow 2, j'ai aussi un pistolet en 22LR. Pour les carabines, j'utilise une carabine en 308 pour tirer loin et une carabine CZ 457 AT-ONE.

Comment travaillez-vous pour progresser en tir et quel est votre but ?

Je me fais conseiller par un ami qui donne des cours, il adapte des exercices suivant mes résultats et je progresse. On travaille la posture, l'anticipation, le calme et d'autres paramètres. Il met ma personne au centre du résultat. C'est sa croyance fondamentale, l'humain est le plus important. Mon but est de prendre le maximum de plaisir.

