# MANUEL DE
# TIR SPORTIF

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR

# Nos médaillés du siècle

## TOKYO 2020

### Olympiques

**Jean QUIQUAMPOIX** / Médaille d'Or Vitesse olympique

## RIO 2016

### Olympiques

**Jean QUIQUAMPOIX** / Médaille d'Argent Vitesse olympique
**Alexis RAYNAUD** / Médaille de Bronze Carabine 50 m 3 positions

## LONDRES 2012

### Olympiques

**Céline GOBERVILLE** / Médaille d'Argent Pistolet 10 m
**Delphine RACINET-RÉAU** / Médaille de Bronze Fosse olympique

### Paralympiques*

**Cédric FÈVRE** / Médaille d'Or Carabine 10 m couché R3 SH1
**Raphaël VOLTZ** / Médaille d'Argent Carabine 10 m couché R5 SH2

## PEKIN 2008

### Olympiques

**Anthony TERRAS** / Médaille de Bronze Skeet olympique

### Paralympiques*

**Raphaël VOLTZ** / Médaille d'Argent Carabine 10 m couché R5 SH2
**Raphaël VOLTZ** / Médaille d'Argent Carabine 10 m debout R4 SH2

## SYDNEY 2000

### Olympiques

**Delphine RACINET** / Médaille d'Argent Fosse olympique
**Franck DUMOULIN** / Médaille d'Or Pistolet 10 m

### Paralympiques*

**Raphaël VOLTZ** / Médaille de Bronze Carabine 10 m debout R4 SH2
**Éric LACAZE** / Médaille de Bronze Carabine 10 m couché R5 SH2
**Nicole MICHOUX** / Médaille de Bronze Carabine 50 m 3 positions SH1

* Ces médailles paralympiques ont été gagnées sous l'égide de la Fédération Française Handisport.

# Avant-propos du président

En adhérant à la Fédération Française de Tir, vous entrez dans une grande famille. Que votre pratique se limite au tir de loisir ou qu'elle vous mène jusqu'à la compétition et le haut niveau, je suis persuadé qu'elle vous apportera énormément de satisfaction.

Le tir est basé sur des valeurs et des qualités que l'on acquiert et que l'on peut entretenir bien plus longtemps que dans beaucoup d'autres sports : respect, maîtrise et précision, entre autres. Ce manuel, destiné à guider vos premiers pas au sein de votre club, vous en donnera un aperçu.

Il vous présentera tout d'abord rapidement votre environnement, les ligues régionales et notre Fédération. Vous y trouverez les règles de sécurité à respecter et à faire respecter en toutes circonstances. Vous y découvrirez également les bases du dispositif réglementaire qui encadre le tir sportif ainsi que ses liens avec la santé.

Dans la deuxième partie, vous ferez rapidement connaissance avec les quatre armes et les douze disciplines de tir pratiquées au sein de notre Fédération.

Dans une troisième section, vous trouverez des informations concernant le matériel, ainsi que quelques instructions élémentaires concernant la technique du tir, les positions et les visées.

Enfin, vous pourrez découvrir les grandes lignes de l'histoire de notre Fédération ainsi que son organigramme et un lexique qui vous permettra de vous familiariser rapidement avec le vocabulaire du tir sportif.

*Bons tirs à toutes et à tous !*

Michel Baczyk

# Éthique et valeurs

› **L'éthique de la Fédération Française de Tir** repose sur des valeurs qui ont constitué ses bases depuis son origine et qui lui ont permis d'organiser en toute sécurité une pratique régulière et sportive du tir. Elle implique de :

- ne jamais viser quelqu'un avec une arme (même déchargée) sous peine de radiation,
- ne pratiquer le tir que dans des stands et respecter strictement l'ensemble des règles de sécurité qui y sont affichées (se référer au panneau « Règles de sécurité » pages 54 et 55),
- respecter le matériel sportif : armes, cibleries, mobilier et infrastructures,
- pratiquer exclusivement sur des cibles - fixes, mobiles ou cassables - de papier (cibles), métalliques (gongs) ou d'argile (plateaux). Les différents types de cibles sont définis par les fédérations internationales auxquelles adhère la Fédération Française de Tir.

› **Les valeurs de la Fédération Française de Tir** sont les valeurs traditionnelles du sport : respect, engagement, esprit d'équipe, fraternité, maîtrise et dépassement de soi. Ces valeurs sont promues par les Écoles de tir et renforcées au sein des clubs au moyen d'un dispositif progressif d'apprentissage nommé « Cibles Couleurs ».

**N'hésitez pas à vous rapprocher des animateurs ou des éducateurs diplômés d'État qui œuvrent au sein de votre club.** Ils seront à votre écoute, ils sauront vous dispenser tous les conseils utiles pour débuter et ils vous aideront à vous épanouir dans votre pratique en toute sécurité. Ils pourront par ailleurs vous proposer des situations de tir adaptées et attrayantes et ils vous aideront à trouver les meilleures conditions de réussite possibles.

# Sommaire

**Avant-propos du président** ..... 3
**Éthique et valeurs** ..... 4

1

**Règles de sécurité** ..... 6
**Tir et santé** ..... 8
**Les documents et outils pédagogiques** ..... 10

2

**Les 12 disciplines** ..... 11
- Arbalète ..... 12
- Armes anciennes ..... 13
- Bench rest ..... 14
- Carabine ..... 15
- Cible mobile ..... 16
- Écoles de tir ..... 17
- Para-tir ..... 18
- Pistolet ..... 19
- Silhouettes métalliques ..... 20
- Tir aux armes réglementaires ..... 21
- Tir aux plateaux ..... 22
- Tir sportif de vitesse ..... 23

3

**Le matériel** ..... 24
**La technique** ..... 27
- La position ..... 28
- La visée ..... 34
- Le lâcher ..... 38
- L'enchaînement des gestes ou « séquence de tir » ..... 40

4

**L'histoire et l'organigramme de la Fédération Française de Tir** ..... 44
**Le Centre National de Tir Sportif** ..... 46
**Lexique** ..... 48

# 1 Règles de sécurité

**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 Fédération Française de Tir, des règlements spécifiques à chaque discipline ou propres à chaque club.**

**Vous trouverez ci-dessous, les règles de sécurité de la Fédération. Ces recommandations s'adressent aux débutants mais également à tous les tireurs. Elles respectent à la fois le bon sens, l'esprit de la législation française sur les armes (adaptation au décret 2018-542 du 29/06/18) et 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.

## › LA SÉCURITÉ DE L'ARME (définitions)

**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 « CHARGEZ ! », donné par l'arbitre ou par le moniteur, signifie au tireur qu'il a l'autorisation d'engager 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 et vidé de ses munitions le magasin, la chambre ou le barillet.

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

- ouvert et maintenu le mécanisme ouvert (culasse ouverte, barillet basculé ou canon cassé)
- contrôlé visuellement et physiquement l'absence de munition (chambre et planchette élévatrice dans certains cas)
- introduit dans la chambre un drapeau de sécurité. Nota : dans les disciplines de tir au plateau, le drapeau de sécurité n'est imposé que pour les fusils semi-automatiques

**Il ne faut jamais faire confiance aux seules sécurités mécaniques des armes.** De plus, une arme ne doit jamais être fermée ou manipulée 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 (armes des catégories A, B, C et D). Cependant la licence en cours de validité, délivrée par la Fédération Française de Tir, vaut titre de transport légitime pour les tireurs sportifs. La législation sur les armes (décret du 29/06/2018) impose, de plus, des conditions de transport réglementées pour les armes à feu des quatre catégories A-B-C-D.

**Conditions de transport :**

L'arme doit être désapprovisionnée et être soit démontée (un élément enlevé), soit équipée d'un dispositif rendant son utilisation immédiate impossible (un 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 Fédération Française de Tir en cours de validité (elle vaut titre légitime de transport), le « Carnet de tir » dans le cas de transport d'armes de catégorie A ou B. Il est également conseillé d'avoir les autorisations de détention et les factures correspondantes.

## › L'ARRIVÉE AU PAS DE TIR

- Pour le tir à la cible, si vous possédez votre propre matériel : la mallette ou la housse est apportée jusqu'au pas de tir et l'arme n'en

est sortie qu'à ce moment-là. Toujours mise en sécurité, elle est placée sur la table de tir, le canon en direction des cibles, le drapeau de sécurité reste engagé dans la chambre.

- Pour le tir au plateau, sur le stand de tir, il est possible de porter le fusil ouvert et cassé sur l'épaule ou tenu à bout de bras, le canon vers le bas.

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'armes prêtées ou louées par le club, les déplacements dans le stand pour rejoindre le pas de tir ou pour regagner l'armurerie doivent être effectués avec l'arme mise en sécurité (désapprovisionnée, la culasse ouverte, le barillet basculé ou le canon cassé, toujours dirigé vers le haut ou vers le bas). Le drapeau de sécurité doit être engagé dans la chambre. Pensez également à prendre connaissance du 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 ou de la zone de tir et toujours en s'assurant qu'il n'y a personne à proximité de la zone des cibles.

## › PENDANT LE TIR

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

Avant qu'un tireur, un formateur, un arbitre ou un responsable ne se déplace en avant du pas de tir, toutes 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 ou des lanceurs, 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 et il est vivement recommandé de porter des protections oculaires (c'est obligatoire dans certaines disciplines - notamment aux Armes anciennes et en Tir sportif de vitesse).

## › 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 (commandement du chef de pas de tir), l'arme doit être mise en sécurité et posée sur la table, le canon dirigé vers les cibles ou posée au râtelier en tir au plateau.

Nota : la Fédération Française de Tir recommande l'utilisation d'un drapeau de sécurité chaque fois qu'il y a une interruption de tir. Le but de ce drapeau est de rendre clairement visible que la culasse est ouverte et que l'arme est déchargée.

Lors d'un dysfonctionnement de l'arme (incident de tir), l'animateur ou le responsable de pas de tir doit être appelé (le tireur lève son bras non armé tout en maintenant le canon de son arme en direction des cibles). La remise en fonction de l'arme doit se faire au poste de tir, en prenant toujours bien soin de garder l'arme en direction des cibles (ou pendant sa remise en sécurité).

## › EN FIN DE TIR

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

## › AU DOMICILE

Après leur mise en sécurité, les armes à feu de catégorie A ou B, tout comme leurs éléments et leurs munitions, doivent être conservées dans un coffre-fort, une armoire forte ou une pièce forte d'une dimension adaptée au type et au nombre de matériels détenus.

Les armes à feu de catégorie C et D1 doivent être conservées dans un coffre-fort ou une armoire forte ou bien être rendues inutilisables immédiatement, par le démontage d'une pièce essentielle ou par tout autre dispositif. Comme les munitions correspondantes, la pièce démontée doit être conservée à part dans des conditions interdisant son libre accès.

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

# Tir et santé

**L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) définit la santé comme étant « un état complet de bien-être physique, mental et social » et souligne, dans ses dernières recommandations, l'importance de pratiquer une activité physique et sportive régulière pour contribuer à l'amélioration de la santé des populations.**

**La Fédération Française de Tir, fédération olympique et paralympique agréée, délégataire et reconnue d'utilité publique (depuis 1971), entend remplir sa mission de service public en vous proposant un tir sportif jouant sur les trois composantes de votre santé : bien-être physique, mental et social.**

## LES BONNES RAISONS POUR PRATIQUER LE TIR SPORTIF

S'inscrire dans un club affilié à la Fédération Française de Tir, c'est dans un premier temps découvrir de nouvelles personnes et une activité sportive également nouvelle. Afin de faciliter votre intégration au sein du club dans une ambiance conviviale, la Fédération Française de Tir veille particulièrement à la formation des moniteurs. Vous pourrez, plus tard si vous le souhaitez, participer vous aussi à la vie du club ou de la Fédération, notamment dans des fonctions d'encadrement et d'arbitrage.

En outre le tir, sport de précision et d'adresse par excellence, requiert une attitude zen dans l'effort physique et mental et il participe à la recherche d'une certaine sérénité. Comme le disaient déjà les romains, *mens sana in corpore sano* (un esprit sain dans un corps sain).

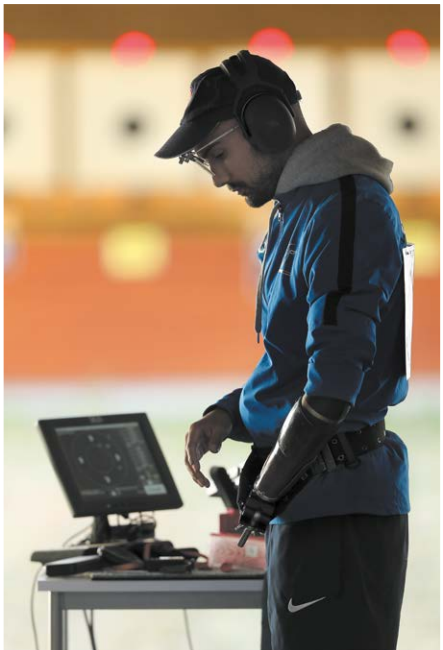
Les valeurs véhiculées par la Fédération Française de Tir et reprises notamment dans la progression « Cibles Couleurs » des Écoles de tir ont pour but de développer des qualités essentielles à l'épanouissement de chacun.

Faire du tir permet en effet de relâcher les tensions, d'oublier ses problèmes le temps d'une séance. En cherchant à vous améliorer, vous ferez appel à vos facultés physiques d'équilibre, de coordination, de maintien du tonus musculaire et travaillerez votre mental en sollicitant vos capacités de concentration et de mémorisation.

## LE TIR SPORTIF, UN SPORT POUR TOUS

Le tir sportif propose de nombreuses disciplines, certaines olympiques ou paralympiques, que vous pourrez découvrir dans les pages qui suivent. Si les hommes adultes sont fortement représentés, les jeunes, les femmes, les seniors ou les personnes en situation de handicap sont de plus en plus nombreux à rejoindre la Fédération Française de Tir qui leur porte une attention toute particulière.

Chacun, en fonction de son âge, de ses goûts et de ses possibilités, peut s'adonner à ce sport et en retirer les bienfaits inhérents à une activité physique régulière.



## UN ENCADREMENT FÉDÉRAL COMPÉTENT

Les diplômés fédéraux bénévoles ou les professionnels diplômés d'État qui encadrent les tireurs au sein des clubs, des ligues ou de la Fédération elle-même, sont sensibilisés à la problématique du sport-santé. Un intervenant médical participe aux formations de la Fédération Française de Tir afin de les instruire dans ce domaine et de leur présenter les actions préventives.

Ainsi, ils sont à même de proposer des entraînements respectant les bonnes pratiques (personnalisation, progressivité…) et la sécurité (conduite à tenir, qualité et entretien du matériel, surveillance etc.).

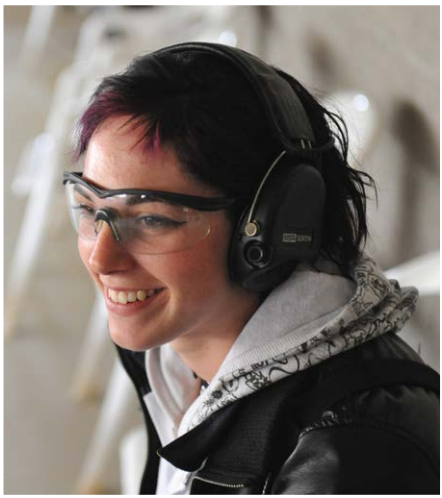
## QUELQUES CONSEILS POUR VOUS ACCOMPAGNER AU QUOTIDIEN

Afin de garantir l'intégrité de votre audition et de votre acuité visuelle, l'utilisation d'un casque de protection auditive, comme le port de lunettes, est fortement recommandé, voire obligatoire dans certaines disciplines (Armes anciennes, Armes réglementaires et Tir sportif de vitesse).

Pensez à vous échauffer en début de séance en effectuant des mouvements lents et adaptés. N'hésitez pas à demander conseil aux animateurs, initiateurs et autres encadrants qui interviennent au sein de votre club.

Hydratez-vous, même en hiver. Ayez toujours une bouteille d'eau avec vous sur le pas de tir et pensez à boire régulièrement avant, pendant l'effort, mais aussi après pour retarder l'apparition de la fatigue et pour faciliter la récupération. Le problème est particulièrement important pour les carabiniers qui peuvent connaître une forte déshydratation due à leur équipement spécifique (veste et pantalon de tir).

Pendant la séance de tir, portez une attention toute particulière à la position de votre corps. La recherche de la « bonne posture » doit être une de vos préoccupations majeures pour éviter l'apparition de traumatismes musculaires, de tendinites ou de maux de dos. Vous pourrez compter sur l'encadrement fédérai pour vous conseiller et vous guider sur ce point.



En fin de séance, prenez le temps de vous étirer afin d'évacuer les tensions musculaires accumulées pendant votre entraînement.

Utilisez une tenue vestimentaire réservée au tir et lavez-là ou nettoyez-là régulièrement. Évitez de manger, de boire ou de fumer sur les pas de tir et ne le faites pas sans vous être lavé les mains. Lavez-vous également toujours les mains en fin de séance afin de les débarrasser des résidus éventuels de plomb, de poudre ou de graisse.

Que ce soit dans les disciplines dites de précision, qui nécessitent une parfaite immobilité, ou dans celles dites de vitesse (Plateau, Cible mobile ou Tir sportif de vitesse), qui privilégient la rapidité du mouvement, les efforts musculaires sont importants et une position asymétrique entraîne de fortes contraintes corporelles que seule une bonne condition physique peut compenser. Avoir une alimentation équilibrée, pratiquer une activité complémentaire développant les capacités cardio-vasculaires (natation, course à pied, vélo…) sont des atouts indispensables pour la pratique du tir sportif. Les tireurs de haut niveau l'ont bien compris. Pour améliorer leurs performances, ils appliquent dans leur préparation ces recommandations, couplées à une bonne hygiène de vie.

## LES DOCUMENTS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES OFFICIELS POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE DÉCOUVERTE DU TIR SPORTIF AVEC LES FORMATEURS DIPLÔMÉS DE LA FFTir.

Retrouvez les outils servant à la promotion et à la formation en lisant ce QR Code avec votre smartphone ou votre tablette tactile.

# 2 Les 12 disciplines

**La Fédération Française de Tir agit par délégation du ministère des Sports. Elle est membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) ainsi que du Comité Paralympique et Sportif Français (CPSF).**

**Elle est également membre des fédérations olympique et paralympique internationales** (International Shooting Sport Federation & International Paralympic Comitee) ainsi que de plusieurs fédérations mondiales et ses champions apportent régulièrement à la France de nombreuses médailles lors des différentes olympiades et lors des championnats internationaux.

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

**Elle propose un choix de disciplines très différentes** 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

**Il existe deux sortes de pratiques : l'Arbalète match et l'Arbalète field.**

L'Arbalète match est l'héritière de l'arbalète qui était utilisée au Moyen Âge. Avec elle, on tire à 10 mètres en position debout et à 30 mètres 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 cordes, de branches d'arc et de flèches. On tire principalement en extérieur, aux distances de 35 mètres, 50 mètres et 65 mètres, sur des cibles semblables à celles utilisées au tir à l'arc. Le tir en salle à 18 mètres permet de conserver une pratique durant la période hivernale.

**La Fédération Française de Tir est affiliée à *l'Internationale Armbrustschützen Union* (fédération internationale de tir à l'arbalète).**

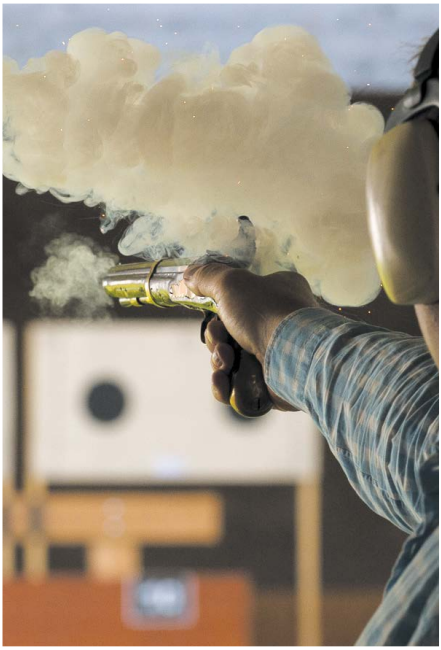
# ARMES ANCIENNES

**C'est la discipline des passionnés et des collectionneurs.**

Chaque compétiteur entretient consciencieusement des armes d'origine (avant 1900) ou des répliques fonctionnant avec différents systèmes de mise à feu : mèche, silex ou 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 du temps de Louis XIV et de Richelieu, fusils à silex de l'époque napoléonienne. Retrouvez les pistolets de duel du XIX$^{e}$ siècle, les revolvers et les carabines de la conquête de l'Ouest. Même les vieux fusils de chasse à percussion sont utilisés par certains connaisseurs...

**La Fédération Française de Tir est affiliée à la *Muzzle Loaders Associations International Confederation* (fédération mondiale des armes anciennes).**



# BENCH REST

**Si vous êtes attiré par la balistique et par la recherche de la précision ultime, le tir de précision avec appui - Bench rest ou Hunter - est fait pour vous.** Dans les deux cas, vous serez assis derrière une table de tir et votre arme reposera, pour une plus grande précision, sur des supports adaptés et réglables de façon à éviter les bougés.

Au Bench rest proprement dit, les cibles seront situées à des distances de 100 ou 200 mètres et vous utiliserez une arme d'épaule équipée d'une lunette télescopique à fort grossissement. Votre objectif sera d'obtenir le plus petit groupement de cinq coups sur la cible (quelques millimètres).

Au « 22 Hunter », vous pourrez également pratiquer le tir de précision avec appui, mais en tirant à 50 mètres cette fois. Dans cette épreuve plus accessible, vous aurez recours à une carabine 22 Long Rifle à lunette et vous rechercherez le meilleur score possible en tirant sur des cibles « réduites ».

**La Fédération Française de tir est affiliée à deux fédérations internationales de Bench rest : la *World Benchrest Shooting Federation* et la *World Rimfire and Air Rifle Benchrest Federation.***

# CARABINE

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

Le tir à la carabine se pratique à 10 mètres (air comprimé et plomb de 4,5 millimètres), à 50 mètres (22 Long Rifle) et à 300 mètres. Les compétitions à 10 mètres se tirent uniquement en position « Debout » tandis qu'à 50 et 300 mètres, les épreuves imposent, selon les cas, la position « Couché » ou bien l'ensemble des trois positions réglementaires : « Genou », « Couché » et « Debout ».

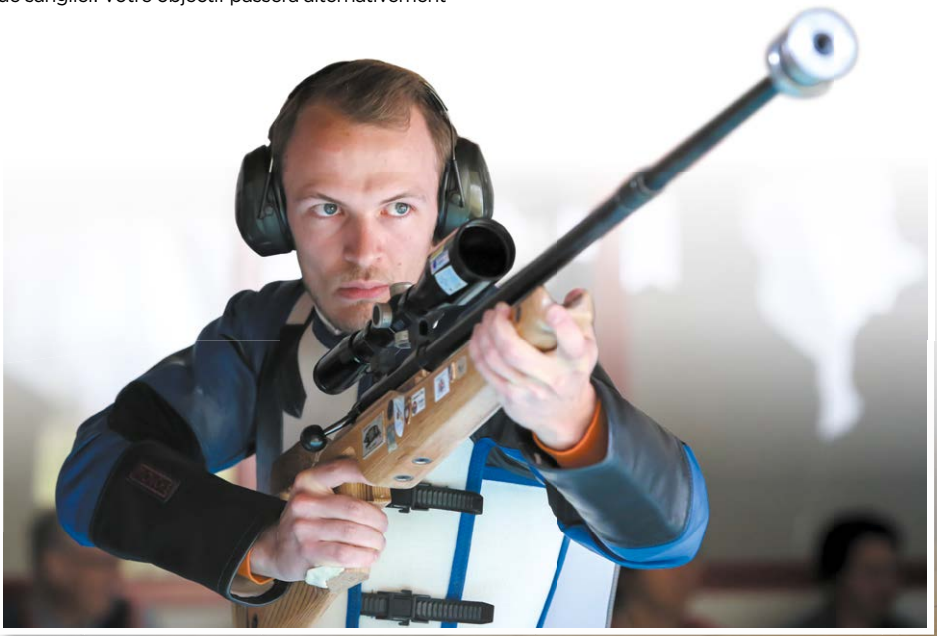
La discipline « Carabine » comporte 5 épreuves olympiques : 10 mètres Senior, 10 mètres Dame et 10 mètres par équipe mixte, Trois positions à 50 mètres Senior et Dame. Des épreuves paralympiques sont également disputées dans cette discipline : « Couché » et « Debout » à 10 mètres, Trois positions et 60 balles « Couché » à 50 mètres.

# CIBLE MOBILE

**Vous aimez le mouvement et la spontanéité, vous êtes curieux de tester vos réflexes, la discipline « Cible mobile » devrait vous convenir.**

Vous épaulerez une carabine munie d'une lunette et vous tirerez sur un chariot en déplacement latéral. À 10 mètres, il sera porteur d'une cible zonée, à 50 mètres, ce sera une cible en forme de sanglier. Votre objectif passera alternativement de droite à gauche ou de gauche à droite, en vitesse lente ou en vitesse rapide.

Pour corser la difficulté lorsque vous aurez acquis les rudiments de cette discipline, vous pourrez tenter le programme de tir mixte qui envoie les cibles en vitesse lente ou en vitesse rapide de manière aléatoire.



# ÉCOLES DE TIR

**La discipline « Écoles de tir » permet aux enfants de pratiquer le tir sportif.**

Un dispositif de progression : les « Cibles Couleurs », ainsi qu'une filière de compétitions régionales et nationales spécifiques sont à la disposition des animateurs et des initiateurs des clubs pour animer et motiver les jeunes tireurs.

Pour le tir au plateau, la formation du jeune au tir épaulé et désépaulé se fait avec des trajectoires simplifiées et des vitesses réduites, en utilisant des fusils « swing trap », moins bruyants et ayant moins de recul que leurs homologues destinés aux adultes.

Pour le tir à la cible, la formation se fait exclusivement à 10 mètres, 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 familiarisant avec les différentes valeurs du sport et du tir.

# PARA-TIR

**Si vous êtes en situation de handicap, de nombreuses épreuves de tir, réparties en cinq grandes familles, s'offrent à vous**. Certaines de ces pratiques sont reconnues par le Comité International Paralympique (IPC) via son département World Para Shooting Sports (WSPS).

**Trois types de tirs ont été pratiqués de longue date au sein de la Fédération Française de Tir,** avant même la délégation Para-tir reçue du ministère des Sports le 31 décembre 2016 :

- **Pistolet -** Tir à 10, 25 ou 50 mètres en précision, en vitesse ou en standard (qui allie vitesse et précision) avec des calibres différents selon les distances.
- **Carabine -** Tir à 10 ou 50 mètres dans plusieurs positions de tir adaptées : Couché, Debout ou Genou. Vous pouvez même essayer une épreuve trois positions.
- **Arbalète -** Ce tir offre des sensations très différentes des précédents. L'Arbalète field se pratique sur des cibles colorées situées à une distance de 18 mètres et peut vous combler.

**Depuis 2018, deux nouvelles pratiques sont apparues :**

- **Para-trap -** Ce tir au plateau se rapproche de la Fosse olympique. Vous commencez en position « épaulé » et vous tirez sur des plateaux fuyant avec des trajectoires aléatoires.
- **Déficients visuels -** Votre carabine est équipée d'un dispositif sonore pour la visée et vous pourrez vous initier au tir Couché ou Debout à 10 mètres.

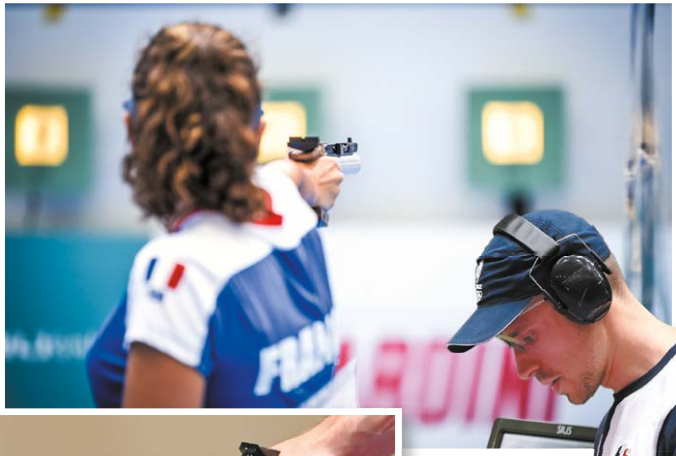
Sachez qu'il y a aujourd'hui treize épreuves de tir présentes aux Jeux Paralympiques en Carabine et en Pistolet, avec une classification rigoureuse, établie sur des critères médicaux en fonction du handicap.

# PISTOLET

**Vous êtes attiré par les armes courtes, par leur maniabilité ainsi que par leur capacité de tir à répétition.** Le dépassement de soi du haut niveau et des compétitions vous laissent rêveur. Les épreuves de tir au pistolet, mondiales et même olympiques, sont à votre portée !

Les disciplines « Pistolet » proposent des distances de tir à 10 mètres (air comprimé et plomb de 4,5 millimètres), 25 mètres et 50 mètres (22 Long Rifle et gros calibre). Toutes les épreuves se tirent en position debout, à bras franc. La pratique proposée aux tireurs comporte le tir de précision, le tir de vitesse et les épreuves mixtes qui regroupent la précision et la vitesse. Cette discipline offre ainsi une grande diversité.

Le « Pistolet » comporte 5 épreuves olympiques : 10 mètres Dame, 10 mètres Senior et 10 mètres par équipe mixte, 25 mètres Dame et Vitesse olympique à 25 mètres Senior. Des épreuves paralympiques sont également disputées dans cette discipline : le 10 mètres Senior, le 10 mètres Dame, le Standard (mixte) et le pistolet 25 mètres et à 50 mètres (mixte).



# SILHOUETTES MÉTALLIQUES

**Vous pouvez vous essayer au tir sur Silhouettes métalliques.**

L'objectif est de renverser des cibles en métal ayant la forme de poulets, de cochons, de dindons ou de mouflons. Ces cibles sont positionnées à différentes distances :

- **25-50-75-100 mètres** pour les armes de poing petit calibre
- **50-100-150-200 mètres** pour les armes de poing gros calibre
- **40-60-77-100 mètres** pour les armes d'épaule petit calibre
- **200-300-385-500 mètres** 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. Les positions de tir sont variables, à deux mains ou allongé avec le canon de l'arme en appui sur la jambe. Le plaisir est immédiat lorsque vous voyez votre cible basculer au loin.

**La Fédération Française de Tir est affiliée à l'*International Metallic Silhouette Shooting Union* (fédération internationale de tir aux Silhouettes métalliques).**

# TIR AUX ARMES RÉGLEMENTAIRES

**L'objet de cette discipline est d'entretenir et d'utiliser les armes réglementaires qui ont été ou sont encore en dotation dans les différentes armées du monde,** dans un esprit de sportivité et d'authenticité. Les compétitions de Tir aux armes réglementaires sont organisées par la Fédération Française de Tir en coopération avec l'Union Nationale des Officiers de Réserve (UNOR) et avec la Fédération Nationale des Associations de Sous-Officiers de Réserve (FNASOR).

Le Tir aux armes réglementaires (TAR) se veut facilement accessible, dans son organisation comme dans sa pratique. Alliant précision et vitesse, au pistolet ou au fusil, il n'utilise que des équipements et du matériel militaire standard.

# TIR AU PLATEAU

**Tirer au fusil et casser des plateaux d'argile vous motive. La compétition également. La Fédération Française de Tir vous propose deux épreuves olympiques - la Fosse et le Skeet et une épreuve mondiale - le Double trap.**

La Fosse olympique (FO) est un tir « épaulé » sur des plateaux fuyants lancés selon une trajectoire et un angle inconnus. Le tireur dispose de deux cartouches pour atteindre chaque plateau.

Le Skeet olympique (SO) est un tir « désépaulé ». Le tireur ne peut épauler et tirer qu'à l'apparition des plateaux dont les trajectoires, fixes et connues, viennent alternativement d'une cabane haute située à gauche (Pull) et d'une cabane basse située à droite (Mark). Les tireurs ne disposent que d'une cartouche par plateau et l'objectif est de tirer des plateaux simples ou des doublés (plateaux lancés simultanément depuis chacune des cabanes).

Le Double trap (DT) est un tir « épaulé » sur deux plateaux lancés simultanément du milieu de la fosse, selon des trajectoires variées et plus ou moins ouvertes. Le tireur ne dispose que d'une cartouche par plateau.

# TIR SPORTIF DE VITESSE

**Vous aimez le tir en mouvement et dynamique. Le Tir sportif de vitesse, né aux États-Unis en 1976, vous propose des actions de tir spectaculaires.** Cette discipline propose de tirer contre la montre avec des pistolets de calibre 9 millimètres et plus, 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 et de disqualification. Plusieurs types de parcours sont proposés : petits jusqu'à 12 coups, moyens jusqu'à 24 et grands jusqu'à 32. Les distances de tir peuvent varier de 10 à 70 mètres.

**La Fédération Française de Tir est affiliée à l'*International Practical Shooting Confederation* (fédération internationale de Tir sportif de vitesse).**

# 3 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 à 25 ou 50 m ou bien encore avec un fusil pour le tir au plateau.

**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 spécifique (veste et pantalon) permettant d'obtenir une meilleure stabilité. Dans le cadre de la pratique de loisir, aucune tenue vestimentaire n'est exigée, 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 maximum de stabilité. La pratique en compétition est, quant à elle, encadrée par des règles de tenues sportives.

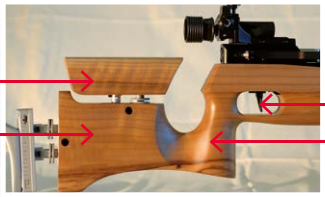
**Nota :** les tenues camouflées, militaires ou non, ne sont pas autorisées.

## › AUTRES MATÉRIELS

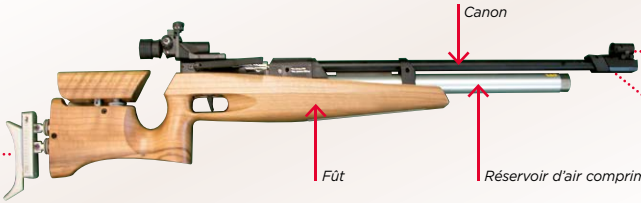
Vous pourrez acquérir le reste du matériel de la panoplie du tireur sportif progressivement en fonction de vos progrès et de votre investissement :

- **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 adaptée au tir de compétition** permettant de positionner des filtres ou des verres de vue dans l'axe de visée.

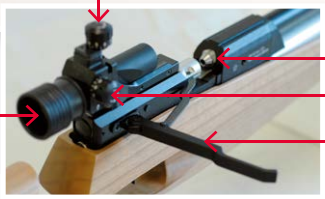
## CARABINE 10 M



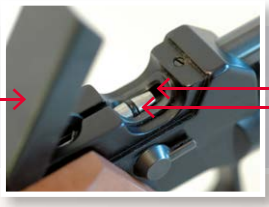
Plaque de couche

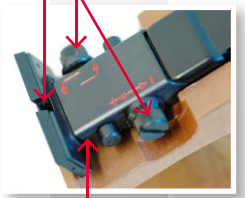


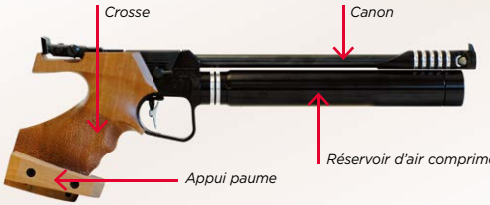
Contrepoids

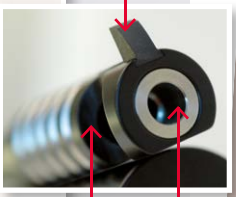


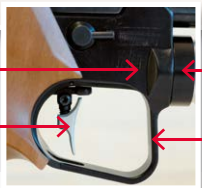

## PISTOLET 10 M



## FUSIL PLATEAU

## 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 disperserez forcément 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, 25 ou 50 m ou en tir au plateau, 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.**

# 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 pistolier.

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 empilement 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.

## PLATEAU

Pour une phase de découverte, il est conseillé de débuter avec une position épaulée. Celle-ci doit favoriser les attitudes de simplicité et d'équilibre du corps. La position se construit en privilégiant les notions de confort et d'efficacité.

1. Prendre la position et se placer au poste de tir par rapport à une diagonale fictive. La distance entre les talons et les pointes des pieds doit être équivalente (légère ouverture possible au niveau des pointes des pieds).
2. Prendre en main le fusil.
3. Fermer le fusil en respectant les consignes de sécurité.
4. Tenir le fusil de la main droite par la poignée-pistolet, tout en positionnant la main gauche au milieu de la longuesse.
5. Épauler le fusil en amenant la plaque de couche contre l'épaule.
6. Relâcher les épaules, les avant-bras pointant vers le sol avec un angle de 45° environ.
7. Positionner la tête sur l'appui-joue sans contrainte dans l'axe longitudinal du fusil pour permettre l'alignement de l'œil avec la bande et le guidon.
8. Prendre la position d'attente : le poids du corps étant réparti uniformément sur les deux jambes dont les genoux sont déverrouillés pour faciliter la rotation.

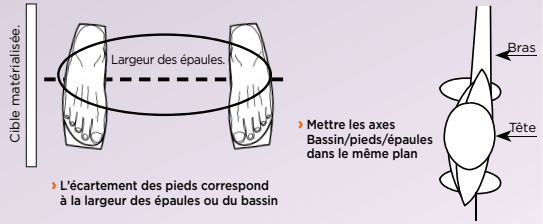
# LA POSITION (SUITE)

## PISTOLET

**La position est la posture construite à l'entraînement en fonction des buts suivants :**

- **conformité aux règlements**
- **simplicité (droite, confort et économie d'énergie)**
- **reconductibilité (régularité et efficacité)**
- **stabilité (équilibre de l'arme et renforcement de l'épaule)**

### A - La position




› L'écartement des pieds correspond à la largeur des épaules ou du bassin

› Mettre les axes Bassin/pieds/épaules dans le même plan

### B - La prise en main

› **Action n°1 :** placer la fourche de la main.

› **Action n°2 :** placer la paume de la main et les doigts au contact de la crosse.

› **Action n°3 :** poser le pistolet sur la table, le doigt le long de la carcasse.

### C - La séquence de tir

› **Étape n°1 :** placement dans l'axe de la cible, la crosse en appui sur la table de tir.

› **Étape n°2 :** axer et verrouiller le poignet avec le canon du pistolet juste au dessus de la table.

› **Étape n°3 :** lever le bras, à l'arrêt au dessus de la cible (contrôle ligne de mire et tassement).

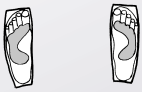
› **Étape n°4 :** coordonner le lâcher avec la visée dans la zone de visée et tenir après le départ du coup.

# CARABINE

**La position est la posture adoptée pendant le tir, en fonction des buts suivants : conformité aux règlements, stabilité (équilibre plus immobilité), reconductibilité et confort (efficacité plus économie d'efforts).**

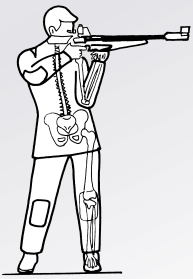
› Dégager le bassin en conservant une prédominance des appuis au sol sur la jambe avant (répartition 60 % - 40 %).

› La cambrure de la position permet de maintenir l'équilibre avant/arrière.

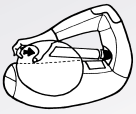


› L'écartement des pieds correspond à la largeur des épaules.

› La tête vient se poser au contact du busc.

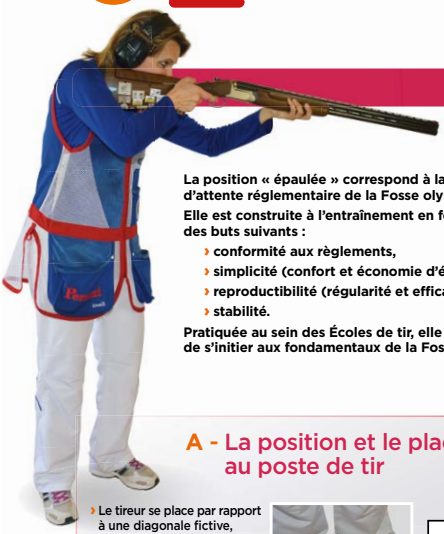


› L'empilement osseux constitue le moyen le plus efficace pour stabiliser la carabine.



› La plaque de couche se positionne au contact du bras entre le haut du biceps et l'insertion du grand pectoral. Le placement sur le bras se fait au milieu de la plaque de couche afin d'obtenir la plus grande surface d'appui possible.

# LA POSITION (SUITE)



## PLATEAU

**La position « épaulée » correspond à la position d'attente réglementaire de la Fosse olympique.**

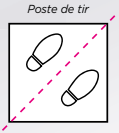
**Elle est construite à l'entraînement en fonction des buts suivants :**

- **conformité aux règlements,**
- **simplicité (confort et économie d'énergie),**
- **reproductibilité (régularité et efficacité),**
- **stabilité.**

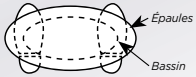
**Pratiquée au sein des Écoles de tir, elle permet de s'initier aux fondamentaux de la Fosse olympique.**

### A - La position et le placement au poste de tir

- Le tireur se place par rapport à une diagonale fictive, en plaçant d'abord le pied gauche, le pied droit venant ensuite se placer naturellement en vis-à-vis du pied gauche.




*Placement des appuis au sol pour une bonne stabilité*




- La distance entre les talons et les pointes des pieds doit être équivalente (légère ouverture possible au niveau des pointes des pieds).

### B - La prise en main et l'épaulé du fusil

Le tireur ferme le fusil en respectant les consignes de sécurité élémentaires. Il le tient de la main droite par la poignée-pistolet, tout en positionnant sa main gauche au milieu de la longuesse.

Au niveau de la prise en main, le tireur doit conserver une mobilité suffisante pour contrôler le fusil avec précision avec un angle entre le bras et l'avant-bras adapté.

Le tireur épaule le fusil en amenant la plaque de couche contre son épaule (à la base du deltoïde).

La main gauche n'est pas trop proche de la bascule (vitesse excessive) ni trop en avant de la longuesse (mouvements ralentis).

Les épaules sont relâchées et les coudes ne sont pas collés au corps. Les avant-bras pointent vers le sol avec un angle de 45° environ.

### C - La position de la tête sur l'appui-joue

- La tête est appuyée sur l'appui-joue sans contrainte dans l'axe longitudinal du fusil.
- Le tireur aligne son œil avec la bande et le guidon.

### D - La position d'attente

- En position d'attente, le poids du corps doit être réparti uniformément sur les deux jambes dont les genoux sont déverrouillés pour faciliter la rotation. Le tireur est prêt à commander le plateau.

- Le tireur porte son regard environ 50 cm au-dessus du point d'apparition du plateau pour permettre à l'œil d'accommoder dans une zone de vision située sur la trajectoire imaginaire du plateau.

## E - La séquence de tir de l'épaulé

› **La séquence est constituée par l'enchaînement ordonné de cinq phases techniques bien identifiées.**

› **Phase 1 :** position d'attente avant l'appel du plateau (point d'attaque des canons plus placement du regard).

› **Phase 2 :** lire la trajectoire et attendre de voir le plateau net.

› **Phase 3 :** rattraper le plateau. Le haut du corps reste verrouillé pendant le mouvement.

› **Phase 4 :** dépasser le plateau avec les canons selon la trajectoire.

› **Phase 5 :** lâcher dès que l'image d'avance est maintenue. Les canons continuent le mouvement après le départ du coup.

› Le bas du corps (genoux déverrouillés plus bassin) entraîne le haut du corps (rotation).

# 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.

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

## SAVOIR-FAIRE À DÉCOUVRIR ET À DÉVELOPPER

### L'œil directeur

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

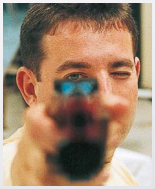
Pour connaître son œil directeur, voici une méthode simple : regardez la cible, les deux yeux ouverts, à travers un trou percé dans un carton et, sans bouger le carton percé, fermez successivement un œil puis l'autre. Votre œil directeur est celui avec lequel vous continuez à voir la cible à travers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

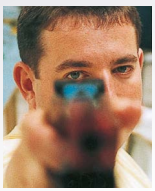
**CHOIX POSSIBLES DE VISION :**

- *Viser en fermant un œil.*



- *Viser en occultant un œil par un cache.*

- *Viser avec les deux yeux ouverts.*

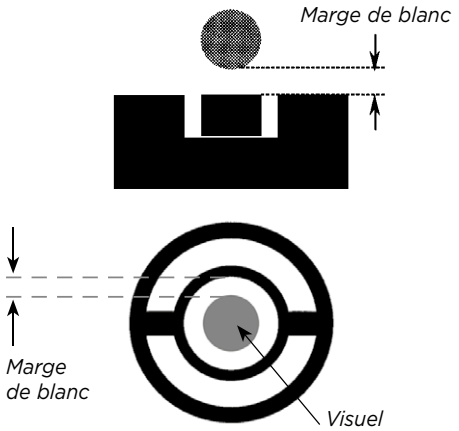


### L'accommodation

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 VISÉE (SUITE)

### 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.

Quatre ou cinq 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.

## › COMMENT PRENDRE LA VISÉE ?

### PISTOLET

**La visée désigne les actions qui permettent d'aligner l'œil du tireur, les instruments de visée du pistolet et le visuel de la cible.**

› 1er temps : prendre la ligne de mire au dessus de la cible.

› 2e temps : guider lentement la ligne de mire sous le visuel.

› 3e 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.

## CARABINE

**La visée désigne l'action qui consiste à aligner l'œil du tireur, les instruments de visée de la carabine et le visuel de la cible.**

› 1er temps : prendre une pré-visée tête haute pour s'assurer du placement et de la stabilisation de la position.

› 2e temps : poser la joue sur le busc et vérifier la concentricité de la ligne de mire.

› 3e temps : guider la ligne de mire vers la cible et la maintenir autour du visuel, au travers d'une marge de blanc assez importante en acceptant de bouger avec un léger décentrage.

## PLATEAU

**La visée désigne l'action qui consiste à aligner l'œil du tireur, les instruments de visée et le plateau (superposition de la ligne de mire et de la ligne de visée).**

› Le haut du guidon s'aligne avec le centre de l'œil.

› Hauteur de bande préconisée.

› Une bonne visée permet d'avoir un guidon flou et une zone de trajectoire nette sans modifier l'alignement initial.

› Nota : la ligne de mire est la ligne imaginaire reliant le début de la bande au guidon. La ligne de visée correspond à la ligne imaginaire reliant l'œil et le plateau.

# 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 (3e 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.

Le lâcher désigne l'action du doigt qui, par une pression progressive sur la queue de détente, permet le départ du projectile (durée nécessaire entre 3 et 6 secondes environ). Le tireur ne doit pas connaître le moment précis du départ du coup !

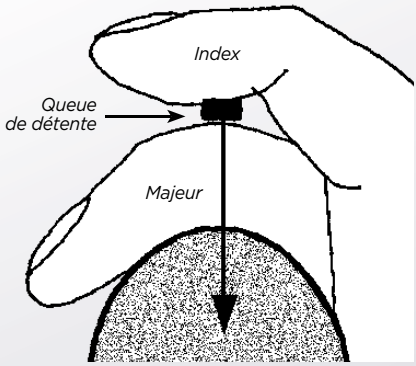
Le lâcher désigne l'action du doigt qui a pour but d'entraîner le départ du projectile.

## › ACTION DU DOIGT

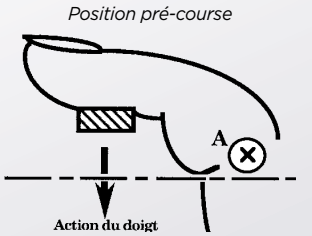
C'est la pression du doigt sur la queue de détente qui agit sur le mécanisme interne, ce qui libère le chien ou le marteau de percussion. Enfin, le mouvement du percuteur entraîne immédiatement le départ du coup.

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 s) pour avoir le temps d'absorber le poids, et suffisamment courte (< 6 s) 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.

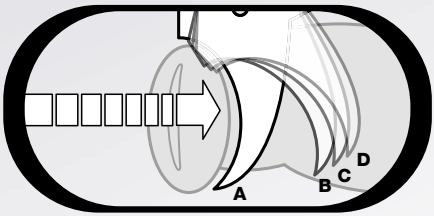



› **Étape n°1 : positionner le milieu de la pulpe du doigt au contact de la queue de détente.**




***A** : point d'origine du mouvement (articulation 2e/3e phalange)*

› **Étape n°2 : venir et s'arrêter au point dur.**




› **Étape n°3 : augmenter la pression progressivement jusqu'au-delà du départ du projectile. La dernière phalange de l'index agit dans l'axe de la queue de détente.**

**A**- Pré-course ; **B**- Point dur ; **C**- Départ du coup ; **D**- Course après départ

# 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.

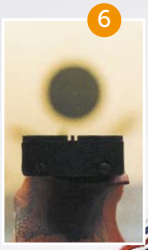
## › ORGANISATION

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.

**PISTOLET**



## › 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.

### CARABINE

# L'ENCHAÎNEMENT DES GESTES OU SÉQUENCE DE TIR (SUITE)

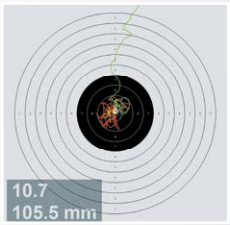
## LES PHASES DE LA SÉQUENCE DE TIR AU PLATEAU (DÉCOUVERTE AVEC UNE POSITION ÉPAULÉE)

1. Prendre la position sur le poste de tir.
2. Prendre en main l'arme en sécurité.
3. Mettre en place la cartouche et fermer le fusil.
4. Épauler et prendre la ligne de mire.
5. Positionner les canons au point d'attaque.
6. Accommoder l'œil sur la zone de vision du plateau.
7. Commander le plateau.
8. Rattraper le plateau avec les canons.
9. Lâcher au contact du plateau.
10. Décharger et mettre en sécurité le fusil.

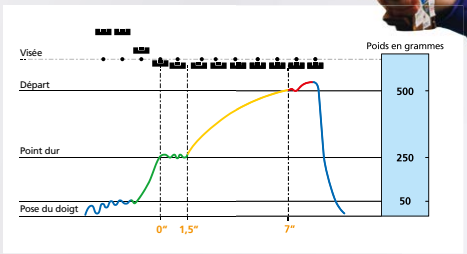
## › COORDINATION

### PISTOLET

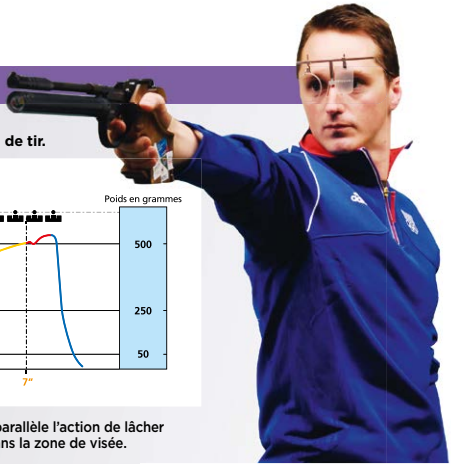
**La coordination correspond à la liaison entre les différents éléments de la technique de base : position (stabilité), visée et lâcher, permettant l'action de tir.**




› Trajet de la ligne de mire incluant la rentrée en cible (vert), le maintien de la visée (jaune) et la tenue après le départ du coup (rouge).

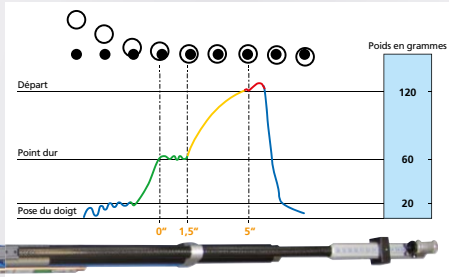



› La coordination permet de mener en parallèle l'action de lâcher avec le maintien de la ligne de mire dans la zone de visée.



### CARABINE

**La coordination correspond à la liaison entre les différents éléments de la technique de base : position (stabilité), visée et lâcher, permettant, l'action de tir.**

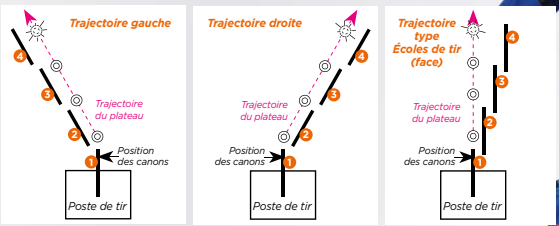



› La coordination permet de mener en parallèle le lâcher avec une action de stabilisation de la visée.

### PLATEAU

**La coordination correspond à la juxtaposition et à l'organisation des différents éléments de la technique de base : position (stabilité), visée et lâcher, permettant l'action du tir.**

1. Départ du plateau.
2. Le plateau continue sa progression. Le tireur déclenche à ce moment-là son mouvement.
3. Le tireur poursuit son action pour rattraper le plateau.
4. Les canons ont rattrapé et dépassé le plateau. Le tireur peut lâcher le coup en continuant son mouvement.




› Coordonner l'action de lâcher consécutivement à l'arrivée en action de visée : appuyer sur la queue de détente dès l'arrivée du point de mire dans une zone proche du plateau.

# 4 La Fédération Française de Tir

## L'HISTOIRE

Le Tir est un des plus vieux sports. Des records de tir ont été enregistrés à partir du XIe siècle. Il est issu des compagnies d'arquebusiers, entretenues par les notables des villes franches. En nombre de licenciés, le tir est actuellement le quatrième sport pratiqué en individuel au niveau mondial. Depuis les premiers JO de 1896 et jusqu'à nos jours, le Tir est une discipline olympique.

Historiquement, la FFTir est issue d'une longue lignée d'ancêtres ! En 1871 est créée la Ligue des Patriotes, formée après la guerre de 1870. Elle se transforme à partir de 1886 en Union des Sociétés de Tir de France (USTF) avec, notamment, la construction de son premier stand national au bois de Vincennes et la participation de 30 000 compétiteurs pour ses premiers championnats.

L'Union Internationale des Fédérations et Associations de Tir a été fondée le 17 juillet 1907 (son premier président est Daniel Mérillon, le président de l'Union des Sociétés de Tir de France). Elle deviendra l'UIT (Union Internationale de Tir) en juin 1908 puis l'ISSF (International Sport Shooting Fédération) à partir de 1998. Le 18 février 1953, l'Union des Sociétés de Tir de France change de nom pour devenir la Fédération Française des Sociétés de Tir. Le 15 mars 1967, la Fédération Française des Sociétés de Tir fusionne avec la Fédération Française de Tir aux Armes de Chasse pour devenir la Fédération Française de Tir (FFTir). Elle sera reconnue d'utilité publique le 1er octobre 1971.

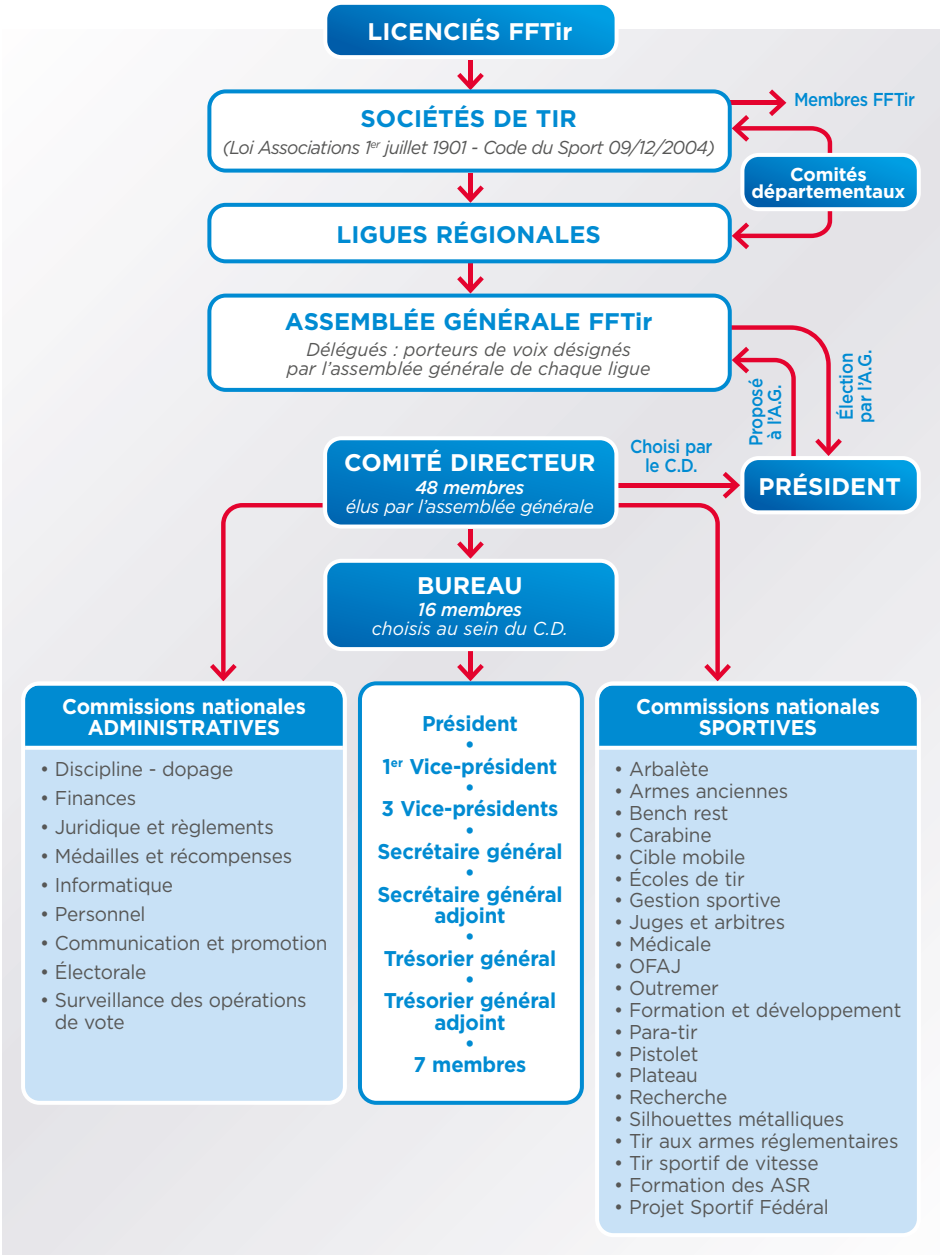
Après la création dissidente en 1988 de la Fédération Française de Ball Trap, elle perdra une partie des disciplines tirées aux armes de chasse, mais gardera la gestion des trois disciplines olympiques de tir au plateau (Fosse olympique, Skeet olympique et Double trap).

Aujourd'hui, la FFTir est affiliée aux huit fédérations internationales qui gèrent les différentes disciplines du Tir sportif (les disciplines olympiques et paralympiques, le tir à l'arme ancienne, le tir sur silhouettes métalliques, le tir à l'arbalète, le Tir sportif de vitesse et le tir sur appui ou Bench rest).

La FFTir possède un palmarès éloquent dans toutes les disciplines qu'elle structure et développe, que ce soit en championnat d'Europe ou du monde. Ces dernières années, ses tireurs ont obtenu l'or olympique en 1984, 1996 et 2000.

À l'été 2019, la Fédération Française de Tir regroupe plus de 226 500 tireurs licenciés. Elle est structurée sur le territoire national en 28 ligues qui sont des organes administratifs déconcentrés, chargés de mettre en application la politique sportive et de développement décidée par le Comité directeur fédéral.

# L'ORGANIGRAMME



# Le Centre National de Tir Sportif

**Le Centre National de Tir Sportif (CNTS) est situé à Châteauroux-Déols, en région Centre. Implanté sur un domaine de plus de 100 hectares, il a été inauguré en mai 2018. Il a pour objectif de rassembler la famille du tir sportif en regroupant les 12 disciplines pratiquées au sein de la Fédération Française de Tir.**

**Unique en leur genre, ces vastes installations bénéficient notamment de stands équipés de cibleries électroniques à 10, 25 et 50 mètres.**

Le CNTS a pour première vocation d'accueillir pour leur préparation et leurs entraînement les membres des Équipes de France et des collectifs, mais il doit également s'ouvrir progressivement à tous les licenciés de la Fédération Française de Tir. Il sera alors le lieu de rencontre de nos champions d'aujourd'hui et de ceux de demain. Des formations destinées aux entraîneurs, aux arbitres et aux cadres fédéraux s'y dérouleront chaque année ainsi que de nombreux stages sportifs de haut-niveau.

L'intérêt du CNTS ne se limite toutefois pas aux activités d'entraînement ou de formation. L'une de ses vocations est de pouvoir organiser au sein de ses infrastructures des championnats nationaux ainsi que des compétitions internationales. Il a déjà accueilli deux championnats du Monde de Tir sportif de vitesse - *Handgun* en 2017 et *Shotgun* en 2018, une coupe du Monde Para-tir et un *Training Camp* en 2018.

**Hormis le nombre de ses postes de tir, la dimension exceptionnelle de ses stands et ses équipements de pointe, le CNTS se distingue par deux critères :**

- **Sa totale accessibilité :** ses infrastructures sont entièrement à la portée des personnes en situation de handicap, conformément à la loi d'accessibilité de 2005.
- **Son orientation « Développement durable » :** l'ensemble des bâtiments est certifié « Haute Qualité Environnementale ». Lors de sa construction, le CNTS n'a fait appel à aucun apport de terre extérieure au domaine, la terre utilisée pour les merlons de protection des grands stands extérieurs (Plateau, stands longues distances et alvéoles de Tir sportif de vitesse) provenant exclusivement de leur décaissement. La flore existante a été préservée au maximum, certains végétaux ont même été déplacés pour leur sauvegarde et des poubelles permettant le tri sélectif ont été installées sur tous les stands.

**En 2019, le Centre National de Tir Sportif ouvrira ses portes à tous les licenciés de la Fédération Française de Tir grâce à un système de réservation sur le site Internet www.cntir.com.** Bien entendu, les ligues et les clubs pourront également y réserver des créneaux pour leurs entraînements.

# Lexique

**ÂME :** intérieur du canon. Il est rayé longitudinalement selon un pas approprié pour conférer au projectile un effet de rotation afin de stabiliser et régulariser sa trajectoire.

**AMORCE :** capsule contenant la matière inflammable au choc du percuteur pour permettre l'ignition de la poudre. Elle peut être sertie au fond de l'étui d'une cartouche (percussion centrale) ou placée sur la cheminée en arme ancienne. Dans une percussion annulaire, la matière inflammable est logée dans le bourrelet de l'étui.

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

**ARME À RÉPÉTITION :** arme qui, après chaque coup tiré, est rechargée manuellement par l'introduction dans le canon d'une cartouche prélevée dans un magasin et transportée à l'aide d'un mécanisme.

**ARME À UN COUP :** arme sans magasin qui est chargée avant chaque coup par l'introduction manuelle d'une cartouche dans la chambre, ou dans un logement prévu à cet effet à l'entrée du canon.

**ARME AUTOMATIQUE :** arme qui, après chaque coup tiré, se recharge automatiquement et qui peut, par une seule pression sur la queue de détente, lâcher une rafale de plusieurs coups. Cette arme est interdite en Tir sportif.

**ARME SEMI-AUTOMATIQUE :** toute arme qui, après chaque coup tiré, se recharge automatiquement et qui, par une seule pression sur la queue de détente, ne peut lâcher qu'un seul coup à la fois.

**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.

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

**CALE MAIN :** accessoire utilisé en tir à la 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). Exemples : un calibre 22 LR (en réalité 0,22 inch ou 22/100e d'inch) correspond à un calibre de 5,5 mm, un calibre 45 est égal à 11,43 mm. Pour un fusil de calibre 12, ce chiffre correspond au nombre de balles sphériques qu'il serait possible de couler dans une livre de plomb. Leur diamètre serait alors de 19 mm.

**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.

**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.

**FLÈCHE :** hauteur maximale atteinte par la balle sur sa trajectoire.

**FUSIL :** arme de chasse ou arme de guerre utilisée par l'infanterie. Dans les disciplines de tir aux plateaux, l'arme d'épaule est appelée fusil. En tir à la cible, l'arme d'épaule peut être 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.

**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 »).

**IGNITION :** mise à feu de la poudre suite à la percussion de l'amorçage.

**IRIS :** système se fixant sur la hausse. 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 :** segment de droite allant du centre de la hausse au guidon.

**LIGNE DE VISÉE :** droite théorique allant de l'œil du tireur au point visé en passant par la hausse et le guidon.

**LUNETTE ou télescope :** optique grossissante qui permet de voir ses impacts en cible. Il est important qu'elle soit lumineuse afin de bien voir sans fatiguer l'œil. Plus la surface de la lentille frontale est importante et plus la lunette est lumineuse. La luminosité est un meilleur critère de qualité que le grossissement.

**LUNETTE DE VISÉE :** optique grossissante pouvant être montée sur une arme.

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

**PAS DE TIR :** emplacement organisé face aux cibles comprenant l'ensemble des postes de tir.

**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.

**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 au 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 au cinéma ou à la télévision.

**RECHARGEMENT DES MUNITIONS :** action de recomposer une munition à partir des éléments de base qui la constituent : étui, amorce, poudre, balle. Le rechargement n'est possible qu'avec des munitions à percussion centrale dont les amorces peuvent être extraites.

**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.

**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.

**WAD-CUTTER :** type de projectile entièrement en plomb qui découpe dans le papier ou le carton des cibles des impacts d'une netteté parfaite comme le ferait un emporte-pièce.

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

# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR

"La sécurité avant tout !"

# RÈGLES DE SÉCURITÉ

**CES RÈGLES DE SÉCURITÉ S'APPLIQUENT IMPÉRATIVEMENT À TOUS DANS L'ENCEINTE DU STAND DE TIR (tireurs, encadrement, accompagnants et spectateurs).**
**LEUR NON-RESPECT ENTRAÎNERA L'EXPULSION IMMÉDIATE DES CONTREVENANTS.**
**LES CLUBS ET LES INSTANCES FÉDÉRALES DÉCLINENT TOUTE RESPONSABILITÉ EN CAS D'ACCIDENT OU DE DOMMAGES DÛS À UN MANQUEMENT À CES RÈGLES.**

## Les armes et les munitions

- **Une arme doit toujours être considérée comme chargée (prête à tirer)**
- **Une arme ne doit jamais être dirigée vers quelqu'un**
- **Avant de manipuler une arme, on doit toujours s'assurer qu'elle est mise en sécurité (contrôle visuel et physique)**

### Dans l'enceinte du stand de tir

**Il faut toujours :**
- vérifier que son arme est en bon état de fonctionnement,
- diriger son arme vers les cibles,
- demander l'accord de son utilisateur pour manipuler une arme,
- mettre son arme en sécurité et la ranger dans une housse ou une mallette pour la transporter.

**Il ne faut jamais :**
- effectuer des visées en dehors du pas de tir,
- fermer ou manipuler brutalement une arme,
- laisser une arme sans surveillance,
- se déplacer avec une arme à la main, bretelle à l'épaule ou dans un holster, qu'elle soit vide ou approvisionnée (contenant une ou plusieurs munitions).

**Pour mettre une arme en sécurité :**
- enlever le chargeur et/ou vider la chambre ou le barillet,
- bloquer le mécanisme en position ouverte,
- contrôler visuellement l'absence de munition,
- insérer dans l'arme un marqueur physique (drapeau),
- ouvrir son fusil ou la culasse de celui-ci avant de le déposer sur un râtelier.

**La mise en sécurité d'une arme est impérative :**
- à chaque arrêt momentané des tirs,
- à la fin de chaque séance de tir,
- avant toute opération de contrôle, de réparation ou de nettoyage,
- avant son transport ou son stockage.

## Les dispositions complémentaires de sécurité et de protection

- Pendant les tirs, il est **obligatoire de porter un équipement de protection auditif** (bouchons d'oreilles ou casque).
- Recommandées dans la plupart des disciplines, les **protections oculaires (lunettes)** sont obligatoires pour le tir aux Armes anciennes, aux Armes réglementaires, sur Silhouettes métalliques et pour le Tir sportif de vitesse.
- Il est **interdit de fumer** sur le pas de tir.
- Les conditions de transport des armes et des munitions entre le domicile du tireur et le stand doivent respecter la réglementation en vigueur.

Audika

**Les responsables du stand et des tirs** doivent s'assurer que les règles de sécurité sont adaptées au programme de chaque discipline et aux tirs pratiqués (initiation, loisir, entraînement, compétition, etc.). Ils doivent :

- **préciser** et expliquer l'ensemble des actions de sécurité à conduire
- **sensibiliser** les participants ainsi que les accompagnateurs des mineurs
- **contrôler** visuellement et physiquement leur application
- **localiser** les moyens d'alerte et de premiers secours

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR
38, rue Brunel - 75017 PARIS - 01 58 05 45 45
www.fftir.org

FIOCCHI

**TOUTE PERSONNE PRÉSENTE DANS L'ENCEINTE DU STAND DE TIR SE DOIT D'INTERVENIR EN CAS DE DANGER**

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
*Liberté Égalité Fraternité*

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR

Santé publique France

# Pour éviter toute contamination par le plomb
# 3 GESTES SIMPLES LORSQUE JE PRATIQUE LE TIR

## 1 Mes bonnes habitudes

- Pendant mes entraînements, je ne mange pas, je ne bois pas et je ne porte jamais mes mains à ma bouche sur le pas de tir.
- Durant les compétitions, pour m'hydrater je bois dans une gourde.

- Dès que je quitte le pas de tir je me lave soigneusement les mains.

## 2 Mon Équipement

- Je privilégie une tenue spécifique pour tirer.
- Je ne la mélange jamais avec d'autres vêtements, je la nettoie fréquemment.
- Je change de chaussures ou j'essuie celles que je porte avec un tissu humide.

- Je nettoie mon arme sur place dans l'espace réservé à cet effet.

## 3 Ma vigilance

- Je rappelle régulièrement à mon médecin traitant que je pratique le tir sportif.

Ministère des Sports

Comité National Olympique et Sportif Français – Fédération membre

France Paralympique

## CE MANUEL DU TIR SPORTIF EST REMIS GRATUITEMENT À CHAQUE NOUVEAU LICENCIÉ DE LA FFTIR.

www.youtube.com/**FFTIR**
www.facebook.com/**FFTir**
Suivez l'actualité sur @**fftir**
Suivez l'actualité sur @**tir_ff**
www.flickr.com/**fftir**


**Fédération Française de Tir**

www.fftir.org

38, rue Brunel - 75017 PARIS
Téléphone : 01 58 05 45 45
E-mail : contacts@fftir.org


Nos partenaires

FIOCCHI – JSB – CASTELLANI – WALTHER – MORINI COMPETITION ARMS SA – SIUS – Audika – Terrâng – sportquantum

© SARL L'HEUDE & L'HEUDE ARCHITECTES

CNTS – Centre National de Tir Sportif

Découvrez le Centre National de Tir Sportif sur le site www.cntir.com

12/2021 – Conception : AtelierArt6.com – Photos : © FFTir