



# MANUEL DE DÉCOUVERTE DU **TIR SPORTIF**

Ce Manuel de découverte du Tir sportif est remis gratuitement à chaque nouveau licencié de la FFTir.

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

38, rue Brunel - 75017 PARIS

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

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



Nos partenaires



Centre National de Tir Sportif - Châteauroux-Déols © SARL L'HEUDE & L'HEUDE ARCHITECTES

11/2016 - Conception : AtelierArt6.com - Photos : © FFTir ; ISSF



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



**SYDNEY 2000**

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



**PEKIN 2008**

Anthony TERRAS  
Médaille de Bronze - Skeet olympique



**LONDRES 2012**

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



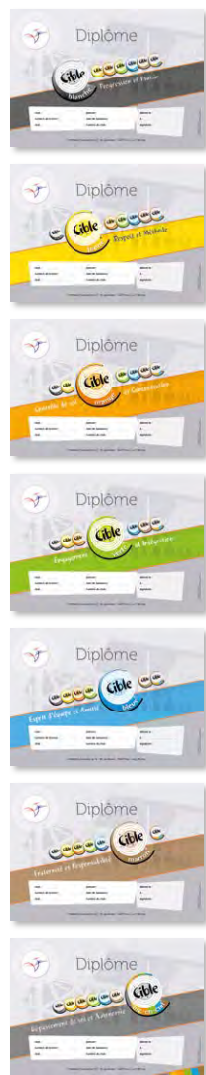
**RIO 2016**

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



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





**Les documents et outils pédagogiques officiels pour vous accompagner dans votre découverte du Tir sportif avec les formateurs diplômés de la FFTir.**



## Avant-propos

*Vous venez d'adhérer à la Fédération Française de Tir ; soyez le bienvenu dans ce sport qui, nous en sommes persuadés, vous apportera beaucoup de plaisir ! À ce titre et en toutes circonstances, vous vous devez d'en respecter l'éthique et les valeurs.*

*Que vous vous dirigiez vers du loisir ou de la compétition, la pratique du Tir sportif nécessite de votre part le respect de règles intangibles de sécurité et la connaissance des principaux fondamentaux. Ce manuel a pour objet de vous guider dans vos premiers pas de tireur et de vous faire connaître la Fédération Française de Tir.*

*Vous trouverez, en première partie, des informations comme les règles de sécurité édictées par la FFTir, à respecter en toutes circonstances, et le dispositif réglementaire du « Carnet de tir ».*

*Vous découvrirez également les liens entre Tir sportif et santé ainsi que les différentes disciplines proposées par la FFTir, en fonction des installations existantes au sein du club auquel vous venez d'adhérer.*

*Dans la deuxième partie, vous aurez accès à diverses informations concernant le matériel que vous pourrez utiliser, ainsi que les principes élémentaires et incontournables de la technique de base.*

*Enfin, dans la troisième partie, vous pourrez également découvrir l'histoire et l'organisation de la Fédération Française de Tir et un lexique destiné à vous familiariser avec le « jargon » du Tir sportif.*

*Bons tirs !*

➤ **L'éthique** de la FFTir repose sur les valeurs originelles qui ont construit ses bases en organisant une pratique sportive du tir. Elle implique :

- le respect de l'arme en tant que matériel sportif,
- une pratique exclusivement sur des cibles, qu'elles soient fixes, mobiles ou cassables, de papier (cible), métalliques (gong) ou d'argile (plateau), telles que définies par les fédérations internationales auxquelles nous adhérons,
- l'interdiction absolue de viser quelqu'un sous peine de radiation,
- le strict respect des règles et des comportements de sécurité édictés par la FFTir, ainsi que par les fédérations internationales gérant les différentes disciplines sportives de tir.

➤ **Les valeurs** de la Fédération Française de Tir correspondent aux valeurs traditionnelles du sport : le respect, l'engagement, l'esprit d'équipe, la fraternité, le contrôle et le dépassement de soi. Ces valeurs sont mises en avant dans son 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 et sauront vous dispenser tous les conseils utiles pour débiter et vous aideront à vous épanouir dans votre pratique, en toute sécurité, en vous plaçant dans les meilleures conditions possibles de réussite, tout en vous proposant des situations de tir adaptées et attrayantes.



## CARABINE 10 M



## PISTOLET 10 M



**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'approvisionnement en munitions. Il peut être basculant ou fixe.

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

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

**TRAJECTOIRE** : courbe décrite par un projectile dans son déplacement dans l'espace.

**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.).



|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| Avant-propos .....                   | 3 |
| Éthique et valeurs de la FFTir ..... | 4 |

## 1

|                                                              |       |
|--------------------------------------------------------------|-------|
| Règles de sécurité édictées par la FFTir .....               | 6-7   |
| Réglementation en vigueur et législation sur les armes ..... | 8-9   |
| Tir et santé .....                                           | 10-11 |
| Les disciplines de la FFTir .....                            | 12    |
| • Arbalète .....                                             | 13    |
| • Armes anciennes .....                                      | 14    |
| • Bench rest .....                                           | 15    |
| • Carabine .....                                             | 16    |
| • Cible mobile .....                                         | 17    |
| • Écoles de tir .....                                        | 18    |
| • Pistolet .....                                             | 19    |
| • Silhouettes métalliques .....                              | 20    |
| • Tir aux armes réglementaires .....                         | 21    |
| • Tir aux plateaux .....                                     | 22    |
| • Tir sportif de vitesse .....                               | 23    |

## 2

|                                                                    |       |
|--------------------------------------------------------------------|-------|
| Le matériel .....                                                  | 24    |
| La technique .....                                                 | 25    |
| • Découvrir la position .....                                      | 26-27 |
| • Découvrir la visée .....                                         | 28-31 |
| • Découvrir le lâcher .....                                        | 32-33 |
| • Découvrir l'enchaînement des gestes ou « séquence de tir » ..... | 34-35 |

## 3

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| Connaître l'histoire de la FFTir ..... | 36    |
| Structure de la FFTir .....            | 37    |
| Lexique .....                          | 38-41 |



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

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

### La règle de sécurité principale

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

### L'arme (définitions de sécurité)

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

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

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

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

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

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

- ouvert, et maintenu le mécanisme ouvert (culasse ouverte ou barillet basculé, 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.

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

### Le transport de l'arme

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

La législation française est restrictive en matière de transport sans motif légitime des armes des catégories B-C-D. Cependant la licence, en cours de validité, délivrée par la FFTir, vaut titre de transport légitime pour les tireurs sportifs. La législation sur les armes (décret du 30/07/2013) impose, de plus, des conditions de transport réglementées pour les armes à feu des trois catégories B-C-D.

**Conditions de transport :**

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

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

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

### L'arrivée au pas de tir

Si vous possédez votre propre matériel : la mallette ou la housse est apportée au pas de tir et l'arme

**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.

**GROUPEMENT** : le groupement est une valeur correspondant à l'ensemble d'une série de tirs situés sur la cible. Grouper signifie être capable de mettre les impacts les uns à côté des autres au même endroit sur une cible.

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

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

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

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

**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.

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

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

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

**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.

**BOUCHE** : orifice du canon par lequel sortent les projectiles.

**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.

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

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

**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 22/100<sup>e</sup> 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.

**CHARGEUR** : boîtier amovible contenant les cartouches.

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

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

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

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

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

n'est sortie qu'à ce moment là, mise en sécurité et placée sur la table de tir, le canon en direction des cibles, le drapeau de sécurité engagé dans la chambre. Avant d'utiliser une arme, il faut s'assurer qu'elle est désapprovisionnée, en bon état de fonctionnement et que le canon n'est pas obstrué ; en cas de doute, demandez de l'aide à l'encadrement du stand de tir !

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

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

### Pendant le tir

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

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

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

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

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

### En cas d'arrêt du tir

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

En cas d'interruption de tir plus longue (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.

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

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

### En fin de tir

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

### Au domicile

Les armes à feu, après leur mise en sécurité, leurs éléments et leurs munitions de catégorie B, doivent être conservés dans un coffre-fort, une armoire forte ou une pièce forte adaptée au type et au nombre de matériels détenus. Les armes à feu de catégorie C et D-1 et leurs éléments doivent être conservés, soit dans un coffre-fort ou une armoire forte adaptés au type et au nombre de matériels détenus, soit par démontage d'une pièce essentielle la rendant immédiatement inutilisable, laquelle est conservée à part, soit par tout autre dispositif empêchant l'enlèvement de l'arme. Les munitions correspondantes doivent être conservées séparément dans des conditions interdisant l'accès libre.

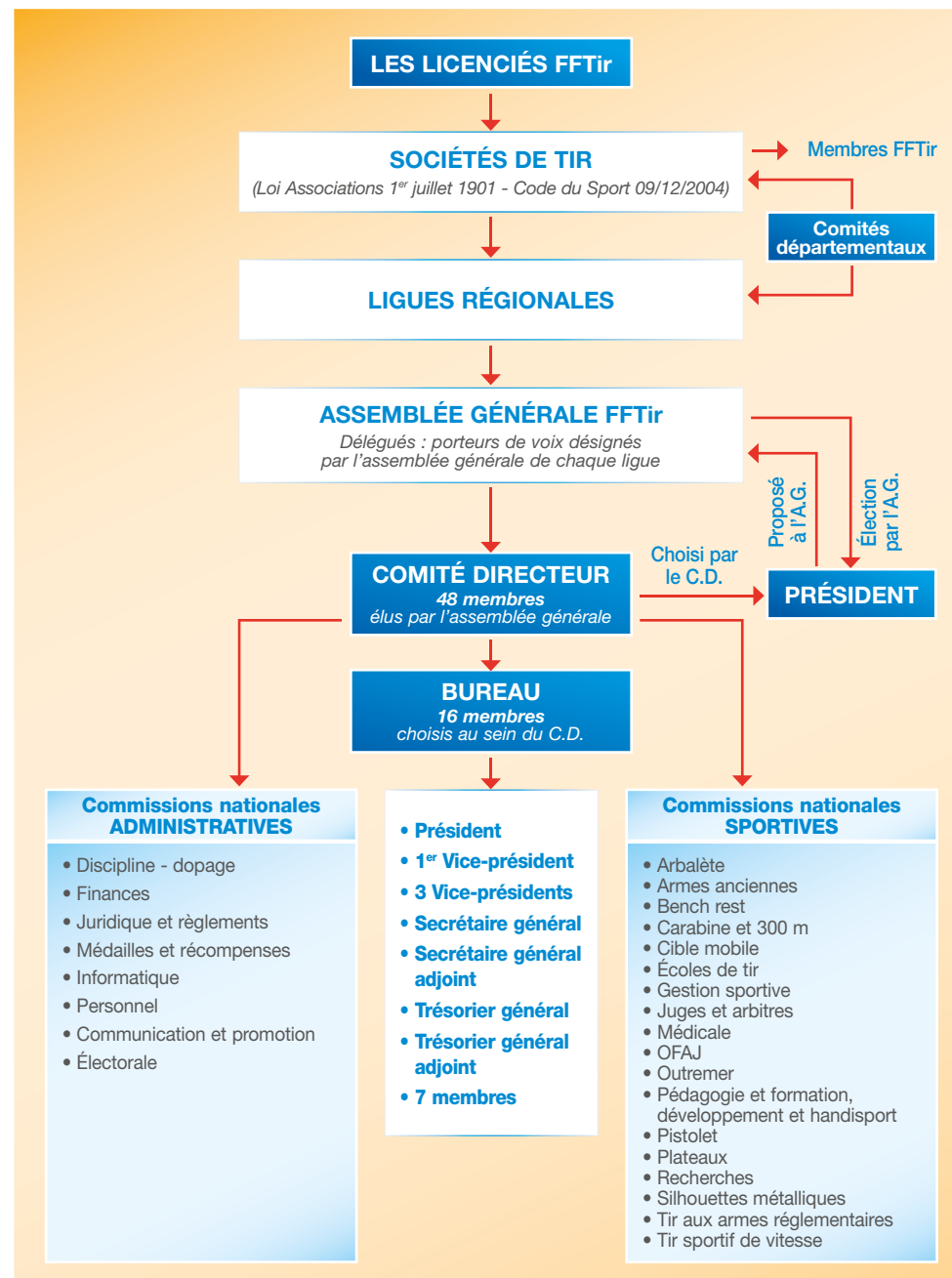
Les opérations de nettoyage et d'entretien des armes, ainsi que les opérations de rechargement, doivent être **OBLIGATOIREMENT** effectuées par le tireur seul, dans un local dont il se sera préalablement assuré qu'il est bien approprié à ces opérations.

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

## LE DISPOSITIF DU « CARNET DE TIR » (CERTIFICAT DE CAPACITÉ ET D'ASSIDUITÉ)

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

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



## 1 - Le certificat de contrôle des connaissances

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

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

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

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

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



Le Tir est un des plus vieux sports. Des records de tir ont été enregistrés à partir du XI<sup>e</sup> 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 sera 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 1<sup>er</sup> 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 six fédérations internationales qui gèrent les différentes disciplines du Tir sportif (les disciplines olympiques, 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 2016, la Fédération Française de Tir regroupe près de 201 500 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.

## 2 - Les séances contrôlées de pratique du tir

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

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

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

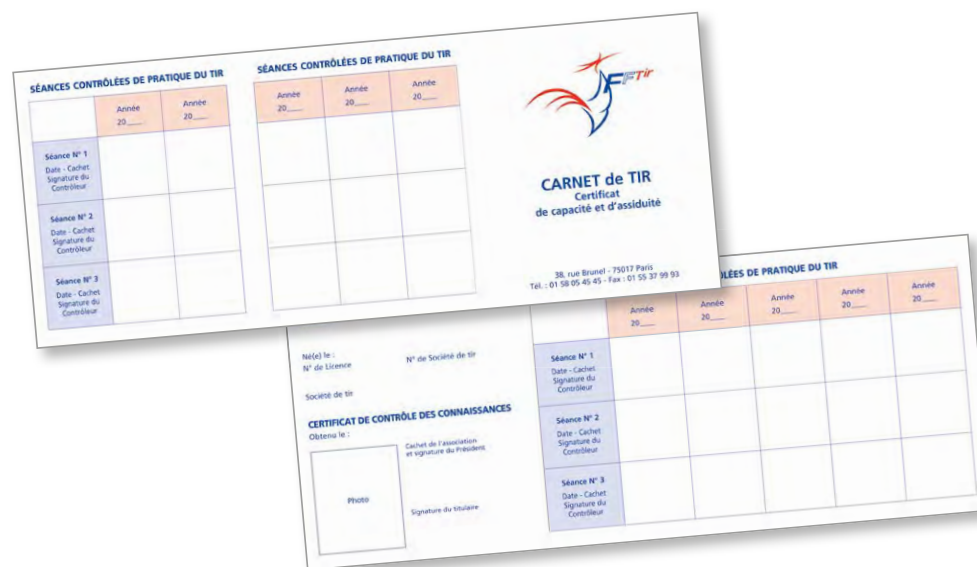
Lorsque le licencié est titulaire d'autorisations de détention pour des armes classées en catégorie B, le tir de contrôle est pratiqué avec une arme classée en catégorie B.

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

### Modalités de tir

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

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



38, rue Brunel - 75017 Paris  
Tél. : 01 58 05 45 45 - Fax : 01 58 37 09 93

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

**SÉANCES CONTRÔLÉES DE PRATIQUE DU TIR**

|                                                         | Année 20... | Année 20... | Année 20... |
|---------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Séance N° 1<br>Date - Cachet<br>Signature du Contrôleur |             |             |             |
| Séance N° 2<br>Date - Cachet<br>Signature du Contrôleur |             |             |             |
| Séance N° 3<br>Date - Cachet<br>Signature du Contrôleur |             |             |             |

**CERTIFICAT DE CONTRÔLE DES CONNAISSANCES**

Nat(e) le : \_\_\_\_\_ N° de Licence : \_\_\_\_\_ N° de Société de Tir : \_\_\_\_\_  
Société de Tir : \_\_\_\_\_

Obtenu le : \_\_\_\_\_

Photo : \_\_\_\_\_

Cachet de l'association et signature du Président : \_\_\_\_\_

Signature du titulaire : \_\_\_\_\_

**SÉANCES DE PRATIQUE DU TIR**

|                                                         | Année 20... | Année 20... | Année 20... | Année 20... | Année 20... |
|---------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Séance N° 1<br>Date - Cachet<br>Signature du Contrôleur |             |             |             |             |             |
| Séance N° 2<br>Date - Cachet<br>Signature du Contrôleur |             |             |             |             |             |
| Séance N° 3<br>Date - Cachet<br>Signature du Contrôleur |             |             |             |             |             |

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) définit la santé comme étant «un état complet de bien-être physique, mental et social» et à ce titre 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 FFTir, fédération olympique agréée, délégataire et reconnue d'utilité publique, 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 FFTir, 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 FFTir 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 elle 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 FFTir 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 multiples disciplines, dont certaines olympiques, 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 FFTir qui leur porte une attention toute particulière. Chacun, suivant son âge, ses goûts et ses possibilités, peut s'adonner à ce sport et en retirer les bienfaits inhérents à une activité physique régulière.



## 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.



## Définition

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

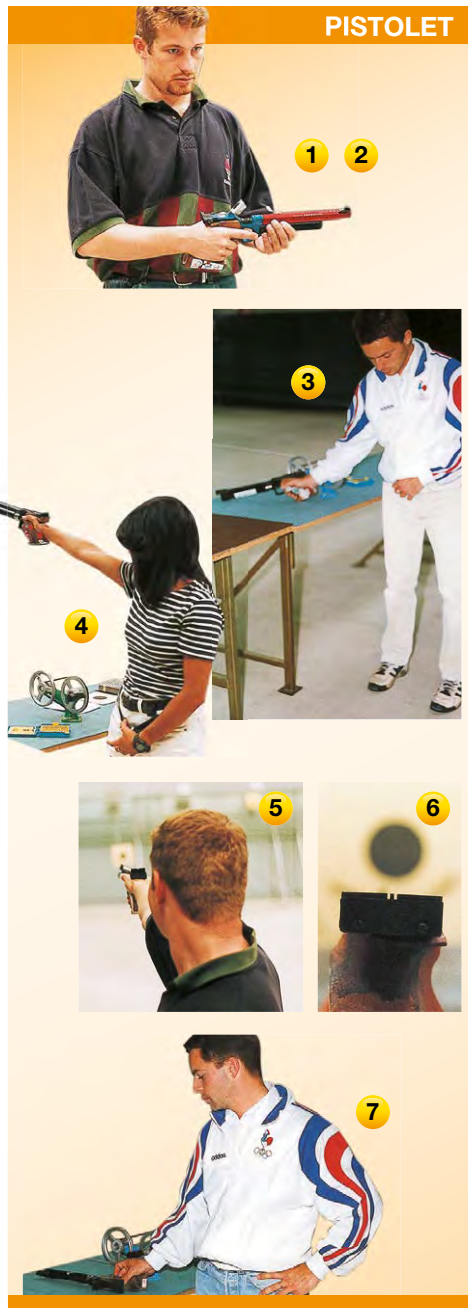
Elle débute par la prise de l'arme et son chargement pour se terminer, juste après le départ du coup, avec la vérification de l'impact.

## 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.



## Un encadrement fédéral compétent et attentif

Les bénévoles, diplômés fédéraux ou 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 « sport-santé ». Un intervenant médical participe aux formations de la FFTir afin de les former à ces questions et aux actions préventives. Ainsi, ils sont à même de proposer des entraînements respectant les règles de bonnes pratiques (personnalisation, progressivité...) et de sécurité (conduite à tenir, matériel de bonne qualité, surveillé et entretenu...).

## Quelques conseils pour vous accompagner au quotidien dans votre pratique

Afin de garantir l'intégrité de votre ouïe et de vos yeux, l'utilisation d'un casque de protection auditive est, comme le port de lunettes, fortement recommandé, voire obligatoire dans certaines disciplines.

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 faciliter la récupération. Le problème est d'autant plus important chez 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 fédéral 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.

N'oubliez pas non plus de vous laver les mains afin de les débarrasser de toute trace éventuelle de plomb ou des résidus de graisse ou de poudre.

Que ce soit dans les disciplines dites de précision, qui nécessitent une parfaite immobilité, ou dans celles dites de vitesse (Plateau, Cible mobile ou TSV), 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, jogging, vélo...) sont des atouts indispensables pour la pratique du Tir sportif.

Les tireurs de haut niveau l'ont bien compris qui, pour améliorer leurs performances, appliquent dans leur préparation ces recommandations, couplées à une bonne hygiène de vie. Dans son Centre National de Tir Sportif en cours de réalisation à Châteauroux, la FFTir prévoit d'ailleurs des installations sportives (salle de musculation, parcours sportif...) qui devraient contribuer à la préparation physique de ses athlètes.



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

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

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



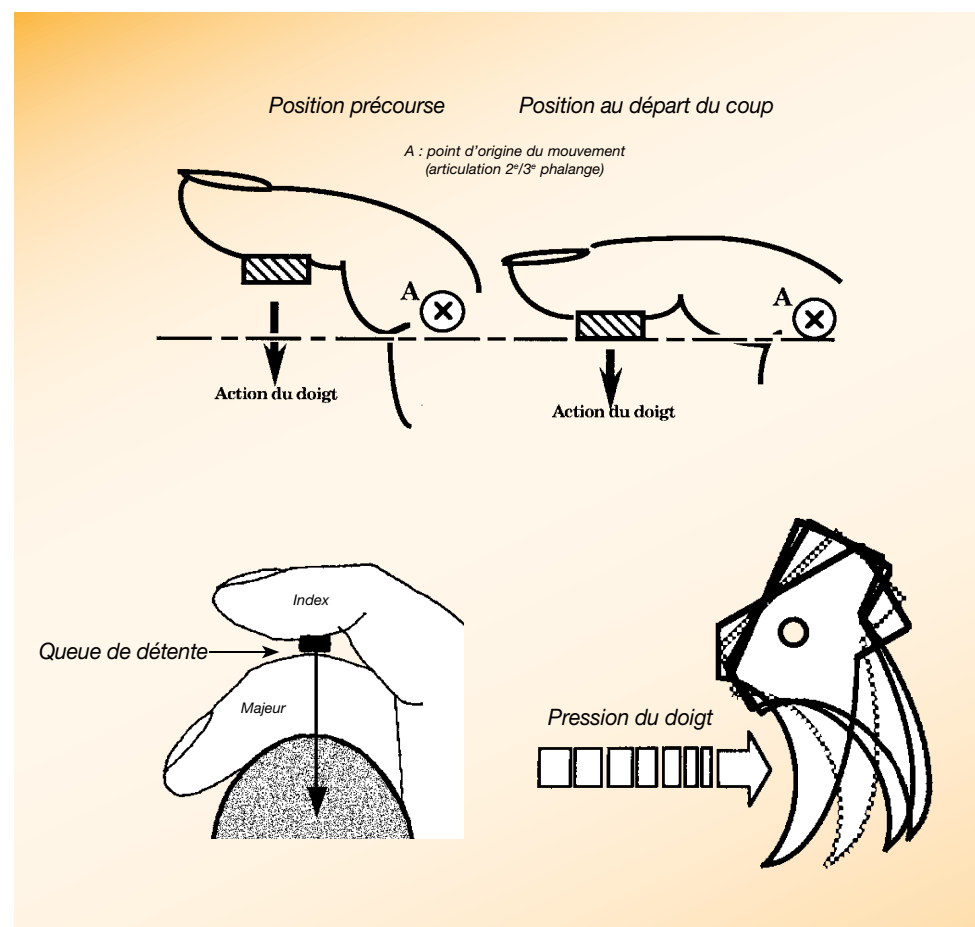
## Action du doigt

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 ( $> 3$  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.



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

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

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

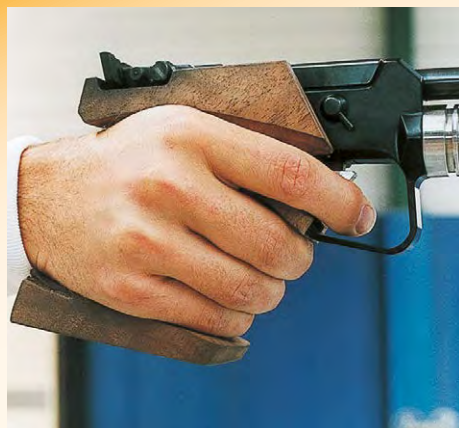
### Placement du doigt sur la queue de détente

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

### Prise en main et serrage de la crosse

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

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



## ARBALÈTE

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

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

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



## ARMES ANCIENNES



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

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



## Comment prendre la visée ?

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

### PISTOLET



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

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



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



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

### CARABINE

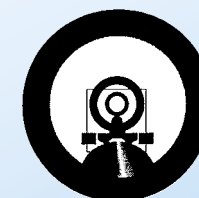


**1<sup>er</sup> temps :** attendre tête haute que la position se mette en place et se stabilise.



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

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



## 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.



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

## BENCH REST

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

Vous serez assis derrière une table de tir, votre arme reposant, pour une plus grande précision, sur des supports adaptés et réglables de façon à éviter les bougés. Le jeu consiste à obtenir le plus petit groupement de cinq coups sur la cible pour le Bench rest (quelques mm) ou le meilleur score possible sur des cibles « réduites » pour le Hunter.

On utilise des armes d'épaule équipées de lunettes télescopiques à fort grossissement. Les cibles sont situées à des distances de 100 et 200 m.

Vous pourrez également pratiquer cette discipline de tir de précision avec appui à 50 m avec des carabines à lunettes 22 LR dans une épreuve accessible nommée « 22 Hunter ».



## CARABINE

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

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



### 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.

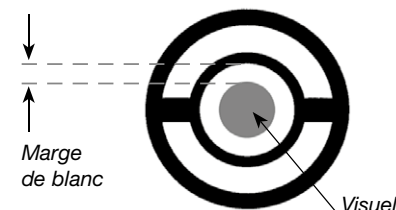
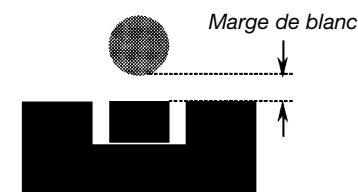


#### L'accommodation

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 bogs du guidon par rapport au visuel.

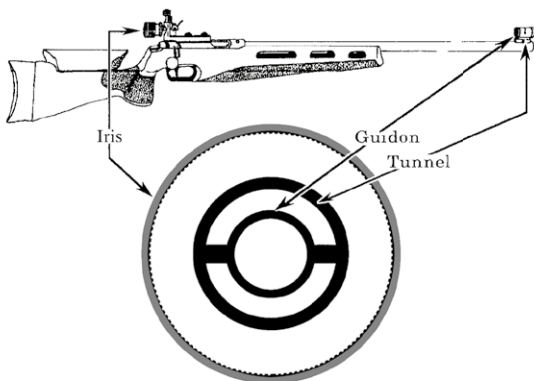
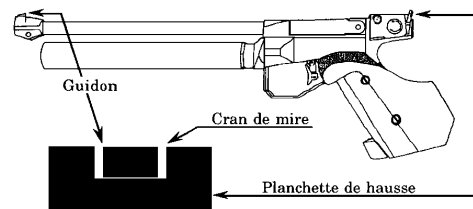
Les organes de l'arme permettant de prendre la visée sont : la hausse située en arrière du canon et le guidon placé à son extrémité avant. La hausse comporte une planchette réglable en hauteur et en direction, équipée soit d'un cran de mire (pistolet), soit d'un œilleton (carabine). Le guidon est à lame, 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

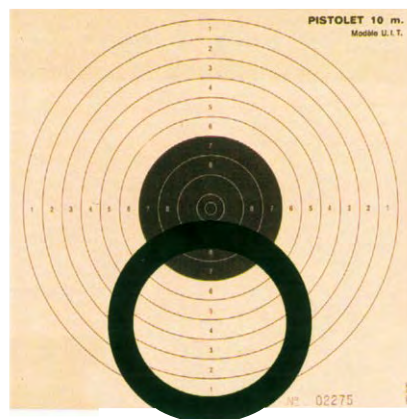
On appelle « ligne de visée », la ligne imaginaire reliant l'œil et la cible.

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.



## CIBLE MOBILE



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

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

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



## ÉCOLES DE TIR

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

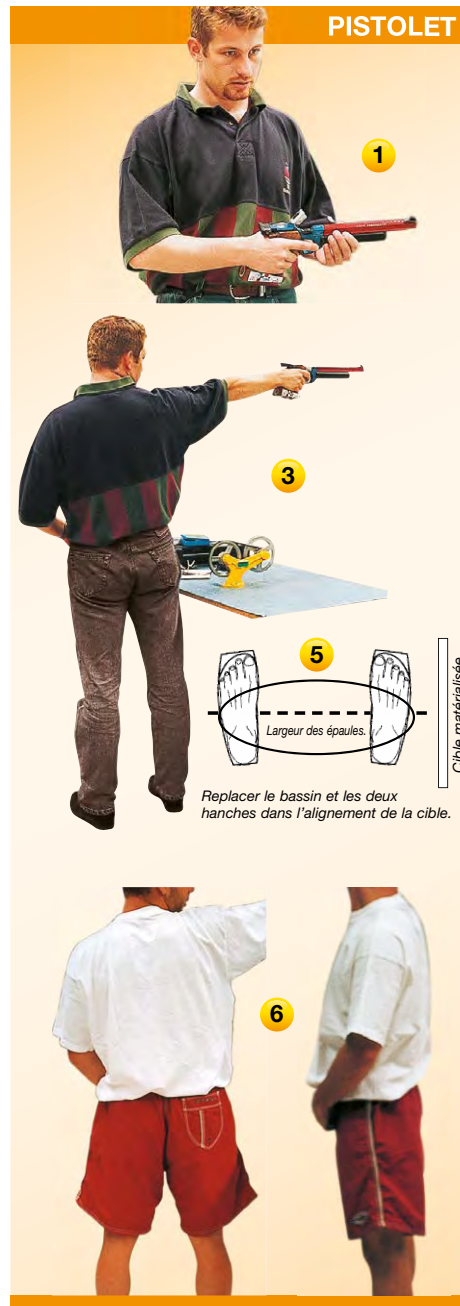
Sur les stands « Plateau », la formation du jeune tireur au tir épaulé et désépaulé se fait sur des trajectoires simplifiées avec des vitesses réduites, en utilisant des fusils « swing trap » faisant moins de bruit et ayant moins de recul.

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

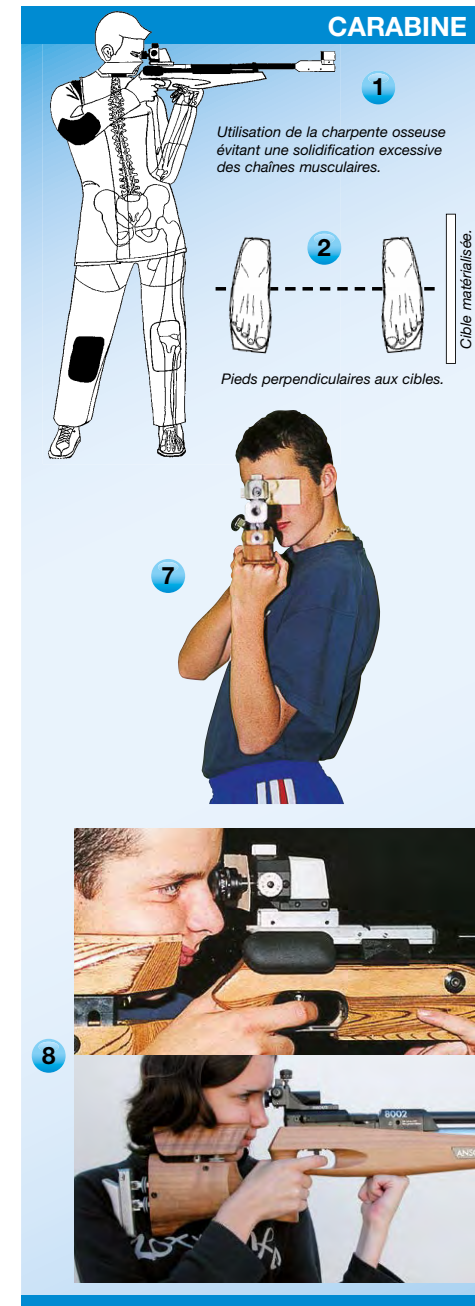
Le dispositif « Cibles Couleurs » comprend sept niveaux d'apprentissage matérialisés par des couleurs qui valident le niveau de pratique des jeunes tireurs et favorisent leur progression vers le palier supérieur et la compétition tout en les éduquant aux différentes valeurs du sport et du Tir sportif.



## PISTOLET



## CARABINE



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 pistoler.

- 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.

## PISTOLET

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

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



## SILHOUETTES MÉTALLIQUES

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

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



## Les fondamentaux de la technique à découvrir

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

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

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

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

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

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

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

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



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

**Ces armes se classent essentiellement en :**

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

**La propulsion est assurée :**

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

### Le choix de l'arme

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

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

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

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

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

### Tenue pour pratiquer

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

font usage d'une tenue 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 minimum 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 adaptées au tir de compétition permettant de positionner des filtres ou des verres de vue dans l'axe de visée.

## TIR AUX ARMES RÉGLEMENTAIRES

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

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



## TIR AU PLATEAU

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

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

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

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



## TIR SPORTIF DE VITESSE

Vous aimez le tir en mouvement et dynamique ; le Tir sportif de vitesse (TSV), né aux États-Unis en 1976, vous propose des actions de tir très spectaculaires qui s'effectuent contre la montre avec des pistolets de gros calibre (jamais inférieur à 9 mm) munis ou non d'une visée optique. L'arme est portée dans un étui (holster) placé à la ceinture.

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

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

