



Les règles de sécurité

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

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

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

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

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

Livret de formation

Vous commencez le tir et nous vous souhaitons la bienvenue. Au fil des entraînements vous trouverez une activité sportive atypique pleine de richesses destinée à vous faire vivre de grandes émotions.

Ce livret va vous aider dans votre vie de tireur sportif. Vous y trouverez les informations dont vous avez besoin pour réussir dans le tir sportif. Nous comptons sur votre curiosité et votre sens de l'engagement pour que nous passions ensemble une bonne saison sportive.

JE M'ENGAGE À :

- Respecter les consignes de sécurité.
- Faire preuve de civilité.
- Faire preuve de fair play
- Respecter tous les membres de l'association
- Respecter le matériel qui m'a été confié.
- Etre maitre de moi-même en toute circonstance.
- Refuser toute forme de tricherie et de violence.

Signature du tireur (date):

Signature du «Tuteur» (Nom, Prénom)

Le non-respect de ces règles peut entrainer votre passage en conseil d'administration.

	Non acquis	Acquis	Validé
Règles de sécurité			
Connaitre les éléments qui composent une arme			
Découvrir la technique de base			
Comprendre la visée			
Découvrir la position debout			
Apprendre à régler son arme			
Coordonner sa gestuelle			
Maitriser ses émotions			
Savoir être fair-play			
Régulariser sa technique de tir			
Savoir vérifier la conformité de son matériel			
Perfectionner sa technique de tir			
Organiser sa pensée dans un but de performance			

Fin de formation

Date :

Date :

Signature du tuteur

Signature du stagiaire

Avis du tuteur

ASSOCIATION DE TIR AUDENGEOISE (ATA)

Agréé par la Fédération Française de Tir sous le numéro 02 33 005

Homologation FFTir n°7133 du 14 février 2017

Agréé par la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports sous le numéro ET000669

Déclaration en Préfecture de Bordeaux sous le numéro 00894 le 13 février 1990

SIRET 831 070 412 00018 Code APE 9312Z

Quelques définitions.

Une arme approvisionnée : Arme qui contient une ou plusieurs munitions.

Une arme chargée : Une munition est dans la chambre.

Une arme prête à tirer : Toute action sur la queue de détente fait partir le coup.

Assurer une arme ou la mettre en sécurité c'est : ôter le chargeur et ses munitions, ouvrir le mécanisme, contrôler visuellement et physiquement l'absence de munitions puis introduire un témoin de chambre vide.

Ligne de mire : Segment allant de la hausse au guidon.

Ligne de visée : Segment allant de l'œil à la cible.

Le lâcher : Action du doigt sur la queue de détente qui entraîne la libération du système de percussion.

Tir à sec : Action sur la détente SANS déclenchement de la charge propulsive.

Visuel : Partie centrale noire des cibles.

Accommodation : Porter l'attention visuelle sur les instruments de visée.

Cliquer : Régler l'alignement de la hausse pour dériver le groupement.

Cartouche chambrée : Se dit d'une munition introduite dans le canon (la chambre).

Arme à répétition : Arme qui nécessite une action manuelle pour l'introduction et l'éjection de la munition.

Arme semi-automatique : Arme qui réintroduit automatiquement une munition après chaque coup tiré.

Arme automatique : Arme dont la pression continue sur la queue de détente occasionne une rafale de tirs.

Les erreurs de visée.

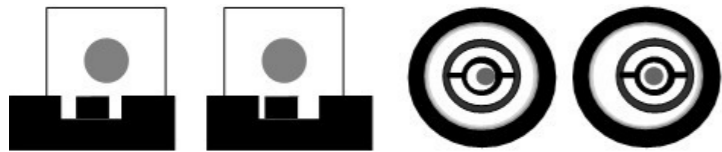


Figure 1

Figure 2

Figure 3

Figure 4

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

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

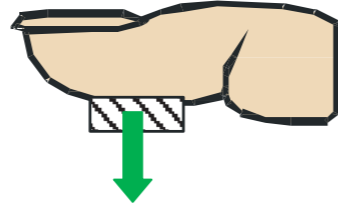
Le lâcher.

Action du doigt sur la queue de détente qui entraîne la

libération du système de percussion.

Ci-contre le placement correct de l'index sur la queue de détente.

«Un bon lâcher» laisse l'arme stable. Cette action primordiale du tireur sportif conditionne l'équilibre de l'arme au départ du coup. De ce bon geste découle donc le maintien de l'alignement des instruments de visée (ligne de mire) donc du canon.



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

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

Ce geste se prépare dès le début de l'action de visée et se poursuit durant toute l'action

d'accommodation. Le tireur vérifie en permanence sa ligne de mire pendant qu'il appuie progressivement.

.3. Le lâcher en palier de pression : L'index vient effacer la pré course puis monte en pression en marquant des pauses alternatives.

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

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

La position.

La position : C'est la construction empilée et équilibrée, du corps qui tient l'arme. Cette construction doit être facilement reproductible et ne pas nuire à la l'intégrité physique du tireur.

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

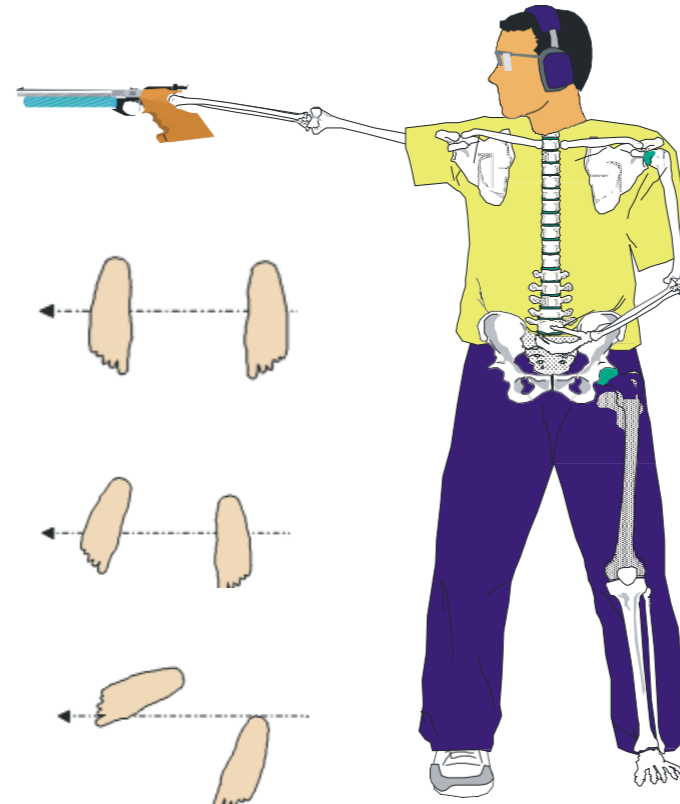
Au final la tête du tireur donc son regard, doivent toujours être placés de la même manière. Prise en main de la crosse : Dans les deux discipline la prise en main doit ferme et soignée. 8.3 Les étapes de la mise en place du tireur au pistolet

Le tireur construit sa position puis détourne son regard

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

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

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



Séquence de tir au pistolet

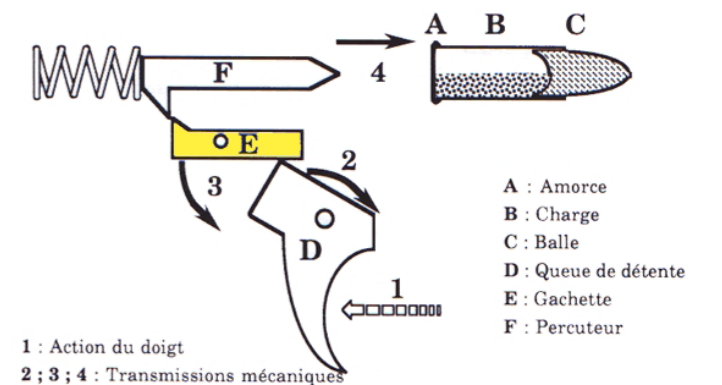
- Je prends le canon de la main gauche pour chausser fermement ma crosse de la main droite.
- Je place ensuite ma main gauche dans ma ceinture et relâche mon bras gauche.
- Préplacement par rapport à la cible (axe corde/cible).
- Mes pieds sont relativement parallèles et environ du même écart que mes épaules.
- Je le vérifie en regardant mes pieds.
- Je chasse mes genoux en arrière, je serre les fesses (je verrouille mon bassin).
- Je recherche le tassement en me tenant droit.
- Je vérifie le relâchement de mon bras gauche (vérification sensitive).
- J'arme mon bras (la pente de mon canon est quasiment la même que mon bras).
- Alors que je regarde ma cible, j'inspire pour monter l'arme à hauteur d'épaule.
- Je bloque mon inspiration, marque un temps

d'arrêt puis expire lentement pour faire descendre l'arme dans l'axe vertical de la cible.

- Si mon arme descend naturellement par cet axe, j'inspire légèrement pour remonter ma visée sur le visuel puis je bloque l'inspiration.
- J'efface la pré-course de la détente et monte en pression sur le point de transition (préparation du lâcher).
- Mes poumons se vident lentement ce qui fait descendre mes épaules et mon arme.
- J'arrive sur ma zone de bouger acceptable et je monte en pression progressivement sur la queue de détente à chaque fois que je me rapproche de cette zone.
- Le coup part sur cette zone : Je suis légèrement surpris.
- Je fais la tenue (je maintiens la pression de l'index et la visée).

Fonctionnement simplifié d'un mécanisme de détente

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



1 : Action du doigt

2 ; 3 ; 4 : Transmissions mécaniques

