

# 2

## Le matériel

En Tir sportif, on appelle “**arme**”, tout matériel assurant la propulsion d’un ou de plusieurs projectiles successifs.

### Ces armes se classent essentiellement en :

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

### La propulsion est assurée :

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

### Le choix de l’arme

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

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

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

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

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

### Tenue pour pratiquer

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

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

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

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

### Autres matériels

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

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



### Les fondamentaux de la technique à découvrir

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

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

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

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

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

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

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

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



## Découvrir la position

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

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

### Construction de la position

#### PISTOLET

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

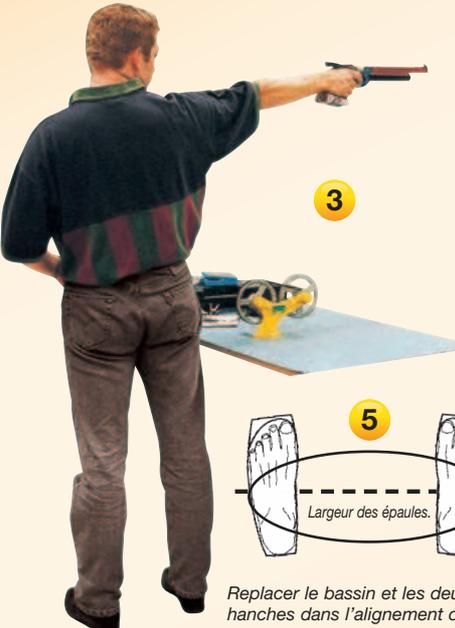
- 1 Prendre l'arme en main en respectant les règles de sécurité.
- 2 Se placer dans l'axe de la cible.
- 3 Prendre une position plus ou moins de profil.
- 4 Garder une allure générale droite, simple et naturelle.
- 5 Placer les pieds parallèles, sur la ligne de tir, écartés de la largeur des épaules.
- 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 Epauler 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

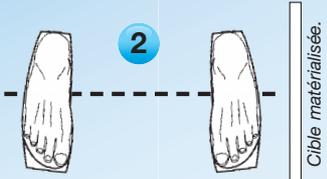

*Replacer le bassin et les deux hanches dans l'alignement de la cible.*



### CARABINE



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



*Pieds perpendiculaires aux cibles.*