

**Letir**  
*sportif*

# METHODE D'APPRENTISSAGE

by **Letirsportif**  
n° 1 sur le tir de compétition

**ARBALETE**  
**CARABINE**  
**PISTOLET**



<http://letirsportif.free.fr/>

**Letir**  
*sportif*

## ***Avant propos***

Ce livret d'apprentissage du tir sportif réalisé par *letirsportif*® est libre de droit. Il est destiné à l'initiation des tireurs aux disciplines carabine – pistolet – arbalète Field.

Nous remercions la Fédération Française de Tir et l'OSM LOMME SECTION TIR pour la mise à disposition de photos et de documents.

En vu de perfectionner cet ouvrage, vous pouvez adresser toute remarque ou suggestion à [letirsportif@free.fr](mailto:letirsportif@free.fr)



# INDEX

I	Qu'est ce que le tir sportif .....	p 4,5,6
II	La sécurité.....	p 7,8
III	L'équipement du tireur.....	p 9, 10, 11
IV	Les vêtements.....	p 12
V	Les fondements du tir.....	p 13 à 19
	la position.....	p 14,15
	la visée.....	p 16,17,18,19
	le lâcher.....	p 20
VI	La respiration.....	p 21
VII	L'annonce.....	p 22
VIII	Le mental.....	p 23,24
IX	La séquence de tir.....	p 25,26
X	Glossaire du tir.....	p 27,28,29,30
XI	Notes personnelles.....	p 31,32

# QU'EST CE QUE LE TIR SPORTIF

C'est un sport qui regroupe de nombreuses disciplines dont certaines sont olympiques. Dans le monde c'est le 2<sup>nd</sup> sport individuel pratiqué juste après le golf et en France on compte plus de 200.000 pratiquants.

## LES ORIGINES

De tout temps l'Homme a tenté de viser juste, atteindre sa cible pour différentes causes (nourriture, défense, satisfaction personnelle), les armes utilisées étaient alors des sagaies, puis arcs, arbalètes et enfin armes à feu au 15<sup>ème</sup> siècle après JC.

Voici quelques dates à titre purement informatif :

- 5<sup>ème</sup> s. après JC, découverte de la poudre en Chine
- 3 AVRIL 1369, le Roi Charles V recommande la pratique officielle de l'arbalète comme essentiellement propre à développer la force et l'adresse, c'est donc le début du tir sportif en France !
- 15<sup>ème</sup> s. création des premières armes à feu, les concours de tir apparaîtront vers la fin du 16<sup>ème</sup> s. où se mesure les arquebusiers entre eux.



- 3 juin 1886, la création de l'Union des Sociétés de Tir de France, sorte de Fédération Française de tir avant l'heure.
- 1896, création des premiers Jeux Olympiques dans lesquels Pierre de Coubertin impose que le tir face parti des épreuves Olympiques.

## LE TIR D'AUJOURD'HUI

Il se pratique dans des stands de tir avec du matériel qui a fort évolué surtout depuis les 30 dernières années. Le tireur a su suivre son temps en s'adaptant aux nouvelles technologies (exemple: utilisation de simulateurs de tir) et aux nouveaux matériaux (exemple : crosse en aluminium ou carbone, nouveaux alliages pour les pièces métalliques). Bref, l'histoire du tir sportif est loin d'être terminée et son avenir est entre vos mains!



## **LES QUALITES DU TIREUR**

Le tireur doit être respectueux envers les autres tireurs, calme, avoir un bon contrôle de soi, savoir se concentrer. L'esprit d'équipe, la civilité, la fraternité et le dépassement de soi sont aussi des valeurs importantes.

Il faut aussi avoir une bonne hygiène de vie c'est à dire manger équilibré et il est fort conseillé de faire un sport complémentaire (natation, course à pieds, musculation,...).

## **LES DIFFERENTES DISCIPLINES**

Le tir sportif regroupe de nombreuses disciplines dont certaines font parties des Jeux Olympiques :

### **Carabine**

*regroupe les disciplines:*

- 10 mètres
- 50 mètres / 3 x 40
- 50 mètres / 3 x 20
- 50 mètres / 60 balles couché (match anglais)
- 300 mètres / 60 balles couché
- 300 mètres / 3 x 40
- 300 mètres / 3 x 20



### **Pistolet**

*regroupe les disciplines*

- 10 mètres
- 10 mètres / Standard
- 10 mètres / Vitesse
- 25 mètres / Vitesse olympique
- 25 mètres / Sport (combine 22)
- 25 mètres / Standard
- 50 mètres / Libre



### **Arbalète**

*regroupe les disciplines*

- Match 10 mètres
- Match 30 mètres
- Field 10 mètres / salle
- Field 18 mètres / salle
- Field 65+50+35 mètres dit manche IR 900 / extérieur



### **Cible mobile**

*regroupe les disciplines*

- 10 mètres
- 50 mètres



### **Plateaux**

*regroupe les disciplines*

- Fosse olympique
- Skeet olympique
- Double Trap



## Armes anciennes

*regroupe les disciplines*

Arme de poing / Cible fixe / Épreuve Cominazzo  
Arme de poing / Cible fixe / Épreuve Kuchenreuter  
Arme de poing / Cible fixe / Épreuve Colt  
Arme de poing / Cible fixe / Épreuve Mariette  
Arme d'épaule / Cible fixe / Épreuve Hizadai  
Arme d'épaule / Cible fixe / Épreuve Maximilien  
Arme d'épaule / Cible fixe / Épreuve Miquelet  
Arme d'épaule / Cible fixe / Épreuve Minie  
Arme d'épaule / Cible fixe / Épreuve Tanegashima  
Arme d'épaule / Cible fixe / Épreuve Vetterli  
Arme d'épaule / Cible fixe / Épreuve Walkyrie  
Arme d'épaule / Cible fixe / Épreuve Whitworth  
Arme d'épaule / Plateaux / Épreuve Manton  
Arme d'épaule / Plateaux / Épreuve Lorenzoni



## Bench Rest

## Tir Sportif de Vitesse

## Silhouettes métalliques

Le tir est un des sports rencontrant le moins d'accidents, cela n'est pas le fait du hasard mais des règles de sécurité qui y sont appliquées. Il est primordial de respecter les points suivant afin de pérenniser l'avenir du tir.

## L'ARME

**Arme approvisionnée** : c'est une arme qui contient des munitions.

**Arme chargée** : c'est une arme qui contient des munitions dans la chambre (ou le barillet).

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

**Arme mise en sécurité ou désapprovisionnée** : c'est une arme dont on a enlevé le chargeur, vidé le magasin, la chambre ou le barillet de ses munitions, ouvert le mécanisme (culasse ouverte ou barillet basculé), contrôlé visuellement et physiquement l'absence de munitions.

Ne jamais faire confiance aux seules sécurités mécaniques des armes.

Une arme doit TOUJOURS être considérée comme chargée et à ce titre ne doit JAMAIS être dirigée vers soi-même ou autrui.

## LE TRANSPORT DE L'ARME

Entre le domicile et le stand :

- l'arme désapprovisionnée et équipée d'un dispositif rendant son utilisation immédiate impossible, doit être transportée dans une mallette.
- les munitions sont transportées à part.
- lorsque vous vous déplacez avec vos armes, vous devez toujours être en possession de votre licence, de votre carnet de tir et des autorisations de détention correspondantes.

## L'ARRIVEE AU PAS DE TIR

La mallette est apportée au pas de tir et l'arme n'est sortie qu'à ce moment là. Une arme ne doit jamais être manipulée ni fermée brutalement. Avant d'utiliser une arme, s'assurer qu'elle est en bon état de fonctionnement. Les déplacements peuvent éventuellement être effectués avec l'arme désapprovisionnée, canon dirigé vers le haut ou vers le bas.

## PENDANT LE TIR

Le canon de l'arme doit être, en toutes circonstances, dirigé vers les cibles ou la butte de tir. Avant qu'un tireur, arbitre, responsable, ne se déplace en avant du pas de tir, les armes doivent être mises en sécurité.

Pendant qu'un tireur, arbitre, responsable, est en avant du pas de tir, il est interdit :

- de toucher à son arme

- d'approvisionner les chargeurs sans autorisation.

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

Il est vivement recommandé ou obligatoire pour certaines disciplines de porter des protections oculaires pendant le tir.

### **EN CAS D'ARRET DE 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 de dysfonctionnement, de contrôle ou de réparation, l'arme doit être mise en sécurité.

### **EN FIN DE TIR**

L'arme doit être mise en sécurité avant son rangement.

### **AU DOMICILE**

L'arme doit être mise en sécurité. Les armes et les munitions soumises à autorisation doivent être entreposées dans un coffre-fort ou une armoire forte. Les opérations de réparation et d'entretien doivent se faire dans un local adapté.



**Mallette de transport**



**Armoire forte**



**Verrou de pontet**

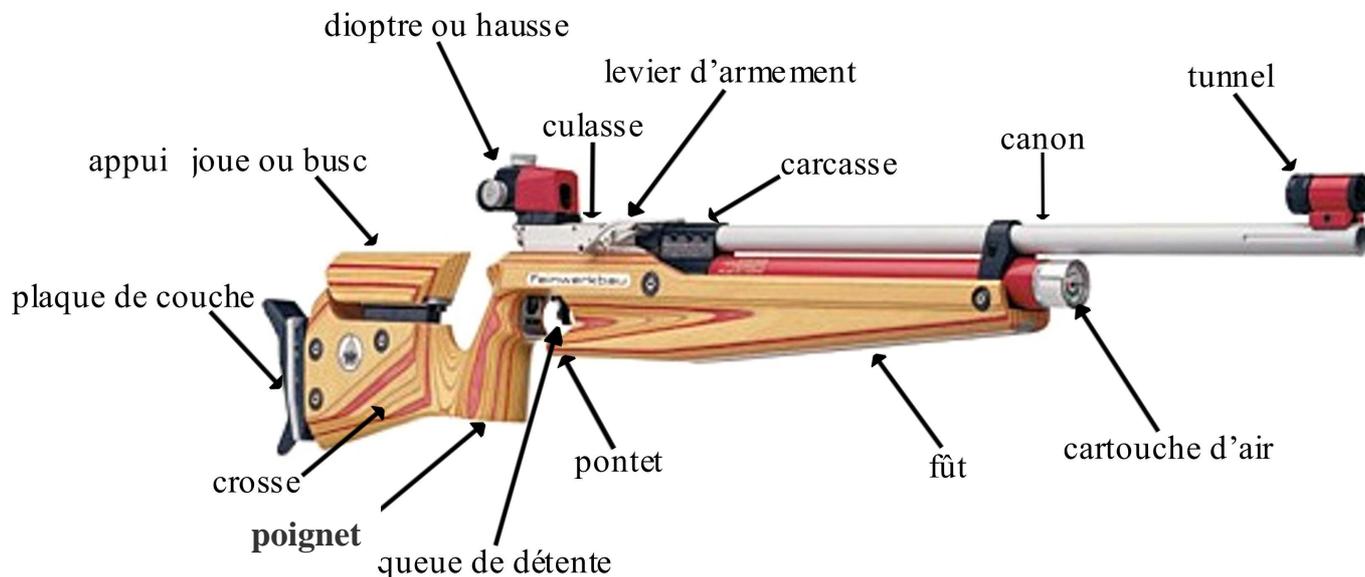
## LES ARMES

On distingue dans le tir sportif trois types principaux d'armes :

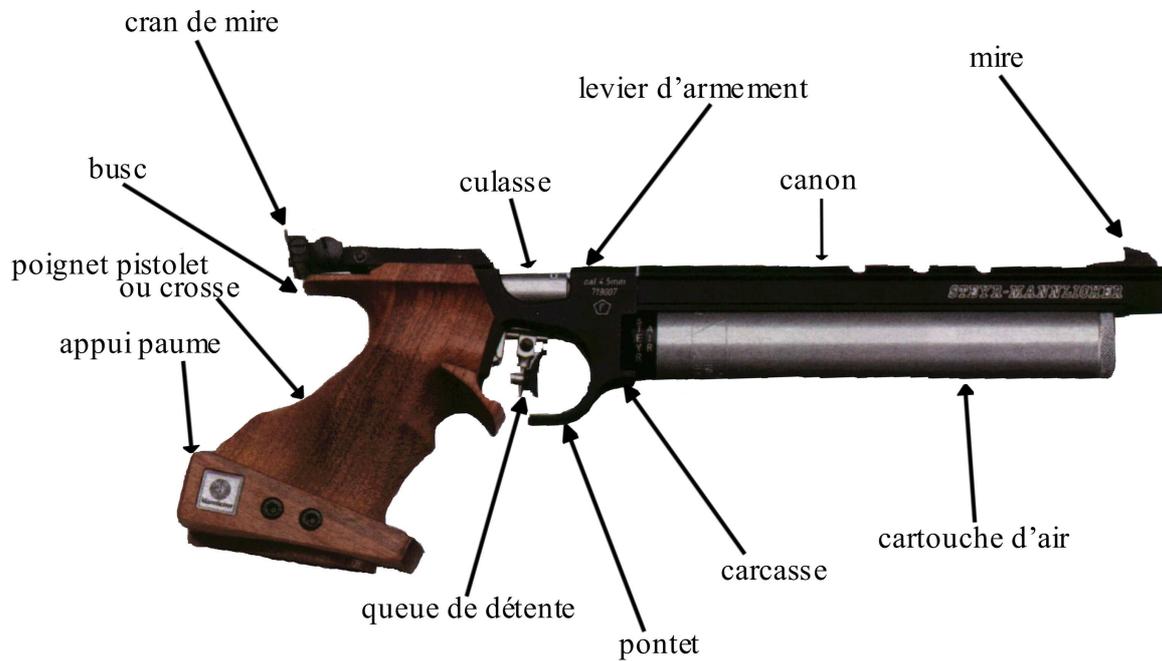
- les carabines
- les pistolets
- les arbalètes

Le calibre utilisé pour les armes de tir à 10 mètres et le 4.5mm aussi appelé .177. Il existe actuellement deux grands types de crosse ou poignée, celle en bois étant les plus anciennes et celle en polymère, plus récente et offrant une meilleure tenue en cas de transpiration. Cependant le choix de l'une ou l'autre des matières est question de goût et de sensation.

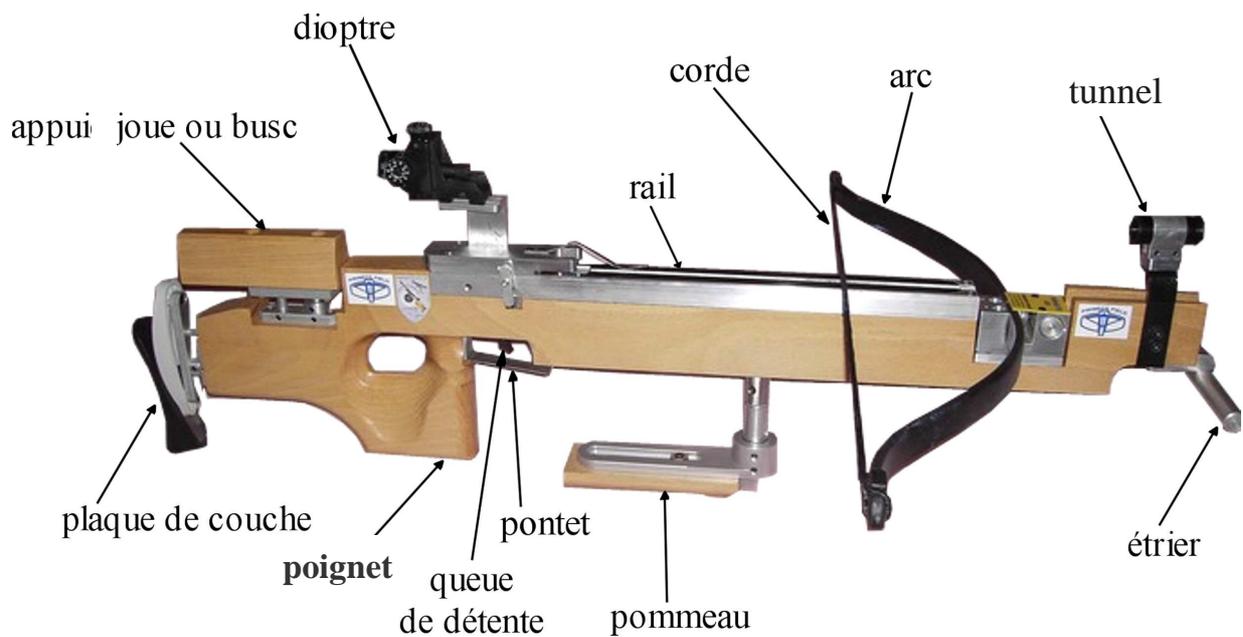
## La carabine



# Le pistolet



# L'arbalète Field



## **LES POTENCES**

L'utilisation d'une potence de tir est possible mais dépend de l'âge du jeune tireur, il en existe deux modèles :

- potence à ressort (pour les poussins)
- support à assistance modulable (pour les benjamins)

La première supporte entièrement la masse de l'arme, elle possède un ressort offrant une certaine mobilité de l'arme sur la potence.

La seconde ne sert qu'à alléger la masse de l'arme par un système de contre poids, le tireur rencontre donc toute les difficultés du tir sans potence.



**Potence à ressort**



**support à assistance modulable**



### La veste de tir

Elle est confectionnée en toile de jute, permet un meilleur épaulement, une meilleure position de la colonne vertébrale, et un meilleur maintien de l'arme.

De plus elle limite les vibrations émises par le corps et donc renvoyées à la carabine

### Le pantalon de tir

Confectionné aussi en toile de jute, il permet un meilleur maintien des vertèbres lombaires, offre plus de stabilité et de confort.



### Les chaussures de tir

Leurs semelles plates offrent une meilleure assise des pieds et donc plus de stabilité.



### Le gant de tir

Permet de porter l'arme sans fatigue, et de diminuer les tremblements.



### Casquette + cache œil

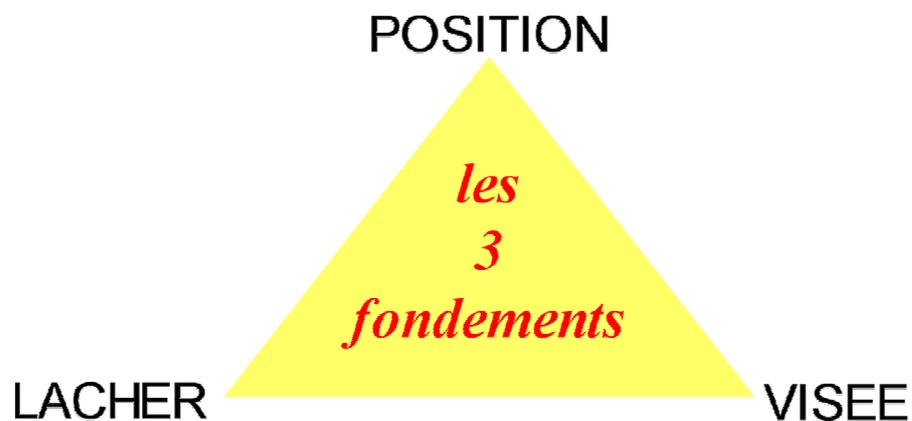
Eviter la lumière parasite et permet le viser en gardant les deux yeux ouverts.

# LES FONDEMENTS DU TIR

On distingue dans le tir 3 principaux fondements à partir desquels différents éléments viendront s'additionner, il est indispensable pour évoluer de bien les connaître et les maîtriser.

Dans l'ordre d'apprentissage, ces fondements sont :

- la position
- la visée
- le lâcher



Dans un premier temps, il est impératif de bien prendre son temps et de travailler de façon individuel chacun de ces éléments. Par la suite vous pourrez travailler l'ensemble mais seulement après une longue période d'apprentissage. N'hésitez pas à vous entraîner devant un miroir ou en étant filmé afin de pouvoir voir vos erreurs, l'idéal étant d'avoir un entraîneur diplômé à vos côtés.

# 1<sup>ER</sup> FONDEMENT : LA POSITION

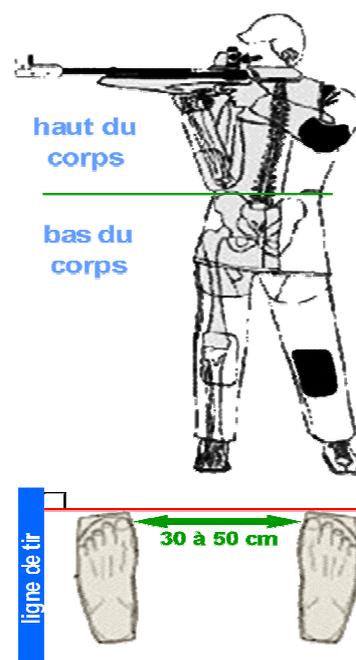
C'est le premier fondement du tir, il est impossible d'évoluer si ce point n'est pas parfaitement maîtrisé.

## Carabiniers et Arbalétriers

### le bas du corps

il doit être statique, c'est à dire figé.

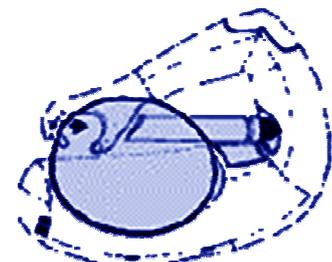
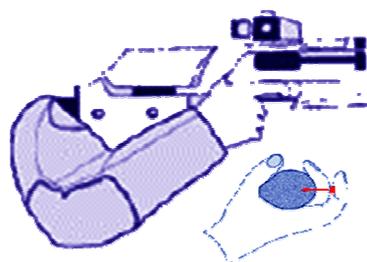
- bien se placer devant la cible.
- écarter les pieds d'une largeur égale à celle séparant vos épaules (30 à 50 cm), le placer parallèle entre eux ainsi qu'à la ligne de tir en ayant les pointes de pieds sur une ligne imaginaire qui serait perpendiculaire à cette ligne de tir.
- tendre les genoux en sentant pour chaque jambe le fémur se bloquer sur la rotule, ce qui empêche de pouvoir plier les jambes.
- mettre le plus de masse sur le pied avant (celui vers la cible)
- effectuer une rétroversion du bassin aussi appelée « le 10h-12h »: se tasser au niveau des vertèbres lombaires, faire une légère rotation du côté droit du bassin pour les droitier ou du côté gauche pour les gauchers vers la cible avec un angle de 25° environ



### le haut du corps

il doit être relâché, cette partie s'effectue après le bon positionnement du bas du corps

- le bras soutenant l'arme doit avoir le coude placé sur la crête de l'os iliaque (os le plus haut que l'on ressent au niveau du côté du bassin) en étant le plus en contact possible avec le flan du corps.
- la main de ce bras doit avoir le poing fermé, posez dessus le fût de la carabine en gardant les doigts parallèles à l'axe de l'arme et non inclinés. Pour une arbalète, cette main doit envelopper le pommeau.
- épauler l'arme en plaquant la plaque de couche sur le biceps.
- la main enveloppant la poignée doit être la plus en contact avec le bois ou le grip.
- le doigt sur la queue de détente doit avoir le milieu de sa dernière phalange en contact avec elle.
- placez la joue sur l'appui joue, vous devez sentir l'os de la joue posé dessus, cela nécessite un bon réglage du busque pour que votre oeil se trouve juste devant l'iris du dioptre (si cela ne va pas demandez à un entraîneur de régler l'arme).
- placer l'oeil à 5 voir 8cm maximum de l'iris du dioptre (premier élément du dioptre en direction de l'oeil).

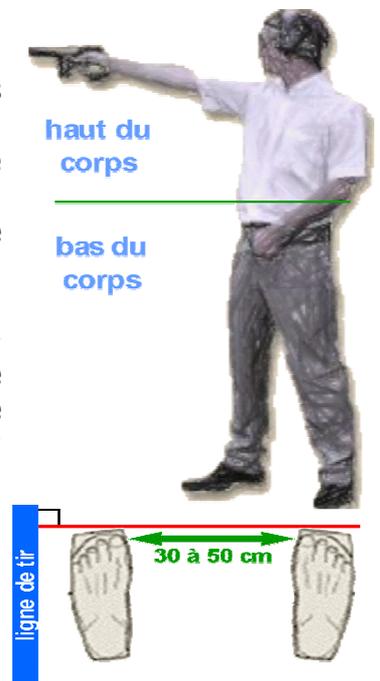


# Pistoliers

## **le bas du corps**

il doit être statique, c'est à dire figé.

- bien se placer devant la cible.
- écarter les pieds d'une largeur égale à celle séparant vos épaules (30 à 50 cm), le placer parallèle entre eux ainsi qu'à la ligne de tir en ayant les pointes de pieds sur une ligne imaginaire qui serait perpendiculaire à cette ligne de tir.
- tendre les genoux en sentant pour chaque jambe le fémur se bloquer sur la rotule, ce qui empêche de pouvoir plier les jambes.
- mettre le plus de masse sur le pied avant (celui vers la cible)
- effectuez une rétroversion du bassin aussi appelé « le 10h-12h »: se tasser au niveau des vertèbres lombaires, faire une légère rotation du côté droit du bassin pour les droitier ou du côté gauche pour les gauchers vers la cible avec un angle de 25° environ



## **le haut du corps**

- envelopper bien la poignée avec la main en écartant le pouce et l'index dès que vous la ramenez sur la crosse.
- refermer la main en "lançant" les doigts le plus loin possible, il faut que la peau ait le plus de contact possible avec la crosse.
- le bras ne servant pas doit avoir la main dans la poche latérale du pantalon ou coincer le pouce dans la ceinture. Dans tous les cas, il ne faut jamais placer la main vers votre dos.
- « casser » le poignet afin de laisser retomber le canon et ne pas utiliser les muscles situés dans le poignet. Ce sont ceux des bras qui doivent être utilisés (uniquement pour le tir à air comprimé).
- l'index doit avoir le milieu de la dernière phalange en contact avec la queue de détente.
- garder la tête droite.

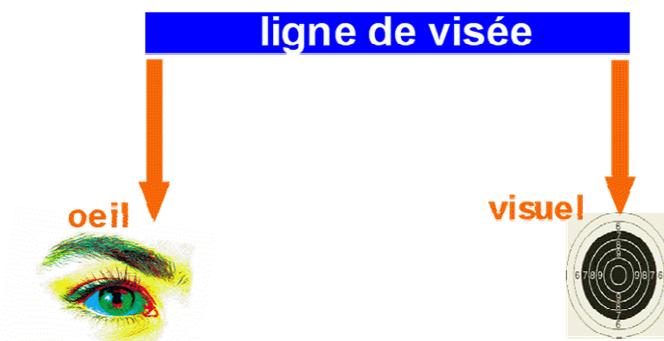
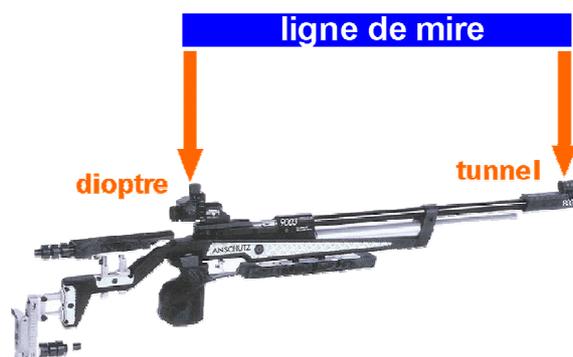


## 2EME FONDEMENT : LA VISEE

Second fondement du tir, vous pouvez travailler la visée en vous assoyant sur une chaise au pas de tir lors des premiers entraînements.

On distingue deux lignes virtuelles dans la visée :

- la ligne de mire, partant de la mire au cran de mire ou du dioptré au tunnel
- la ligne de visée partant de l'œil au visuel de la cible



### Notion

### d'accommodation

Il n'est pas possible de voir en même temps deux points nettement si ils sont à différentes distances, c'est le « phénomène d'accommodation ». On retrouve ce problème dans le tir car les organes de visée et la cible sont espacés. Pour bien tirer, il faut regarder les organes de visée de façon nette (cran de mire/mire du pistolet ou dioptré/guidon des carabines et arbalètes). La cible doit quant à elle être floue.

Deux erreurs sont donc possibles :

- les erreurs parallèles, se produisent quand la cible est vue floue et sans graves conséquences.
- les erreurs angulaires, se produisent quand la cible est vue net et avec de graves conséquences.



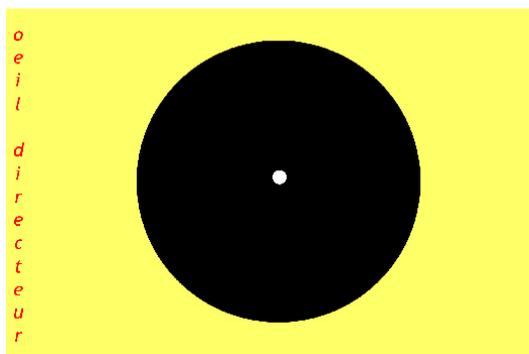
### Notion d'œil directeur

Quand vous regardez un objet, chacun de vos yeux envoie une image à votre cerveau. Dès lors une des deux images sera plus traitée que l'autre afin d'avoir une vision parfaite, c'est la notion « d'œil directeur ». Il est intéressant de connaître votre œil directeur mais en aucun cas vous ne devez vous baser dessus pour choisir votre position de tir (droitier ou gaucher), cela relève de celle qui vous semble la plus confortable. A savoir, un droitier peut avoir un œil directeur gauche et un gaucher peut avoir un œil directeur droit, cela est spécifique à chaque personne.

Voici une technique qui vous permettra de trouver votre œil directeur :

- placer vous à 3 mètres de l'image ci-dessous
- regarder la cible avec vos deux yeux ouverts
- placer votre pouce de manière à la cacher (vous verrez à travers)
- fermer l'œil gauche: a-t-elle bougé?

*Oui ?*  
votre œil directeur  
est l'œil gauche

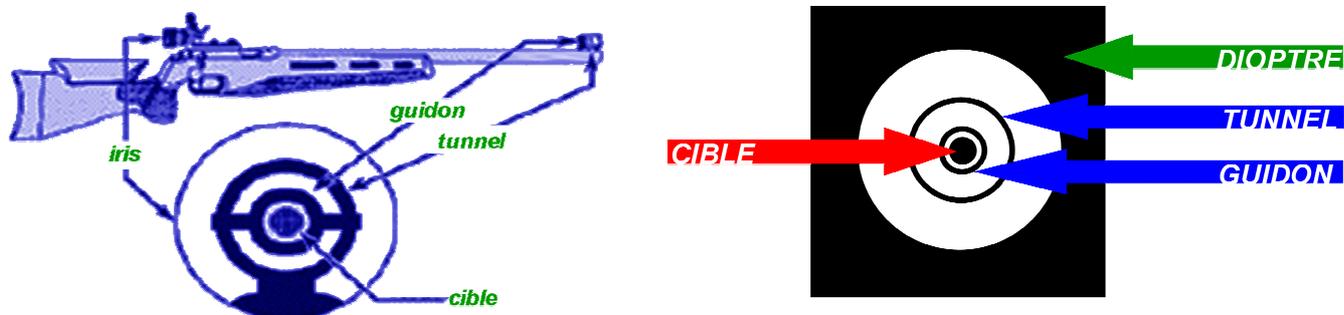


*Non ?*  
votre œil directeur  
est l'œil droit

# Carabiniers et Arbalétriers

Vous devez voir les différents cercles définis par le dioptré, le guidon/tunnel (forment un seul élément) et le visuel parfaitement concentrique. Le choix du guidon est très important, généralement 3.8 à 4.2 pour le 10 mètres, il faut en tester plusieurs et choisir celui avec lequel vous êtes le plus à l'aise. L'ouverture de l'iris situé sur le dioptré a elle aussi son importance, si vous pouvez la modifier, réduisez là en milieu fort éclairé et augmentez là en milieu peu éclairé.

Les arbalétriers dispose en plus d'un niveau à bulle appelé « libellule ». Il faut le contrôler souvent afin d'être sûr que l'arc de l'arbalète soit bien horizontal, de cette façon votre tir sera plus juste.



La prise de la visée est très importante, elle doit suivre un ordre précis :

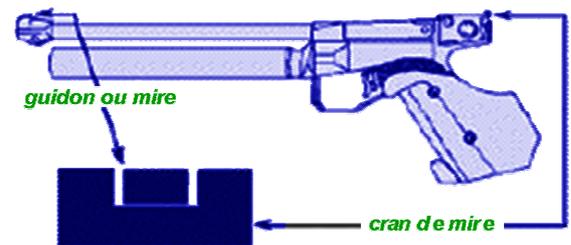
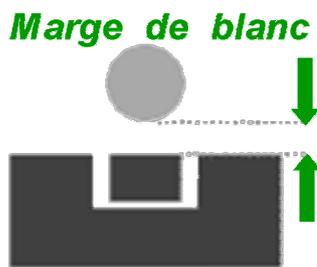
- se mettre en position (voir rubrique « les fondements »)
- poser la tête sur le busc
- fermer les yeux
- se tasser
- ouvrir les yeux (régler le busc si votre œil n'est pas devant l'iris du dioptré)  
*lorsque vous ouvrez les yeux vous devez être légèrement au dessus du visuel*
- refermer les yeux et se concentrer en reprenant sa respiration
- ouvrir à nouveau les yeux quand vous êtes prêt
- puis viser, tirer, tenue de l'arme+annonce.

La visée ne doit pas guider la position, c'est-à-dire que si votre position ou l'épaulement n'est pas bon (exemple : mauvaise position des pieds, mauvais placement du poing sous la crosse,...) et que vous gardez les yeux ouverts tout au long, vous risquez de modifier votre position pour revenir sur la cible (utilisation des muscles) et dès que vous allez tirer vous bougerez avec un mouvement latéral ou horizontal. C'est donc la position qui guide la visée et non l'inverse. La prise d'une double visée est très importante pour éviter les erreurs de positions. Cela est spécifique au tir à la carabine et à l'arbalète.

# Pistoliers

La mire doit être située au milieu du cran de mire, la surface définie par leurs sommets doit être plane. Il faut laisser une marge de blanc entre le bas du visuel (partie noire de la cible) et les organes de visée ce qui permet de tirer en « bas visuel ».

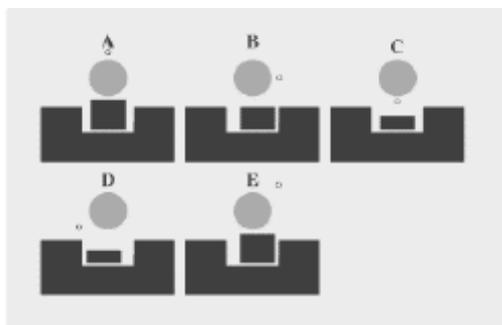
La marge de blanc est fort importante car si vous viser en « plein pot » c'est à dire dans le centre du visuel, vous ne pourrez pas savoir si vous êtes réellement dans le centre car les organes de visée et le visuel sont noirs.



## Les erreurs de visée

Voici les principales erreurs que vous pourrais rencontrer :

- le mauvais placement des organes de visée (bien faire attention lors du lâcher)
- regarder le visuel net (attention aux erreurs angulaire à ne pas faire!)
- une visée trop longue (supérieur à 8 secondes)
- ne pas laisser une marge de blanc suffisante (utiliser des guidons plus grands en carabine, contrôler la marge de blanc au pistolet)



Erreur angulaire - Mauvais



Erreur de parallèle – Bon

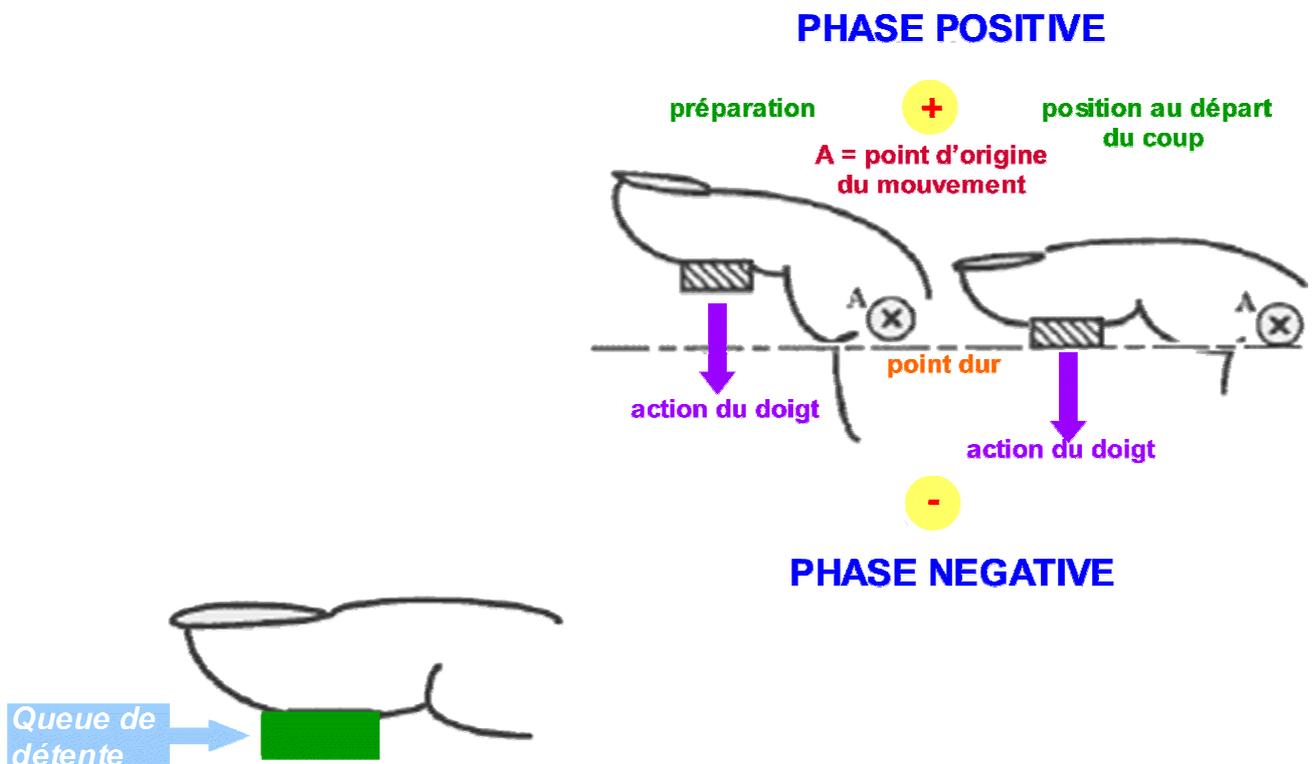
### 3EME FONDEMENT : LE LACHER

C'est l'action du doigt sur la queue de détente, un lâcher doit être progressif, pas trop rapide. Vous devez prendre votre temps et ne pas le faire de façon brutale.

Le lâcher comporte différents éléments qui dans l'ordre sont :

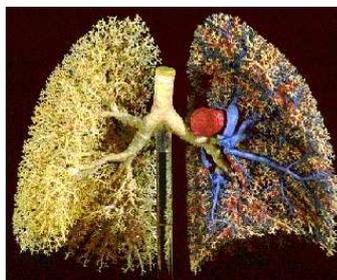
- poser le milieu de la dernière phalange de l'index sur la queue de détente
- appuyer doucement sur la queue de détente et venir sur le « point dur » dès la prise de visée et l'arrivée sur le visuel
- exercer de plus en plus de pression jusqu'à arriver à un niveau très proche du départ du coup, tout en visant
- quand la visée est parfaite, appuyer légèrement de manière à ce que le coup parte
- garder la même pression sur la queue de détente 4 secondes en carabine et 2 en pistolet après le départ du coup.
- enfin reposer l'arme.

Un lâcher doit être coordonné avec la visée, donc vous ne devez pas lâcher si la visée n'est pas bonne. Il ne doit pas durer plus de 8 secondes (avec la tenue du départ du coup), cela correspond à la durée d'apnée maximum à maintenir.



# LA RESPIRATION

La respiration est un point très important sur lequel il faut faire attention, lors du lâcher il faut avoir coupé votre respiration sinon il n'est pas possible d'obtenir une stabilité maximale et donc un bon tir.



## Comment gérer votre respiration

Vous devez prendre plusieurs inspirations avant de prendre votre visée de manière à réduire le plus possible votre rythme cardiaque, comptez au minimum trois inspirations, cela dépend de votre rythme cardiaque. Il faut favoriser une « respiration abdominale » en gonflant le ventre et le moins possible le thorax (haut du corps). Inspirez et expirez lentement afin d'éviter d'augmenter votre rythme cardiaque.

Il ne faut pas bloquer votre respiration plus de 8 secondes, si vous dépassez ce délai votre corps sera en hypoxie, il manquera d'oxygène ce qui se traduira par des tremblements, une vision de moins bonne qualité avec des persistances rétinienne,... . Il faut bloquer votre respiration au moment où vous prenez votre visée et la reprendre après la période de tenue de l'arme suivant le départ du coup (4 secondes pour un carabinier/arbaletrier, 2 secondes pour un pistoler).

## Comment améliorer votre respiration

Il est intéressant de développer votre « capacité pulmonaire », pour cela il faut pratiquer un sport complémentaire comme la natation, la course mais aussi le tennis, le vélo,... , bref n'importe quel sport physique car le tir est avant tout un sport de concentration. Il est aussi important de ne pas fumer, dans le cas inverse évitez de fumer 1h avant de tirer.



## L'ANNONCE

L'annonce est le fait de situer l'impact de votre tir sur la cible sans avoir encore vue cette cible. C'est essentiel car l'annonce correcte d'une erreur vous permettra d'analyser cette erreur et de ne plus la refaire.

Dans un premier temps, essayer de situer ce point d'impact approximativement : haut, bas, gauche ou droite. Au fur et à mesure des entraînements vous le situerez avec plus de précision pour finir par une annonce précise (exemple : un 9 à 8 heures).

Pour vous entraîner, commencer par placer un plomb sur une cible vierge d'après ce que vous pensez puis ramener votre cible et comparer avec l'impact réel.



### Problème avec votre annonce

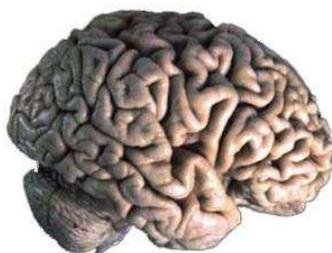


Si votre annonce ne correspond pas l'impact cela peut avoir plusieurs causes :

- durée d'apnée trop longue et hypoxie (voir « La respiration »)
- mauvaise position entraînant une contrainte pendant le tir (voir « La visée »)
- coup de doigt (voir « La position »)
- période de stress, énervement (voir « le mental »)
- tremblement (se détendre, faire des étirements)
- ...

## LE MENTAL

C'est l'élément qui fera la différence entre deux tireurs de niveau égal. De tous les éléments du tir c'est celui qui est le plus difficile à mettre en place et demande de nombreuses années avant d'être parfaitement maîtrisé.



### Qu'est ce qu'une séquence mentale

la séquence mentale est une suite de scènes ou d'images. Elle permet au tireur de se concentrer sur son tir, il en existe plusieurs possibles car chacun se construit la sienne.

### Comment construire une séquence mentale?

Le tir doit être la répétition parfaite de gestes maîtrisés afin d'obtenir un 10. Le mental y est pour beaucoup, voici quelques exemples de séquences mentales:

#### 1. Se dire en faisant les gestes

- je prends l'arme en mains,
- je mets le plomb,
- je place la plaque de couche (pour les carabiniers),
- je lève l'arme,
- je coupe ma respiration après avoir pris une inspiration,
- je prends la visée,
- j'arrive sur le dix, je suis calme,
- je suis parfaitement stable,
- je lâche le plomb,
- je garde la tenue de l'arme,
- je pose l'arme.

#### 2. Imaginer une suite d'image que vous avez observé à force de la répéter

- je me vois mettre le plomb, ...
- je vois parfaitement le 10,
- je ne bouge pas,
- je me vois appuyer sur la détente,
- j' imagine le plomb dans le 10, ...



A force de se répéter une séquence, elle se fera inconsciemment.

## ***La pensée positive***

---

Il est important d'avoir toujours une « pensée positive », se dire que l'on va faire un 10. Dans le cas de « pensée négative » comme imaginer un mauvais point, il ne faudra surtout pas tirer sinon le plomb a de grande chance d'être effectivement un mauvais point. Reposez l'arme et concentrez vous (pensez à quelque chose ou quelqu'un que vous aimez, fixer un point,...).

## ***Mauvais point, que faire?***

---

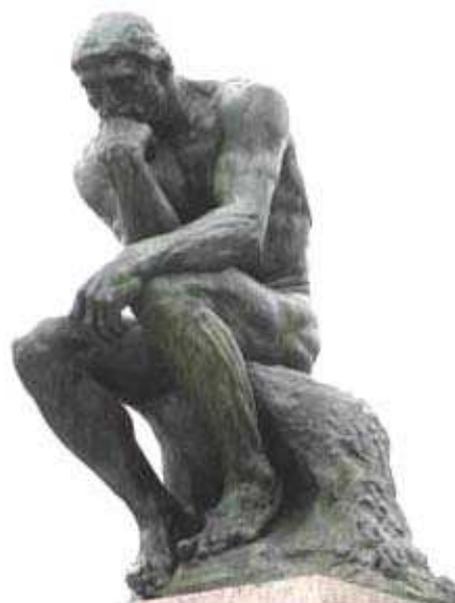
Il arrive de faire une erreur, dans ce cas il est important de ne pas se forcer à faire un 10 en bâclant sa séquence. Vous devez analyser la cause de votre erreur pour ne plus la reproduire. Il existe deux écoles, à vous de les essayer toutes deux :

1. Accélérer votre séquence de tir
2. Ralentir et reprendre vos séquences de tir et mentales en appliquant bien chaque point.

## ***Gérer sa douleur***

---

Rester minimum une heure dans la même position n'est pas sans conséquences, des crampes et autres douleurs peuvent apparaître. La seule chose à faire dès lors et de tenter d'oublier cette douleur, différentes méthodes existe comme l'autosuggestion (imaginer par exemple que vous tirez sur un appui fixe en cas de douleur au bras). Ce travail n'est pas facile à réaliser au début et vous demandera beaucoup d'entraînements.



# LA SEQUENCE DE TIR

La séquence de tir, l'ordre dans lequel vous réalisez les éléments, vous amènent d'un bout à l'autre de votre tir. Respecter une séquence de tir est primordial pour réussir, elle demande une parfaite connaissance de chacun des éléments qui la compose pour réaliser un bon score.

## Carabiniers

### *Séquence de tir*

1. charger l'arme
2. prise en main de l'arme
3. amener l'arme à l'épaule
4. placer la plaque de couche
5. rétroversion du bassin
6. inspirer et expirer plusieurs fois + se concentrer
7. prendre une dernière inspiration
8. poser la tête sur le busc
9. expirer une partie de l'air présent dans vos poumons + tassement
10. effectuer une première visée
11. reprendre une inspiration puis prendre la seconde visée
12. lâcher et maintien du lâcher (3 secondes environs)
13. faire l'annonce
14. poser arme et ramener cible

## Pistoliers

### *Séquence de tir*

1. charger l'arme
2. prise en main de l'arme (bien envelopper la crosse)
3. casser le poigné (en tournant la mains vers l'intérieur par exemple)
4. rétroversion du bassin
5. inspirer et expirer plusieurs fois + se concentrer
6. prendre une dernière inspiration
7. lever l'arme au dessus de la cible
8. expirer une partie de l'air présent dans tes poumons en amenant l'arme sur la cible
9. viser
10. lâcher et maintien du lâcher (2 secondes environs)
11. annonce
12. poser arme et ramener la cible

# Arbalétriers

## *séquence de tir arbalète*

1. charger l'arbalète (respecter angle de 45° pour le Field)
2. prise en main de l'arme
3. amener à l'épaule en plaçant la plaque de couche et son crochet
4. rétroversion du bassin
5. inspirer et expirer plusieurs fois + se concentrer
6. prendre une dernière inspiration
7. poser la tête sur le busc
8. expirer une partie de l'air présent dans vos poumons + tassement
9. effectuer une première visée
10. reprendre une inspiration puis prendre la seconde visée
11. viser (+ contrôle d'horizontalité grâce au niveau à bulle pour le Field)
12. lâcher et maintien du lâcher (3 secondes environs)
13. annonce
14. poser arme et changer la cible

## GLOSSAIRE SUR LE TIR

**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 amovible sertie au fond de l'étui d'une cartouche à percussion centrale contenant la matière inflammable au choc du percuteur pour mettre feu à la poudre. Dans une percussion annulaire la matière inflammable est logée au fond et au pourtour du culot de l'étui.

**ANNONCE :** C'est pouvoir dire où se situe l'impact sur la cible en fonction de l'analyse du tir au moment du départ du coup (position des organes de visée par rapport au visuel, qualité du lâcher,...).

**ARME à REPETITION :** Arme qui, après chaque coup tiré, est rechargée manuellement par 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 introduction manuelle de la cartouche dans la chambre ou dans un logement prévu à cet effet à l'entrée du canon.

**ARME AUTOMATIQUE :** Toute 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 ne peut, par une seule pression sur la queue de détente, lâcher plus d'un seul coup.

**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 :** Magasin cylindrique des revolvers qui tourne sur un axe parallèle au canon pour placer successivement les cartouches en position de percussion.

**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 consolide efficacement le triangle arme / bras / avant-bras du tireur.

**CANON ou TUBE :** 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. Fixé sur le fût, il évite à la main du tireur de changer de position et relie la bretelle à l'arme.

**CALIBRE :** Les calibres européens sont définis en millimètres. Exemple : un 7,65 (mm). Les calibres anglo-saxons sont définis en pouces ou inches. Un pouce ou inch = 25,4 mm. Exemple : un calibre 22 L.R. (en réalité 0,22 inch ou 22/100 èmes d'inch) correspond à un calibre de 5,5 mm (exactement 5,58 mm), un 45 à 11,43 mm, etc.

**CARCASSE :** Partie usinée qui supporte le canon et l'ensemble des pièces constitutives de l'arme.

**CARTOUCHE :** Ensemble comportant l'étui, l'amorce, la poudre et le projectile.

**CHAMBRE :** Alvéole du barillet des revolvers recevant la cartouche. Partie du canon du pistolet ou de la carabine où se loge la cartouche provenant du chargeur ou du magasin.

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

**CHIEN :** Il est apparent sur les revolvers et comprend souvent le percuteur. Il est également apparent sur certains pistolets (ex : Colt 45) ou carabines (ex : Winchester). La gâchette ayant décroché, le chien, libéré, provoque le départ du coup directement (chien à percuteur) ou en frappant sur le percuteur.

**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 séparant les zones de valeur des points.

**CROSSE :** Partie de l'arme, de poing ou d'épaule, qui permet sa préhension. Le tireur peut l'adapter à sa morphologie.

**CULASSE :** Pièce mobile de l'arme qui comporte le percuteur et l'extracteur. Dans son mouvement arrière engendré par la poussée des gaz ou la manipulation du tireur, la culasse extrait la cartouche ou l'étui vide et réarme le chien. Dans son mouvement avant, provoqué par le ressort récupérateur ou la manipulation du tireur, elle prélève un nouveau projectile dans le chargeur ou le magasin et l'introduit dans la chambre.

**DÉTENTE (queue de) :** Pièce sur laquelle l'index exerce une pression qui provoque le décrochage de la gâchette. Cette pièce est souvent et à tort appelée gâchette.

**DOUBLE ACTION :** Une pression sur la queue de détente arme le chien puis le libère.

**EPAULÉ :** Action qui consiste pour un carabinier à placer la plaque de couche de son arme contre son épaule ou son bras pour commencer sa mise en position et l'action de viser – tirer.

**ETUI ou DOUILLE :** Partie de la cartouche, généralement en laiton, qui reçoit l'amorce et la poudre et sur laquelle on vient sertir la balle.

**EXTRACTEUR :** Ergot qui accroche la gorge ou le bourrelet de l'étui et permet de l'extraire de la chambre.

**FLÈCHE :** Hauteur maximum atteinte par la balle sur sa trajectoire.

**FÛT** : Partie inférieure de la crosse en avant du pontet.

**FUSIL** : De chasse ou de guerre. En tir sportif aux plateaux, l'arme d'épaule est appelée fusil. En tir à la cible, l'arme d'épaule peut être appelée fusil ou carabine, en fonction de la discipline tirée.

**GACHETTE** : Pièce interne du mécanisme de détente qui retient le chien armé et qui décroche lors de l'action du doigt sur la queue de détente.

**GROUPEMENT** : La notion de groupement correspond à un nombre d'impacts situés au même endroit dans 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 les armes anciennes. Dans ce cas pour obtenir le même résultat qu'avec une hausse, il se déplace dans le sens opposé à celle-ci. Il est souvent interchangeable pour pouvoir modifier sa taille et sa forme. Il est toujours à lame pour les pistolets et revolvers de compétition (visée ouverte), et 99 fois sur 100 en anneau pour les carabines et sous le tunnel protège – guidon (visée fermée).

**HAUSSE** : Des deux instruments de visée de l'arme, c'est le plus proche de l'œil. Elle est réglable en hauteur et latéralement pour permettre d'ajuster le tir.

**IGNITION** : Mise à feu de la poudre.

**IMPACT** : Trou effectué par le projectile dans la cible.

**IRIS** : Système se fixant sur la hausse. Il permet de régler le diamètre de l'ouverture et de positionner des écrans de couleur.

**LACHER** : Action du doigt sur la queue de détente qui a pour but de provoquer le départ du projectile.

**LIGNE DE MIRE** : 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 les instruments de visée.

**LUNETTE** : Optique grossissante ou télescope 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** : Accessoire pouvant être monté sur une arme.

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

**PERCUTEUR** : Pièce qui frappe l'amorce pour faire partir le coup. Presque toujours solidaire du chien sur le revolver, il est intégré à la culasse sur le pistolet et la carabine.

**PISTOLET** : Toute arme de poing autre qu'un revolver.

**PLAQUE DE COUCHE** : Partie arrière fixe ou mobile de la crosse des carabines et fusils qui

se place contre l'épaule ou le bras. Réglable, elle permet au tireur par son déplacement vertical, de s'adapter aux différentes positions debout, genou, couché, ainsi que d'offrir un placement en bonne position par rapport à la hauteur de sa cible.

**POIGNÉE PISTOLET :** Partie de la crosse 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 protégeant la queue de détente d'un accrochage intempestif, d'un choc, d'un déplacement, etc.

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

**PRISE EN MAIN :** Manière de prendre l'arme. La prise en main doit être reproduite de façon identique, tir après tir, pour éviter des écarts importants en cible.

**RECHARGEMENT DES MUNITIONS :** Action de recomposer une munition à partir des éléments de base qui la composent : étui, amorce, poudre, balle. Dans certaines disciplines le rechargement est conseillé afin d'obtenir le meilleur couple arme-munition.

**REVOLVER :** Arme de poing comportant un magasin cylindrique rotatif (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.

**REGLAGE :** Déplacement de la hausse dans le sens où l'on veut faire porter son tir. Voir cliquer.

**SIMPLE ACTION :** Quand le chien est armé par un procédé autre que la pression sur la queue de détente.

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

**TIR PRECIS :** Ensemble d'impacts très groupés situé n'importe où dans la cible.

**TIR JUSTE :** Ensemble de coups groupés situé au centre de la cible. Pour obtenir un tir juste, après avoir effectué un tir précis, on fait intervenir le réglage.

**VISUEL :** Partie centrale noire de certaines cibles.

**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. Traduction littérale : wad-cutter = bourre coupante.



A series of 28 horizontal lines for writing.

