



FORMATION INITIALE - parcours « Découverte » -

➤ Présentation

Le programme de formation initiale s'adresse à tous les nouveaux tireurs licenciés et membres adhérents du club USA Tir.

Il vise à s'assurer que ceux-ci bénéficient du minimum de connaissances et de compétences afin de garantir une pratique autonome du tir sportif dans les conditions requises de sécurité pour les personnes ainsi que pour les équipements du club et son environnement.

Sauf cas de dispense ou d'allègements, la validation de la formation initiale constitue une condition préalable obligatoire à l'autorisation partielle ou totale de l'accès libre aux pas de tir du club.

La formation initiale s'inscrit dans le dispositif pédagogique fédéral « Cibles Couleurs » (FFTir), elle permet de valider la certification des deux premiers niveaux correspondant au parcours de « Découverte ».

➤ Organisation

Le module 1 est organisé selon une progression en 10 séances. La validation de la totalité des objectifs pédagogiques du module 1 autorise le tireur à une pratique autonome restreinte au pas de tir de 10 mètres pour armes à air comprimé ainsi qu'à l'accès à la formation du module 2.

Le module 2 est organisé selon une progression en 10 séances + 2 séances de tir contrôlées (facultatives). La validation de la totalité des objectifs pédagogiques du module 2 autorise le tireur à une pratique autonome sur l'ensemble des pas de tir du club.

➤ Objectifs

Dans une finalité de découverte de la pratique du tir sportif, la formation initiale répond à **deux objectifs principaux** :

- _ Découvrir et pratiquer le tir à l'air comprimé (niveau « **Cible Blanche** »)
- _ Découvrir et pratiquer le tir aux armes à feu (niveau « **Cible Jaune** »)

Chaque objectif est organisé selon **trois grands domaines de formation** :

- _ Connaissance de l'environnement, respect des règles, des personnes et du matériel
- _ Compétences techniques et pratiques
- _ Capacité de réussite et performance

Chaque domaine de formation est divisé en **trois objectifs pédagogiques**.

➤ Dispense et allègements

Les demandes de dispense et d'allègements sont examinées individuellement par le président et l'équipe d'encadrement du club.

Toute demande de dispense ou d'allègements devra être motivée par des éléments attestant d'une pratique régulière du tir sportif au cours des 5 dernières années (niveaux « Cibles Couleurs » acquis, participation à des championnats officiels, carnet de tirs contrôlés, etc.) et fera obligatoirement l'objet d'une évaluation pratique préalable par le président ou les encadrants du club.

SOMMAIRE

Module 1 (Cible Blanche – FFTir) : Découvrir le tir aux armes à air comprimé (10 m.)	Pages	Module 2 (Cible Jaune – FFTir) : Découvrir le tir aux armes à feu (22LR - 25/50 m.)	Pages
Objectif 1 : Découvrir les règles et l'environnement		Objectif 1 : Respecter les règles, les armes et les tireurs	
1.1 Le fonctionnement du club	1	1.1 Les disciplines de la FFTir	10
1.2 La sécurité au pas de tir 10 mètres	2	1.2 La sécurité aux pas de tir pour armes à feu	11
1.3 La connaissance des armes	3	1.3 La manipulation des armes à feu	12
Objectif 2 : Découvrir l'utilisation de l'arme au pas de tir		Objectif 2 : Découvrir les bases techniques	
2.1 Le lâcher	4	2.1 Le placement et les positions	13
2.2 La visée	5	2.2 La visée et le lâcher	14
2.3 Le tir sur appuis	6	2.3 La coordination	15
Objectif 3 : Capacité de réussite		Objectif 3 : Capacité de réussite	
3.1 Les échauffements et la préparation	7	3.1 Les échauffements et la préparation	16
3.2 La séquence de tir (sans appui)	8	3.2 La séquence de tir	17
3.3 La performance	9	3.3 La performance	18

Module 1 : Découverte du tir aux armes à air comprimé (10 mètres)

Objectif 1 : Découvrir les règles et l'environnement

1.1 Le fonctionnement du club

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ Organisation : statuts, règlement intérieur, AG, organigramme, permanences et travaux collectifs</p> <p>_ Modalités pratiques : horaires, accès aux pas de tir, prêt de matériel, équipements de protection, communication, disciplines pratiquées</p> <p>_ Modalités administratives : licence, cotisation, assurance, EDEN et SIA, régime des détentions</p> <p>_ Modalités pédagogiques : séances de découverte, école de tir, formation initiale, initiation et perfectionnement</p>	<p>_ Le tireur est informé des dispositions réglementaires du club (droits et obligations)</p> <p>_ Le tireur a identifié ses interlocuteurs</p> <p>_ Le tireur connaît les horaires du club, les pas de tir et les équipements adaptés à sa pratique</p> <p>_ Le tireur a accès aux informations du club</p> <p>_ Le tireur est informé de ses droits et obligations en tant que licencié à la FFTir</p> <p>_ Le tireur a accès aux plateformes Internet EDEN et SIA</p> <p>_ Le tireur connaît les bases réglementaires de la législation sur les armes</p> <p>_ Le tireur est informé des activités de formation et des programmes pédagogiques proposés par le club</p>	<p>_ Exposé oral</p> <p>_ Visite des installations du club</p> <p>_ Présentation des responsables du club</p> <p>_ Documents (statuts et règlement intérieur)</p> <p>_ Manuel de tir sportif (FFTir)</p> <p>_ Passeport FFTir</p> <p>_ Programme de la formation initiale</p> <p>_ Protocole des séances de tir contrôlées</p> <p>_ Cahier personnel de progression</p>

Module 1 : Découverte du tir aux armes à air comprimé (10 mètres)

Objectif 1 : Découvrir les règles et l'environnement

1.2 La sécurité au pas de tir 10 mètres

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ Règles de sécurité : arme toujours considérée comme chargée, canon toujours dirigé vers les cibles, doigt hors du pontet sur la carcasse</p> <p>_ Commandements de tir : « Chargez », « Tirez », « Arrêtez le tir », « Déchargez »</p> <p>_ Transport des armes : mallette, housse, déplacement canon orienté vers le haut</p>	<p>_ Le tireur connaît et applique systématiquement les principales règles de sécurité du pas de tir 10 mètres</p> <p>_ Le tireur respecte les commandements du directeur de pas de tir</p> <p>_ Le tireur est en capacité de déplacer une arme, de la déposer sur la table de tir et de la mettre en sécurité</p> <p>_ Le tireur est en capacité de conditionner une arme en vue de son déplacement</p>	<p>_ Exposé oral et simulations de situations à risque</p> <p>_ Interrogation orale sur la conduite à tenir en fonction des commandements de tir ordonnés</p> <p>_ Exercices de déplacement d'une arme</p> <p>_ Exercices de disposition de l'arme sur la table de tir dans le respect des règles de sécurité</p> <p>_ Exercices de conditionnement d'une arme en vue de son transport</p> <p>_ Exercices de tir aux commandements par série de 3 à 5 coups sur visuels de grande taille (position libre)</p>

Module 1 : Découverte du tir aux armes à air comprimé (10 mètres)

Objectif 1 : Découvrir les règles et l'environnement

1.3 La connaissance des armes

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ Les catégories d'armes : A, B, C, D</p> <p>_ Lexique des armes : pistolet et carabine à air comprimé</p> <p>_ Manipulations : chargement, déchargement et mise en sécurité de l'arme</p> <p>_ Réglages : appui-paume, busc, plaque de couche, distance œil-dioptré</p>	<p>_ Le tireur connaît les caractéristiques des principales catégories d'armes</p> <p>_ Le tireur connaît les principaux éléments d'une arme et sait expliquer leurs fonctions</p> <p>_ Le tireur est capable de procéder aux opérations de chargement / déchargement et de mise en sécurité d'une arme</p> <p>_ Le tireur est en capacité de procéder aux réglages anatomiques de son arme</p>	<p>_ Exposé oral sur les catégories d'armes</p> <p>_ Fiches « Lexique des armes » (FFTir)</p> <p>_ Démonstration et discussion</p> <p>_ Interrogation orale sur la description et le fonctionnement d'une arme à air comprimé</p> <p>_ Exercices de chargement, déchargement et mise en sécurité des différentes armes à air comprimé</p> <p>_ Exercices de réglages anatomiques des armes</p> <p>_ Ateliers par binômes (observation et correction)</p>

Module 1 : Découverte du tir aux armes à air comprimé (10 mètres)

Objectif 2 : Découvrir l'utilisation de l'arme au pas de tir

2.1 Le lâcher

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ Position du doigt : pulpe de la troisième phalange de l'index de la main forte en contact avec la queue de détente</p> <p>_ Point dur : perception et tenue du point de résistance de la bossette sans départ involontaire du coup</p> <p>_ Pression du doigt : pression douce et régulière du doigt sur la queue de détente jusqu'au départ du coup</p> <p>_ Lâcher en préparation : temps d'arrêt sur le point dur puis pression continue jusqu'au départ du coup</p> <p>_ Tenue : maintien du doigt en pression sur la queue de détente après le départ du coup</p>	<p>_ Le tireur est en capacité de venir positionner son doigt sur la queue de détente sans exercer de pression ni provoquer le départ du coup</p> <p>_ Le tireur est en capacité d'exercer une pression sur la queue de détente jusqu'à perception du point du dur sans provoquer le départ du coup</p> <p>_ Le tireur est en capacité de provoquer le départ du coup par une action progressive et régulière du doigt sur la queue de détente</p> <p>_ Le tireur est en capacité d'amener et de maintenir la queue de détente au point dur (1 à 3 secondes) avant de provoquer le départ du coup</p> <p>_ Le tireur est en capacité de maintenir son doigt en pression sur la queue de détente après le départ du coup (3 à 5 secondes)</p>	<p>_ Affichettes techniques et manuel de tir sportif (FFTir)</p> <p>_ vidéo et smartphone</p> <p>_ Démonstrations et discussions</p> <p>_ Position assise, arme en main, posée sur un support fixe reposant sur la table de tir</p> <p>_ Exercices par séries de 5 à 10 coups sans déclenchement de la charge propulsive (tir à sec)</p> <p>_ Exercices par séries de 5 à 10 coups avec déclenchement de la charge mais sans projectile (tir à vide)</p> <p>_ Exercices de tir aux commandements (« contact », « point dur », « départ », « tenue ») par séries de 5 coups sur visuels de grande taille avec variation des rythmes</p> <p>_ Ateliers par binômes (observation et correction)</p> <p>_ Travail sur pistolet puis sur carabine</p>

Module 1 : Découverte du tir aux armes à air comprimé (10 mètres)

Objectif 2 : Découvrir l'utilisation de l'arme au pas de tir

2.2 La visée

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ Œil directeur : œil permettant de viser</p> <p>_ Alignement des organes de visée : perception du centrage du guidon dans l'instrument de visée arrière</p> <p>_ Acquisition de la cible : placement de l'alignement des organes de visée sur la cible</p> <p>_ Stabilisation : maintien de l'acquisition de la cible</p> <p>_ Erreurs de visée : erreurs angulaires et erreurs parallèles</p>	<p>_ Le tireur connaît son œil directeur</p> <p>_ Le tireur est en capacité d'orienter son arme de façon à percevoir clairement l'alignement des organes de visée</p> <p>_ Le tireur est capable de positionner l'alignement des organes de visée sur une zone ciblée déterminée</p> <p>_ Le tireur est en capacité de maintenir une visée sur zone ciblée (6 à 10 secondes)</p> <p>_ Le tireur est en capacité d'identifier ses principales erreurs de visée</p>	<p>_ Affichettes techniques et manuel de tir sportif (FFTir)</p> <p>_ vidéo et smartphone, calques et schémas</p> <p>_ Démonstrations et discussions</p> <p>_ Position assise, arme en main, posée sur un support fixe reposant sur la table de tir</p> <p>_ Exercice d'identification de l'œil directeur</p> <p>_ Exercices de visualisation sur fond blanc</p> <p>_ Exercices de visualisation sur zones ciblées</p> <p>_ Exercices de perception des erreurs de visée (séries de 5 à 10 coups)</p> <p>_ Exercices d'apnée pendant la stabilisation</p> <p>_ Ateliers par binômes (observation et correction)</p> <p>_ Travail sur carabine puis sur pistolet</p>

Module 1 : Découverte du tir aux armes à air comprimé (10 mètres)

Objectif 2 : Découvrir l'utilisation de l'arme au pas de tir

2.3 Le tir sur appuis

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ Assis sur appuis fixes : utilisation des différents supports permettant un tir calé en position assise</p> <p>_ Debout sur appui fixe : utilisation d'une potence en position debout</p> <p>_ Debout sur appui modulable : utilisation d'un système d'assistance modulable (SAM) en position debout</p>	<p>_ Le tireur est en capacité d'installer un dispositif d'appui lui permettant de tirer en position assise, arme calée</p> <p>_ Le tireur connaît et applique les principes élémentaires de la position debout (axe du corps, écartement des pieds, prise en main de l'arme)</p> <p>_ Le tireur est capable d'installer un dispositif d'appui fixe lui permettant de tirer en position debout, arme calée</p> <p>_ Le tireur est en capacité d'installer un SAM lui permettant de tirer en position debout, l'arme étant allégée par des contrepoids</p>	<p>_ Affichettes techniques et manuel de tir sportif (FFTir)</p> <p>_ vidéo et smartphone</p> <p>_ Démonstrations et discussions</p> <p>_ Potence, SAM, coussins, rehausseurs, chevalet</p> <p>_ Exercices de séries de 5 à 10 coups avec projectiles</p> <p>_ Variation des positions assises et debout</p> <p>_ Variation des outils d'appui et d'assistance</p> <p>_ Variation des visuels (fond blanc, zones ciblées de tailles variables)</p> <p>_ Exercices de respiration et d'apnée</p> <p>_ Ateliers par binômes (observation et correction)</p> <p>_ Travail sur carabine puis sur pistolet</p>

Module 1 : Découverte du tir aux armes à air comprimé (10 mètres)

Objectif 3 : Capacité de réussite

3.1 Les échauffements et la préparation

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ Echauffements : exercices de préparation physique et musculaire adaptés aux spécificités de la pratique - étirements</p> <p>_ Préparation physique et mentale : exercices de posture, de respiration et de visualisation, permettant de se projeter sereinement et efficacement dans une séance ou une épreuve de tir</p>	<p>_ Le tireur pratique systématiquement un échauffement musculaire global avant une séance ou une épreuve de tir</p> <p>_ Le tireur est en capacité d'élaborer son programme d'échauffement spécifique en fonction de sa pratique (carabine ou pistolet)</p> <p>_ Le tireur connaît les principes généraux de la préparation mentale du sportif (relaxation, respiration, visualisation positive, etc.)</p> <p>_ Le tireur est en capacité d'élaborer un programme de préparation physique et mentale adapté à sa pratique et ses attentes</p>	<p>_ Affichettes techniques (FFTir)</p> <p>_ Fiche « Exercices de préparation à une séance de tir » (USA Tir)</p> <p>_ Diaporama « La préparation mentale dans la pratique du tir sportif » (L. Baranger)</p> <p>_ vidéo et musique</p> <p>_ Démonstrations et discussions</p> <p>_ Exercices en groupe</p> <p>_ Exercices spécifiques en sous-groupes ou en binômes</p>

Module 1 : Découverte du tir aux armes à air comprimé (10 mètres)

Objectif 3 : Capacité de réussite

3.2 La séquence de tir (sans appui)

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ Les étape de la séquence de tir :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Placement et position • Prise en main ou épaulé • Visée et lâcher • Tenue et annonce <p>_ Les rythmes de la séquence de tir : les différentes temporalités accordées à chacune des opérations successives de la séquence de tir – le temps du geste global</p>	<p>_ Le tireur est en capacité d'effectuer un tir sans appui en respectant l'ordre chronologique des principales étapes de la séquence de tir</p> <p>_ Le tireur est en capacité de formuler une analyse succincte de son tir et d'identifier ses principales erreurs</p> <p>_ Le tireur est en capacité d'effectuer un tir sans appui, en respectant des marges de temps fixées pour chacune des étapes ou groupes d'étapes de la séquence de tir</p> <p>_ Le tireur est en capacité de reproduire la séquence de tir de manière régulière</p>	<p>_ Affichettes techniques et manuel de tir sportif (FFTir)</p> <p>_ vidéo et smartphone</p> <p>_ Démonstrations et discussions</p> <p>_ Repères visuels (cartons, craie, etc.)</p> <p>_ Mètre ou règle graduée</p> <p>_ Chronomètre</p> <p>_ Exercices de placement sans arme</p> <p>_ Exercices de positionnement sans tir</p> <p>_ Exercices de visée sans tir</p> <p>_ Exercices de tir par séries de 5 à 10 coups sur cibles de taille variable</p> <p>_ Ateliers par binômes (observation et correction)</p> <p>_ Travail sur carabine puis sur pistolet</p>

Module 1 : Découverte du tir aux armes à air comprimé (10 mètres)

Objectif 3 : Capacité de réussite

3.3 La performance

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ La performance sportive : respect des règles et des gestes adaptés à une pratique autonome du tir à l'air comprimé</p> <p>_ Le score : pour 10 coups tirés, 100% des impacts dans le carton de la cible normalisée (carabine <u>et</u> pistolet)</p>	<p>_ Le tireur est en capacité d'effectuer une série de 10 coups en respectant l'ensemble des règles de sécurité et des gestes techniques qu'il a appris</p> <p>_ Le tireur est en capacité de tirer une série de 10 coups sans sortir du carton de la cible normalisée pour la discipline pratiquée (carabine <u>et</u> pistolet, 10m. précision ISSF)</p>	<p>_ Passeport FFTir</p> <p>_ Exercices de tir aux commandements par séries de 10 coups sur cibles normalisées (10m. précision ISSF)</p> <p>_ Ateliers par binômes (observation et correction)</p> <p>_ Travail sur carabine <u>et</u> sur pistolet</p>

Module 2 : Découverte du tir aux armes à feu (22LR - 25/50 mètres)

Objectif 1 : Respecter les règles, les armes et les tireurs

1.1 Les disciplines de la FFTir

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ Les disciplines olympiques : arbalète, armes anciennes, Bench rest, carabine, cible mobile, école de tir, Para-tir, pistolet, silhouettes métalliques, tir aux armes réglementaires (TAR), plateaux, tir sportif de vitesse</p> <p>_ Les disciplines associées : Cow Boy Action Shooting (CAS), IPSC/DPRS, Tir à Longue Distance (TLD), Les Arquebusiers de France</p> <p>_ Les disciplines du club : arbalète, armes anciennes, ISSF, TAR</p>	<p>_ Le tireur est informé des 12 disciplines de la FFTir</p> <p>_ Le tireur est informé des conditions de participation à une compétition (échelon club ou département)</p> <p>_ Le tireur est en capacité d'orienter son choix de pratique vers l'une ou plusieurs des disciplines proposées par le club</p> <p>_ Le tireur est informé des principales disciplines et organisations, associées ou indépendantes de la FFTir</p> <p>_ Le tireur a suivi une formation initiale conforme aux standards ISSF du tir de précision à 10 et 25/50 mètres</p> <p>_ Le tireur a participé à 3 séances thématiques de découverte organisées par le club (arbalète, armes anciennes et TAR)</p>	<p>_ Exposé oral</p> <p>_ Manuel de tir sportif (FFTir)</p> <p>_ Discussions et questions</p> <p>_ 3 ateliers de découverte (4 tireurs maxi) : arbalète (PH. Blache), armes anciennes (G. Papet), TAR (F. Brouillard)</p>

Module 2 : Découverte du tir aux armes à feu (22LR - 25/50 mètres)

Objectif 1 : Respecter les règles, les armes et les tireurs

1.2 La sécurité aux pas de tir pour armes à feu

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ Les règles de sécurité : règles de sécurité obligatoirement affichées dans l'enceinte du club (affichette FFTir)</p> <p>_ La sécurité de l'arme : arme approvisionnée, chargée, prête à tirer, désapprovisionnée, assurée ou mise en sécurité</p> <p>_ Le transport de l'arme : conditions administratives et pratiques pour le transport des armes (cat B et C)</p> <p>_ L'arrivée au pas de tir : badge et matériel de protection, dépôt de l'arme</p> <p>_ Pendant le tir : déplacement aux cibles et incidents de tir</p> <p>_ En cas d'arrêt du tir : accidents de tir et réponse au commandement « Stop au tir ! »</p> <p>_ A la fin de la séance de tir : conditionnement de l'arme en vue de son transport, nettoyage du poste et hygiène</p> <p>_ Au domicile : stockage et nettoyage des armes à feu (cat B et C)</p>	<p>_ Le tireur connaît parfaitement les règles de sécurité générales de la FFTir</p> <p>_ Le tireur est en capacité d'identifier et de communiquer l'état de sécurité d'une arme</p> <p>_ Le tireur connaît et applique systématiquement les dispositions réglementaires pour le transport des armes</p> <p>_ Le tireur respecte systématiquement les conditions d'accès aux pas de tir</p> <p>_ Le tireur est en capacité d'installer sa table de tir et d'y déposer son arme en respectant les règles de sécurité</p> <p>_ Le tireur est en capacité d'organiser un déplacement aux cibles</p> <p>_ Le tireur connaît les principales procédures relatives aux différents cas d'incidents de tir</p> <p>_ Le tireur connaît la conduite à tenir en cas d'accident et/ou d'arrêt immédiat du tir</p> <p>_ Le tireur est en capacité de ranger son matériel et de nettoyer son poste</p> <p>_ Le tireur applique les règles d'hygiène</p> <p>_ Le tireur connaît les conditions réglementaires de stockage des armes à feu</p>	<p>_ Exposé oral</p> <p>_ Manuel de tir sportif (FFTir)</p> <p>_ Affichettes « Règles de sécurité » et « Prévention du saturnisme » (FFTir)</p> <p>_ vidéo (Ben Sports)</p> <p>_ cours sécurité (USA Tir)</p> <p>_ Règlement intérieur (USA Tir)</p> <p>_ Démonstrations et discussions</p> <p>_ QCM (FFTir)</p> <p>_ Exercices d'installation de la table de tir et de préparation de l'arme</p> <p>_ Exercices de déplacement aux cibles</p> <p>_ Exercices de conditionnement des armes en vue de leur transport</p> <p>_ Ateliers en groupe</p> <p>_ Ateliers en binômes (observation et correction)</p> <p>_ Travail sur carabine puis sur pistolet et revolver</p>

Module 2 : Découverte du tir aux armes à feu (22LR - 25/50 mètres)

Objectif 1 : Respecter les règles, les armes et les tireurs

1.3 La manipulation des armes à feu

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ La position inversée de sécurité : position de profil inverse de la position de tir, garantissant les conditions de sécurité des opérations de manipulation d'une arme</p> <p>_ L'inspection visuelle de l'arme : canon, chambre(s) et puits de chargeur</p> <p>_ Le chargement/déchargement de l'arme : alimentation du chargeur ou du barillet, armement/désarmement du percuteur, désapprovisionnement, déchargement</p> <p>_ La mise en sécurité de l'arme : ouverture de la fenêtre d'éjection ou du barillet, témoin de sécurité engagé, démontage de la culasse</p>	<p>_ Le tireur applique systématiquement la position inversée de sécurité avant toute manipulation de son arme</p> <p>_ Le tireur est en capacité de procéder à l'inspection visuelle d'une arme</p> <p>_ Le tireur est en capacité de procéder aux manœuvres de chargement et de déchargement de son arme en respectant les règles de sécurité</p> <p>_ Le tireur est en capacité de réagir face à un incident ou un accident de tir</p> <p>_ Le tireur est en capacité de mettre une arme en sécurité</p>	<p>_ Exposé oral</p> <p>_ Démonstrations et discussions</p> <p>_ Manuel de tir sportif (FFTir)</p> <p>_ Discussions et questions</p> <p>_ Exercices de manipulation des armes</p> <p>_ Exercices de simulation d'une situation d'incident et/ou d'accident de tir</p> <p>_ Ateliers « Séance de tir contrôlée n°1 » (4 tireurs maxi – pistolet ou revolver)*</p> <p>_ Travail sur carabine puis sur pistolet et revolver</p> <p>*Facultatif : uniquement si demande ou renouvellement d'autorisation de détention cat. B</p>

Module 2 : Découverte du tir aux armes à feu (22LR - 25/50 mètres)

Objectif 2 : Découvrir les bases techniques

2.1 Le placement et les positions

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ Le placement : position de profil, les épaules dans l'axe de la cible, les pieds parallèles et écartés d'une distance équivalente à la largeur des épaules</p> <p>_ Corrections du placement : translation et rotation</p> <p>_ Les positions :</p> <ul style="list-style-type: none">• Armes de poings : position à bras franc (académique), position avec prise à deux mains (Weaver)• Armes d'épaule : position debout, position couchée	<p>_ Le tireur est en capacité de se placer correctement face à la cible et de vérifier son placement</p> <p>_ Le tireur est en capacité d'identifier ses erreurs de placement et d'y apporter les corrections adaptées</p> <p>_ Le tireur respecte systématiquement les étapes de la construction de la position</p> <p>_ Le tireur est en capacité d'adopter les deux positions de tir à l'arme de poing</p> <p>_ Le tireur est en capacité d'adopter les deux positions de tir à l'arme d'épaule</p>	<p>_ Affichettes techniques et manuel de tir sportif (FFTir)</p> <p>_ Vidéo et smartphone</p> <p>_ Démonstrations et discussions</p> <p>_ Repères visuels (cartons, craie, etc.)</p> <p>_ Mètre ou règle graduée</p> <p>_ Exercices de placement sans arme</p> <p>_ Exercices de positionnement sans tir</p> <p>_ Exercices de tir par séries de 5 à 10 coups selon les différentes positions</p> <p>_ Ateliers par binômes (observation et correction)</p> <p>_ Travail sur armes d'épaule et armes de poing</p>

Module 2 : Découverte du tir aux armes à feu (22LR - 25/50 mètres)

Objectif 2 : Découvrir les bases techniques

2.2 La visée et le lâcher

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ La visée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ligne de visée / de mire : alignement des organes de visée / alignement de la ligne de visée à l'œil et à la cible • Visées ouvertes / fermées : hausse et dioptre / guidon et tunnel • Marge de blanc : espace entre le guidon et le visuel de la cible • Principes de réglage : dérive et élévation, évaluation des « clics » <p>_ Le lâcher :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Types de détente : configurations de la course et du poids de la détente • Pression de la poignée : répartition des points de pression sur la poignée ou sur la crosse de l'arme • Les étapes du lâcher : de la pose du doigt sur la queue de détente jusqu'au départ du coup • Les erreurs de lâcher : « coup de doigt », lâcher arraché, absence de tenue, lâcher hésitant, etc. 	<p>_ Le tireur connaît les notions de ligne de visée et de ligne de mire, il sait les expliquer</p> <p>_ Le tireur connaît les principaux dispositifs de visée (hausse, dioptre, lunette, guidon, tunnel), il sait les utiliser</p> <p>_ Le tireur connaît la notion de marge de blanc, il sait l'expliquer et l'adapter à son tir</p> <p>_ Le tireur connaît les principes de réglage des organes de visée, il sait régler son arme</p> <p>_ Le tireur connaît les principaux types de détente (directe, filante, à bossette, traînante, avec grattage)</p> <p>_ Le tireur chausse systématiquement son arme en adaptant la pression exercée sur la poignée à son lâcher (faible, forte, moyenne)</p> <p>_ Le tireur effectue régulièrement un lâcher en respectant la progression et le rythme du geste technique (contact, point dur, pression continue, départ, tenue)</p> <p>_ Le tireur connaît les principales causes des erreurs de lâcher, il sait les identifier</p>	<p>_ Affichettes techniques et manuel de tir sportif (FFTir)</p> <p>_ Affichette « Lecture des erreurs de tir »</p> <p>_ Vidéo et smartphone</p> <p>_ Chronomètre</p> <p>_ Démonstrations et discussions</p> <p>_ Exercices par séries de 5 coups en variant les positions, les appuis et les visuels</p> <p>_ Exercices de contre-visée</p> <p>_ Exercices d'identification de la marge de blanc (schéma reproduit sur cibles 10m.)</p> <p>_ Ateliers de découverte : visées ouvertes, dioptre et tunnel, lunette)</p> <p>_ Exercices de lâcher en préparation et de lâcher en pression continue (pas de tir à sec)</p> <p>_ Séquences de 5 tirs avec analyse individuelle des erreurs (visée, lâcher)</p> <p>_ Ateliers par binômes (observation et correction)</p> <p>_ Travail sur armes d'épaule et armes de poing</p>

Module 2 : Découverte du tir aux armes à feu (22LR - 25/50 mètres)

Objectif 2 : Découvrir les bases techniques

2.3 La coordination

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ La coordination :</p> <ul style="list-style-type: none">• Placement – position• Visée – lâcher• Tenue – annonce• Coordination globale	<p>_ Le tireur est en capacité d'effectuer de manière régulière un tir qui respecte l'enchaînement technique des trois étapes de coordination du geste global</p> <p>_ Le tireur est en capacité de formuler une analyse sommaire de son tir et d'identifier ses principales erreurs</p> <p>_ Le tireur est en capacité de proposer et d'expérimenter des solutions à ses erreurs</p>	<p>_ Affichettes techniques et manuel de tir sportif (FFTir)</p> <p>_ Vidéo et smartphone</p> <p>_ Chronomètre</p> <p>_ Démonstrations et discussions</p> <p>_ Repères visuels (cartons, craie, etc.)</p> <p>_ Mètre ou règle graduée</p> <p>_ Exercices de coordination partielle et globale (séries de 5 coups sans appui)</p> <p>_ Exercices de tir sans appui par séries de 5 coups avec analyse des coups et de la série</p> <p>_ Ateliers par binômes (observation et correction)</p> <p>_ Travail sur armes d'épaule et armes de poing</p>

Module 2 : Découverte du tir aux armes à feu (22LR - 25/50 mètres)

Objectif 3 : Capacité de réussite

3.1 Les échauffements et la préparation

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ Echauffements : exercices de préparation physique et musculaire adaptés aux spécificités de la pratique - étirements</p> <p>_ Préparation physique et mentale : exercices de posture, de respiration et de visualisation, permettant de se projeter dans une séance ou une épreuve de tir</p>	<p>_ Le tireur pratique systématiquement un échauffement musculaire global avant une séance ou une épreuve de tir</p> <p>_ Le tireur est en capacité d'élaborer son programme d'échauffement spécifique en fonction de sa pratique (armes et positions)</p> <p>_ Le tireur connaît les principes généraux de la préparation mentale du sportif (relaxation, respiration, visualisation positive, etc.)</p> <p>_ Le tireur est capable d'élaborer un programme de préparation physique et mentale adapté à sa pratique et ses attentes</p>	<p>_ Affichettes techniques (FFTir)</p> <p>_ Fiche « Exercices de préparation à une séance de tir » (USA Tir)</p> <p>_ Diaporama « La préparation mentale dans la pratique du tir sportif » (L. Baranger)</p> <p>_ Vidéo</p> <p>_ Démonstrations et discussions</p> <p>_ Exercices en groupe</p> <p>_ Exercices spécifiques en sous-groupes ou en binômes</p>

Module 2 : Découverte du tir aux armes à feu (22LR - 25/50 mètres)

Objectif 3 : Capacité de réussite

3.2 La séquence de tir

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ Les étape de la séquence de tir :</p> <ul style="list-style-type: none">• Placement et position• Prise en main – épaulé• Visée – lâcher• Tenue - annonce <p>_ Les rythmes de la séquence de tir : les différentes temporalités accordées à chacune des opérations successives de la séquence de tir – le temps du geste global</p>	<p>_ Le tireur est en capacité d’effectuer un tir sans appui en respectant les étapes de la séquence de tir et selon différentes positions (bras franc / Weaver ; debout / couché)</p> <p>_ Le tireur est en capacité de formuler une analyse succincte de son tir et d’identifier ses éventuelles erreurs</p> <p>_ Le tireur est en capacité d’effectuer un tir sans appui, en respectant des marges de temps fixées pour chacune des étapes ou groupes d’étapes de la séquence de tir</p> <p>_ Le tireur est en capacité de reproduire la séquence de tir de manière régulière</p>	<p>_ Affichettes techniques et manuel de tir sportif (FFTir)</p> <p>_ Vidéo et smartphone</p> <p>_ Démonstrations et discussions</p> <p>_ Repères visuels (cartons, craie, etc.)</p> <p>_ Mètre ou règle graduée</p> <p>_ Chronomètre</p> <p>_ Exercices de placement sans arme</p> <p>_ Exercices de positionnement sans tir</p> <p>_ Exercices de visée sans tir</p> <p>_ Exercices de tir avec analyse par séries de 5 à 10 coups sur cibles normalisées ISSF</p> <p>_ Ateliers par binômes (observation et correction)</p> <p>_ Travail sur armes d’épaule et armes de poing</p>

Module 2 : Découverte du tir aux armes à feu (22LR - 25/50 mètres)

Objectif 3 : Capacité de réussite

3.3 La performance

Contenus	Connaissances et compétences	Supports pédagogiques
<p>_ La performance sportive : respect des règles et des gestes adaptés à une pratique autonome du tir à l'arme à feu 22LR</p> <p>_ Le score : pour 10 coups tirés, 100% des impacts dans un groupement équivalent à la surface de la partie zonée du carton de la cible normalisée (zones de 1 à 10) – arme au choix (pistolet, revolver ou carabine)</p> <p>_ L'évaluation : 2 tirs contrôlés espacés au minimum de 2 mois durant la période de formation du module 2 (<u>armes de poing de cat B exclusivement</u>)</p>	<p>_ Le tireur est en capacité d'effectuer une série de 10 coups en respectant l'ensemble des règles de sécurité et des gestes techniques qu'il a appris</p> <p>_ Le tireur est en capacité de tirer une série de 10 coups (position debout) en obtenant un groupement des impacts égal ou inférieur au diamètre de la partie zonée de la cible normalisée (arme au choix du tireur)</p> <p>_ Le tireur a participé à un minimum de deux séances de tir contrôlés durant le temps de sa formation (validation facultative)</p>	<p>_ Passeport FFTir</p> <p>_ Exercices de tir aux commandements par séries de 10 coups sur cibles normalisées (précision ISSF – 25/50m.)</p> <p>_ Ateliers thématiques par disciplines et types d'armes</p> <p>_ Ateliers par binômes (observation et correction)</p> <p>_ Ateliers « Séance de tir contrôlée n°2 » (4 tireurs maxi – pistolet ou revolver)*</p> <p>_ Fiches d'évaluation individuelle des tirs contrôlés</p> <p>*Facultatif : uniquement si demande ou renouvellement d'autorisation de détention cat. B</p>

- **ATTENTION :** La participation aux séances de tir contrôlés est indépendante de la validation de la formation initiale et de la certification des niveaux « Cibles Couleurs » du dispositif fédéral de formation, elle concerne uniquement les personnes souhaitant obtenir ou renouveler une autorisation de détention d'armes (catégorie B).