

# CIBLE Jaune

## CADRE SPÉCIFIQUE

*Cible Jaune est le deuxième niveau délivré au jeune tireur, à l'issue d'un second cycle de découverte de l'activité. Il doit l'inciter à découvrir les fondamentaux de la discipline.*

*Du fait de sa formation, l'animateur a les capacités de proposer la découverte des bases techniques. Il doit considérer que ce deuxième niveau d'apprentissage doit être le moyen d'inciter les jeunes à poursuivre l'initiation au tir.*

## ORIENTATIONS - VALEURS - QUALITÉS

### **Philosophie du cycle de découverte des premières bases techniques pour pratiquer :**

Ce cycle est orienté sur les qualifications à manipuler une arme et sur la découverte des toutes premières bases techniques. Que ce soit dans le cadre de l'accueil des plus jeunes (Poussins, Benjamins, Minimes) ou des plus âgés (Cadets et Juniors), le niveau Cible Jaune doit proposer la découverte des premières bases techniques qui permettront aux jeunes tireurs de s'engager dans la pratique de l'activité avec des notions « justes », qu'ils pourront réinvestir tout au long de leur cursus de formation.

Cette étape représente l'occasion unique pour l'animateur de donner le goût et l'envie aux jeunes d'apprendre le tir, à la fois sérieusement et de façon ludique.

### **Valeurs et Qualités éducatives :**

#### *Les notions de Respect et de Méthode*

L'animateur doit profiter de ce temps de découverte pour enrichir son action éducative en proposant la valeur « Respect » et en s'appuyant sur la qualité « Méthode ». Il devra être un modèle, une référence pour les jeunes tireurs, en s'imposant à lui-même l'application de cette valeur et en étant rigoureux dans l'élaboration et la conduite de ses séances.

#### **« Respect » :**

Le respect des autres, de soi, des règles et du matériel est au cœur de la pratique du tir.

Le respect doit être éduqué en véritable comportement car il influence et conditionne directement une pratique sécuritaire de la discipline. Le respect est un pré-requis indispensable pour établir un lien social au sein du club. De sa bonne application dépendra la qualité de l'état d'esprit qui y règnera.

L'animateur par son action et ses choix pédagogiques doit en premier lieu permettre aux jeunes d'identifier les différentes composantes du « Respect ». Il devra ensuite profiter de toutes les situations se présentant pour renforcer cette perception.

#### **« Méthode » :**

À l'image de toute activité humaine, nécessitant de développer des qualités fines d'adresse, la réussite en tir nécessite de la méthode. Cette qualité sera développée par l'Animateur au travers de la rigueur et de l'exigence qu'il mettra en œuvre au quotidien dans son action pédagogique pour utiliser la méthodologie apportée par la progression « Cibles Couleurs ».

## OBJECTIF N° 1

### Respecter les règles, les armes, les tireurs

#### 1.1 Savoir-être respectueux

Ce comportement est particulièrement déterminant. Son enjeu est de garantir à court terme la sécurité de toutes les personnes présentes sur le stand de tir : le tireur, l'entraîneur, les bénévoles et les spectateurs.

**- Respecter l'animateur :** (*écouter quand des instructions sont données*)

C'est l'animateur qui doit mettre en place les conditions de l'écoute, en aménageant la situation pédagogique : regrouper les tireurs face à lui, parler fort (sans crier), lentement et distinctement, lorsqu'il y a le silence. De par sa vigilance, il imposera un respect absolu des règles de sécurité.

**- Respecter l'arme :** (*faire attention lors de toute manipulation*)

Il est toujours possible qu'une arme puisse être chargée, surtout si c'est une arme de prêt. Dans ce cas, il ne faut jamais faire confiance aux autres. Il est également toujours probable qu'un départ involontaire puisse se produire, résultant soit d'un défaut du mécanisme (mauvais réglage ou pièce défectueuse), soit d'une maladresse entraînant un contact involontaire avec la queue de détente. Cela implique le respect d'une règle de sécurité spécifique : il ne faut jamais laisser manipuler ou laisser fermer brutalement une arme.

**- Respecter les autres :** (*les partenaires, les bénévoles, les spectateurs*)

Pour les raisons précédemment évoquées, l'animateur doit faire prendre conscience tout de suite aux élèves de la nécessité de toujours diriger le canon d'une arme vers les cibles. Une phase délicate existe toujours lors des opérations de chargement pendant laquelle le canon a la fâcheuse tendance à quitter l'axe de tir.

**Conseil pédagogique :** *Pour renforcer son action éducative en frappant l'esprit des jeunes, l'éducateur devra au cours des premières séances, matérialiser ces possibilités de départs intempestifs, en utilisant quelques armes présentant ces défauts et en démontrant les principales sources de maladresses :*

- *régler l'accrochage trop finement pour qu'il se déclenche à la fermeture de la culasse,*
- *accrocher la détente avec le doigt lors de la fermeture de la culasse.*

**- Respecter les règles de sécurité :** l'éducateur doit profiter du début et de la fin de la séance pour préciser les règles de sécurité qui vont être étudiées lors des séances du cycle Cible Jaune. Il est tout à fait envisageable, plutôt que de délivrer ces règles de manière globale, de les présenter individuellement à chaque séance du cycle. Il faut toujours rappeler les règles fondamentales abordées au cycle précédent, puis extrapoler sur les règles d'usage interne au club et celles dérivant d'interdictions formelles :

habituellement aucun déplacement ne peut être effectué avec une arme à la main à l'intérieur d'un club. Cependant, dans le cadre du fonctionnement de la structure d'entraînement et du prêt d'armes 10 m, surtout pour les carabines, les responsables peuvent déroger à cette règle (règlement intérieur du club).

- *Il est interdit de toucher à l'arme d'un autre tireur sans lui avoir demandé sa permission.*
- *Il est interdit de toucher à son arme si une personne est en avant du pas de tir ou aux cibles.*

#### 1.2 Savoir manipuler une arme (GPA p. 3)

Au cours du cycle, le débutant doit acquérir de l'assurance dans le respect des règles de sécurité lors du transport et du maniement de son arme. Cette partie importante de l'apprentissage des manipulations étant assez ingrate, elle devra être vécue tout de suite en situation, mais après avoir aménagé celle-ci. Lors des premières séances, les armes auront déjà été préparées par l'animateur aux pas de tir. Ce n'est qu'au bout de quelques séances, une fois que les acquisitions auront été évaluées que l'apprentissage se transposera dans la situation réelle.

### 1.2.1 Prendre en compte une arme et la déplacer de l'armurerie au pas de tir

Cette partie doit être abordée dès la première séance du cycle. Elle doit être adaptée aux règles internes édictées par la structure. Il est tout à fait possible que les carabines 10 m soient transportées à la main. En revanche, nous recommandons que les pistolets soient transportés dans leur mallette, ce qui n'exclut pas le fait de vérifier leur mise en sécurité lors de la prise en compte. Celui qui donne l'arme (le bénévole de l'accueil ou l'animateur) a la responsabilité d'avoir vérifié au préalable la mise en sécurité de l'arme. Il doit également montrer la manière de transporter l'arme. Elle ne doit pas être en condition de fonctionnement. De l'armurerie au pas de tir, l'arme doit être transportée, le canon dirigé vers le plafond, aucun contact avec la queue de détente ne doit être toléré et la culasse doit être visiblement ouverte. Dès l'arrivée au pas de tir, l'arme est posée sur la table de tir et mise en condition de sécurité.

### 1.2.2 Vérifier que l'arme est en sécurité

L'animateur doit montrer aux jeunes les opérations de sécurité et de vérification à accomplir avant toute utilisation. La procédure à respecter pour poser son arme sur la table de tir est la mise en sécurité de l'arme : ouvrir la culasse ou le mécanisme selon certains types d'armes, vérifier qu'il n'y ait pas de munition dans la chambre, ni d'objet obstruant le canon, puis poser l'arme, bien stable, sur la table de tir, le canon dirigé vers les cibles, la culasse toujours ouverte.

### 1.2.3 Connaître les positions dites « de sécurité » facilitant le chargement

**Carabine** : l'arme est posée à plat sur la tablette. La main gauche maintient l'arme par le fût. L'arrière de la carabine vient au contact du tireur (cuisse, bassin ou abdomen), pour la bloquer latéralement lors du chargement.

**Pistolet** : le tireur se met en position inversée sur son poste de tir, épaule gauche vers les cibles, tête regardant à droite du poste de tir. Il prend l'arme entre la main gauche (sous le canon) et la droite (sous le bec arrière de la crosse) tout en gardant le canon vers les cibles. Ensuite, il va pouvoir chausser correctement son arme et se mettre en position de tir.

## 1.3 Savoir installer le système d'appui

Au cours du cycle le jeune tireur doit acquérir progressivement une certaine autonomie pour mettre en place son matériel. Au début, l'animateur devra adapter la hauteur du support à la morphologie de l'élève ou à la pédagogie utilisée. Dans le cas de position en appui assis, il faut aussi adapter la hauteur du tabouret et mettre des cales sous les pieds des plus petits. À l'issue de cette première étape, l'animateur peut s'appuyer sur les élèves les plus expérimentés en attendant que les nouveaux élèves soient capables de réaliser ces actions.

**Quelques recommandations pour vous aider :**

*- l'endroit où repose l'arme doit être le plus près possible de l'axe de la cible (crochet ou « U »),*

*- la hauteur de l'appui doit être réglée en fonction de la hauteur des épaules du tireur : le crochet ou le « U » doivent être au niveau des épaules du tireur,*

*- le maniement de l'arme sera facilité par une orientation favorable à son passage sur l'appui. Pour un droitier, le crochet devra être orienté de manière à laisser l'ouverture du côté droit, la barre de fixation du « U » se plaçant alors à la gauche de la cible,*

*- pour le système d'appui (S.A.M.), le câble doit être parallèle à l'axe en fer de la potence. Ne pas pousser vers l'avant ou sur le côté, preuve que le tireur forcerait sur la potence pour arriver en cible,*

*- pour la potence à ressort, l'arme ne doit pas être en appui contre l'un des bords du « U » (déséquilibre de l'appui, mise en tension du ressort et transmission de mouvements incontrôlables à l'arme).*

## OBJECTIF N° 2

### Découvrir les premiers éléments techniques

(Guide Pédagogique Animateur)

L'animateur a la responsabilité d'imposer au jeune d'avoir un cahier de tir, dès le début du cycle. L'intérêt est simplement de commencer à lui donner l'habitude de noter les informations importantes, (techniques ou de sécurité) qui doivent être retenues. Il est possible de l'illustrer en collant des photos, schémas ou photocopies (qui peuvent être données par l'animateur ou gagnées par le jeune lors d'animations ludiques), en incitant les élèves à faire des recherches sur des thèmes précis.

#### 2.1 Découvrir la position sur appui

Même s'il utilise l'appui fixe pour permettre au débutant de découvrir les différents éléments de la technique, l'animateur ne doit pas oublier que tout ce qu'il met en place doit être utilisable plus tard en position sans appui. Toute déviance tolérée dans la prise de position ou le placement de l'arme, pour rechercher une stabilité immédiate serait payée au prix fort lors du passage dans les catégories supérieures.

Placer le bas du corps (pistolet et carabine) :

Dans un premier temps, au pas de tir, le tireur s'oriente dans l'axe de la cible, derrière la corde du rameneur. Il se place à peu près de profil (carabinier épaule gauche en avant, pistoler épaule droite) et place ses pieds, parallèlement, d'une valeur équivalente à la largeur de ses épaules. Il maintient ses jambes droites, sans flexion des genoux.

#### Prendre et placer l'arme sur le corps :

Carabine - le tireur se préoccupe du positionnement de la plaque de couche. Celle-ci vient au **contact** du bras et non au creux de l'épaule. Le tireur place son bras au milieu de la plaque de couche, pour s'assurer de la meilleure surface de contact possible, en le regardant. La main droite saisit fermement la poignée pistolet en prenant soin de positionner l'index le long du bois de la crosse pour des raisons de sécurité. La main gauche (poing fermé ou fourche) vient se placer sous le fût de la carabine.

Pistolet - Le tireur tient fermement l'arme par la main gauche en fourche au-dessous du canon, en avant du pontet, les doigts refermés autour du cylindre et du canon. Il vient ajuster la fourche de la main (entre le pouce et l'index) à l'arrière de la crosse et dirige l'arme à peu près dans l'axe de l'avant-bras. Il allonge le pouce au contact du repose-pouce sans trop de pression. Il enroule les trois derniers doigts et place le gras de la paume autour de la crosse. Enfin, il maintient l'index le long de la carcasse ou du pontet.

#### Se positionner sur l'appui :

**Carabine** - le haut de la position se construit après avoir posé l'arme sur l'appui.

Le tireur pose son arme sur l'appui fixe, par le milieu du fût, puis place son coude gauche sur le bassin en adaptant la position de sa main gauche. Ainsi, il commence à créer sous son arme les conditions d'un futur appui solide ; cet appui sera constitué par l'avant-bras gauche, l'ensemble coude/bassin et la jambe gauche lorsqu'il évoluera vers un appui mobile ou sans appui. Le tireur peut être sensibilisé à cette nécessité en réglant l'appui légèrement plus bas et en lui demandant sur quelques coups de se positionner sans l'appui, pour qu'il ressente l'utilité du support osseux dans le maintien de son arme.

**Pistolet** - le haut de la position se construit avant de poser l'arme sur l'appui.

Le bassin est équilibré sans verrouillage forcé au-dessus des appuis, le tronc se positionne droit, sans torsion par rapport à l'axe des pieds. La tête se tient assez droite après une rotation vers les cibles.

L'axe des épaules doit être à peu près parallèle au sol et presque à la hauteur de l'appui.

Le bras gauche repose de son propre poids, par le pouce, sur la ceinture du pantalon.

Le tireur vient ensuite placer son pistolet sur le support en avant du pontet.

### **Recommandation pédagogique :**

Afin que le passage sur assistance soit une réelle étape d'apprentissage de la position finale, il est intéressant d'utiliser des systèmes d'appui de type S.A.M. et de diminuer petit à petit les contrepoids, pour obliger le tireur à organiser sa position de manière efficace, grâce à l'empilement osseux. En effet, sans obligation de s'organiser avec le poids de l'arme, même réduit, le tireur ne trouvera pas la nécessité de se placer correctement sous la carabine. En pistolet, il ne renforcera pas musculairement le bras pour, à terme, lui permettre de tenir le pistolet sans réelles difficultés. L'animateur ne doit jamais oublier qu'une bonne position sur appui est une position qui doit être proche globalement de celle des adultes (pas de bras franc pour le carabinier, pas de jambes fléchies, pas de bras plié pour le pistoler).

## **2.2 Découvrir la ligne de mire et la marge de blanc**

### **2.2.1 Comment percevoir et aligner la ligne de mire ?**

Notion de ligne de mire : on appelle ligne de mire, la ligne imaginaire entre les deux éléments servant à orienter l'arme : le guidon et l'ocillon pour la carabine et le guidon et le cran de mire pour le pistolet. Prendre ou aligner la ligne de mire, consiste, après avoir positionné l'arme en regard de l'œil, à centrer le guidon dans le cran de mire ou dans l'ocillon.

Percevoir et centrer le guidon au travers du point de repère arrière

Pistolet - Le guidon est perçu à travers le cran de mire. Pour le centrer latéralement, on doit faire en sorte que les deux espaces, ou lumières, constitués entre le bord externe du guidon et le bord interne du cran de mire soient sensiblement de la même largeur. Le sommet du guidon doit être aligné avec le sommet du cran de mire.

Carabine - Le guidon est perçu à travers l'ocillon. Il doit être centré par rapport à ce dernier, en alignant les deux cercles concentriquement. La prise de la ligne de mire sera facilitée par une pose correcte de la joue sur le busc, s'il est normalement réglé, ainsi que par l'utilisation d'une bonnette (pièce de caoutchouc) posée sur l'arrière de l'organe de visée.

Pédagogie pour prendre une position naturelle de la tête :

il faut enlever la hausse, poser la tête naturellement sur le busc et ensuite remettre la hausse (tête toujours en appui sur le busc) en la faisant glisser vers l'œil jusqu'à une distance de 3 à 5 cm de celui-ci et ensuite ajuster la hauteur du busc pour avoir l'œil en face de l'ocillon.

### **2.2.2 Comment viser avec une marge de blanc ?**

**Notion de marge de blanc** : à la carabine, la marge de blanc est l'espace compris entre le guidon et le bord du visuel. On peut augmenter ou diminuer cette marge en modifiant la dimension du guidon.

Au pistolet, c'est l'espace compris entre la base du visuel et le sommet du guidon.

**Pédagogie** : pour faciliter l'apprentissage de la visée il est recommandé d'utiliser une grande marge de blanc. En carabine, viser consiste à essayer de maintenir la concentricité de 3 cercles : l'ocillon, le guidon et le visuel, en utilisant des guidons d'un diamètre supérieur à 3,8-4 mm.

Au pistolet, il faut positionner le sommet du guidon sous le visuel vers les zones du 3 et 4.

Pour faire comprendre l'image que doit percevoir le tireur, l'utilisation d'un schéma vaudra tous les discours du monde. Mais au lieu d'imposer, d'emblée, son schéma, il vaut mieux utiliser la pédagogie de la découverte en demandant aux jeunes de dessiner sur une feuille ou sur un tableau, ce qu'ils perçoivent.

A partir de ce moment, l'initiateur pourra préciser la visée et adapter les réglages en fonction de ce qui est réellement perçu. Attention, sauf dans le cas de problèmes de vision, les jeunes tireurs ont tendance à voir les organes de visée et la cible nets. Il faut donc éviter d'insister, à ce moment, de l'initiation sur le flou du visuel et accentuer plutôt le fait de percevoir le guidon net.

## **2.3 Découvrir le point dur et la résistance de la détente**

Avant d'aborder ce travail, il est important que l'animateur vérifie le réglage des détentes. Il doit s'assurer que les armes ont un réglage franc et bien matérialisé (augmenter l'accrochage et le poids sur la détente). Ceci permettra aux débutants de mieux sentir les notions de résistance et de point dur.

### **2.3.1 Comment placer le doigt sur la queue de détente ?**

Pendant le premier cycle de découverte technique, le tireur ne peut mettre son doigt sur la détente qu'à partir du moment où l'arme est en direction des cibles. L'animateur devra développer sa capacité à poser le milieu du gras du bout du doigt au milieu de la queue de détente.

### **2.3.2 Comment tenir et serrer la poignée pistolet ?**

Un placement régulier de la main sur la poignée favorisera le positionnement et l'action du doigt sur la queue de détente. C'est grâce au maintien d'une pression uniforme de la main sur la poignée que l'index va pouvoir développer une action individualisée de flexion, grâce à son fléchisseur propre.

### **2.3.3 Comment percevoir le point dur sans que le coup parte ?**

La perception de résistance de la détente et du point dur doit s'effectuer en tir à sec. La pédagogie de la découverte est particulièrement indiquée. C'est le jeune qui doit faire remonter les informations auprès de ses partenaires par rapport à ce qu'il vient de découvrir. Un des moyens, pour vérifier si le tireur a compris, est de lui demander de faire des appuis successifs sur le point dur sans que le coup parte.

### **2.3.4 Comment percevoir la sensation de résistance de la détente ?**

C'est l'action du doigt sur la queue de détente qui agit sur le mécanisme de détente, libérant la percussion et entraînant le départ du coup. Cette pression commence à partir du point dur. Elle doit être assez franche, progressive et continue, persistant au moment et après le départ du coup. Elle doit absolument s'effectuer dans l'axe du canon, d'avant vers l'arrière. Le travail en appui assis, avec coussin, sur plaque de cible (sans repères visuels), permet de se concentrer exclusivement sur l'action du doigt. Une fois la sensation de résistance de la détente perçue, l'animateur pourra corser la situation en liant l'action du doigt avec l'action de visée.

Pour résumer, les points clés d'une action de doigt réussie, observables par l'animateur, consistent en :

- une pose du milieu du bout du doigt au milieu de la queue de détente,
- une venue franche et rapide sur le point dur,
- une pression avec une durée suffisamment longue > à 2-3 secondes,
- un doigt qui ne bouge pas trop dans le départ du coup,
- une pression qui continue après le départ du coup.

## **2.4 Découvrir la zone de visée et de lâcher**

### **2.4.1 La notion de zone**

Les prémices de la coordination dépendent de la capacité de l'animateur à faire comprendre à ses élèves l'existence d'une zone plutôt large, dans laquelle peuvent s'effectuer les actions de visée et de lâcher.

Pour une situation stable en appui fixe, si elles sont réalisées avec suffisamment de qualité, ces actions permettraient de ramener un impact correct pour ce niveau de pratique, c'est-à-dire dans un groupement de la taille du visuel. Des schémas pourront être nécessaires pour faire comprendre cette notion de zone dans laquelle doivent se faire les actions de visée et de lâcher.

#### **2.4.2 Comment lier l'action de visée avec l'action de lâcher ?**

La capacité à lier les actions techniques de visée et de lâcher (c'est-à-dire les mener en parallèle) sera rendue possible après la découverte d'une zone de visée plutôt large. Le tireur peut ainsi réaliser une pression progressive pendant que le guidon se maintient sur cette zone, plutôt que d'essayer de viser un point précis, restrictif ! Et ce, même s'il existe toujours à ce niveau de l'apprentissage la prédominance de l'action de visée puisqu'elle s'établit naturellement en premier, en continuité de l'entrée en cible.

### **OBJECTIF N° 3**

#### **Capacité de réussite**

À la fin de ce cycle de découverte technique, le jeune tireur doit être capable de réussir un groupement sur 10 coups, d'une taille au moins égale à celle du diamètre des zones de la cible, en touchant la cible à chaque fois et en utilisant une situation d'appui fixe, si besoin.

**FICHE PEDAGOGIQUE ET TESTS DE VALIDATION DU NIVEAU CIBLE JAUNE**

<b>COMPETENCE RECHERCHEE</b>	<b>EXERCICES PRINCIPAUX</b>	<b>CONSIGNES/ POINTS CLES</b>	<b>TESTS DE VALIDATION</b>
<p><b>OBJECTIF N° 1</b></p> <p>Savoir respecter la règle - pour sa sécurité. - pour celle des autres.</p>	<p>Lister et réaliser les règles de sécurité pour le transport des armes. Travailler la position de sécurité pour le chargement de l'arme.</p>	<p>Faire comprendre les possibilités d'accident avec des simulations.</p>	<p>a) l'élève écrit les règles, b) il décrit et démontre la position de sécurité pour charger une arme.</p>
<p><b>OBJECTIF N° 2</b></p> <p>Etre capable de respecter les éléments d'une prise de position sur appui ou sans appui en fonction de la catégorie du tireur.</p> <p>.....</p> <p>Etre capable d'aligner La ligne de mire avec un visuel.</p> <p>.....</p> <p>Être capable d'effectuer l'action de lâcher.</p> <p>.....</p> <p>Etre capable d'effectuer en même temps une action de visée et de lâcher.</p>	<p>Travailler la prise de position en ayant soin au préalable de placer correctement le support de l'arme, si besoin.</p> <p>.....</p> <p>Faire découvrir les éléments permettant d'aligner la ligne de mire et de la placer vers le visuel.</p> <p>.....</p> <p>Guider la découverte des éléments permettant la découverte du lâcher.</p> <p>.....</p> <p>Tout exercice favorisant la capacité de conduire les deux actions en même temps.</p>	<p>Les opérations sont chronologiques et demandent du calme et de l'attention.</p> <p>.....</p> <p>La phase de centrage du guidon avec l'organe de visée arrière doit être distingué de la phase d'alignement au visuel.</p> <p>.....</p> <p>L'éducateur doit voir le doigt qui marque un temps d'arrêt après le début de pression.</p> <p>.....</p> <p>L'éducateur observe que le tireur appuie en même temps qu'il vise et non l'un après l'autre.</p>	<p>Etre en mesure de placer et de régler le support d'appui, si besoin. Réussir à prendre seul une position, sur appui si besoin, qui respecte les principes de base.</p> <p>.....</p> <p>Le tireur sait décrire les notions de ligne de mire et de marge de blanc. Il sait viser un objectif désigné par le moniteur.</p> <p>.....</p> <p>Le tireur est capable de s'arrêter sur le point dur puis de faire une pression sur la détente qui dure.</p> <p>.....</p> <p>Le tireur est capable d'appuyer en même temps qu'il vise et touche les zones de la cible</p>
<p><b>OBJECTIF N° 3</b></p> <p>CAPACITE A REUSSIR</p>	<p>Tirer 10 coups sur un visuel</p>	<p>Laisser faire le tireur ! Ne pas lui dire que c'est un test.</p>	<p>L'exercice est validé si le jeune tireur est capable de réussir un groupement d'une taille au moins égale au diamètre des zones, en touchant la cible à chaque fois, avec une situation d'appui si besoin.</p>