

CIBLE orange

CADRE SPECIFIQUE

Cible Orange est le troisième niveau délivré au jeune tireur, à l'issue du premier cycle d'initiation. Il doit concrétiser la capacité du tireur à réaliser des gestes techniques justes et à être autonome dans l'utilisation de son matériel. La formation de l'initiateur de club a été conçue pour permettre cette initiation aux éléments de la technique de base. Son approche pédagogique doit lui permettre d'utiliser l'aspect ludique du tir pour faire passer ce message technique un peu ingrat auprès des plus jeunes.

ORIENTATIONS - VALEURS - QUALITES

Philosophie du cycle Cible Orange :

Ce cycle a l'ambition réelle de développer chez le jeune tireur les compétences spécifiques permettant l'accession à l'autonomie dans les manipulations et l'utilisation d'une arme 10 m.

Fort du point d'honneur à mettre en place chez les jeunes des éléments techniques précis, permis par une exigence manifestée à chaque séance par l'initiateur, ce premier cycle d'initiation sera le moment privilégié où se construiront toutes les bases techniques qui permettront au jeune tireur d'évoluer :

- vers un parcours de compétition,
- vers l'apprentissage de disciplines diverses et variées.

Valeurs et Qualités éducatives : *les notions de Contrôle de soi et de Concentration.*

L'action éducative de l'initiateur sera facilitée par l'utilisation de la valeur « *Contrôle de soi* » tout en permettant aux capacités de « *concentration* » de se développer.

« Contrôle de soi » :

La maîtrise de ses actions et de son comportement est le facteur déterminant de la réussite future dans le tir. La responsabilité engagée au cours de cette démarche d'autonomie dans l'utilisation d'une arme implique de valoriser le « *Contrôle de soi* ».

« Concentration » :

La concentration est la principale qualité développée par la pratique du tir. Ce niveau d'apprentissage mobilisera particulièrement l'attention du tireur pour obtenir la précision des gestes demandés par l'initiateur.

OBJECTIF N° 1

Se contrôler en respectant les règles, les armes ainsi que les partenaires

1.1 Savoir contrôler ses émotions au pas de tir

Ce comportement doit être enseigné par l'initiateur, dès le début de l'apprentissage en donnant au tireur la capacité de se contrôler face aux événements. Par la suite, cette capacité sera déterminante pour la pratique en compétition. Il existe de nombreuses occasions de montrer son énervement sur un pas de tir : à l'occasion d'un mauvais plomb ou quand on ne réussit pas à réaliser une technique précise, ou du fait de la gêne occasionnée par le comportement des voisins ou des arbitres. L'initiateur devra utiliser ces situations pour apprendre aux élèves à maîtriser leurs émotions. Le jeu consiste pour le jeune tireur à s'auto-discipliner pour temporiser en réfléchissant et en analysant plutôt que de faire des gestes « théâtraux », pour les spectateurs ou les copains. Il est bien évident que cette capacité ne s'obtient pas d'un seul coup. C'est une longue démarche qui commencera en apprenant à ne pas s'énervier à son encounter ou sur ses partenaires, en ayant un comportement maîtrisé (simplicité, discrétion), au pas de tir. Il faut d'abord, au début, reconnaître les excès d'énervement puis chercher à les atténuer.

1.2 Partager les tâches demandées par l'initiateur

L'organisation de séances de tir pour les groupes nécessite la plupart du temps une préparation du matériel : transport des armes, positionnement et réglage des aides, positionnement d'un tableau, préparation du pas de tir et de la ciblirie. Pour que cette préparation soit optimale, qu'elle n'empiète pas trop sur la séance proprement dite, il est important que les tireurs coopèrent à cette mise en place du matériel, ainsi qu'au rangement de fin de séance.

Partager les tâches demandées par l'initiateur, c'est en fait, respecter ses partenaires et son encadrement.

1.3 Devenir autonome dans la manipulation et l'utilisation d'une arme 10 m

Il faut tout d'abord répéter puis vérifier le respect des procédures de sécurité de la Fédération Française de Tir découvertes au cours des cycles précédents et en particulier :

- Savoir mettre une arme en sécurité :

L'élève doit être capable de réaliser les opérations de mise en sécurité ou de vérification de la sécurité d'une arme. Cette action doit être éduquée en comportement, vérifiable lors de la prise en compte ou la remise d'une arme à l'armurerie ainsi qu'à l'occasion du commandement « déchargez » !

- Savoir transporter une arme dans le stand de tir :

Il existe des occasions nécessitant le transport de l'arme dans le stand de tir : remplissage des réservoirs d'air ou de CO₂, changement de poste de tir, prise en compte ou remise de l'arme à l'armurerie. L'élève doit être encouragé et valorisé à respecter cette procédure de transport de l'arme.

L'initiateur doit ensuite apporter en complément les savoir-faire particuliers permettant d'avoir la capacité d'utiliser seul une arme 10 m :

- Savoir remplacer et recharger les cylindres de CO₂ ou d'air :

Selon le matériel utilisé par la structure d'initiation ou l'Ecole de Tir, il faut maintenant aborder les compétences spécifiques permettant au jeune tireur de remplir le réservoir de son arme. Le Co₂ ou l'air ne se rechargent pas de la même manière. On doit impérativement considérer que ces systèmes nécessitent des précautions particulières car les réservoirs (petits cylindres ou grosses bouteilles) peuvent potentiellement devenir de véritables « petites bombes » avec des pressions internes allant de 90 à 300 bars. C'est pour cette raison que nous conseillons de n'aborder cette partie qu'avec des jeunes

suffisamment responsables et matures (cadets ou juniors). Pour les autres catégories plus jeunes, l'opération de remplissage doit s'effectuer par et sous la responsabilité de l'encadrement de l'Ecole de Tir. Il existe deux moments délicats où les fondements de sécurité doivent être doublement respectés : la dépose du réservoir et la phase de remplissage. Cette dernière nécessite un aménagement de l'espace ou la personne qui recharge est seule, aucune personne ne se tenant en face du cylindre.

L'initiateur doit ensuite porter une attention particulière à la qualité de la recharge. Il doit contrôler les surcharges à l'aide des manomètres (AIR) ou en pesant les réservoirs (CO₂). Les initiateurs doivent toujours être vigilants face à la possibilité d'accident, surtout si le matériel est vieillissant. Il est donc de leur responsabilité (responsabilité civile et pénale de la structure et de l'encadrement), de sensibiliser le président du club à une gestion sécuritaire de son parc de matériel, destiné au prêt ou à la location. Ils doivent se conformer, en la matière, aux indications fournies par chaque fabricant en termes de périodicité de l'entretien : changement des joints d'étanchéité, vérification de la présence de soupapes ou points de sécurité. En cas de doute il ne faut pas hésiter à changer la pièce suspecte.

- Savoir déplacer un groupement en réglant la hausse :

C'est certainement un objectif ambitieux pour les tout jeunes qui ont souvent bien du mal à conceptualiser ce qu'ils ont à faire. Mais ce n'est pas impossible. L'ambition doit être limitée à donner la capacité au jeune élève de régler une arme prise à l'armurerie du club pour qu'elle tire dans le visuel. Il est bien évident que l'enseignant ne pourra s'attaquer à ce projet qu'en fin de cycle, à partir du moment où l'élève est capable de faire un groupement d'un diamètre sensiblement égal à celui du visuel.

Le plus difficile consiste à faire comprendre au tireur, le sens dans lequel il doit tourner les molettes de réglage. C'est à cette occasion que l'enseignant doit être explicite, et qu'il devra développer des schémas pédagogiques adaptés. Il faut arriver à faire percevoir qu'en fait le point de repère arrière (œilleton ou cran de mire) doit être déplacé dans le sens de la correction. Si le tireur l'amène vers le haut, le groupement montera, s'il le déplace vers la gauche, le tir ira vers la gauche. Il suffit de trouver la bonne molette et de savoir visser ou dévisser ce qui est une autre affaire. En règle générale, le tir va dans le même sens que la vis en ce qui concerne les armes Ecoles de Tir.

Pour un initiateur, apprendre à régler une arme, c'est donner une démarche comprenant *cinq étapes* :

- 1) *tirer un minimum de 3 ou 4 coups, si besoin sur une cible plus grande, si l'arme est complètement dérégulée. Il faut toujours partir d'un groupement,*
- 2) *évaluer le centre du groupement,*
- 3) *trouver la molette de la hausse sur laquelle on doit intervenir,*
- 4) *estimer le sens et le nombre de clics,*
- 5) *retirer 3 ou 4 coups pour voir si le groupement est mieux centré.*

- Savoir se comporter à l'occasion d'un incident de tir :

Chaque fois qu'un incident se produira ou chaque fois que l'initiateur le provoquera, dans un but pédagogique, il faudra utiliser la situation de non-fonctionnement pour enseigner aux jeunes tireurs à mettre leur arme en position de sécurité (dès que survient le problème) et à appeler un entraîneur ou un adulte pour gérer l'incident. En tout état de cause, l'arme devra toujours être maintenue en direction des cibles.

- Savoir prendre soin de l'arme et du matériel :

Dans la pratique liée à l'utilisation de l'arme, il faut tout de suite inculquer les bons comportements. Prendre soin de son arme, c'est être attentif et respectueux d'un matériel de précision qui est prêté. Il faut que le tireur évite, lors des manipulations et des opérations de chargement, les chocs contre le rameneur ou la potence, et comprenne l'utilité des protections sur les tables de tir. En fin de séance, il faut prévoir le temps d'entretien courant de l'arme. L'initiateur doit inciter à passer un chiffon huilé pour éviter que l'acidité des doigts n'attaque le bronzage de l'arme, puis à envelopper l'arme et les organes de visée avec une étoffe de protection. Il est recommandé de placer les organes de visée carabine dans une boîte adaptée lors du rangement dans la boîte de transport.

OBJECTIF N° 2

Construire les éléments justes de la technique de base

Pour bien aborder ce deuxième objectif, l'initiateur doit s'attacher à mettre en place des conditions d'écoute et de coopération auprès de ses élèves, en regard des explications qu'il sera amené à fournir. Il sera particulièrement déterminant qu'il puisse vérifier tout au long du cycle, la compréhension et la restitution des éléments techniques demandés. La tenue du cahier de tir par l'élève l'aidera dans cette démarche en devenant le support pédagogique idéal permettant de noter des définitions, des explications techniques ainsi que les standards techniques repérés.

2.1 Construire une position saine

(GPA p. 20-21 et 46 à 51, GPI p. 14-15 et 38 à 41)

2.1.1 Comment être exigeant sur les différents éléments de la position ?

Pas de révolution majeure dans cette partie : il faut juste continuer et préciser le voyage entrepris lors du cycle « Cible Jaune » en devenant très exigeant sur le respect des éléments techniques détaillés dans les guides pédagogiques. Il faudra revisiter les éléments permettant de positionner avec justesse le bas et le haut du corps. C'est essentiellement l'initiateur qui est responsable « moralement » à ce moment de l'initiation, du respect des consignes données et de la capacité d'un jeune tireur à imiter une posture spécifique. En effet, l'élève est rentré dans une phase de modélisation de la position. Pour pouvoir faire une pédagogie du modèle, encore faut-il avoir un modèle sous les yeux et faut-il disposer d'un retour d'information, que ce soit par la démonstration de l'initiateur, ou bien par l'utilisation de la photographie ou la vidéo. La démocratisation de la photographie numérique permet de réaliser facilement ce suivi et de renforcer la relation enseignant /enseigné.

Le formateur doit donc être encore plus vigilant, quant à l'aspect extérieur qu'elle présente, particulièrement si le tireur utilise un système d'appui. Il est important de préciser, que ce n'est pas rendre service aux jeunes carabiniers de tolérer des positions de « chasseurs », arme maintenue à bras franc, du fait de l'utilisation d'un appui fixe chez les poussins. Les initiateurs, qui tolèrent ces positions, peuvent hypothéquer l'avenir sportif de leur tireur, puisqu'ils ne leur auront pas appris à s'équilibrer sous l'arme.

2.1.2 Comment adapter le système d'appui pour permettre une prise de position efficace ?

Tous les élèves, au cours de leur initiation technique, utiliseront les divers systèmes d'appui, quels que soient leur catégorie et leur règlement de compétition.

L'initiateur doit apprendre à placer et régler le système d'appui en respectant deux principes :

1^{er} principe : ne pas modifier la construction de sa position pour se poser sur l'appui - L'appui ne doit pas inciter le tireur à modifier la posture de position qu'il prendrait s'il n'utilisait pas cet appui. L'appui n'est utilisé que pour soulager, totalement ou en partie, le poids de l'arme. Il n'a jamais été mis en place pour donner un surcroît de stabilité. C'est ce concept qui est éminemment éducatif et qui malheureusement est souvent galvaudé dans une course aux résultats immédiats, mais sans lendemain sérieux. L'éducateur, moralement responsable, doit éviter cette dérive en progressant dans la connaissance du tir et en comprenant que la force d'un tireur ne se situe pas dans sa capacité à stabiliser son arme mais plutôt à coordonner ses actions, c'est-à-dire faire en sorte que le coup décroche pendant le maintien du guidon dans une zone de visée large, permettant de réussir un impact acceptable. Bien évidemment, cette notion doit être adaptée au niveau de pratique du tireur, (voir en objectif n° 3 ce que doit être capable de réussir le tireur). Elle sera particulièrement décisive dans les catégories de tir avec appui fixe puisque la stabilité est pratiquement optimale tout de suite.

2^e principe : ne pas vriller la position pour viser - L'appui ne doit pas être le centre du monde ! C'est la cible qui est l'objectif. Il faut considérer que le tireur doit organiser sa position en direction de la cible et que le système d'appui doit venir se mettre en place presque à la fin de la séquence de positionnement. Une fois ce placement de l'appui réussi, le tireur doit apprendre à ne plus bouger ses pieds et à replacer

l'arme sur le corps et sur l'appui, avec la plus grande précision, pour espérer se repositionner sans torsion en direction de sa cible. Sur appui fixe, tout dépend du soin qui aura été mis à régler la hauteur de cet appui. Lorsque le tireur pose son arme avec précision sur l'appui, il doit être déjà en cible. Il n'y a donc pas de descente à proprement parler. Par contre, il doit y avoir un léger ajustement qui doit se faire avec l'aide de la respiration comme dans le tir couché ou genou. Un des moyens de contrôle pour l'initiateur est d'observer la hauteur de l'épaule arrière. Si elle varie lors de la prise de visée c'est que le tireur corrige avec son épaule ce qui est à éviter puisque cette correction entraîne des changements de stature et de position du corps. Il vaut mieux que les élèves travaillent en se grandissant afin d'éviter des attitudes parasites de compensation (position avachie, genoux pliés ou port de tête trop haut). Dans tous les cas, le dos doit être fixé et droit avec des épaules très basses. Cette exigence doit leur permettre par la suite de pouvoir ressentir le tassement quand ils passeront sur un support mobile ou sans aide.

2.1.3 Comment appliquer une liste de critères pour placer l'arme puis la position ?

Pour permettre de respecter ce qui a été énoncé plus haut, l'initiateur doit donner les moyens au tireur de :

- de placer son arme sur le corps avec précision puis,
- de placer finement l'ensemble de sa position vers la cible.

Placement de l'arme par rapport au corps

Pratiquement, il faut adopter une chronologie de placement de l'arme sous forme de liste de consignes à respecter en répondant aux questions suivantes :

Carabine :

§ *Comment prendre l'arme en main ?*

§ *Comment venir placer la plaque de couche sur le haut du bras ?*

§ *Comment positionner la main avant sous le fût ?*

§ *Comment se poser sur l'appui ou rechercher l'appui du coude ou du bras sur la hanche tout en gardant la tête en position haute, décollée du busc ?*

§ *Comment poser la tête sur le busc ?*

Pistolet :

§ *Comment prendre l'arme en main pour respecter la sécurité ?*

§ *Comment mettre la main dans la crosse ?*

§ *Comment prendre la position et axer le pistolet ?*

§ *Comment poser le pistolet sur l'appui ?*

§ *Comment serrer la crosse ?*

Placement par rapport à la cible

Quand le tireur est organisé derrière son arme et a pris en compte sa ligne de mire, il est en mesure de constater qu'il est bien en direction de sa cible ou qu'il a besoin d'effectuer une correction pour arriver en visée. Quelle que soit la situation, il est exceptionnel de se trouver directement en cible, et le tireur doit pratiquement toujours se replacer. L'initiateur devra, à partir de cet instant, faire découvrir les deux possibilités de remplacement sans détérioration de la position, la translation et la rotation. Il veille à ce que ces actions soient bien effectuées par le tireur, en faisant un contrôle direct de la ligne de mire par rapport au visuel.

2.2 Construire une visée correcte

(GPA p. 26-27 et 56-57, GPI p. 46-47)

Pas de révolution non plus en ce qui concerne la visée, juste une évolution vers l'obligation de respecter certains paramètres incontournables. À partir de ce niveau, l'éducateur précise chez le tireur les éléments permettant une visée correcte. Il doit donc lui proposer un choix adapté de la taille du guidon.

2.2.1 Comment construire et maintenir la ligne de mire ?

Il faut d'abord faire comprendre au tireur l'importance de la ligne de mire et les moyens dont il dispose pour réussir son contrôle et son maintien. La solution est de le convaincre, qu'à ce niveau de pratique, le contrôle de la ligne de mire est le facteur principal de progrès, que l'on soit en situation de tir avec appui ou sans appui. C'est donc le moment d'inculquer certains savoir-faire intéressants comprenant la capacité à accommoder et la capacité à viser au travers du maintien de la ligne de mire dans une zone.

2.2.1.1 La capacité à accommoder

Dans la vie courante, l'accommodation chez l'être humain fonctionne selon un principe de réflexe semi conditionné. Habituellement, il n'est pas nécessaire de penser pour voir net, quand on regarde des objets à des distances variées. En tir, qu'il s'agisse du pistolet ou de la carabine, la situation de visée (voir trois points à des distances différentes) est particulièrement difficile. Si on ne fait pas d'effort conscient d'accommodation, l'œil part naturellement sur le point le plus éloigné. Pour pouvoir affiner la perception d'un guidon, il faut donc s'astreindre à une accommodation volontaire qui commencera lors de la vérification des organes de visée et qui durera pendant l'action de tir jusqu'après le départ du coup. Accommoder en tir, c'est faire la mise au point, nette, de l'œil sur un endroit précis de la ligne de visée. L'accommodation doit être faite sur le guidon. C'est le seul endroit qui permette de contrôler avec finesse sa position par rapport au point de repère arrière, le cran de mire ou l'œilleton.

Recommandation :

Attention toutefois avec les jeunes tireurs, cette notion qui est nettement perceptible chez les adultes en raison de l'altération de leurs capacités de vision est difficile à comprendre par les jeunes. Ils ont, en effet, souvent la possibilité de percevoir net sur des distances importantes en raison d'une particularité physiologique : l'obtention d'une grande profondeur de champ. Rien ne remplacera, comme on a pu le voir en Cible Jaune, l'utilisation de dessins et la remontée d'information de leur part. Pour travailler et comprendre cette accommodation, il faut mettre les tireurs en situation de faire la mise au point sur des endroits différents de la ligne de visée et de mire, (cible, entre cible et guidon, guidon, cran de mire, main). Les inciter à tirer dans ces diverses situations leur permettra de choisir le meilleur compromis. Les points à faire émerger dans la relation pédagogique seront les changements de contrastes, nuances de noir et de gris et les changements de dimensions de surface du guidon ou de la marge de blanc.

2.2.1.2 La capacité à maintenir sa ligne de mire

Cette capacité sera développée au fil des séances en utilisant en alternance le tir sur cible blanche et le tir sur cible zonée et en adaptant la consigne aux trois buts recherchés :

- solliciter les muscles participant au maintien de l'arme sur le corps ainsi que ceux du cou permettant à la tête de rester en place derrière l'organe de visée arrière. En fait, être capable de garder en ligne le guidon dans le cran de mire ou l'œilleton, tout au long de l'action de tir,
- continuer l'effort d'accommodation sur le guidon pendant toute l'action de tir. Lorsque l'on parle d'action de tir, il faut comprendre qu'il s'agit de la phase qui commence à la vérification de la ligne de mire et qui doit continuer par la venue en cible, les actions de viser et de lâcher pour se terminer par la tenue après le départ du coup,
- se mettre en apnée tout le long de l'action de visée. Le blocage de la respiration facilite la recherche de la stabilité. Elle se fera sur une demi expiration ou demi inspiration en fonction de l'effet recherché selon les situations de tir avec appui ou sans appui.

2.2.2 Comment construire l'arrivée en cible et la prise de visée ?

Il existe diverses possibilités pour amener la ligne de mire ou le guidon à sa place autour ou sous le visuel selon que l'on tire au pistolet ou à la carabine et selon que l'on tire avec ou sans appui.

L'intérêt, à ce moment de l'initiation, est de faire le tour des stratégies mises en place par les élèves pour les inciter à s'appuyer sur des références reconnaissables et leur permettre d'organiser les phases de leur visée : la vérification de la ligne de mire, la rentrée en cible, la stabilisation sur la marge de blanc.

2.2.3 Comment continuer la visée après le départ du coup ?

L'action de tir ne s'arrête pas au départ du coup ! C'est même à partir de cet instant que plus tard cela commencera à être intéressant. La capacité à continuer à viser sans interruption après le départ du coup doit se préparer dès le premier cycle d'initiation. Le tireur pourra développer ce savoir-faire au fil des séances uniquement si l'initiateur le corrige chaque fois qu'il ne respecte pas cette consigne.

2.3 Construire un lâcher reproductible

(GPA p. 54-55 et GPI p. 44-45)

Au cours du niveau Cible Orange, l'éducateur doit développer chez les élèves, la recherche de repères précis pour reproduire avec précision les différents moments de l'action du doigt sur la queue de détente.

2.3.1 Comment poser le doigt et venir au point dur toujours au même moment ?

C'est le moment de « préciser » un peu la position du doigt sur la queue de détente, on parle de placement du doigt et du moment où l'on doit faire cette recherche (**Carabine** : avant la prise en compte de la ligne de mire - **Pistolet** : avant de monter l'arme, en même temps qu'on axe l'arme dans le prolongement du bras).

Le deuxième sous objectif, la venue sur le point dur, est à travailler en liaison avec l'entrée en cible et la phase de stabilisation sur la marge de blanc. Il est très intéressant pour ne pas hypothéquer un avenir possible de compétiteur, que cet instant coïncide avec l'arrivée à la marge de blanc.

2.3.2 Comment faire une action du doigt progressive ?

Notre jeune tireur, lors des deux premiers cycles, a certainement développé une action du doigt plus instinctive que contrôlée. Notre objectif maintenant est de lui donner la capacité d'effectuer un lâcher contrôlé qui passe par la connaissance de la phase d'action et sa capacité à savoir exercer une pression continue sur la queue de détente.

La phase d'action : à ce niveau de pratique, l'initiateur doit bien préciser aux tireurs que le lâcher que l'on cherche à acquérir, appelé progressif ou en pression continue, commence à partir du point dur.

C'est le tireur qui décide, quand il arrive dans la zone de visée, de commencer à exercer une pression lente, progressive et inexorable, à partir de ce que l'on appelle le point dur ou souvent, à tort, bossette. En effet toutes les armes ne possèdent pas un système de détente à bossette.

La pression continue : qu'attend-t-on du tireur ?

En fait, la finalité est que cette pression du doigt mette un certain temps à se dérouler, qu'elle soit mesurable dans un créneau de temps supérieur à 2 ou 3 secondes, mais surtout qu'elle soit exercée en parallèle au maintien de la visée et non consécutivement.

Ce n'est qu'à la suite de multiples répétitions, avec l'aide de l'initiateur, après de nombreuses discussions et schémas, que l'élève commencera à comprendre ce que l'on attend de lui.

2.3.3 Comment continuer la pression du doigt après le départ du coup ?

L'initiateur doit mettre un point d'honneur, au cours de l'apprentissage du lâcher, à imposer, qu'au moment du décrochage de la détente, puisqu'on est en situation de pression continue et inexorable, le doigt maintienne visiblement son effort pendant et au-delà du départ du coup.

Cette capacité de continuer à appuyer après le départ du coup est un critère de réussite et une information importante pour l'entraîneur sur la qualité d'un lâcher. Il faut lutter avec vigueur contre les relâchements du doigt au moment du départ du coup, de type action/réaction, qui sont le signe de la décision du tireur de faire partir le coup. Ils appartiennent à la famille des « coups de doigt ».

2.4 Construire un début de coordination

Une fois que notre jeune tireur est capable de reproduire les divers éléments de la position, de la visée et du lâcher, il est temps de commencer à organiser et à coordonner son action de tir.

2.4.1 Comment s'appuyer sur les grandes étapes d'une séquence de tir simple ?

Pour organiser l'action de tir, l'initiateur doit s'appuyer sur la notion technique de « séquence de tir ». Elle représente la chronologie des actions indispensables pour tirer un plomb, commençant par le chargement de l'arme et finissant après le départ du coup.

Au niveau orange, le but recherché est de structurer cette action de tir par cinq grandes étapes :

- la première étape est dévolue au chargement de l'arme,
- la deuxième étape concerne les gestes permettant le placement de l'arme sur le corps,
- la troisième étape contient les actions permettant d'amener l'arme sur la cible,
- la quatrième étape est la période de liaison des actions techniques de visée et de lâcher,
- la cinquième étape représente le moment de récupération et de vérification de l'impact.

2.4.2 Comment coordonner la visée et le lâcher sur une zone de stabilité large ?

Notre progression d'apprentissage étant plutôt de type analytique (l'étude des différents éléments de la technique de base est envisagée de manière séparée), il faut systématiquement replacer les diverses capacités développées dans le contexte réel du tir en utilisant un visuel et en cherchant à réaliser un groupement. Dès le début de l'apprentissage, il faut essayer de bannir l'idée de chercher le résultat parfait, sinon on va « hypothéquer » la capacité du tireur à réussir en compétition.

Il faut comprendre qu'en tir, le tireur vise une zone relativement large, comprenant le diamètre du dix ou du neuf, augmenté de la valeur de deux diamètres du calibre tiré. Le jeu ne consiste donc pas à chercher à se stabiliser au mieux sur une image de visée parfaite (le 10,9) puis à envoyer le coup. Il consiste à maintenir la ligne de mire sur la totalité de la zone intéressante (évaluée selon le niveau de stabilité du tireur), tout en effectuant, en même temps, la pression sur la queue de détente. Le coup doit partir sans déstabiliser l'alignement de l'arme pendant que la ligne de mire bouge et vibre lentement dans cette zone de visée « large ». De cette compréhension ou non compréhension, liée à l'acceptation ou non de ce début d'argumentation, découlera la mise en place de stratégies différentes de tir qui permettront dans quelques années la réussite ou la non-réussite lors des compétitions. En effet, lors des situations futures sans appui, le tireur percevra nettement que sa ligne de mire bouge ou vibre plus qu'à l'entraînement, ce qui l'empêchera de fonctionner. Le but de ce thème d'entraînement est donc d'apprendre au tireur à lier l'action de visée à celle de lâcher. En fait, il doit être capable d'appuyer progressivement tout en visant.

2.4.3 Comment intégrer la notion de tenue au départ du coup ?

L'orientation du travail réalisé dans chaque secteur technique et surtout la qualité des gestes demandés se rassemble autour d'une dominante : le fait de continuer l'action entreprise après le départ du coup. Le formateur peut donc introduire et préciser, en fin de cycle, auprès des tireurs la notion technique de tenue au départ du coup qui renforce la capacité à coordonner l'action de tir.

OBJECTIF N° 3

Capacité de réussite

À la fin de ce premier cycle d'initiation technique, le jeune tireur doit être capable seul, de charger son arme au poste de tir et de la régler pour faire un groupement d'une taille au moins égale à celle du visuel. Il doit pouvoir atteindre ce dernier huit fois sur dix en utilisant une situation d'appui fixe si besoin.

FICHE PEDAGOGIQUE ET TESTS DE VALIDATION DU NIVEAU CIBLE ORANGE

| COMPETENCE RECHERCHEE | EXERCICES PRINCIPAUX | CONSIGNES/ POINTS CLES | TESTS DE VALIDATION |
|--|--|---|---|
| <p>OBJECTIF N° 1 Comportement du jeune :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se contrôle au pas de tir, - partage les tâches. <p>.....</p> <p>a) appliquer des règles de sécurité.</p> <p>b) être capable de manipuler et d'utiliser une arme 10 m, seul.</p> | <p>Utiliser tout manquement pour illustrer et éduquer.</p> <p>Se fixer sur une seule consigne à la fois.</p> <p>.....</p> <p>Comprendre et répéter les diverses situations que doit effectuer un tireur pour mettre une arme en service.</p> | <p>Recherches Internet sur les deux thèmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - contrôle de soi, - concentration. <p>.....</p> <p>a) Savoir les règles de sécurité.</p> <p>-b) Faire les cinq situations :</p> <ul style="list-style-type: none"> - mettre en sécurité, - transporter sur le stand, - régler la hausse, - faire face à un incident, - entretenir l'arme. | <p>C'est le sentiment en fin de cycle, d'apprécier si le jeune est dans cette dynamique ou a progressé. Ce n'est pas un test !</p> <p>.....</p> <p>a) Répondre à un QCM sur les règles de sécurité.</p> <p>b) Démontrer qu'on est capable de maîtriser les cinq situations avec une arme (deux essais par thème).</p> |
| <p>OBJECTIF N° 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - savoir placer son arme, - savoir prendre une posture modèle, - savoir s'orienter vers la cible. <p>.....</p> <p>Avoir une organisation du lâcher et de la visée reproductibles.</p> <p>.....</p> <p>Avoir une séquence de tir simple.</p> <p>.....</p> <p>Savoir coordonner la visée avec le lâcher.</p> | <p>Travailler la pose de l'arme en séquence.</p> <p>Travailler les différents éléments de la position.</p> <p>Travailler le remplacement sans détruire sa posture.</p> <p>.....</p> <p>Mettre en place les différents éléments de la visée et du lâcher avec les exercices sur plaque /blanc /visuel.</p> <p>.....</p> <p>Mettre en place les cinq grandes périodes de la séquence de tir.</p> <p>.....</p> <p>Utiliser un visuel cerclé, zone de visée repérée.</p> | <p>Justesse des points de contact de l'arme / corps.</p> <p>Justesse de la posture du bas et du haut du corps.</p> <p>L'appui est une aide, pas une contrainte.</p> <p>.....</p> <p>Lâcher : venue au point dur, pression progressive.</p> <p>Visée : maintien de la ligne de mire, entrée en cible organisée.</p> <p>.....</p> <p>Bien marquer un temps entre chaque grande période de la séquence.</p> <p>.....</p> <p>La durée de l'action se situe entre 3 et 4 secondes.</p> | <p>Le tireur est capable de se positionner en respectant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - position des pieds, - placement du bassin, - placement du tronc-tête, - allure générale, - placement de l'arme. <p>.....</p> <p>Le tireur est capable 6 fois sur 10 essais de faire :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une entrée en cible, - une venue au point dur, - une pression progressive, - une persistance de la visée et du lâcher après le départ du coup. <p>.....</p> <p>Le tireur sait organiser son tir en cinq partie, 6 fois sur 8 essais.</p> <p>.....</p> <p>La moyenne des temps mis à viser/lâcher se situe au-dessus de 3 sec.</p> |
| <p>OBJECTIF N° 3 Etre capable de grouper dans le visuel.</p> | <p>Tirer dix coups sur visuel avec appui si besoin.</p> | <p>Dire que c'est un test !</p> | <p>L'exercice est validé si on réussit à groupe 8 fois sur 10.</p> |

