



CAHIER DES ÉCOLES DE TIR



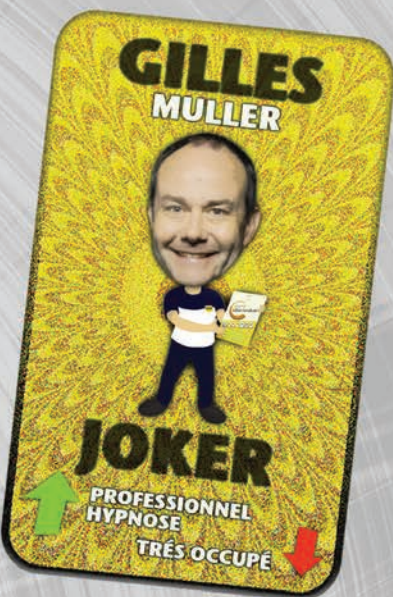
**À L'INTÉRIEUR
TON PASSEPORT POUR
LE CIRCUIT LUDIQUE**

WWW.FFTIR.ORG

SOMMAIRE

| | |
|------------------------------|-------|
| PARA-TIR..... | 4-5 |
| VALEURS DU SPORT..... | 6-7 |
| DÉVELOPPEMENT DURABLE..... | 8-9 |
| FÉMINISATION..... | 10-11 |
| SPORT SCOLAIRE..... | 12-13 |
| SANTÉ..... | 14-15 |
| SOLUTIONS - PARTENAIRES..... | 16-17 |
| CIRCUIT LUDIQUE..... | 18-19 |
| PASSEPORT..... | 20 |





« Tu pratiques le Tir sportif, sache qu'au-delà de l'approche technique, pour devenir un tireur accompli, il te faudra t'approprier une culture générale liée au tir.

Tu auras un esprit sportif et respectueux des autres.

Tu trouveras dans ce cahier les thématiques de développement de la FFTir.

Tu découvriras des éléments de reportage, sous forme ludique, pour te sensibiliser.

Tu surferas sur le site de la fédération, dans l'espace développement, pour approfondir les thématiques et apporter ton expérience.

La FFTir te considérera comme un sportif citoyen à l'écoute des autres.»

INTRODUCTION

DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL



VRAI-FAUX

Idées reçues sur la pratique du Para-tir :

- cette image est le logo de la FFTir pour le Para-tir.



VRAI - FAUX

- le Handi-tir concerne la pratique de loisir et le Para-tir la compétition.

VRAI - FAUX

- Un déficient visuel peut faire du tir.

VRAI - FAUX

- une personne qui n'a pas de bras peut faire du tir.

VRAI - FAUX

- les scores en Para-tir sont inférieurs aux valides.

VRAI - FAUX

- tous les tireurs quelque soit leur handicap tirent dans la même catégorie.

VRAI - FAUX

- la discipline s'appelle Para-tir en référence aux militaires parachutistes souvent appelé « Para ».

VRAI - FAUX

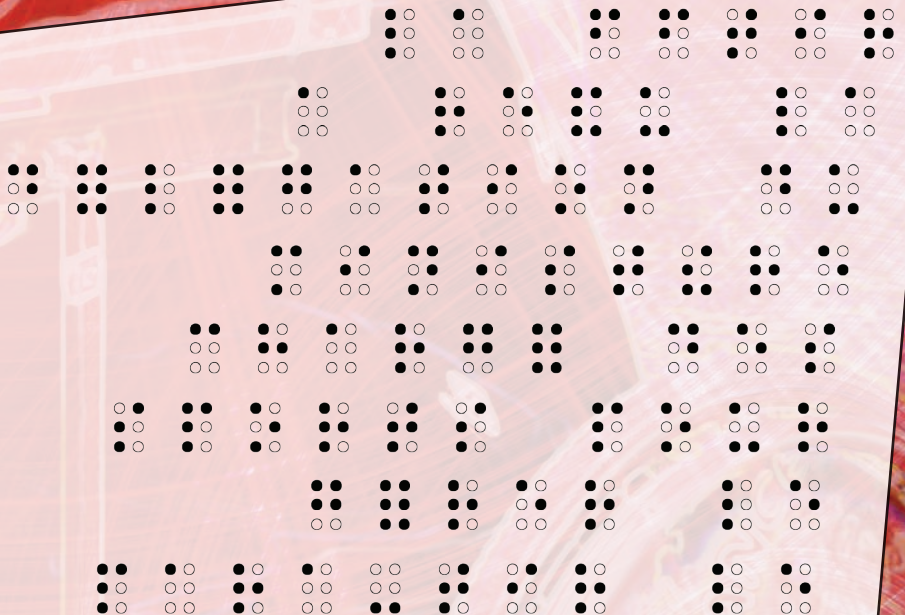
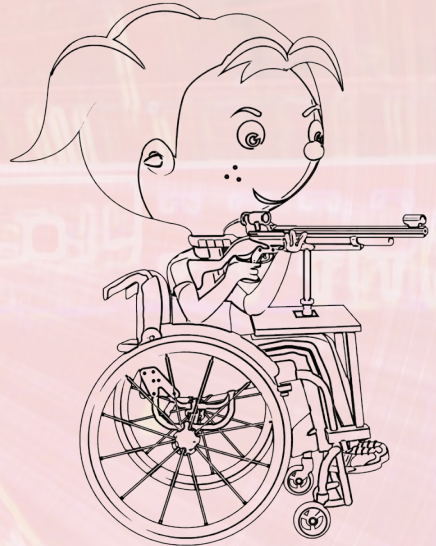
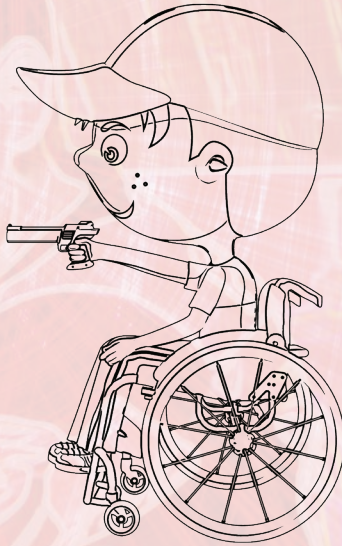


Décrypte ce message à l'aide de l'alphabet braille, il te délivrera une information officielle sur le Para-tir.

| a | b | c | d | e | f | g | h |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ⠁ | ⠃ | ⠉ | ⠋ | ⠑ | ⠒ | ⠗ | ⠈ |
| ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ |
| ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ |
| i | j | k | l | m | n | o | p |
| ⠇ | ⠊ | ⠍ | ⠎ | ⠓ | ⠒ | ⠝ | ⠞ |
| ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ |
| ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ |
| q | r | s | t | u | v | w | x |
| ⠒ | ⠕ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ |
| ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ |
| ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ |
| y | z | à | ç | é | è | - | |
| ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ |
| ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ |
| ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ | ⠠ |



En Para-tir on passe aussi les « Cibles Couleurs », pour preuve Théo et Lucie pratiquent en fauteuil. Colorie leur silhouette.





Sois sincère avec toi même et attribue un point de force de 1 à 10 pour chaque comportement proposé. Calcule alors tes points de forces « valeurs et qualités Cibles Couleurs » et vois si tu peux dépasser le score de Samira.

Progression :

Je m'investis de façon régulière, je ne manque pas de séances, sauf cas exceptionnel, et je suis le programme d'entraînement que l'on me donne.



Plaisir :

Je sais ce que j'aime dans le tir et j'entretiens ce plaisir dans mes entraînements et en compétition.



Respect :

Je respecte les règles de sécurité, de bonne conduite (politesse...) et le dress code de la FFTir.



Méthode :

J'avance pas à pas sans sauter les étapes, j'utilise mon cahier de tir pour m'aider dans cette démarche.



Contrôle de soi :

J'ai conscience de mes forces et de mes faiblesses, cela m'aide à gérer mes émotions face aux difficultés.



Concentration :

J'utilise les techniques de concentration (respiration, visualisation...) pour maintenir ma concentration sur un temps donné.



Engagement :

Je m'investis et je mets les moyens à la hauteur des objectifs que je me fixe.



Intégration :

Mon comportement reflète l'envie d'atteindre mes objectifs et le désir de participer à une victoire collective.



Esprit d'équipe :

Je coopère avec les autres tireurs et je porte fièrement la tenue de mon club.



Amitié :

Je suis attentif à mes coéquipiers même s'ils peuvent devenir mes adversaires le temps d'un match.



Fraternité :

Je fais preuve d'ouverture vers les autres tireurs quelque soit la discipline qu'ils pratiquent.



Responsabilité :

Je réfléchis aux conséquences de mes actes et j'apprends de mes erreurs, sans rejeter la faute sur les autres.



Dépassement de soi :

J'accepte certains sacrifices pour consacrer le temps nécessaire à la pratique du Tir sportif.



Autonomie :

Je me prends en charge, je prends du recul pour analyser ce que j'ai fait.



VALEURS DU SPORT

VOUS AVEZ DIT VALEURS ?





Les trois cercles qui s'entrecroisent sur le logo symbolisent les trois piliers sociaux, économiques et environnementaux sur lesquels la FFTir s'appuie pour construire sa démarche de développement durable.



Calcule ta force durable en fonction des comportements que tu adoptes

- Je viens à l'école de tir en vélo : ○○○
- Je viens à l'école de tir en covoiturage : ○○
- Je ferme les portes et fenêtres du stand en hiver pour diminuer la consommation d'énergie : ○○
- Je fais attention à la consommation d'eau quand je me lave - une douche de 5 minutes consomme en moyenne 80 l d'eau, un bain 150 l : ○○○
- je récupère les boîtes de plombs pour en faire des poubelles de poche ou autre objet de récupération (petites boîtes à secret...) : ○○○○
- Je trie mes déchets au stand de tir (les cartons de cible avec le papier par exemple) : ○○○
- Je donne au club ou je revends d'occasion le matériel de tir que je n'utilise plus : ○○○○
- Je fais des achats groupés de matériels avec mes camarades du club (cartons, munitions, tenues...) : ○○○
- Je fais du covoiturage quand je pars en compétition : ○○○
- je m'implique dans la vie du club en participant aux manifestations organisées (concours, portes ouvertes...) : ○○○○



@

Communique

Communique pour montrer tes actions en faveur du développement durable et sensibiliser les autres :

- sur cette compétition, utilise les réseaux sociaux (#FFTir) montrant le tri des déchets et les autres actions mises en place sur la compétition,
- dans ton club : communique avec ton réseau pour montrer ce qui est fait en matière de développement durable.

DÉVELOPPEMENT DURABLE...



...LA FFTIR S'ENGAGE

B

Cap ou pas cap

Agis pour le développement durable en triant tes déchets et relève ce défi :

- sur la compétition, trie tes déchets et amène 10 bouchons à l'accueil FFTir.
- dans ton club, mets en place la récupération des « bouchons d'amour ».



JO MONTREAL 1976

Les épreuves de tir sont déclarées « men » au programme mais les femmes ♀ sont autorisées à concourir avec les hommes ♂.



JO LOS ANGELES 1984

Créations d'épreuves spécifiques, avec des règlements différents, réservées aux ♀ (Carabine 10 m à 40 coups, Carabine 50 m 3 x 20 et Pistolet 25 m). Les ♀ ne peuvent plus concourir avec les ♂ dans les autres épreuves de Pistolet et Carabine et inversement.

Au total : 3 épreuves ♀ et 8 épreuves ♂ et 3 épreuves mixtes (Plateau et Cible mobile).



JO BARCELONE 1992

Création de l'épreuve Pistolet 10 m pour les ♂ et les ♀ avec des règlements différents (60 coups ♂, 40 coups ♀) Victoire au Skeet d'une ♀ devant les ♂, la Chinoise Shan Zhang.



JO ATLANTA 1996

Création de l'épreuve Double trap mais directement avec des règlements différents (150 coups ♂, 120 coups ♀). Les ♀ ne peuvent plus concourir avec les ♂ dans les autres épreuves de Plateau (Skeet et Fosse). Au total : 5 épreuves ♀, 10 épreuves ♂.

JO SYDNEY 2000

Ouverture d'épreuves spécifiques pour les ♀ en Fosse et Skeet en 75 coups en plus du Double trap. Au total : 7 épreuves ♀, 10 épreuves ♂.



CHAMPIONNAT D'EUROPE 2017



Création d'épreuve mixte par équipe en Pistolet et Carabine 10 m.



JO PEKIN 2008



Suppression du Double trap pour les ♀ (et Cible mobile pour les ♂). Au total : 6 épreuves ♀, 9 épreuves ♂ (cette répartition est maintenue jusqu'au dernier JO de Rio en 2016).



Le compte est bon

Additionne les  et soustrais les , tu trouveras le % de femmes au comité directeur de la FFTir.

Additionne les  et soustrais les , tu trouveras le % de femmes dans le corps arbitral et parmi les formateurs de la FFTir.

Additionne les  et soustrais les , tu trouveras le % de femmes dans les licenciés FFTir.



Mots mêlés

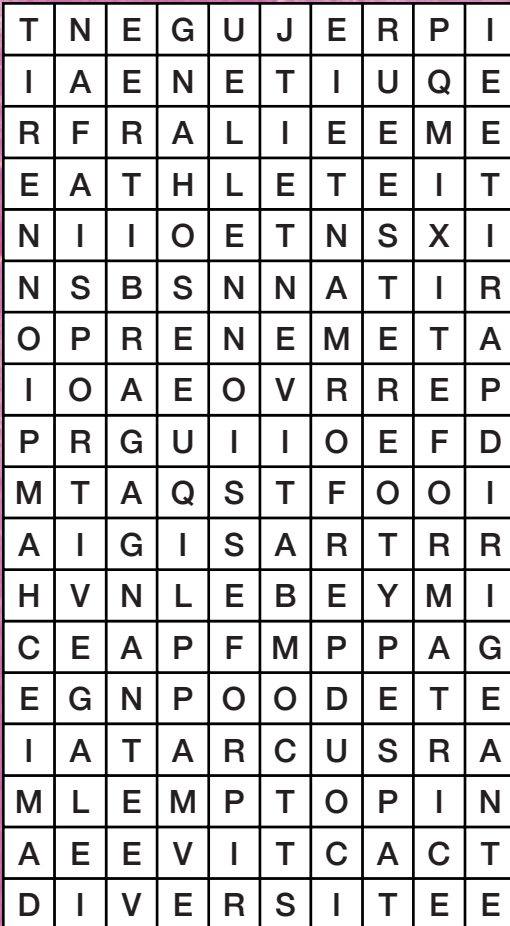
À quoi penses-tu lorsqu'on évoque la pratique du Tir sportif pour les filles ? Retrouve les mots cachés ci-dessous pour découvrir le mot-thème de cette page.

F _ _ _ _ _

ACTIVE
AMIE
APPLIQUÉE
ARBITRE
ATHLÈTE
CHAMPIONNE
COMBATIVE
DIRIGEANTE
DIVERSITÉ

DUO
ÉGALE
ÉQUITÉ
FAN
FORMATRICE
GAGNANTE
MIXITÉ
PARITÉ
PERFORMANTE

PRÉJUGÉ
PROFESSIONNELLE
SPORTIVE
STÉRÉOTYPES
TIR (3 FOIS)
TOP



FÉMINISATION

À TIR D'ELLES ...



LE TIR EN MILIEU SCOLAIRE, C'EST POSSIBLE ?

SPORT SCOLAIRE

Réponds aux questions et découvre le chemin qui te mènera vers la pratique du Tir sportif au collège ou au lycée.



NON

Connais-tu l'UNSS ?

NON

L'Union Nationale du Sport Scolaire est une fédération qui propose de pratiquer différents sports, y compris en compétitions, en collège, lycée ou établissement spécialisé adhérent. www.unss.org

OUI

Tu veux en savoir plus ?

OFFICIEL

Forme-toi à l'arbitrage en club FFTir ou au sein de l'AS*

Le Tir sportif est-il proposé à l'AS* de ton établissement ?

OUI

Deviens Jeune officiel et arbitre sur les compétitions UNSS** !

Tu as de la chance ! Pratique le tir en loisir à l'UNSS, prends plaisir et progresse en respectant les valeurs du sport.

JEAN QUIQUAMPOIX
182 Pts
PROFESSIONNEL GAGNEUR
TÉTU

* Association Sportive
** Championnat académique et championnat de France

Voir détail pour gagner des points au bac en page solutions !

Es-tu licencié(e) à l'UNSS ?

OUI

Va voir ton professeur d'EPS dès la rentrée pour prendre une licence !

Plutôt tireur ou officiel ?

TIREUR

As-tu un certificat médical pour la pratique du Tir sportif ?

NON

Cours de suite chez ton médecin !

OUI

Plutôt loisir ou compétition ?

LOISIR

COMPÉT.

Le Tir sportif est-il proposé à l'AS* de ton établissement ?

NON

Pratique d'autres sports en loisir au sein de l'AS*, et continue à pratiquer le Tir sportif dans ton club FFTir.

OUI

Inscris-toi avec un camarade de l'AS* et participe en binôme aux compétitions UNSS !**

NON

Entraîne-toi dans ton club FFTir et forme un duo avec un camarade de ton établissement. Demande à ton professeur d'EPS de t'inscrire aux compétitions UNSS !**

Si tu pratiques en loisir ou si tu ne trouves pas de binôme, pense aussi à devenir Jeune officiel.



Cap ou pas cap

Juste avant un match, la composition de ton repas influence ta stabilité.

Cap ou pas cap de comparer tes points lors d'un match réalisé après un repas lourd (ex : frite, viande, beignet ...) et après un repas léger (ex : poisson, légumes verts, fruit / yaourt).



Le sais-tu ?

La bonne position des pieds au sol est une des garanties d'une bonne stabilité en Tir sportif.

As-tu pensé à faire un bilan chez le médecin qui s'occupe des pieds ?

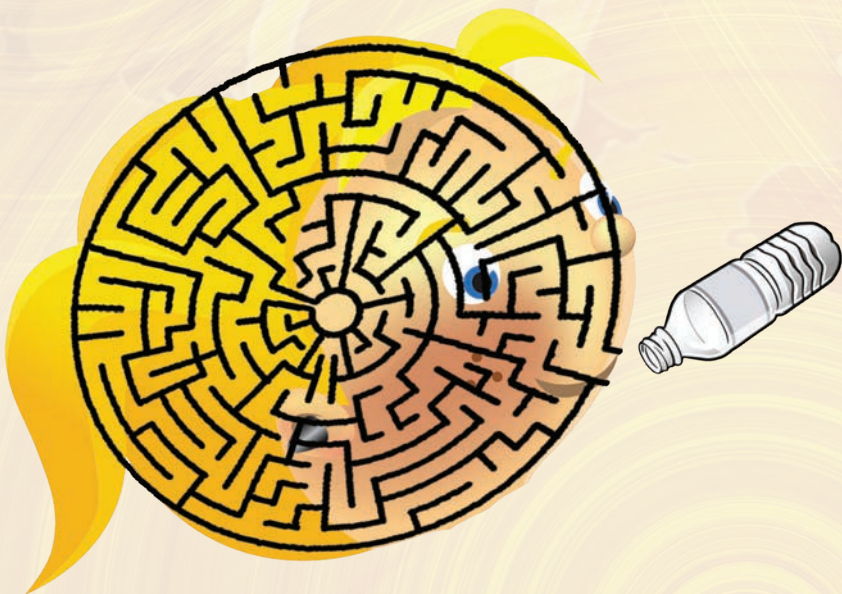
D'ailleurs, connais-tu son nom ?

- 1 - Un piétonlogue
- 2 - Un piédologue
- 3 - Un podologue



Hydratation

L'hydratation permet de maintenir l'effort de concentration, il est recommandé de boire régulièrement par petites quantités. Fais progresser l'eau jusqu'au centre du labyrinthe pour favoriser la concentration de Lucie.

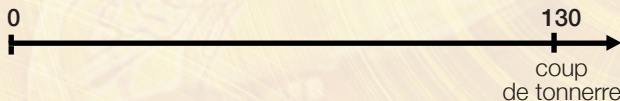




Prévention

Mets un casque ou des bouchons d'oreille pour toutes les disciplines de tir où c'est obligatoire (longues distances, gros calibre), mais aussi à 10 m où le bruit répété des plombs sur les plaques de tôle peut réduire ton audition.

D'ailleurs, connais-tu le niveau sonore du bruit émis par un tir à 10 m avec une arme à air comprimé ?



Le sais-tu ?

Qu'est-ce qu'un nomophobe :

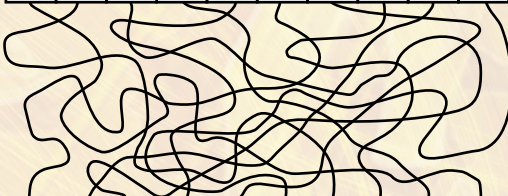
- 1- une personne qui n'aime pas les mots croisés
- 2- une personne qui ne peut pas se passer de son téléphone portable
- 3- une personne qui n'utilise pas de montre



Hygiène

Lave-toi les mains après avoir manipulé des plombs car des fines particules peuvent rester sur ta peau et l'ingestion de plomb peut entraîner une maladie. Trouve laquelle :

E I T M U S R S A N



10 empty boxes for writing the found word.





PARA-TIR

Vrai / faux

- Vrai, c'est le logo du Para-tir,
- Vrai Handi-tir = loisir , Para-tir = compétition,
- Vrai, un déficient visuel peut faire du tir avec un casque audio relié à un système de visée laser,
- Vrai, une personne qui n'a pas de bras peut faire du tir en loisir. Une ficelle dans la bouche reliée à la queue de détente permet de déclencher le départ du coup,
- Faux, les scores en Para-tir sont mêmes supérieurs aux valides pour les tireurs de haut niveau,
- Faux, tous les tireurs ne tirent pas dans la même catégorie. La classification médicale permet de compenser, par le matériel, les déficiences liées au handicap,
- Faux, la discipline s'appelle Para-tir en référence aux Jeux « Paralympiques ».

L'info officielle en braille

« la FFTir a reçu la délégation du ministère chargé des Sports pour gérer le Para-tir le 31 décembre 2016 »

Avant cette date, la Fédération Française Handisport gérait cette discipline. Ce changement marque une évolution dans l'intégration des personnes en situation de handicap.

VALEURS DU SPORT

Samira a obtenu 112 points, alors l'as-tu dépassé ?

FÉMINISATION

Si tu as bien compté, tu as trouvé un pourcentage de femmes à la FFTir :

- de 25 % au comité directeur,
- de 15 % parmi les formateurs et dans le corps arbitral (exactement 16 % pour ces derniers),
- de 10 % parmi tous les licenciés.

Mot mêlé

Le mot à trouver est Féminisation.

Informations complémentaires

Pour participer aux compétitions UNSS, les compétiteurs doivent former des équipes d'établissement (collège ou lycée) de deux tireurs d'une même discipline (Carabine ou Pistolet). Au championnat de France, un podium ou la validation en tant que Jeune officiel national rapporte 16 points au baccalauréat si tu es en classe de seconde ou de première générale.

Si aucun professeur ne peut m'accompagner sur les compétitions UNSS, mon entraîneur ou un parent peut le faire avec l'accord du chef d'établissement.

Plus d'informations sur : www.fftir.org - Département Développement - rubrique «Sport scolaire & universitaire». Et <https://opuss.unss.org/> pour mes professeurs d'EPS

SANTÉ

Le sais-tu ?

Le médecin qui s'occupe des pieds est le podologue.

Prévention

Un tir à 10 m produit un bruit proche de 90 décibels. Il s'agit du seuil critique sur l'échelle du bruit, à partir duquel on a un risque sérieux d'endommager l'audition.

Hygiène

L'affection provoquée par la présence de plomb dans l'organisme est le saturnisme.

Le sais-tu ?

Nomophobe : « Se dit de quelqu'un qui ne peut se passer de son téléphone portable et éprouve une peur excessive à l'idée d'en être séparé ou de ne pouvoir s'en servir. »

Certaines études démontrent que l'usage intensif du téléphone nuit à la concentration et aux aptitudes visuelles des sportifs. Alors limite l'utilisation que tu fais du smartphone si tu veux être performant ! L'entraîneur de Rugby anglais Eddie Jones en limite leur utilisation aux joueurs, en particulier avant les entraînements ou les matches.



La Fédération Française de Tir te propose un circuit ludique sur ce championnat de France. Il ne s'agit pas d'une compétition, mais d'un moment de curiosité. Tu pourras y participer pendant ton temps libre. Les pratiques proposées, dans un esprit de loisir, permettent la découverte de formes de tir attractives se rapprochant des disciplines gérées par la FFTir. Alors viens participer dans la bonne humeur et profite au maximum de ce moment. Munis-toi de ce passeport, il te donnera accès à cet espace !

LES DIFFÉRENTS ATELIERS DU CIRCUIT LUDIQUE

Les règles de chacun des jeux seront affichées directement sur les écrans à proximité des espaces de pratique.

ARBALÈTE FIELD

Deviens Guillaume Tell et teste ta dextérité à loger des flèches dans une cible de tir à l'arc.

PISTOLET VITESSE

Combine vitesse et précision et enchaîne les tirs

SILHOUETTES MÉTALLIQUES

Renverse des cibles en forme d'animaux positionnées à différentes distances

PLATEAU

Cherche à être précis et réactif face au simulateur laser Plateau.

TIR SPORTIF DE VITESSE

Teste ta rapidité sur un parcours à l'aide des pistolets à billes.

BENCH REST

Réalise le plus petit regroupement avec une carabine équipée d'une lunette.

PISTOLET 50 MÈTRES

Goûte à de nouvelles sensations à l'aide d'un pistolet 50 m équipé d'un système d'analyse de la visée (scatt).

CIBLE MOBILE

Mets à l'épreuve ta réactivité avec une carabine munie d'une lunette pour tirer sur une cible en mouvement.

PARA-TIR

En te mettant dans la situation d'une personne en fauteuil, ressens les difficultés d'un athlète de Para-tir.

ARBITRAGE

Mets tes connaissances réglementaires à l'épreuve en jouant à « Questions pour un arbitre »

JEUX « CIBLES COULEURS »

Compétiteur ou formateur, que tu sois ou non entré dans le dispositif « Cibles Couleurs », viens tester les prototypes de jeux sur l'espace des finales et donne ton avis pour les faire évoluer :

Vendredi : 9 h 30 à 13 h - Samedi : 9 h 30 à 12 h - Dimanche : 9 h 30 à 13 h

Informations pratiques Circuit ludique

Suis le fléchage et retrouve les formateurs FFTir aux horaires suivants* :

Jeudi 6 juillet : 15 h – 18 h

Vendredi 7 juillet : 9 h 30 – 18 h

Samedi 8 juillet : 9 h 30 – 18 h

Dimanche 10 juillet : 9 h 30 – 13 h

Prévois une heure environ (hors temps d'attente) pour parcourir l'ensemble du circuit. Il peut être réalisé en plusieurs fois, chaque atelier est indépendant. Pas besoin d'équipement ni d'autre matériel, seules les armes mises à disposition par la FFTir sont utilisées.

* sauf Jeux « Cibles Couleurs » voir ci-dessus

ADS
COMPETITION

ARMURERIE DE STRASBOURG



armurerie
FONTAINE



NOM :

Prénom :

Catégorie : Club :

Grade « Cibles Couleurs » :

ATELIER

SCORE

TAMPON DE PASSAGE

ARBALÈTE
FIELD



PISTOLET
VITESSE



SILHOUETTES
MÉTALLIQUES



PLATEAU



TIR SPORTIF
DE VITESSE



BENCH REST



PISTOLET
50 M



CIBLE
MOBILE



PARA-TIR



ARBITRAGE



JEUX
«CIBLES COULEURS»



ADS
COMPETITION

ARMURERIE DE STRASBOURG

Eric Grauffel IPSC Pro Store
23 6 04 20 74 15 - 033 6 69 77 08 90



www.ericgrauffelontine-shop.com

armurerie
FONTAINE

J'ai obtenu mes 7 tampons,
je viens chercher mon cadeau à l'accueil FFTir.