



# CAHIER DES ÉCOLES DE TIR

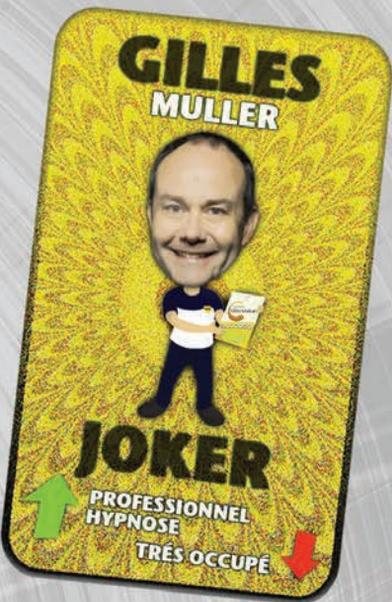


[WWW.FFTIR.ORG](http://WWW.FFTIR.ORG)

# 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
DÉDICACES.....	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**

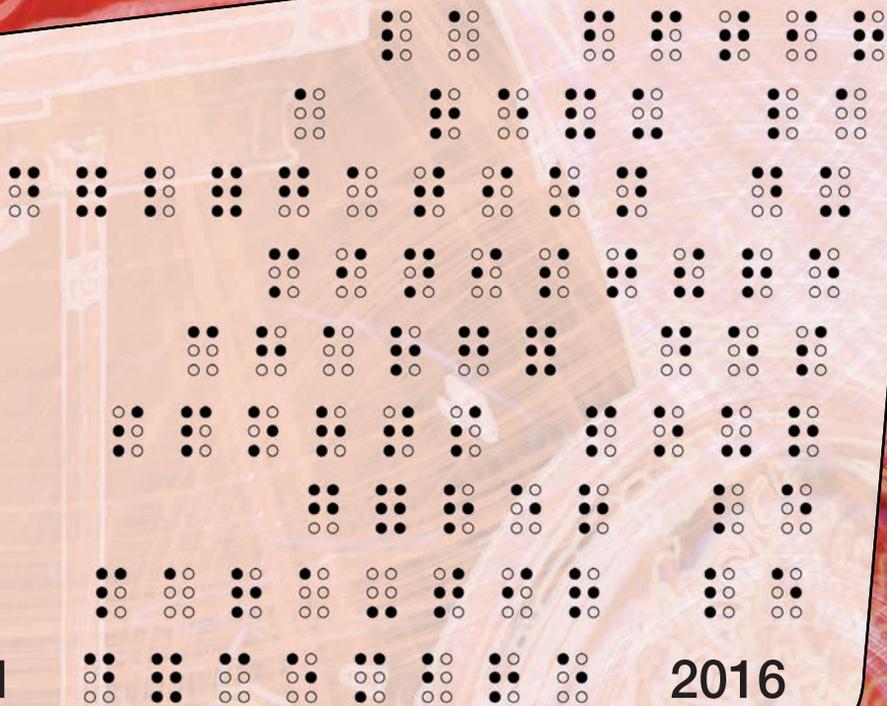


Décrypte ce message à l'aide de l'alphabet braille, il te délivrera une information officielle sur le Para-tir.

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.





**VALEURS DU SPORT**  
**VOUS AVEZ DIT VALEURS ?**

**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.



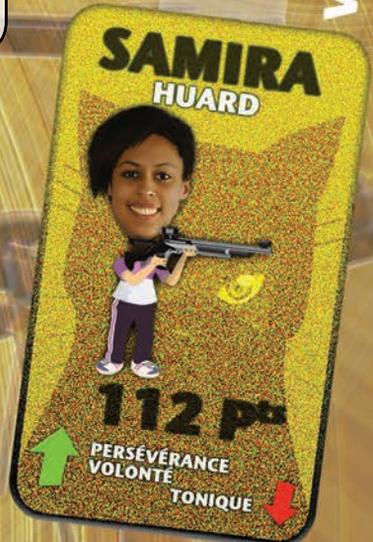
**Dépassement de soi :**

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.





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...) : ○○○○

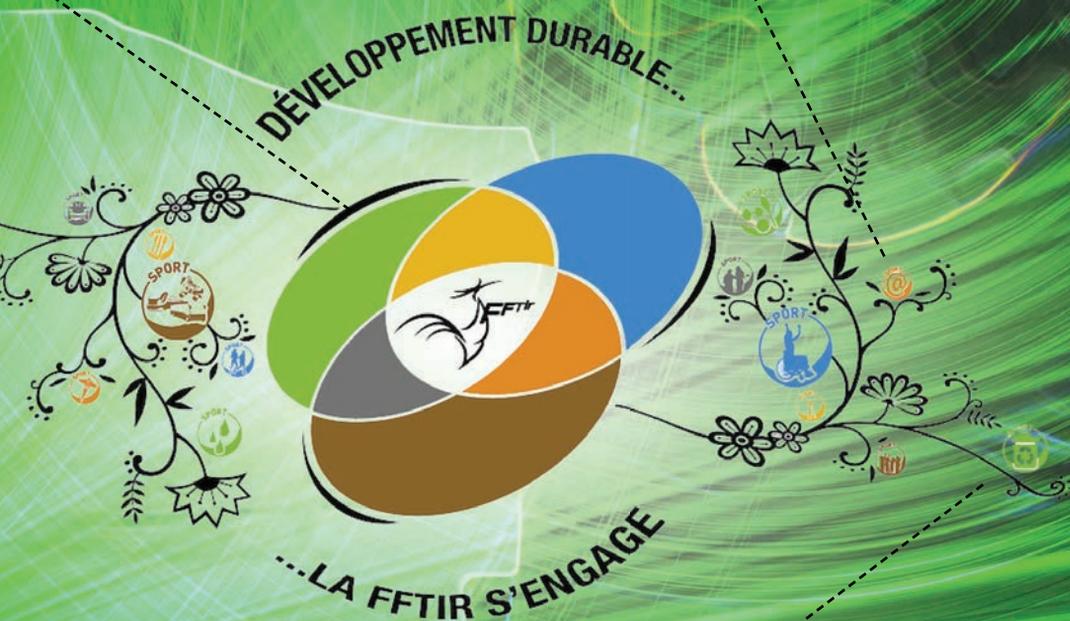




## Communique

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.



## 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



T	N	E	G	U	J	E	R	P	I
I	A	E	N	E	T	I	U	Q	E
R	F	R	A	L	I	E	E	M	E
E	A	T	H	L	E	T	E	I	T
N	I	I	O	E	T	N	S	X	I
N	S	B	S	N	N	A	T	I	R
O	P	R	E	N	E	M	E	T	A
I	O	A	E	O	V	R	R	E	P
P	R	G	U	I	I	O	E	F	D
M	T	A	Q	S	T	F	O	O	I
A	I	G	I	S	A	R	T	R	R
H	V	N	L	E	B	E	Y	M	I
C	E	A	P	F	M	P	P	A	G
E	G	N	P	O	O	D	E	T	E
I	A	T	A	R	C	U	S	R	A
M	L	E	M	P	T	O	P	I	N
A	E	E	V	I	T	C	A	C	T
D	I	V	E	R	S	I	T	E	E

FÉMINISATION

À TIR D'ELLES ...



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](http://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.



\* 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.

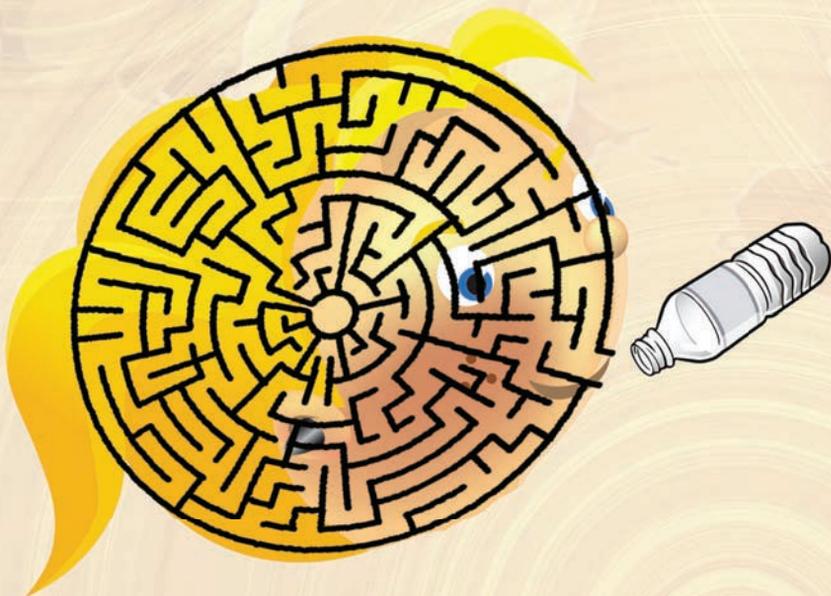
As-tu pensé à faire un bilan chez le médecin qui s'occupe des pieds ?

D'ailleurs, connais-tu son nom ?

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

### Hydratation

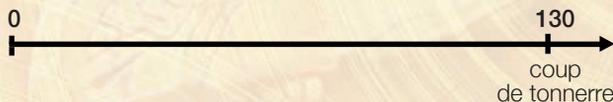
L'hydratation permet de maintenir l'effort de concentration, il est recommandé de boire régulièrement par petites quantités. Fais progresser l'eau jusqu'au centre du labyrinthe pour favoriser la concentration de Lucie.



## 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.

# SPORT SCOLAIRE

## 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](http://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.

# LUCIE ANASTASSIOU

## Championne d'Europe 2017





**EMMANUEL PETIT - ANTHONY TERRAS - ERIC DELAUNAY**  
**Champions du Monde par équipe 2015**

13/76



NOM : .....

Prénom : .....

Catégorie : ..... Club : .....

Grade « Cibles Couleurs » : .....



J'ai obtenu mon tampon du circuit,  
je viens chercher mon cadeau à l'accueil FFTir.

