

# MESSAGES DE PRÉVENTION ET EXEMPLES DE CONSEILS À DONNER AUX LICENCIÉS



Les messages validés dans le  
cadre du Plan de prévention de l'exposition  
au plomb sont élaborés en partenariat avec  
Santé Publique France.



Ils s'appuient sur des bases scientifiques documentées.

Leur objectif : sensibiliser le tireur à son risque d'exposition individuelle et mettre en place des comportements adaptés :

## Règle 1 : ne pas ingérer de poussière de plomb

- Se laver vigoureusement les mains **dès la fin de la séance de tir** et avant tout contact avec la bouche (ex : ne pas boire, manger, fumer, téléphoner ...).

## Règle 2 : ne pas rapporter de poussière de plomb chez soi

- Porter des vêtements spécifiques adaptés pour le tir.
- Utiliser une microfibre pour nettoyer son poste de tir, la stocker dans un sac hermétique et la laver avec ses vêtements.
- Laver ses vêtements à part après une séance de tir.  
(pour les tenues spécifiques comme les vestes de carabinier, les fabricants ne donnent pas d'indication de nettoyage. Il convient donc de les stocker à part, soit au domicile, soit au club dans des vestiaires sécurisés).

## Règle 3 : informer son médecin traitant de la pratique du tir

- Un document spécifique pour le médecin est en cours d'élaboration par la Commission médicale nationale de la FFTir en lien avec les Agences Régionales de Santé.

## À SAVOIR

Les supports de communication et de présentation sont téléchargeables sur le site de la FFTir :  
<https://www.fftir.org/menu/espace-fftir/departement-developpement/sante/>

Ce site sera enrichi en 2026 de supports ciblés plus spécifiquement à destination des jeunes et des femmes, public en croissance régulière parmi les licenciés. Le PowerPoint pourra être utilisé lors de formations ou de regroupements (AG par exemple). La mobilisation d'un professionnel de santé tireur pourra être un plus.

Des vidéos et tutoriels seront à terme disponibles et téléchargeables pour des formations et des animations écrans lors de compétitions.

# COMMENT SE PROTÉGER ?

## Sur le pas de tir :

- Privilégier le port de vêtements réservés à la pratique que vous n'utiliserez pas ailleurs.
- Privilégier l'usage d'une paire de chaussures réservées à cette activité.
- Eviter de manger, boire, mâcher du chewing-gum ou fumer et se laver les mains et le visage avant.
- Si vous participez au nettoyage ou si vous récupérez des munitions après usage, utilisez les équipements de protection recommandés (gants et masque). Evitez de balayer à sec ou d'utiliser un soufflant.
- Si des enfants sont avec vous lorsque vous pratiquez une activité de tir, ne les laissez pas jouer par terre ni porter à la bouche des objets trouvés sur le pas de tir.

## En quittant le pas de tir :

- Se laver les mains (notamment les ongles) et le visage (a minima avec une lingette).
- Changer de vêtements et de chaussures avant de retourner à votre domicile et les mettre dans un sac lingerie à l'intérieur d'un sac de sport dédié.
- Nettoyer avec un chiffon humide les chaussures que vous avez utilisées (sans les laisser entrer en contact avec les vêtements que vous portez).
- Nettoyer avec un chiffon humide le matériel que vous avez utilisé pour pratiquer l'activité, notamment les malles de stockage des armes.

**Pour ne pas exposer votre famille à une contamination indirecte, adopter une routine en revenant de votre séance de tir.**

## Quelques conseils pour les protéger :

- Laver vos vêtements séparément (un cycle rapide est suffisant) avec nettoyage humide de vos chaussures.
- Prendre une douche complète (penser aux cheveux et à la barbe).
- Ranger votre sac et malettes de transport dans un endroit dédié.
- Nettoyer ses armes en l'absence des membres de sa famille et dans une pièce différente des pièces de vie.
- Réaliser un nettoyage humide de la zone.

**Besoin d'échanger ?**

**papep@fftir.org**  
**01 58 05 45 45**

*(source documentaire : Ligue régionale de tir d'Alsace)*