FORMATION FÉDÉRALE
FFTir
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR

Plan de formation

« Cibles Couleurs® » Plateau

		Aspects psychomoteurs				Manipuler une arme en sécurité et adapter son matériel	Utiliser les valeurs et qualités/Connaître les règles et règlements
		Se positionner	**Viser**	**Lâcher**	**Coordonner**		
Cible blanche Découvrir l'activité et les règles de sécurité PROGRESSION ET PLAISIR	Phase de découverte	**Prendre une position « épaulée » globale par imitation, avec l'aide de l'animateur de club :** • prendre en main et épauler le fusil, • prendre une position sur le poste de tir.	**Orienter le fusil par une visée globale avec l'aide de l'animateur de club en position « épaulée » :** • prendre la ligne de mire, • placer les canons sur le point d'attaque, • regarder où part le plateau (zone de vision).	**Actionner le mécanisme de détente du fusil sous le contrôle de l'animateur de club en position « épaulée » :** • laisser le doigt le long de la bascule lors de la manipulation du fusil, • poser le doigt sur la queue de détente à la fin de l'épaulé, • presser la queue de détente pour faire partir le coup.	**Coordonner l'action de lâcher consécutivement à l'arrivée en action de visée en position « épaulée » :** • appuyer sur la queue de détente dès l'arrivée du point de mire dans une zone proche du plateau.	**Charger et décharger le fusil avec l'aide de l'animateur de club :** • découvrir le vocabulaire pour décrire le fusil et la cartouche, • charger et fermer un fusil, • décharger un fusil.	**Mettre en œuvre la valeur et la qualité développées au niveau blanc.** **Découvrir les modalités de fonctionnement de l'école de tir ou de la structure d'apprentissage du club :** • connaître les principales règles de sécurité prescrites au sein de la structure, • connaître les règles de conduite et de fonctionnement de la structure.
Cible jaune Découvrir les fondamentaux techniques RESPECT ET MÉTHODE		**Se positionner sans aide en position « épaulée » :** • se placer et s'orienter sur le poste de tir, • se placer sur le fusil pour épauler, • se stabiliser et déverrouiller les genoux. **Se positionner avec aide en position « désépaulée » :** • découvrir la position d'attente « prêt », • découvrir le geste spécifique d'épaulé.	**Découvrir les éléments de la visée en position « épaulée » :** • prendre et reproduire la ligne de mire, • positionner les canons au point d'attaque, • porter le regard sur la zone de vision plateau. **Découvrir les éléments de la visée en position « désépaulée » :** • positionner les canons sur un point de repère précis, • trouver la ligne de mire et le plateau en fin d'épaulé.	**Effectuer les différentes étapes constituant l'action du lâcher en positions « épaulée » et « désépaulée » :** • poser le doigt sur la queue de détente en fin d'épaulé avant le commandement, • appuyer franchement sur la queue de détente pour faire partir le coup.	**Lier l'action du lâcher à celle de visée en positions « épaulée » et « désépaulée » :** • découvrir la notion de zone (gerbe de plombs), • lier l'action de lâcher au rattrapage du plateau en visée, • organiser une séquence de tir simple (chargement, orientation, mouvement de tir et actionnement du fusil).	**Mettre en service un fusil déchargé sous le contrôle de l'animateur de club :** • connaître le vocabulaire précis des différentes parties du fusil, des munitions et des plateaux, • prendre en compte et déplacer un fusil de l'armurerie au pas de tir, • charger et fermer un fusil au pas de tir en respectant les règles de sécurité, • décharger et mettre en sécurité un fusil.	**Mettre en œuvre la valeur et la qualité développées au niveau jaune.** **Connaître les procédures réglementaires définies par la FFTir concernant les fusils :** • connaître toutes les règles de sécurité édictées par la FFTir pour la manipulation des fusils.
Cible orange S'initier aux éléments de la technique de base CONTRÔLE DE SOI ET CONCENTRATION	Phase d'initiation	**Construire les éléments d'une position simple et saine en positions « épaulée » et « désépaulée » :** • être exigeant sur chaque élément de la position, • orienter la position vers un point de repère, • appliquer une liste de critères pour prendre la position.	**Construire les éléments permettant une visée correcte en positions « épaulée » et « désépaulée » :** • épauler le fusil pour reproduire une ligne de mire juste, • placer les différents points d'attaque des canons, • porter le regard sur la zone de vision plateau.	**Construire les éléments permettant un lâcher juste en positions « épaulée » et « désépaulée » :** • placer le doigt sur la queue de détente en fin d'épaulé avant le commandement, • lâcher au contact du plateau sans arrêter le mouvement, • apprendre à enchaîner un second lâcher.	**Construire les éléments d'une coordination organisée en positions « épaulée » et « désépaulée » :** • coordonner la visée et le lâcher sur une zone large, • s'appuyer sur les grandes étapes d'une séquence de tir simple, • intégrer la notion de tenue au départ du coup (continuité du mouvement).	**Prendre en autonomie un fusil à l'accueil ou à l'armurerie du club :** • monter et vérifier l'état du fusil avant de tirer, • manipuler le fusil en respectant les règles de sécurité, • ranger le fusil au râtelier en sécurité, • entretenir le fusil (extérieur et intérieur) en fin de tir.	**Mettre en œuvre la valeur et la qualité développées au niveau orange.** **Connaître les différentes possibilités de pratique offertes par votre club :** • connaître les différentes épreuves de sa catégorie et leur programme.
Cible verte Régulariser les éléments techniques et la séquence de tir ENGAGEMENT ET INTÉGRATION		**Régulariser les points-clés des positions « épaulée » et « désépaulée » pour les rendre reproductibles :** • régulariser chaque élément de la position et l'épaulé, • régulariser les repères pour orienter la position et les canons, • verrouiller le haut du corps.	**Régulariser la visée en positions « épaulée » et « désépaulée » :** • affiner et régulariser les éléments de la visée (mire, point d'attaque et zone de vision), • affiner et régulariser les repères d'avance selon les trajectoires et les postes.	**Régulariser le lâcher en positions « épaulée » et « désépaulée » :** • régulariser la phase de préparation (venir sur la queue de détente), • régulariser la phase d'action (effectuer une pression dès l'arrivée sur le plateau), • régulariser le tir d'un second coup ou d'un « doublé ».	**Régulariser la coordination en positions « épaulée » et « désépaulée » :** • régulariser les éléments détaillés de la séquence de tir, • coordonner le lâcher avec l'image d'avance définie, • régulariser la tenue après le premier coup pour pourvoir tirer un second coup ou un « doublé ».	**Stocker et transporter un fusil à l'extérieur du club :** • conditionner le fusil pour le transport, • stocker le fusil au domicile, • connaître le classement des armes de tir au plateau.	**Mettre en œuvre la valeur et la qualité développées au niveau vert.** **Connaître les grandes lignes du règlement sportif pour aborder la compétition :** • connaître les règles de sécurité spécifiques à la compétition, • connaître les procédures générales d'une compétition, • connaître les règles de déplacement du club en compétition, • connaître les codes du fair-play et de conduite de l'école de tir ou de la structure d'apprentissage.
Cible bleue Utiliser des informations pour analyser son tir ESPRIT D'ÉQUIPE ET AMITIÉ	Phase de perfectionnement	**Mettre en place des repères précis pour mieux contrôler la position.** **Fosse olympique :** • construire les repères visuels de la position, • acquérir les différentes trajectoires. **Skeet olympique :** • construire les repères visuels de la position, • acquérir les repères de placement sur les différents postes de tir. **Double trap :** • découvrir la position de base.	**Identifier et mémoriser les informations permettant d'analyser la visée.** **Fosse olympique :** • appréhender la ligne de mire, • définir la zone de vision, • analyser le placement du regard, • analyser le placement des canons, • analyser son avance. **Skeet olympique :** • appréhender l'épaulé automatique, • définir la zone de vision et le placement des canons, • analyser l'accroche du plateau, • déterminer et analyser son avance (focalisation). **Double trap :** • découvrir les différentes attaques de canons et placements des yeux selon les trajectoires.	**Identifier les informations permettant d'analyser le lâcher en Fosse olympique, Skeet olympique et Double trap :** • analyser les informations sensitives, • analyser les intentions liées au lâcher.	**Identifier les éléments de la séquence de tir pour analyser la coordination.** **Fosse olympique :** • déterminer la séquence de tir de compétition, • organiser la coordination visée-lâcher, • maintenir la tenue après le premier coup, • analyser la réalisation d'un tir, • utiliser des consignes pour revenir à un geste simple et coordonné. **Skeet olympique :** • déterminer la séquence de tir de compétition, • organiser la coordination visée-lâcher (« voyage-contrôle »), • appréhender le retour automatique du second plateau, • analyser la réalisation d'un tir, • utiliser des consignes pour revenir à un geste simple et coordonné. **Double trap :** • déterminer la séquence de tir.	**Optimiser les manipulations d'armes en compétition :** • intégrer les règles de sécurité en compétition, • identifier et se comporter lors d'un incident de tir.	**Mettre en œuvre la valeur et la qualité développées au niveau bleu.** **Connaître le règlement sportif ISSF :** • approfondir les procédures de compétition de votre épreuve (article 9.6), • Fosse olympique (article 9.7), • Double trap (article 9.8), • Skeet olympique (article 9.9). **Connaître la législation sur les armes :** • approfondir les dispositions liées au transport et au stockage des armes.
Cible marron Adapter sa technique pour les autres disciplines FRATERNITÉ ET RESPONSABILITÉ	Phase de renforcement et d'adaptation	**Adapter la position dans un but de performance.** **Fosse olympique et Skeet olympique :** • renforcer la stabilité de la position et de l'épaulé, • optimiser la précision de construction de la position, • renforcer l'endurance de la position. **Double trap :** • construire les éléments de la position.	**Adapter la visée selon les différentes situations.** **Fosse olympique :** • optimiser la prise de ligne de mire, • optimiser le rapport placement des canons/position du regard, • adapter finement la zone de vision aux conditions atmosphériques. **Skeet olympique :** • optimiser l'épaulé automatique, • optimiser le rapport placement des canons/vitesse d'épaulé, • optimiser l'accroche et la focalisation du premier et du second plateau (« doublé »). **Double trap :** • construire les différentes attaques de canons et placements des yeux selon les trajectoires.	**Adapter le lâcher en Fosse olympique, Skeet olympique et Double trap :** • exploiter les informations sensitives, • modifier le réglage de la détente.	**Adapter la coordination selon les situations.** **Fosse olympique :** • porter son attention successivement sur les différentes actions du tir, • adapter la séquence de tir en terme de rythme de tir, • personnaliser la séquence de tir et prendre en compte l'activation. **Skeet olympique :** • porter son attention successivement sur les différentes actions du tir, • adapter la zone de retour automatique du second plateau, • personnaliser la séquence de tir et prendre en compte l'activation. **Double trap :** • régulariser la séquence de tir.	**Adapter le matériel pour plus d'efficacité :** • adapter la crosse et l'équilibre du fusil, • adapter les organes de visée, • adapter le réglage de la détente, • connaître le règlement sportif relatif au contrôle des armes et des munitions.	**Mettre en œuvre la valeur et la qualité développées au niveau marron.** **S'approprier le règlement sportif ISSF :** • incidents de tir (article 9.11), • plateaux régulier, irrégulier, « cassé », « touché », « manqué » et « No Target » (article 9.13). **Connaître la législation sur les armes :** • approfondir la législation sur le classement des armes et des munitions.
Cible arc-en-ciel Renforcer la réussite par la pensée DÉPASSEMENT DE SOI ET AUTONOMIE	Phase de maîtrise et de recherche d'efficacité des gestes	**Renforcer l'efficacité de la position.** **Fosse olympique et Skeet olympique :** • optimiser le ressenti de la position grâce à l'échauffement, • utiliser des repères intéroceptifs pour maîtriser la position et le placement du fusil, • utiliser le support mental pour maîtriser la position. **Double trap :** • perfectionner les éléments de la position.	**Maîtriser la visée pour optimiser la performance.** **Fosse olympique :** • intégrer les bases physiologiques de la vision, • adapter la vision aux variations météorologiques, • annoncer avec précision. **Skeet olympique :** • adapter le placement des canons et la zone de vision aux variations météorologiques, • maîtriser (annoncer) la bonne avance du premier et du second plateau. **Double trap :** • perfectionner les différentes attaques de canons et placements des yeux selon les trajectoires.	**Maîtriser le lâcher en Fosse olympique, Skeet olympique et Double trap pour être plus performant :** • utiliser un fonctionnement conscient ou subconscient du lâcher.	**Maîtriser la coordination pour être performant.** **Fosse olympique et Skeet olympique :** • optimiser le temps d'activation, • organiser la pensée (séquence mentale), • privilégier en compétition les stratégies et les choix tactiques. **Double trap :** • perfectionner la séquence de tir.	**Préparer l'arme pour être plus performant :** • optimiser les points d'appui de la crosse pour améliorer la réaction au départ du coup, • choisir les chokes selon l'épreuve, • choisir ses munitions et tester l'ensemble arme-munitions.	**Mettre en œuvre la valeur et la qualité développées au niveau arc-en-ciel.** **Maîtriser le règlement sportif ISSF :** • égalités et barrages (article 9.15), • réclamations et appels (article 9.16), • finales des épreuves olympiques (article 9.17), • angles horizontaux Fosse olympique et Double trap, grille de réglage Fosse olympique (article 9.18). **Connaître le règlement sur le dopage :** • connaître le règlement et les procédures fédérales.

2020_01 - Photos : © FFTir - Conception AtelierArt6.com

Les documents techniques de référence de la progression « Cibles Couleurs » sont les « Guides pédagogiques » de l'animateur et de l'initiateur. Les règlements sportifs Écoles de tir, Fosse olympique, Skeet olympique et Double trap sont consultables sur le site Internet de la FFTir.

Retrouvez les outils servant à la promotion du tir en lisant ce QR Code avec votre smartphone ou votre tablette tactile.

Nos partenaires officiels

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DES SPORTS

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
FÉDÉRATION MEMBRE

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR
DÉPARTEMENT FORMATION FÉDÉRALE
38, rue Brunel - 75017 PARIS
Téléphone : 01 58 05 45 45
www.fftir.org