

TECHNIQUE DU TIR DE PRECISION

Méthode d'apprentissage

PARTIE 1. INTRODUCTION

Chapitre 1. Une technique – une méthode.

- **Pourquoi une technique de tir ?**

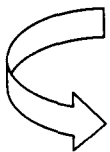
- acquisition d'une bonne technique, dès le départ, pour les débutants (éviter l'imitation, le mimétisme) ;
- remise en question partielle, sinon totale des acquis empiriques, pour les autres.

- **Méthode utilisée :**

- universelle, valable pour tous ;
- tout est vérifiable et contrôlable par soi-même et sur soi-même ;
- fondée sur des principes anatomiques, physiologiques, naturels, physiques (biomécanique, optique), mentaux, sensoriels.

- **Importance d'une technique unique :**

- facilité de compréhension : tout le monde parle le même langage ;
- facilité et rapidité de correction : l'élève comprend le langage de l'initiateur ;
- passage aisé de l'élève d'un enseignant à l'autre (même langage).



Respecter scrupuleusement la méthode structurée.

TECHNIQUE DU TIR DE PRECISION

Méthode d'apprentissage

PARTIE 1. INTRODUCTION

Chapitre 1. Une technique – une méthode.

- **Pourquoi une technique de tir ?**

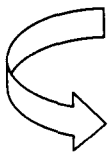
- acquisition d'une bonne technique, dès le départ, pour les débutants (éviter l'imitation, le mimétisme) ;
- remise en question partielle, sinon totale des acquis empiriques, pour les autres.

- **Méthode utilisée :**

- universelle, valable pour tous ;
- tout est vérifiable et contrôlable par soi-même et sur soi-même ;
- fondée sur des principes anatomiques, physiologiques, naturels, physiques (biomécanique, optique), mentaux, sensoriels.

- **Importance d'une technique unique :**

- facilité de compréhension : tout le monde parle le même langage ;
- facilité et rapidité de correction : l'élève comprend le langage de l'initiateur ;
- passage aisé de l'élève d'un enseignant à l'autre (même langage).



Respecter scrupuleusement la méthode structurée.

TECHNIQUE DU TIR DE PRECISION

Méthode d'apprentissage

Chapitre 2. Rôle et attitude de l'initiateur.

Le présent manuel a été élaboré sur base du cours d'aide-moniteur de tir dont il en a été extrait la quintessence. Il est destiné à la **formation technique, pédagogique et méthodologique des initiateurs** dans les disciplines de tir de précision aux armes de poing et d'épaule.

- Le rôle de l'initiateur en tir est de :
 - ✓ former, dans les clubs, les nouveaux tireurs avant que ceux-ci n'acquièrent et ne mémorisent des gestes ou des attitudes néfastes ;
 - ✓ corriger des tireurs possédant une certaine pratique, mais n'ayant jamais reçu de formation structurée ;
 - ✓ éventuellement intervenir à la demande, auprès de tireurs, afin de corriger ou de conseiller une approche différente.

L'initiateur a un rôle capital dans le club où il est amené à dispenser une pédagogie : il est le **premier contact** avec le monde du tir et la qualité de ce premier contact est déterminante pour la suite.

En effet, c'est de son comportement que découleront la motivation, la confiance, l'enthousiasme et la persévérance des futurs tireurs.

A cette fin, il devra faire preuve de **qualités humaines et psychologiques** : sans jamais mettre l'élève en situation d'échec ni se mettre personnellement en valeur ou en évidence, il fera découvrir la richesse de ce sport, quant aux connaissances techniques à acquérir et au travail d'intériorité profonde qui favorise l'épanouissement (accepter d'être son propre adversaire).

Mais cette tâche exige également de **bonnes connaissances techniques et pédagogiques** afin de :

- ✓ convaincre l'élève qu'une poursuite heureuse de la pratique du tir nécessite, dès le début, un bon apprentissage ;
- ✓ disposer d'un bagage pédagogique adapté aux débutants jeunes ou adultes (approche spécifique) ;
- ✓ pouvoir faire évoluer le tireur, partant d'une situation de loisir, vers une amélioration personnelle et peut-être une approche compétitive.

TECHNIQUE DU TIR DE PRECISION

Méthode d'apprentissage

PARTIE 1. INTRODUCTION

Chapitre 1. Une technique – une méthode.

- **Pourquoi une technique de tir ?**

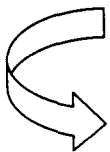
- acquisition d'une bonne technique, dès le départ, pour les débutants (éviter l'imitation, le mimétisme) ;
- remise en question partielle, sinon totale des acquis empiriques, pour les autres.

- **Méthode utilisée :**

- universelle, valable pour tous ;
- tout est vérifiable et contrôlable par soi-même et sur soi-même ;
- fondée sur des principes anatomiques, physiologiques, naturels, physiques (biomécanique, optique), mentaux, sensoriels.

- **Importance d'une technique unique :**

- facilité de compréhension : tout le monde parle le même langage ;
- facilité et rapidité de correction : l'élève comprend le langage de l'initiateur ;
- passage aisé de l'élève d'un enseignant à l'autre (même langage).



Respecter scrupuleusement la méthode structurée.

TECHNIQUE DU TIR DE PRECISION

Méthode d'apprentissage

Chapitre 2. Rôle et attitude de l'initiateur.

Le présent manuel a été élaboré sur base du cours d'aide-moniteur de tir dont il en a été extrait la quintessence. Il est destiné à la **formation technique, pédagogique et méthodologique des initiateurs** dans les disciplines de tir de précision aux armes de poing et d'épaule.

- Le rôle de l'initiateur en tir est de :
 - ✓ former, dans les clubs, les nouveaux tireurs avant que ceux-ci n'acquièrent et ne mémorisent des gestes ou des attitudes néfastes ;
 - ✓ corriger des tireurs possédant une certaine pratique, mais n'ayant jamais reçu de formation structurée ;
 - ✓ éventuellement intervenir à la demande, auprès de tireurs, afin de corriger ou de conseiller une approche différente.

L'initiateur a un rôle capital dans le club où il est amené à dispenser une pédagogie : il est **le premier contact** avec le monde du tir et la qualité de ce premier contact est déterminante pour la suite.

En effet, c'est de son comportement que découleront la motivation, la confiance, l'enthousiasme et la persévérance des futurs tireurs.

A cette fin, il devra faire preuve de **qualités humaines et psychologiques** : sans jamais mettre l'élève en situation d'échec ni se mettre personnellement en valeur ou en évidence, il fera découvrir la richesse de ce sport, quant aux connaissances techniques à acquérir et au travail d'intériorité profonde qui favorise l'épanouissement (accepter d'être son propre adversaire).

Mais cette tâche exige également de **bonnes connaissances techniques et pédagogiques** afin de :

- ✓ convaincre l'élève qu'une poursuite heureuse de la pratique du tir nécessite, dès le début, un bon apprentissage ;
- ✓ disposer d'un bagage pédagogique adapté aux débutants jeunes ou adultes (approche spécifique) ;
- ✓ pouvoir faire évoluer le tireur, partant d'une situation de loisir, vers une amélioration personnelle et peut-être une approche compétitive.

TECHNIQUE DU TIR DE PRECISION

Méthode d'apprentissage

- L'attitude générale à observer :
 - ✓ respecter scrupuleusement la méthode pédagogique dispensée par l'Ecole des Cadres de l'Adeps, basée sur l'analyse synthèse et l'auto vérification ;
 - ✓ être sans cesse conscient des règles de sécurité et les dispenser ;
 - ✓ être motivé et le faire sentir à l'élève ;
 - ✓ être simple et clair : illustrer son propos par l'exemple pratique, avoir recours à des outils pédagogiques ;
 - ✓ s'adapter au niveau des élèves : pratiquer la mise à niveau dès le début du cours ;
 - ✓ avoir une attitude positive ;
 - ✓ faire pratiquer les élèves le plus souvent possible ;
 - ✓ utiliser la réflexion individuelle et la réflexion collective ;
 - ✓ progresser par palier : n'aborder la difficulté suivante que lorsque la précédente est surmontée.
-

Avertissement.

La technique décrite s'adresse aux tireurs droitiers.

Pour les tireurs gauchers, il y a lieu d'adapter les commentaires à leur attitude.

Abréviations.

| | |
|----------|---|
| I.V. | Instruments de Visée |
| CT | Cible Technique |
| I.S.S.F. | International Shooting Sport Federation |