

GUIDE A.I.E

ANALYSE

IDENTIFICATION

ENGAGEMENT

# YAN

---



Tireur sportif depuis de nombreuses années, je pratique le tir en stand dans le respect des règles de sécurité de la Fédération Française de Tir. Je suis actuellement animateur BFA FFTir et je poursuis les monitorats fédéraux.

A partir de mon retour d'expérience, j'ai créé des ateliers de tir à approche ludique, destinés aux tireurs débutants comme confirmés.

Le guide A.I.E est un guide de rappel à titre informatif, proposant une approche différente et bienveillante de la pratique du tir sportif .

# **AVERTISSEMENT ET CADRE**

Ce document est un guide informatif, basé sur un retour d'expérience personnel de tireur sportif. Il ne constitue ni une formation, ni un enseignement officiel, et ne remplace en aucun cas l'encadrement des clubs, des responsables de stand ou les formations de la Fédération Française de Tir (FFTir).

Les informations présentées s'appuient sur les règles de sécurité de la FFTir et sur une pratique du tir en stand en France. Chaque tireur est tenu de respecter les consignes propres à son club et à son environnement.

Ce guide s'adresse aux tireurs débutants comme confirmés, à titre de rappel et de réflexion uniquement. L'utilisateur reste pleinement responsable de ses gestes, de son comportement et du respect des règles de sécurité.

# POURQUOI CE GUIDE EXISTE

- Après une initiation ou une formation de base, beaucoup de tireurs se retrouvent rapidement seuls sur leur pas de tir. Seuls face à leur arme, à leur cible et à leur environnement.
- Si les règles essentielles sont connues, leur application dans la durée, au quotidien, peut parfois manquer de repères.
- Avec le temps, le tir sportif ne se résume pas uniquement au fait de tirer sur une cible. Il implique la compréhension de l'environnement, l'attention portée aux autres tireurs, la répétition de gestes sûrs et l'adoption de bonnes habitudes. Ces éléments sont souvent acquis avec l'expérience, mais rarement formalisés.
- Ce guide est né d'un constat simple : au-delà de la formation initiale, il existe un besoin de rappel, de structure et de réflexion pour évoluer sereinement en stand de tir. Il propose une approche différente, plus globale, axée sur l'observation, la perception et le bon sens.
- Ce document n'a pas pour objectif d'enseigner, de corriger ou de juger une pratique. Il vise à accompagner le tireur, débutant comme confirmé, dans sa manière d'aborder le stand, la séance de tir et son propre comportement, dans un esprit bienveillant, responsable et ludique.

# LA PRISE DE CONSCIENCE

L'erreur la plus fréquente en tir sportif est de penser que l'essentiel commence au moment du tir.

Viser correctement, presser la détente et regarder le résultat deviennent alors les seuls points d'attention.

En réalité, le tir commence bien avant l'action de tirer. Il débute dès l'arrivée au stand, dans la manière d'observer l'environnement, d'écouter les consignes, de se positionner sur son poste et d'aborder mentalement la séance.

Se focaliser uniquement sur la cible peut faire oublier des éléments fondamentaux :

la sécurité, le comportement, la gestion de l'espace, les gestes répétés et l'attention portée aux autres tireurs. Cette approche peut générer de la tension, des automatismes approximatifs et un manque de confiance.

Ce guide propose de déplacer le regard : ne plus considérer le tir comme un simple geste technique, mais comme un ensemble cohérent où chaque étape a son importance.

Comprendre ce qui se passe avant, pendant et autour du tir permet d'aborder la pratique de manière plus sereine, plus stable et plus responsable.

# LE FIL CONDUCTEUR

Pour structurer ce guide et garder un fil conducteur tout au long de la lecture, une approche simple est proposée sous la forme de trois axes complémentaires : Analyse – Identification – Engagement (A.I.E). Il ne s'agit pas d'une méthode d'apprentissage ni d'un protocole à suivre, mais d'un cadre de réflexion permettant d'observer et de comprendre ce qui se passe au stand de tir, avant et pendant une séance.

- Analyse : prendre le temps d'observer l'environnement, le stand, les règles, les personnes présentes et les conditions de tir avant toute action.
- Identification : affiner sa perception de la situation, de la cible et de son propre positionnement, afin de mieux comprendre ce qui influence le tir.
- Engagement : agir en conscience, avec des gestes maîtrisés, des habitudes sûres et une attention permanente à la sécurité.

Ce fil conducteur vise à rappeler que chaque séance de tir s'inscrit dans une continuité. Rien n'est isolé : l'environnement, les gestes, le comportement et le ressenti sont étroitement liés.

A.I.E sert ici de repère simple, accessible à tous, pour aborder le tir sportif de manière plus posée, plus réfléchie et plus responsable, tout en conservant le plaisir de la pratique.

# MODULE 1 – ANALYSE

L'analyse est la première étape, celle qui se déroule avant toute action. Elle commence dès l'arrivée au stand de tir et conditionne le bon déroulement de la séance.

Analyser, c'est prendre le temps d'observer l'environnement dans lequel on va évoluer. Chaque stand est différent : son organisation, ses règles internes, son éclairage, sa configuration et son ambiance influencent directement la pratique.

Cette phase d'analyse inclut notamment :

La prise de connaissance des consignes du stand et des règles spécifiques du club.

L'observation du pas de tir, de la signalisation, des dispositifs lumineux et des zones de sécurité.

L'attention portée aux autres tireurs, à leur positionnement et à la dynamique générale du stand.

L'identification des équipements de sécurité disponibles (protections auditives, lunettes, matériel de premiers secours).

L'analyse concerne également son propre état : niveau de concentration, disponibilité mentale, fatigue éventuelle. Prendre conscience de ces éléments permet d'adapter sa séance et d'éviter des situations à risque.

Cette étape, souvent négligée, permet d'aborder le tir avec calme et lucidité. Tant que l'environnement n'est pas clairement compris et intégré, aucune action ne devrait être engagée. L'analyse pose ainsi les bases d'une séance plus sûre, plus sereine et plus cohérente.

# CHECK-LIST RAPIDE (ANALYSE)

ARRIVÉE AU STAND



Observer le lieu



Comprendre les règles



Lire l'environnement



Observer les tireurs



Vérifier la sécurité



Se recentrer soi-même



DÉBUT DE LA SÉANCE

## Environnement

Configuration du stand comprise

Signalisation identifiée

Zones de sécurité repérées

## Règles

Consignes du stand connues

Procédures respectées

## Sécurité

Protections en place (casque,  
lunettes)

Matériel de sécurité localisé

## Humain

Présence et position des autres tireurs

Comportement général observé

## Personnel

Concentration suffisante

État physique et mental adapté

# **MODULE 2 – IDENTIFICATION**

Après l'analyse de l'environnement, vient la phase d'identification.

Identifier, c'est affiner sa perception pour mieux comprendre ce qui va influencer le tir.

Il ne s'agit plus seulement de regarder, mais de reconnaître avec précision les éléments essentiels : la cible, la distance, son positionnement, ainsi que les sensations liées à sa posture et à son arme.

Cette étape permet de clarifier ce qui est réellement en jeu au moment du tir :

la lecture de la cible et de ses repères,

la compréhension des distances,

la perception de son alignement et de sa stabilité,

l'identification de ses sensations (respiration, tension, relâchement).

Une identification imprécise entraîne souvent des gestes approximatifs.

À l'inverse, une perception claire permet une action plus simple, plus fluide et plus maîtrisée.

Identifier, c'est donc réduire l'incertitude.

C'est donner au tireur des repères concrets pour agir avec cohérence.

# CHECK-LIST RAPIDE (IDENTIFICATION)

ENVIRONNEMENT ANALYSÉ



Observer la cible



Comprendre la distance



Identifier sa position



Ressentir ses appuis



Stabiliser sa perception



PRÊT À S'ENGAGER

Cible

Type de cible identifié  
Repères visuels compris

Distance

Distance connue ou estimée  
Adaptation de la visée

Position

Appuis stables  
Alignement naturel

Corps

Respiration contrôlée  
Tensions identifiées

Perception

Vision claire de la situation  
Sensations cohérentes

APRÈS L'ANALYSE DE L'ENVIRONNEMENT ET L'IDENTIFICATION DES ÉLÉMENTS ESSENTIELS, VIENT LA PHASE D'ENGAGEMENT. C'EST LE MOMENT OÙ LE TIREUR AGIT. L'ENGAGEMENT CORRESPOND À LA MISE EN ACTION, RÉALISÉE AVEC DES GESTES MAÎTRISÉS, DES HABITUDES SÛRES ET UNE ATTENTION CONSTANTE À LA SÉCURITÉ.

S'ENGAGER SIGNIFIE TIRER EN CONSCIENCE, EN APPLIQUANT LES BASES ACQUISES ET EN RESPECTANT LE CADRE DU STAND. CETTE PHASE REPOSE SUR LA RÉPÉTITION DE GESTES SIMPLES ET FIABLES : INSTALLATION CORRECTE AU POSTE DE TIR, MANIPULATION RESPONSABLE DE L'ARME, GESTION DE LA RESPIRATION ET PRESSION CONTRÔLÉE SUR LA DÉTENTE.

L'ENGAGEMENT NE SE LIMITE PAS AU GESTE TECHNIQUE. IL INCLUT ÉGALEMENT L'ATTITUDE DU TIREUR DANS L'ENVIRONNEMENT COLLECTIF DU STAND : RESTER ATTENTIF AUX CONSIGNES, RESPECTER LES AUTRES PRATIQUANTS ET MAINTENIR UN COMPORTEMENT CALME ET RESPONSABLE.

C'EST DANS CETTE ÉTAPE QUE LES PRINCIPES FONDAMENTAUX PRENNENT TOUT LEUR SENS :  
BON GESTE → BONNE HABITUDE → SÉCURITÉ → CONFIANCE.

LORSQUE CES ÉLÉMENTS SONT INTÉGRÉS, LE TIR DEVIENT PLUS FLUIDE. LA CONFIANCE S'INSTALLE NATURELLEMENT, CAR LE TIREUR SAIT CE QU'IL FAIT ET POURQUOI IL LE FAIT.

## **MODULE 3 – ENGAGEMENT**

# CHECK-LIST RAPIDE (ENGAGEMENT)

## Installation

Poste de tir organisé

Position stable et confortable

## Manipulation

Arme manipulée avec contrôle

Orientation sécurisée permanente

## Action

Respiration maîtrisée

Pression progressive sur la détente

## Sécurité

Respect des consignes du stand

Attention aux autres tireurs

## Après le tir

Sécurisation de l'arme

Rangement et vérifications

ANALYSE



IDENTIFICATION



INSTALLATION AU POSTE



GESTES MAÎTRISÉS



ACTION DE TIR



SÉCURISATION



FIN DE SÉANCE

# AUTO-ÉVALUATION

## PRENDRE DU REcul SUR SA SÉANCE

UNE SÉANCE DE TIR NE SE TERMINE PAS AU MOMENT OÙ L'ON QUITTE LE PAS DE TIR. ELLE SE PROLONGE PAR UN MOMENT SIMPLE MAIS SOUVENT NÉGLIGÉ :

PRENDRE QUELQUES INSTANTS POUR RÉFLÉCHIR À CE QUI VIENT D'ÊTRE FAIT.

DANS L'ESPRIT DE CE GUIDE, L'AUTO-ÉVALUATION N'EST NI UN JUGEMENT, NI UNE RECHERCHE DE PERFORMANCE. IL S'AGIT SIMPLEMENT D'UN TEMPS DE REcul PERSONNEL, PERMETTANT AU TIREUR DE MIEUX COMPRENDRE SON RESSENTI, SES GESTES ET SA MANIÈRE D'ABORDER LA SÉANCE.

L'OBJECTIF N'EST PAS D'ANALYSER CHAQUE TIR DANS LE DÉTAIL, MAIS PLUTÔT DE RÉPONDRE À QUELQUES QUESTIONS SIMPLES :

COMMENT S'EST DÉROULÉE MA SÉANCE DANS L'ENSEMBLE ?

AI-JE APPLIQUÉ DES GESTES SÛRS ET COHÉRENTS ?

AI-JE ÉTÉ ATTENTIF À MON ENVIRONNEMENT ET AUX AUTRES TIREURS ?

AI-JE RESSENTI DE LA CONFIANCE OU DE LA TENSION AU MOMENT DU TIR ?

QU'EST-CE QUE JE POURRAIS AMÉLIORER LORS DE LA PROCHAINE SÉANCE ?

CETTE DÉMARCHE PERMET D'ANCRER PROGRESSIVEMENT LES BONNES HABITUDES. ELLE AIDE LE TIREUR À RESTER CONSCIENT DE SA PRATIQUE ET À CONTINUER À ÉVOLUER, SANS PRESSION INUTILE.

# CHECK-LIST

Ce qui a bien fonctionné

Gestes maîtrisés

Bonne concentration

Respect du cadre et des règles

Ce qui peut être amélioré

Position ou respiration

Gestion du stress

Organisation au poste de tir

Ressenti général

Confiance

Stabilité

Plaisir de la pratique

SÉANCE DE TIR



RESSENTI



RÉFLEXION



AJUSTEMENT



PROCHAINE SÉANCE

# CHARTRE ATL - LES VALEURS

L'APPROCHE ATL REPOSE SUR QUELQUES PRINCIPES SIMPLES QUI GUIDENT LA PRATIQUE DU TIR SPORTIF DANS UN ESPRIT RESPONSABLE, RESPECTUEUX ET ACCESSIBLE. CES VALEURS NE REMPLACENT PAS LES RÈGLES OFFICIELLES DES CLUBS OU DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR. ELLES REPRÉSENTENT SIMPLEMENT UN ÉTAT D'ESPRIT DESTINÉ À ACCOMPAGNER LA PRATIQUE.

## BIENVEILLANCE

LE STAND DE TIR EST UN LIEU DE PRATIQUE SPORTIVE OÙ CHACUN ÉVOLUE À SON RYTHME. L'ENTRAIDE, LE RESPECT ET L'ÉCOUTE PERMETTENT DE CRÉER UN ENVIRONNEMENT SEREIN POUR TOUS LES TIREURS, DÉBUTANTS COMME CONFIRMÉS.

## RESPECT DU CADRE ET DES RÈGLES

LA SÉCURITÉ EST LA BASE ABSOLUE DE LA PRATIQUE DU TIR SPORTIF. LE RESPECT STRICT DES RÈGLES DU STAND, DES CONSIGNES ET DU CADRE DÉFINI PAR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR EST ESSENTIEL À CHAQUE SÉANCE.

## BON SENS ET RESPONSABILITÉ

MANIPULER UNE ARME IMPLIQUE UNE VIGILANCE PERMANENTE. CHAQUE TIREUR RESTE RESPONSABLE DE SES GESTES, DE SON COMPORTEMENT ET DE L'ATTENTION QU'IL PORTE À SON ENVIRONNEMENT.

## PROGRESSION PERSONNELLE

CHAQUE SÉANCE EST UNE OCCASION D'APPRENDRE ET DE S'AMÉLIORER. LA PROGRESSION NE REPOSE PAS UNIQUEMENT SUR LA PERFORMANCE, MAIS AUSSI SUR LA COMPRÉHENSION DE SES GESTES, DE SES HABITUDES ET DE SON ATTITUDE AU STAND.

## UNE PRATIQUE SPORTIVE ET LUDIQUE

LE TIR SPORTIF EST AVANT TOUT UNE DISCIPLINE SPORTIVE. L'APPROCHE ATL ENCOURAGE UNE PRATIQUE SÉRIEUSE MAIS ACCESSIBLE, OÙ LA SÉCURITÉ, LA CONFIANCE ET LE PLAISIR DE TIRER PEUVENT COEXISTER.

# CONCLUSION – LE PRINCIPE ATL

CE GUIDE N'A PAS ÉTÉ ÉCRIT POUR ENSEIGNER UNE NOUVELLE MANIÈRE DE TIRER.

IL A ÉTÉ ÉCRIT POUR RAPPELER L'ESSENTIEL.

AVEC LE TEMPS, UNE CHOSE DEVIENT ÉVIDENTE : CE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE AU STAND NE SE LIMITE PAS À LA TECHNIQUE. CE QUI CHANGE RÉELLEMENT LA PRATIQUE D'UN TIREUR, C'EST SA MANIÈRE D'ABORDER CHAQUE SÉANCE, SON ENVIRONNEMENT, SES GESTES ET SON ÉTAT D'ESPRIT.

C'EST POUR CETTE RAISON QUE CE GUIDE S'ARTICULE AUTOUR D'UN FIL CONDUCTEUR SIMPLE : ANALYSE – IDENTIFICATION – ENGAGEMENT.

NON PAS COMME UNE MÉTHODE, MAIS COMME UNE MANIÈRE DE LIRE CE QUI SE PASSE RÉELLEMENT AU STAND DE TIR.

AU CŒUR DE CETTE APPROCHE REPOSE CE QUE J'APPELLE LE PRINCIPE ATL, CONSTRUITE AUTOUR DE DEUX PILIERS FONDAMENTAUX.

## PILIER N°1

BON GESTE → BONNE HABITUDE → SÉCURITÉ → CONFIANCE

UN GESTE JUSTE, RÉPÉTÉ DANS LE TEMPS, DEVIENT UNE HABITUDE.

UNE HABITUDE SOLIDE CRÉE UN ENVIRONNEMENT SÉCURISÉ.

ET LA SÉCURITÉ DONNE NAISSANCE À LA CONFIANCE.

CETTE CONFIANCE EST ESSENTIELLE : ELLE PERMET AU TIREUR D'ÉVOLUER SEREINEMENT AU STAND, DE RESTER STABLE MENTALEMENT ET DE PRATIQUER LE TIR AVEC CALME ET LUCIDITÉ.

## PILIER N°2

MAÎTRISER L'ÉLÉMENT DANS L'INSTANT !

AU TIR, TOUT SE JOUE DANS L'INSTANT PRÉSENT.

L'ENVIRONNEMENT, LA CIBLE, LA RESPIRATION, LE GESTE.

MAÎTRISER L'ÉLÉMENT DANS L'INSTANT SIGNIFIE ÊTRE PLEINEMENT CONSCIENT DE CE QUE L'ON FAIT, DE CE QUI NOUS ENTOURE ET DE LA RESPONSABILITÉ QUE REPRÉSENTE CHAQUE ACTION.

LORSQUE CES DEUX PILIERS SONT INTÉGRÉS, LE TIR DEVIENT PLUS QU'UN SIMPLE GESTE TECHNIQUE.

IL DEVIENT UNE PRATIQUE STRUCTURÉE, RESPONSABLE ET MAÎTRISÉE.

CE GUIDE N'A PAS VOCATION À IMPOSER UNE VISION.

IL PROPOSE SIMPLEMENT UN CADRE DE RÉFLEXION POUR ACCOMPAGNER LE TIREUR, DÉBUTANT COMME CONFIRMÉ, DANS SA MANIÈRE D'ABORDER LE STAND ET SA PROPRE PRATIQUE.