

ECOLES FÉDÉRALES DE BALL-TRAP

INITIATION *SESSION 5*





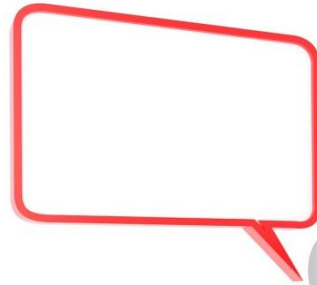
ÉCOLES FÉDÉRALES DE BALL-TRAP



BIENVENUE

PETIT TOUR DE TABLE

- Ecoles Fédérales de Ball-Trap – Ecoles



ies de Ball-Trap – Ecoles Fédérales de Ball-

- Ecoles Fédérales de Ball-Trap – Ecoles Fédé

- Ecoles Fédérales de Ball-Trap – Ecoles Fédérales de Ball-Trap -

La Fédération Française de Ball-Trap

- L'initiation, la suite
- Entraînements
- Rendez-vous pédagogiques
- Livret d'apprentissage
- Première compétition ?
- Présentation du module Perfectionnement

Participer à ma première compétition

- Pourquoi participer à une compétition
- Les différentes compétitions
- Se mettre en condition pour aborder une compétition
 - Avant la compétition
 - Le jour de la compétition
- Les règles essentielles
 - Consignes générales
 - Arbitrage
 - Comportement au pas de tir
 - Incidents de tir
 - Tenue vestimentaire
 - Charte de l'esprit sportif

Me familiariser avec mon arme

- Mon arme et moi : de la tête aux pieds
- Rappels :
 - Position et Stabilité
 - La prise en main de l'arme
 - La visée
 - Le lâcher

Etre conscient de l'importance de la position

- Rappels :
 - Se placer sur le pas de tir
 - Se mettre en position d'attente
 - L'attaque du plateau
 - Le contrôle et le second coup
 - La coordination des éléments de la technique de base

Visualiser La séquence de tir

- Les étapes

... et la Pratique

L'INITIATION... ET APRÈS ?



 Pendant ce module Initiation, vous avez reçu les enseignements sur :

 Les règles de sécurité

 La bonne prise en main de l'arme

 La position d'attente

 La position d'attaque

 Le lâcher

 Le contrôle

 La gestion du recul

 Les armes

 La mise en conformité

 Les munitions

 Les réactions dynamiques de l'arme sur le tireur

 La vie fédérale

 Les disciplines FFBT

- Votre formation n'est pas terminée pour autant !
- 2 rendez-vous pédagogiques sont prévus dans les mois à venir
 - Occasion pour valider l'application des méthodes enseignées
 - Déceler les éventuelles erreurs
 - Apporter les corrections nécessaires
 - Répondre à vos questions...

- 🎯 L'entraînement : Complément incontournable pour mettre à profit les enseignements de la formation
- 🎯 L'entraînement régulier et sérieux permet :
 - 🎯 L'amélioration de la capacité de concentration
 - 🎯 Le développement de la maîtrise de soi
 - 🎯 L'accroissement de la persévérance
 - 🎯 L'acquisition de la rigueur dans l'action de tir
 - 🎯 L'évolution et la régularité des performances

A vous de jouer !

- ⇒ Le pack Initiation comporte 10 séries d'entraînement
- ⇒ Votre club vous offre 5 séries supplémentaires
(sous réserve d'avoir effectué les 5 modules initiaux)

Le livret d'apprentissage permet

Le suivi des performances

- Enregistrement des scores lors des entraînements
- Les munitions utilisées
- L'annotation de commentaires : Environnement, Type de plateaux manqués, Ressenti

 de consigner l'ensemble des éléments inhérents à la pratique du ball-trap ou tout autre évènement pouvant l'impacter

Objectifs :

-  Permettre un suivi précis de l'évolution
-  Repérer les points faibles / forts
-  Adapter les sessions de suivis sur les lacunes

Pensez à faire viser vos
entraînements par le club !



Participer au championnat de ligue



la participation au championnat de ligue est vivement recommandée

C'est l'occasion de :

- découvrir le contexte de la compétition
- vous positionner par rapport à d'autres tireurs de votre catégorie
- découvrir des sensations complémentaires : contraintes horaires, stress
- faire de nouvelles rencontres et d'échanger



Inscription :

- Où et quand s'inscrire ? Votre initiateur vous dit tout !



Aide du Comité Régional (réservée aux participants EFBT du module Initiation)

- Les jeunes seront remboursés par le Comité Régional du montant de leur engagement
- Les tireurs des autres catégories seront remboursés de leur engagement s'ils accèdent au podium



Aide fédérale

- Les dames (1^{ère} et 2^{ème} année de licence) et jeunes participant au championnat de ligue profitent de l'offre Cartouches Fédérales : 2500 cartouches maxi par an financées pour moitié par la FFT



Le module Perfectionnement

-  Affiner les techniques de tir
-  Améliorer les performances
-  Connaître les règlements
-  Se préparer à la compétition
-  Observer son tir
-  S'adapter aux conditions particulières...



Accès possible lors de la prochaine saison



Détails du module sur le site ffbt.asso.fr – Rubrique EFBT

Son profil

Pratiquant motivé, il a réalisé le parcours Initiation ou tire régulièrement

Son but

Il cherche à progresser,
Il projette de participer à ses premières compétitions et concours

Ses besoins

Etre accompagné pour affiner sa technique et se préparer à la compétition

Son parcours

Le module 'Perfectionnement' dispensé par un entraîneur EFBT

Modalités

Ouvert aux tireurs licenciés ayant validé le module Initiation et aux tireurs souhaitant se perfectionner (> 1 an de licence)
Nb max de tireurs par session : 6 par formateur (DTL : 5)

Contenu

5 modules théoriques + pratiques	250 plateaux
2 suivis pédagogiques sur 4 à 6 mois	100 plateaux
20 séries d'entraînement	500 plateaux
Livret d'apprentissage & Validation de fin de parcours	
Championnat de ligue (obligatoire)	

Avantages Tireurs :**Jeunes & Dames****Autres catégories**

Assiduité aux 5 modules

5 séries offertes par le club

Cartouches EFBT

500 cartouches

-

Participation financière**Jeunes & Dames****Autres catégories**

Formation

177 €

119 €

Championnat de Ligue

Selon tarif en vigueur
Inscription remboursée si
participation effectiveSelon tarif en vigueur
Inscription remboursée
par la région si podium**Option****Jeunes & Dames****Autres catégories**

Cartouches FFBT*

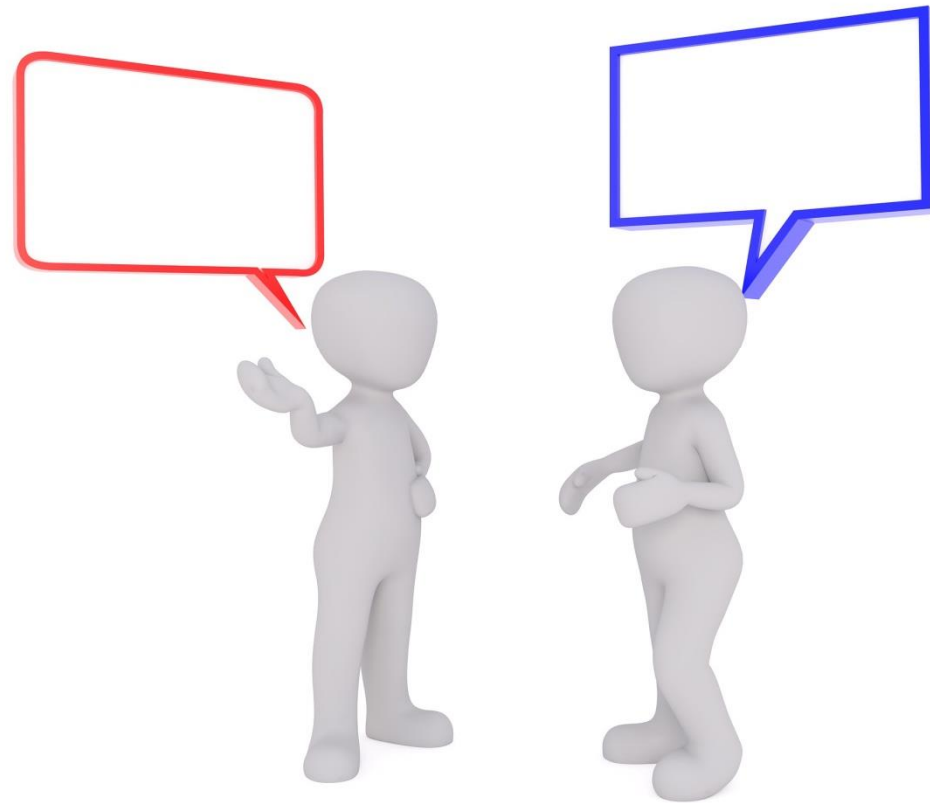
2500 cartouches

** Cartouches FFBT : Les Dames (1^{ère} et 2^{ème} année de licence) ainsi que les Jeunes pourront acquérir jusqu'à 2500 Cartouches FFBT (116€/1000) sous réserve de participation à un championnat de ligue en plus des 500 cartouches EFBT*

Le prêt de matériel (fusil, gilet, protections auditives, lunettes..) ne peut être facturé dès lors qu'il s'agit de matériel mis à disposition par la Fédération

Ces conditions sont valables
pour la saison 2019





Retours d'expériences
Comment avez-vous vécu la séance précédente ?

MA PREMIÈRE COMPÉTITION





Pourquoi faire une compétition ?



Découvrir le contexte de la compétition



Se positionner par rapport à d'autres tireurs



Découvrir des sensations complémentaires : contraintes horaires, stress



Faire de nouvelles rencontres et échanger



	Départemental	Ligue	France	Pré-sélection	Sélection
Nb plateaux	100	100	200	200	200
Pré-requis / Restrictions	-	-	Avoir participé au championnat de ligue de la discipline	Non accessible aux tireurs Série 4	Faire partie de la liste des pré-sélections (nb varie selon la catégorie)
Classement	Par série + scratch			Par catégorie sauf cadets et juniors => catégorie Jeunes	
Gratification	Médaille + diplôme aux 3 premiers de chaque catégorie La participation au championnat de ligue permet d'accéder au Championnat de France			Droit d'accès à la sélection nationale Nombre défini par catégorie	Equipe de France Et/ou Titre Club France Nb défini par catégorie
Avantages Jeunes	Dépend du comité départemental	Remboursement inscription si participation par le Comité Régional (si EFBT) + Tickets Tir FFBT + Accès cartouches Jeunes (max 2500)	Tickets Tir FFBT + Accès cartouches Jeunes (max 2500)		

SE PRÉPARER POUR LA COMPÉTITION



Les qualités indispensables



La bonne condition physique



La persévérance



L'hygiène de vie



L'entraînement régulier



La capacité de concentration



Le sérieux



La maîtrise de soi

Avant et entre les séries

-  Découvrir et enregistrer les plateaux de la série à venir
-  Se concentrer : Se mettre dans sa bulle
 - Éviter les influences négatives (autres compétiteurs, personnes de mauvais conseils...)
 - Éviter de déambuler sur le stand : économiser son énergie pour le tir
 - Ne pas regarder les autres participants tirer
 - Ne pas s'informer des scores des autres tireurs
 - Positiver – Partir gagnant
-  Se restaurer souvent en petites quantités ; boire (eau, softs, café)
-  Se rendre au pas de tir 10 minutes avant le début de la série



Pendant la série

-  Regarder le sol ou un point quelconque au loin sur le côté du pas de tir
-  Respirez régulièrement et profondément
-  Ne pas regarder les plateaux des autres tireurs
-  Maîtriser ses émotions après avoir manqué un plateau ou lors d'un no-bird
 - Pas de signe d'énervement ou de manifestation gestuelle ou verbale
 - Oublier le plateau loupé et se reconcentrer pour attaquer le suivant

LES RÈGLES ESSENTIELLES

COMPÉTITION :

QUELQUES RÈGLES ESSENTIELLES

- 🕒 **Les règlements complets** sont disponibles sur le site de la fédération
- 🕒 **Inscription préalable obligatoire**
 - 🏆 site de la ligue ou par le club, site fédéral selon la compétition
 - 🏆 Respect de la date limite d'engagement
- 🕒 **Lunettes & protections auditives obligatoires** pendant le tir et aux abords des pas de tir (Pensez à équiper votre fan club !)
- 🕒 **Déplacements sur le stand**, fusil cassé ou culasse ouverte, sans munition
- 🕒 **Aucun épaulement** hors du pas de tir ; sur le pas de tir : après accord de l'arbitre
- 🕒 **Mise en veille des téléphones** ou tout autre appareil (aucun bruit n'est toléré)
- 🕒 **Horaires de tir** tirés au sort - donnés à titre indicatif :
 - Présence aux abords du pas de tir au plus tard au 15^{ème} plateau de la série précédente

COMPÉTITION : QUELQUES RÈGLES ESSENTIELLES

Arbitrage

- Annonce des plateaux manqués par l'arbitre : 'Zéro' (2 pour les plateaux doublés en DTL)
- Les tireurs placés aux postes 1 – 3 – 5 ont obligation de marquer la planche suivante sous peine de sanction (jugement – marque – comptage obligatoires).
En cas de désaccord lors du marquage, lever la main : l'arbitre, après avis des autres marqueurs et pourra éventuellement réviser le résultat.

Sanctions et pénalités

- L'arbitre est le garant du bon déroulement du tir dans le respect du règlement de la discipline
- Les incidents, retards, comportements inappropriés pourront être sanctionnés (cf règlement de la discipline)

COMPÉTITION : QUELQUES RÈGLES ESSENTIELLES

Au pas de tir

- 🕒 **Flambage proposé en début de première série de la journée** : Tir d'une ou deux cartouches sans cible pour s'assurer du bon fonctionnement de l'arme
- 🕒 **Fermeture du fusil** en toute sécurité (en relevant les canons vers la zone de tir)
- 🕒 **Epaulement** lorsque le tireur précédent a tiré
- 🕒 **Délai d'appel et Position d'appel** du plateau : respect du règlement sous peine de sanction
- 🕒 **Ouverture de l'arme** dès le plateau tiré, canons à l'horizontal et vers la zone de tir
- 🕒 **Dépose dans le calme** des cartouches tirées dans le bac
- 🕒 **DTL** : En début de chaque série, l'arbitre proposera au tireur du poste 1 d'appeler un plateau : épaulement et visée autorisés mais pas le tir

COMPÉTITION : QUELQUES RÈGLES ESSENTIELLES

Incidents de tir

- 🕒 **Problème technique** pendant le tir (ex : cartouche qui ne part pas) :
 - 🕒 Désépauler en laissant les canons dans la zone de tir sans ouvrir le fusil et lever la main
 - 🕒 Constat par l'arbitre d'un réel problème technique : plateau 'No-bird' : plateau remis (1 cartouche si problème au second coup. Attention : nombre d'incidents techniques limité !
 - 🕒 Si mauvaise manipulation : Zéro (si la cartouche part lorsque l'arbitre essaie l'arme)
- 🕒 **Problème technique** autre, gêne, environnement, contestation...: Lever la main pour appeler l'arbitre
- 🕒 **No-bird** : Ne pas tirer le plateau lorsque l'arbitre annonce No-bird ; désépauler et attendre que l'arbitre donne l'autorisation de tir.

L'habillement adapté aux changements climatiques est la condition essentielle pour un bon résultat : c'est un principe impératif !

- Le sac de sport doit contenir un équipement complet, été comme hiver pour faire face à tout changement brutal de température ou à toute adaptation à de nouvelles latitudes :

Pour le froid

- Sous-vêtements chauds évitant les surépaisseurs de pull over
- Gants de soie
- "Chaufferettes" de mains
- Bonnet de laine
- Chaussures confortables chaudes



Pour la chaleur

- Couvre-chef adapté avec protection de nuque et visière
- Chemise à manches courtes
- Bermudas (5cm sous le genou)
- Chaussures légères mais assurant une bonne assise du pied et stabilité
- Bombes rafraîchissantes type "brumisateurs"
- Bouteilles d'eau



Pour la pluie

- Vêtements de pluie
- Chaussures tous terrains
- Linges pour essuyer les armes



Restrictions :



Au pas de tir



Obligation de porter Polo, chemise, pull, Tee-shirt ras du cou et épaules couvertes sous le gilet

Gilet seul et 'marcel' interdits



Bermuda : 5 cm au dessus du genou

Short interdit



Chaussures attachées au pied

Tongs, sandales interdites



Sur le podium



Chemise ou polo, pantalon, jupe, robe

Casquette, vêtement camouflage, short, bermuda interdits

Faire preuve d'esprit sportif

1. C'est d'abord et avant tout observer strictement tous les règlements ;
ce n'est jamais chercher à commettre délibérément une faute.

2. C'est respecter l'officiel. La présence d'officiels ou d'arbitres s'avère essentiel à la tenue de toute
compétition. L'officiel a un rôle difficile et ingrat à jouer. Il mérite entièrement le respect de tous.

3. C'est accepter toutes les décisions de l'arbitre sans jamais mettre en doute son intégrité.

4. C'est de reconnaître dignement la supériorité de l'adversaire dans la défaite.

5. C'est accepter la victoire avec modestie et sans ridiculiser l'adversaire.

6. C'est savoir reconnaître les bons coups, les bonnes performances de l'adversaire.

7. C'est vouloir se mesurer à un opposant dans l'équité. C'est compter sur son seul talent et ses
habiletés pour tenter d'obtenir la victoire.

8. C'est refuser de gagner par des moyens illégaux et par la tricherie.

9. Pour l'officiel, c'est bien connaître tous les règlements et les appliquer avec impartialité.

10. C'est garder sa dignité en toutes circonstances ; c'est démontrer que l'on a la maîtrise de soi.
C'est refuser que la violence physique ou verbale prennent le dessus sur nous.

L'ACTION DE TIR

RAPPELS

POSITION DE BASE

Position de base

Ecartement des pieds =
largeur des épaules

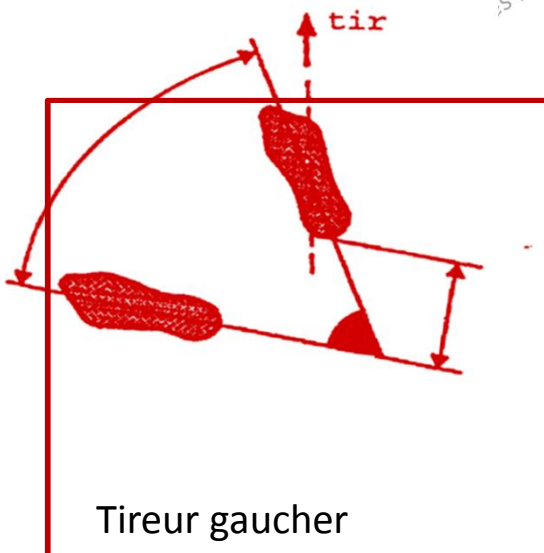
Poids du corps et de l'arme
majoritairement sur jambe
avant (60 % - 40 %)

Muscles des cuisses et des
jambes toniques

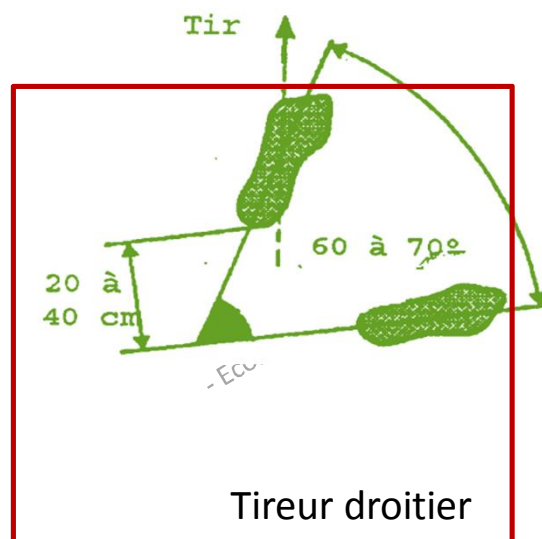
Abdominaux toniques

Tête légèrement descendue
normalement sur la crosse

Buste en position penchée
légèrement en avant



Tireur gaucher

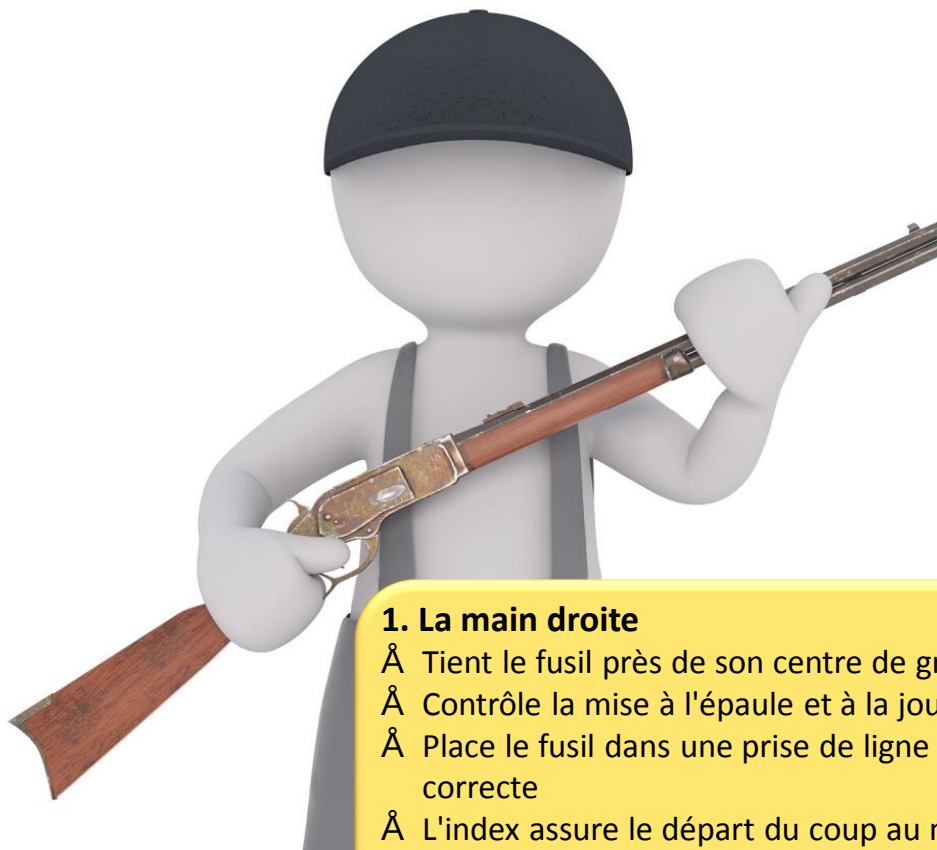


Tireur droitier

Les 4 Points de blocage de l'arme :



Les 4 Points de blocage de l'arme :



1. La main droite

- À Tient le fusil près de son centre de gravité
- À Contrôle la mise à l'épaule et à la joue,
- À Place le fusil dans une prise de ligne de mire correcte
- À L'index assure le départ du coup au moment choisi par le tireur.
- À Elle bloque le fusil contre l'épaule

Les 4 Points de blocage de l'arme :



2. La main gauche

- À Tient le devant assez fermement pour éviter que le fusil saute au départ du coup
- À Dirige les canons sur la trajectoire de la cible mobile,
- À Assure le contrôle du mouvement
- À Donne la correction au moment du lâcher

1. La main droite

- À Tient le fusil près de son centre de gravité
- À Contrôle la mise à l'épaule et à la joue,
- À Place le fusil dans une prise de ligne de mire correcte
- À L'index assure le départ du coup au moment choisi par le tireur.
- À Elle bloque le fusil contre l'épaule

Les 4 Points de blocage de l'arme :

2. La main gauche

- À Tient le devant assez fermement pour éviter que le fusil saute au départ du coup
- À Dirige les canons sur la trajectoire de la cible mobile,
- À Assure le contrôle du mouvement
- À Donne la correction au moment du lâcher

3. L'épaule

- À Reçoit dans le creux formé par l'angle du bras la plaque de couche du talon de la crosse
- À Amortit pratiquement la totalité du recul
- À La rigueur de sa mise en place, toujours identique, permet une prise de ligne de mire précise et confortable
- À Permettant à la joue et à la tête de trouver sans effort la position idéale d'appui sur la crosse

1. La main droite

- À Tient le fusil près de son centre de gravité
- À Contrôle la mise à l'épaule et à la joue,
- À Place le fusil dans une prise de ligne de mire correcte
- À L'index assure le départ du coup au moment choisi par le tireur.
- À Elle bloque le fusil contre l'épaule

Les 4 Points de blocage de l'arme :

4. La joue

- À Procure la sensation d'appui sur la crosse qui doit être toujours semblable afin :
- À De conserver la hauteur visuelle de bande déterminée par le tireur
- À De permettre à l'œil de se trouver exactement dans l'axe de sa bande de visée
- À D'empêcher la crosse de remonter de bas en haut au départ du coup

2. La main gauche

- À Tient le devant assez fermement pour éviter que le fusil saute au départ du coup
- À Dirige les canons sur la trajectoire de la cible mobile,
- À Assure le contrôle du mouvement
- À Donne la correction au moment du lâcher

3. L'épaule

- À Reçoit dans le creux formé par l'angle du bras la plaque de couche du talon de la crosse
- À Amortit pratiquement la totalité du recul
- À La rigueur de sa mise en place, toujours identique, permet une prise de ligne de mire précise et confortable
- À Permettant à la joue et à la tête de trouver sans effort la position idéale d'appui sur la crosse

1. La main droite

- À Tient le fusil près de son centre de gravité
- À Contrôle la mise à l'épaule et à la joue,
- À Place le fusil dans une prise de ligne de mire correcte
- À L'index assure le départ du coup au moment choisi par le tireur.
- À Elle bloque le fusil contre l'épaule



La Visée



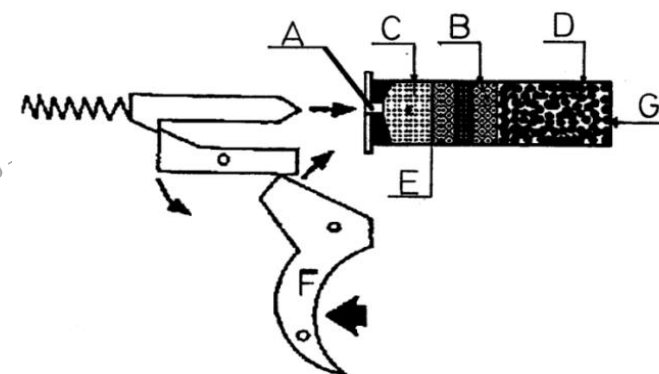
Nécessite l'alignement :

-  de l'œil directeur
-  des instruments de visée
-  de l'arme
-  du plateau



- Le lâcher est l'action provoquant le départ du coup

=> Instant essentiel du tir



- L'action physique déclenche l'action mécanique

- Position de l'index sur la queue de détente**

- Zone de contact idéale : la troisième phalange :
 - pulpe de la 3^{ème} phalange au contact de la queue de détente
 - articulation entre la deuxième et troisième phalange



Zone de contact
Doigt - Queue de détente

SE PLACER SUR LE PAS DE TIR EN FONCTION DE LA TRAJECTOIRE DES PLATEAUX

La position des pieds est fonction :

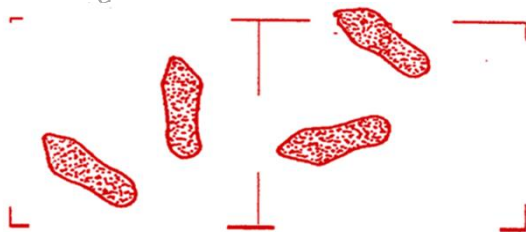
- de la trajectoire du plateau
 - de la zone où le plateau sera tiré : la fenêtre de tir
- ⇒ Le confort de la position dans la fenêtre de tir est primordial

Repères corporels

- Le tireur devra retrouver, en prenant la position, les sensations musculaires connues au cours des précédentes prises de position

Repères matériels

- Axe de projection des plateaux
- Tout point de repère matériel permettant de retrouver la même position par rapport à la cible
- Appuis plantaires dans la zone réglementaire matérialisée par le pas de tir



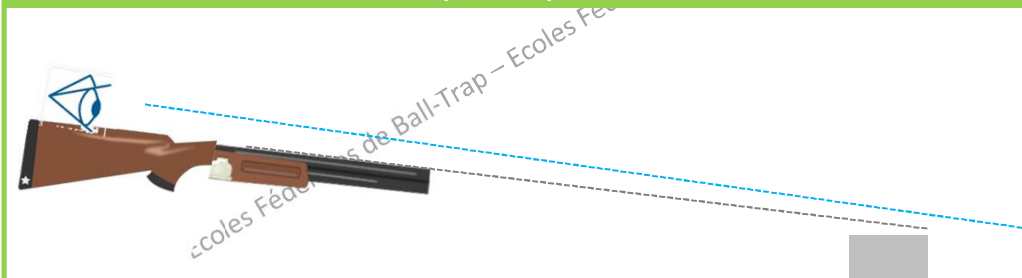
Tireur gaucher



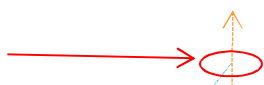
Tireur droitier

Position d'attente : Positionnement des canons + Placement du regard

Départ épaulé



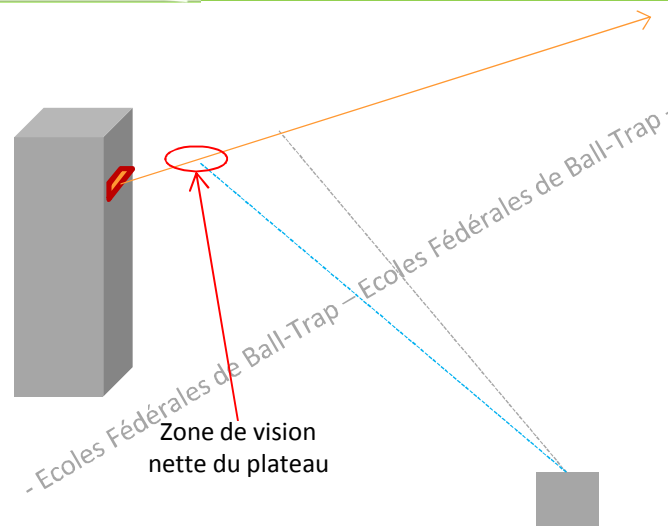
Zone de vision
nette du plateau



Départ désépaulé



Zone de vision
nette du plateau



- Trajectoire du plateau
- Point d'attaque du plateau
- Placement du regard



3 techniques majeures :

 Queue - Tête – Pan	Toutes disciplines	(-> parcours Initiation)
 Pull away	Disciplines désépaulées	(-> parcours Perfectionnement)
 Avance maintenue	Disciplines désépaulées	(-> parcours Perfectionnement)

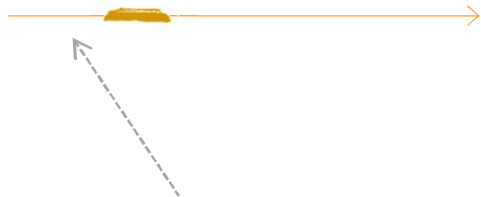


4 principes

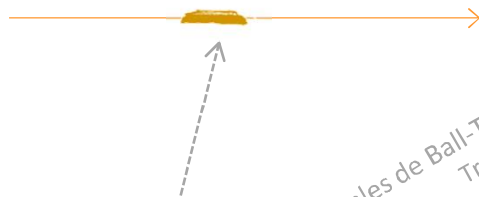
-  Ne regarder que le plateau
-  Avoir une position stable et souple
-  Epaulement juste ou Montée à l'épaule avec suivi dans le même temps
-  Poursuite du mouvement après le tir

Queue-Tête-Pan

Toutes disciplines



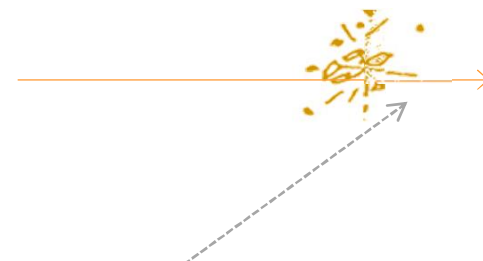
Suivre le plateau



Rattraper le plateau



Dépasser le plateau



Lâcher le coup



4 principes

-  Ne regarder que le plateau
-  Avoir une position stable et souple
-  Epaulement juste ou Montée à l'épaule avec suivi dans le même temps
-  Poursuite du mouvement après le tir

Le tir du second coup nécessite la maîtrise du fusil lors du premier coup :

- 🎯 Lâcher du premier coup en poursuivant la trajectoire
- 🎯 Contrôle de l'impact de la gerbe sur le plateau sans modifier le blocage de l'arme
- 🎯 Le manque de stabilité dans la position sera préjudiciable au tir du second coup

⇒ Plateau manqué au premier coup :

- 🎯 Juger où a été tiré le premier coup
- 🎯 Apporter la correction nécessaire
- 🎯 Tirer en respectant les consignes habituelles

Le lâcher du 1er coup doit s'effectuer dans un laps de temps et dans la limite d'une distance permettant l'emploi du second coup ou le tir d'un doublé

⇒ Plateau cassé au premier coup :

- 🎯 Désépauler et ouvrir le fusil en sécurité
- 🎯 Le tir du 2^{ème} coup est inutile : fatigue inutile

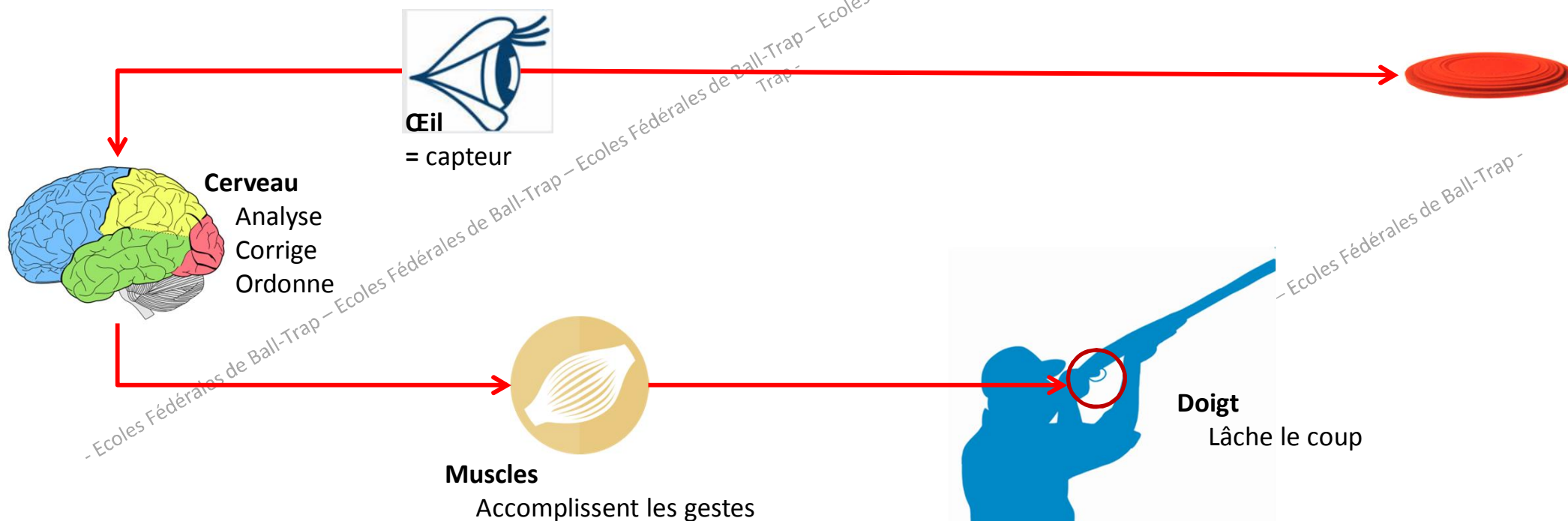
⇒ Après le tir du plateau

- 🎯 Critique du ou des coups (stabilité, position, contrôle, jugement)

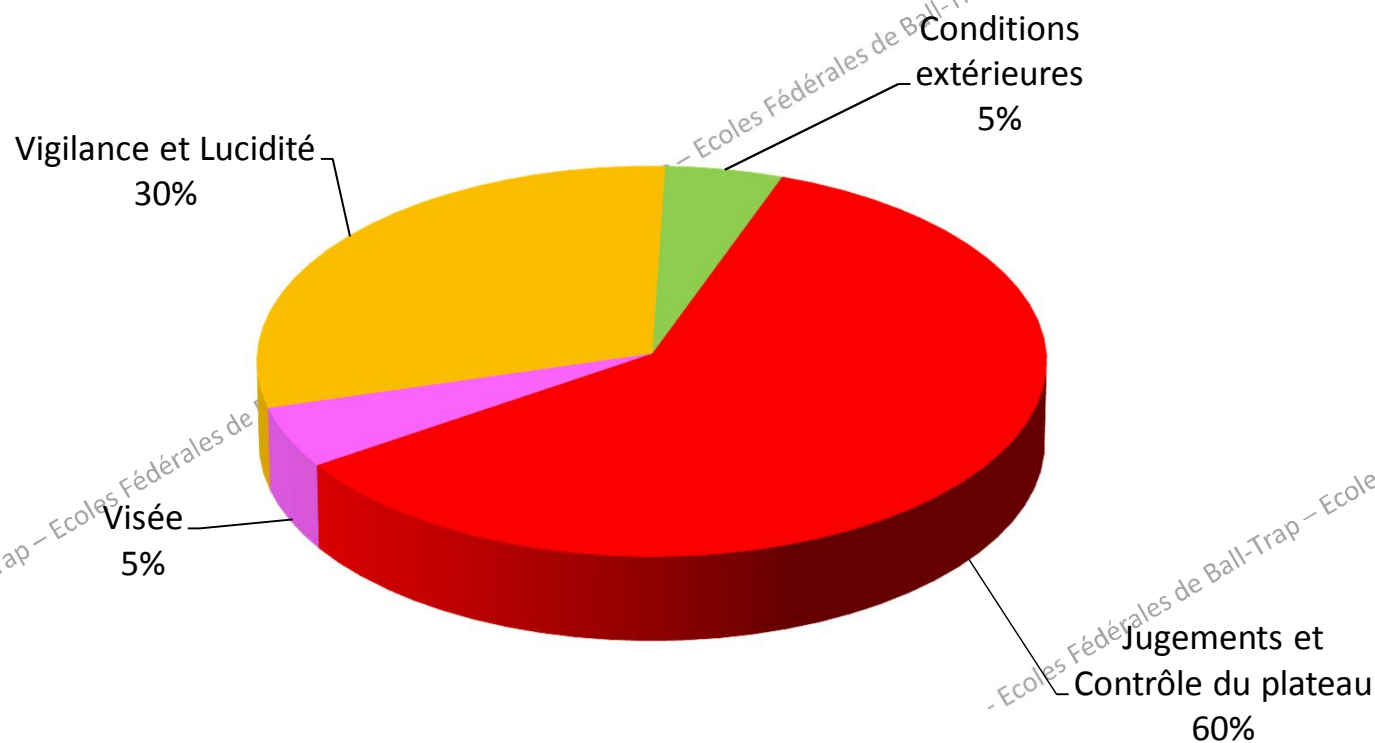
COORDINATION DES ELEMENTS DE LA TECHNIQUE DE BASE

Le tir sur cibles mobiles doit résulter d'une coordination de l'esprit et du corps.

- Le premier apportant l'estimation et les corrections de visée
- en intimant au deuxième les ordres d'exécution du tir.
- Les muscles et les os constituent la partie mécanique de cet ensemble " tireur "



Importance des différents facteurs



COORDINATION DES ELEMENTS DE LA TECHNIQUE DE BASE

Séquence de tir (chronologie des actions)

- 1 Placement par rapport au point prévisionnel du tir
- 2 Prise en main de l'arme et épaulé
- 3 Placement des canons : Prise de la ligne de mire (bande)
- 4 Placement des yeux : Prise de la ligne de visée
- 5 Appel et départ du plateau
- 6 Attaque du plateau et Lâcher dans l'action dynamique
- 7 Suivi après le départ du premier coup
- 8 Contrôle de l'impact "gerbe plateau", éventuellement second coup
- 9 Critique du ou des coups (stabilité, position, contrôle, jugement)



Le lâcher du 1er coup doit s'effectuer dans un laps de temps et dans la limite d'une distance permettant l'emploi du second coup ou le tir d'un doublé
Attention aux règlements des disciplines !



Avez-vous des questions ?