

# TEN

# LE...MAG....

LE MAGAZINE GRATUIT QUI PARLE PAS MAIS QUI DIT TOUT

**TEN'st**

**Le Steyr LP10**

**Astuce**

**Faite un pied  
de tir pas cher**

**InTEN'view**

**Valérian  
SAUVEPLANE**

**Asso**

**Bien suivre  
ses tireurs**

**TEN'chnique**

**Iris de dioptre  
et tunnel**

**Asso**  
**Supplément  
spécial CNDS**

**N2**



**L'ABUS DE « TEN LE  
MAG » PEUT  
GRAVEMENT NUIRE  
AUX COUPLES**



## EDITO

Oh Oh Oh ! Nous voici enfin à Noël et la fin du monde n'a pas eu lieu, mais ce jour marque un événement bien plus important car c'est la sortie de votre seconde édition de Ten le Mag' ! La popause sur votre temps de travail a sonné, le moment de vous enfermer dans les toilettes est venu, ou encore celui où vous allez prétexter la migraine à votre moitié pour les gens en couple mais aussi les schizophrènes ! C'est enfin l'heure de prendre votre shoot de tir sportif, de glamour, de fun, et de "tout qu'est ce qui est trop de la balle 4.5mm qui atomise du ragondin moldave". Pour cette seconde parution, nous avons recherché à ne pas faire comme presque toutes les secondes éditions, c'est à dire une bouse surfant sur la précédente. Notre lab'Test s'est du coup penché sur les pieds, vous irez aux confins du monde découvrir le tir dans un pays aux milles sourires, et pleins d'autres trucs trop top moumoune. Vous n'en pouvez plus ? Vous voulez enfin découvrir le contenu ? Et bien tournez la page ! Et n'oubliez pas que Ten le Mag' est gratuit, alors partagez-le et soyez ainsi la star de votre club !

### InTEN'view

p.4

Valérian SAUVEPLANE

### TEN'st

p.24

Steyr LP10

### TEN'chnique

P.7

La Visée

### Repor'TEN

p.27

Final World CUP ISSF, Bangkok

### Asso'

p.10

La Fiche de suivi

### Asso'

p.30

Le dossier C.N.D.S.

### Astuce TEN'

p.16

Le pied de tir

### La minute Pffff

p.33

Les vêtements de Tir

Alexis

Anthony

### Annonces

p.34

Les petites annonces

Loïc

Siriwan



# Valérian SAUVEPLANE



Mais qui est Valérian ?

Valérian est né le 25 Juillet 1980 à Montpellier. Il commence le sport par le tennis et le bicross, il a même était jusqu'au Championnat de France de ce dernier. Il commence le tir à 7 ans , puis participe à sa première compétition internationale à Dortmund à l'âge de 14 ans. Aujourd'hui son palmarès est de 36 titres de Champion de France (11 fois second et 7 fois troisième), vainqueur d'une coupe du Monde et beaucoup de très belles places aux Championnats du Monde et d'Europe.

#### Records Personnels:

- Carabine 10m : 597/600
- 60 Balles Couché : 600/600
- 3x40 : 1183/1200
- 60 Balles Couché 300m : 599/600
- 3x20 300m : 582/600
- 3x40 300M : 1177/1200

J'arrête de vous lui parler de lui, et vous laisse lire cette interview.

**Ten le Mag' :** Bonjour Valérian, peux-tu nous présenter ton sport et/ou ta discipline : la carabine 50M, plus précisément le 60 balles couchés qui ta permis de terminer 3<sup>e</sup> lors de la Finale des Coupes du Monde à Bangkok ?

Valérian : Le tir est un sport dit d'adresse où les

qualités requises sont principalement des capacités de concentration, de maîtrise de soi ainsi que des émotions. Il faut également afin d'être performant posséder des capacités d'analyse et proprioceptives\*.

Ma discipline de prédilection, le 60 balles couché se

tire à 50m sur une cible dont le 10 mesure un peu plus que 10mm. L'objectif est de marquer le maximum de points avec les 60 balles qui sont tirées en match. A l'issue du match de qualification, les 8 meilleurs scores sont qualifiés en finale à la suite de laquelle le podium est décerné.

né. En ce qui concerne le matériel que j'utilise, je tire avec un équipement KUS-TERMANN, une carabine BORLOZ avec une crosse GE600 et des munitions ELEY.

**A quel âge as-tu commencé le tir ? Comment as-tu connu le tir sportif ?**

J'ai commencé le tir à l'âge de 7 ans et demi. Très rapidement je me suis passionné pour ce sport alors que j'effectuais du tennis mais aussi et surtout du bicross. Je suis venu au tir par l'intermédiaire de mon oncle et mon grand-père. Mon oncle est actuellement le président de mon club depuis une vingtaine d'années à présent.

**Où t'entraînais-tu avant de rentrer à l'INSEP ? A quel âge y es-tu arrivé ?**

Avant de monter à l'INSEP en 1998, je m'entraînais au club de Millau. J'ai effectué toute ma scolarité là-bas avant de passer le bac en septembre à l'INSEP et enchaîner ensuite avec un Deug STAPS. Lorsque je m'entraînais à Millau, j'ai tout d'abord été coaché par mon oncle. J'ai également pu profiter des conseils d'Axelle Hiegel qui était entraîneur au Creps de Toulouse. Ensuite, quand j'ai commencé à être convoqué sur des stages nationaux

juniors, j'ai été suivi par Jean Pierre Amat, Franck Badiou mais aussi et surtout par Stéphane Alliaume qui était l'entraîneur responsable des juniors.

**Tu as égalé le record du monde du 60 balles couché en 2005 aux Etats-Unis, est-ce que tu te rappelles de cette journée ? Si oui, peux-tu nous en dire plus ?**

Bien évidemment je me rappelle encore de cette journée. Malheureusement des journées comme celle-ci on en vit que trop peu. Le contexte de ce match était très particulier pour moi car paradoxalement ce n'était pas une période où je tirais très bien couché. Pour tout dire, j'étais même très satisfait de mettre sorti des éliminatoires avec 593 si je me souviens bien. Le déclic s'est effectué le soir même de l'éliminatoire dans une chambre d'hôtel. N'étant

pas satisfait de ce que je produisais à ce moment là, j'avais pris la décision de faire de la position le soir pour essayer de trouver des solutions dans l'optique du match du lendemain. Je fonctionne beaucoup aux sensations, parfois même trop. Mais ce soir là mes sensations m'ont aidé à trouver quelque chose d'intéressant. Je ne dis pas que je savais déjà que j'allais tirer 600, c'est impossible à prédire bien évidemment et trop présomptueux mais par contre j'étais sûr que quelque chose de positif s'était passé ce soir là dans la chambre.

Le lendemain s'est donc avec cette nouvelle ligne de conduite que j'ai abordé le match. Au début j'ai eu pas mal de chance puisque je commence le match par deux 10,0. Mais ensuite j'ai laissé faire les choses, faisant confiance en mes sen-



Podium 60 balles couché, Fort Benning (USA), 2005

sations et profitant de cette relative facilité qui était nouvelle après un mois de galère couché. Bien sûr après 2 séries tirées, les choses ont commencé à se compliquer mais c'est surtout à partir de la quatrième que les choses sérieuses ont vraiment commencé. La fin de match fût...sportive et très difficile à tirer avec beaucoup de nervosité. Mais au fur et à mesure des enchaînement des séries de 100, je me suis préparé à l'éventualité de tirer 600. J'ai donc commencé à mettre en place une stratégie à partir de la 3ème série au cas où j'arriverai à 500/500. Finalement c'est

je pense ce qui m'a servi à aller au bout car ce fut vraiment mon fil conducteur à la fin.

Sachant qu'il n'y a pas de tireur professionnel en France, peux-tu nous dire comment tu fais pour vivre ta passion dans des conditions optimales ?

Effectivement il n'existe pas en France de tireur professionnel à proprement parler. Pour la plupart des meilleurs tireurs français, nous disposons de détachement nous permettant de nous entraîner dans de bonnes conditions. En ce qui me concerne j'ai passé le concours de professeur de sport en 2006. Après

obtention de celui-ci, j'ai eu la chance d'être détaché sur un poste INSEP, postes réservés à 23 athlètes de haut niveau. A titre d'exemple Tony Estanguet fait parti de ces 23.

Pour synthétiser, j'ai donc un salaire de fonctionnaire avec un détachement annuel renouvelable. C'est ainsi que je peux à la fois vivre de ma passion tout en étant placé dans des conditions adéquates d'entraînement et de compétition. ■

Site de Valérian:

[www.valeriansauveplane.fr](http://www.valeriansauveplane.fr)



Valérian lors de la remise des médailles à Bangkok (Thaïlande), 2012.

**\*La proprioception** désigne l'ensemble des récepteurs, voies et centres nerveux impliqués dans la perception de soi-même, c'est-à-dire de la position des différents membres et de leur tonus, en relation avec la situation du corps dans son environnement.



# La Visée



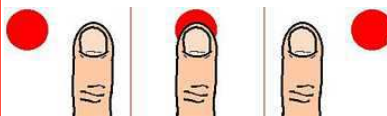
Nous avons décidé de vous parler de "La Visée" pour ce deuxième numéro. Sachant qu'il y a beaucoup de chose à dire à ce sujet nous avons travaillé sur l'œil directeur et les iris de dioptré et de tunnel. Nous évoquerons les autres points dans les prochains numéros de Ten le Mag'. Bien que les dioptrés et tunnels soient la base des organes de visée, il existe des options que l'on peut leur apporter afin de gagner en efficacité. Nous allons vous en présenter ici quelques unes, les plus importantes même si d'autres sont disponibles sur le marché.

## Œil directeur :

Au niveau de la vision, nous avons un œil qui domine l'autre, on l'appelle

"L'œil directeur".

En règle générale un droitier visera avec l'œil droit et un gaucher avec l'œil gauche. Mais comment fait-on pour connaître notre œil directeur ? Rien de plus simple !! Viser avec votre pouce une cible en gardant les deux yeux ouverts. Ensuite fermez alternativement l'œil gauche puis le droit et repérez avec quel œil vous conservez l'alignement avec la cible.



Certaines personnes, parfois sous l'effet de la fatigue ou celles qui n'ont pas de vision en relief, n'ont pas d'œil vraiment directeur. L'alignement est pris en charge alternative-

ment par un œil ou l'autre. Pour pallier à cela, le seul remède efficace est de masquer ou de fermer l'œil ne correspondant pas à la position du tireur.

De même, si un tireur, pour une raison quelconque doit tirer avec la position ne correspondant pas à son œil directeur, il est préférable qu'il utilise l'autre œil en masquant ou en fermant son œil directeur.

Il existe différentes manières pour cacher son œil, soit on met un «cache-œil» sur le dioptré, on peut aussi mettre un cache sur la



Cache-œil

(Suite page 8)

monture de lunettes pour ceux utilisant celle-ci ou on peut le cacher avec un carton glissé sous un bandeau ou une casquette. Ces deux dernières techniques sont très utilisés par les pistoliers car il n'y a pas de dioptre sur les pistolets.



Céline utilise le système de monture avec le cache-œil.

### Les iris de dioptre

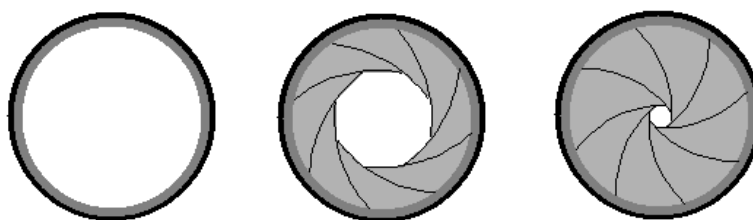
Il s'agit de l'élément vissé sur votre dioptre et se trouvant juste devant votre œil, celui sur lequel vous fixez le plus souvent un cache œil. Il en existe deux catégories, fixe et réglable. Comme leurs noms l'indiquent, les premiers sont juste percés de manière à avoir une ouverture laissant passer plus ou moins de lumière mais il n'est pas possible de la moduler, les seconds eux permettent d'agir sur le diamètre de l'ouverture et parfois d'appliquer des filtres de couleur voir polarisants.

#### Option diaphragme à iris

Commençons par la solution la plus simple permettant juste de moduler l'ouverture, il s'agit du dia-

phragme à iris, la base pour le tir à 10 mètres. Le diaphragme limite le nombre de rayons du faisceau lumineux qui parviennent à l'œil grâce à un iris constitué de plusieurs petites lamelles.

Ils permettent donc par fort éclairage ou temps ensoleillé, avec par exemple une verrière, de réduire la quantité de lumière arrivant à l'œil en refermant l'iris et en salle obscure de l'augmenter en l'ouvrant. Vous trouverez sur le marché des modèles permet-



Système d'ouverture du diaphragme

tant une ouverture de 0.8 à 1.8mm ou 0.5mm à 3mm. Le premier est plus pour le tir indoor donc en salle, les lamelles de l'iris définiront une ouverture plus circulaire et le second plus axé en extérieur dit outdoor. Ensuite à vous de le régler pour avoir une netteté des organes de visée.

#### Option filtre de couleur

Certains iris sont équipés de filtres de couleur, ceux-ci servent à améliorer le confort en fonction des conditions lumineuses. Le nombre de filtres dépend du modèle acheté, certains

en possèdent peu et d'autres près d'une dizaine. Il n'y a pas de règle sur la couleur à choisir, à vous de trouver celle avec laquelle vous vous sentez le mieux. On retient toutefois que par temps clair on optera pour les filtres sombres (gris foncé, orange, ...) et à l'inverse légers si manque de luminosité (jaune clair, gris clair,...). Par temps chaud il est intéressant de coupler avec un filtre polarisant que nous étudions ci-dessous.

#### Option filtre polarisant

Comprendre le phénomène de polarisation n'est pas évident, je vais donc « essayer » de le résumer le plus simplement possible! La lumière est constituée de photons, petites particules se déplaçant linéairement. Ces ondes ne se propagent pas toutes parallèlement. Les milieux agissent sur leurs trajectoires et peuvent les dévier, par exemple une vague d'air chaud en été entre votre cible et vous, voir entre votre dioptre et guidon ayant pour origine

(Suite page 9)



la chaleur dégagée par votre canon. Cela va provoquer une perte de netteté.

Le filtre polarisant est constitué de milliers de fentes parallèles entre elles qui vont sélectionner les ondes lumineuses d'une direction spécifique. On peut coupler deux filtres, au plus l'angle entre eux augmente, au plus la quantité de lumière baissera jusqu'à extinction à 90° car plus aucun rayon ne pourra passer. Certains iris possèdent donc un ou deux filtres, j'aurai tendance à dire qu'un doit suffire, on les utilise le plus souvent à 50 mètres et au delà si le visuel n'est pas correctement défini, ce qui arrive fréquemment.

Pour terminer sur cette première partie, les iris sont universels car les différents dioptries ont toujours le même pas de vis

(M9.5 x 1mm).

## Les iris de tunnel

Les tunnels existent en 2 diamètres, M22 de 2.2 cm équipant d'origine les carabines Feinwerkbau et M18 de 1.8cm présent sur les autres marques (Walther, Anschütz, Steyr,...). A vous de les tester pour trouver celui qui vous plaira le plus.



L'option de base est le guidon aussi appelé iris, il peut être fixe ou réglable. Les premiers sont généralement des anneaux de plexiglass percés au centre

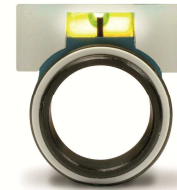
et les seconds constitués d'un iris réglable un peu comme ceux de dioptrie.

Il est important de bien choisir le diamètre d'ouverture de l'iris, en général à 10 mètres on utilise du 3.9 à 4.3mm, commencez la saison avec du 5mm puis diminuer ce diamètre jusqu'à arriver à celui qui vous apportera le plus de confort.

## Option le niveaux à bulle

Il est possible d'insérer sur le tunnel un niveau à bulle aussi appelé libellule, très

Iris de tunnel ou guidon réglable pratique pour contrôler son dévers à 50 mètres. Il en existe des rétroéclairés et d'autre non.



Niveau à bulle ou libellule

Nous aborderons les autres points sur la visée lors du prochain N° de Ten le Mag'. ■

Iris réglable.



Iris réglable + filtre couleur



Iris réglable + polarisant



Iris réglable + filtre couleur + polarisant



# Fiche de Suivi



J'ai souvent observé des Asso ne suivant pas assez voir pas les débutants. On leur donne une arme, quelques bases, et ils se débrouillent. Dans ces conditions, il est logique qu'ils abandonnent le tir. Hors c'est en assurant un bon suivi que vous serez plus crédible, et limiterez votre turn over, voir même vous permettra d'aborder une personne avec une bonne raison pour les timides...

Inscris depuis peu dans un club de plongée, j'ai observé que notre évolution était suivie grâce à une fiche de progression synthétique mais complète. Trouvant cette idée géniale, j'en ai récupéré une et l'ai modifiée pour mon club de tir, puis testé auprès d'adhérents. Au final cet outil est vraiment très pratique et m'a parmi de mieux suivre les membres par une meilleure connaissance de leurs points forts et faibles et la progression dans ces domaines. Elle permet

aussi aux autres formateurs d'avoir accès en un clin d'œil aux diverses informations et donc d'adapter les séances.

Cette fiche demandera bien sûr une présence au pas de tir et des connaissances, les formations proposées par les fédérations de tir sont indispensables pour acquérir certaines bases mais aussi de la pédagogie, rapprochez vous donc de vos ligues pour connaître les futurs cursus à venir.

Vous pouvez copier cette fiche, la modifier, voir même la vénérer et développer ainsi un nouveau culte. D'ailleurs n'hésitez pas à nous transmettre votre future fiche de suivi modifiée à [contact@tenlemag.com](mailto:contact@tenlemag.com), nous améliorerons ainsi celle ci puis la partagerons.

Afin de motiver les adhérents, vous observerez en bas un passage de grade, un peu comme les

cibles de couleurs de la F.F.Tir, ceintures de karaté, niveaux de plongée,... . Nous en avons créé 2 dans notre club mais vous pouvez là encore en imaginer plusieurs, le but est de récompenser des tireurs pour leur progression et non les donner pour faire plaisir. Dans mon Asso nous offrons un ruban pour marquer le coup, jaune/rouge pour le niveau 1 et jaune/noir pour le niveau 2. Pour faire des rubans par chers, c'est simple, nous découpons des rubans larges de médailles à 10cm de longueur, puis fixons dessus un œillet. Il peut ainsi se fixer sur une veste, servir de porte clés ou encore de drapeau pour un galion de pirates tchétychènes Playmobil.

Nous vous apportons aussi le référentiel associé à notre fiche de suivi de progression, il précise les notions que nous désirons y associer. Là encore, chacun est libre de le faire évoluer.

# TEM

## COMPETITION

Discipline: .....

[illegible]

- Légende :

Signatures des membres du Jury + noms et du tireur:



## REFERENTIEL DE LA FICHE DE SUIVI

### **Compétence n°1a : CONNAITRE ET UTILISER SON MATERIEL**

#### **Connaissance des différentes armes et de leurs parties**

- Arbalète: appui joue, plaque de couche, dioptré, tunnel, guidon, iris, arc, rail, fût, bandoir (pour Match), pommeau.
- Carabine: appui joue, plaque de couche, dioptré, tunnel, guidon, iris, levier d'armement, culasse, crosse, fût, canon, âme du canon, rallonge de visée.
- Pistolet: mire, cran de mire, levier d'armement, culasse, poignet anatomique, appui paume, canon, gaine du canon, âme du canon, évent.

#### **Connaissance du matériel annexe et de son utilité (pied de tir, potence, ...)**

Pied de tir, potence fixe, potence modulable, veste, pantalon, gant, coussin, sangles, iris de dioptré fixe et réglable, guidon fixe ou réglable, longue vue.

#### **Notion de réserve d'air: manomètre**

Connaître l'unité de mesure « Bar », comment voir si cartouche a assez d'air pour tirer, ne pas tirer avec une cartouche d'air de plus de 10 ans.

#### **Réglages des vestes, pantalons, sangles, pieds de tir, longues vue, potences**

Savoir trouver les bonnes tailles, régler le matériel.

#### **Entretien courant du matériel (nettoyage, déplombage)**

Notion sur la corrosion, savoir nettoyer une arme et la déplomber.

#### **Règles d'hygiène**

Risque si mauvaise hygiène et partage du matériel (transmission pathologie), lavage mains.

#### **Savoir régler la crosse d'une arme**

- Arbalète: appui joue, plaque de couche, pommeau (Field), hauteur du fût (Match).
- Carabine: appui joue, plaque de couche, hauteur du fût.
- Pistolet: appui paume, inclinaison de la crosse.

### **Compétence n°1b : LA SECURITE**

#### **Transport de l'arme (du coffre ou du domicile au pas de tir)**

- Du domicile au stand de tir: verrou de pontet, séparer les munitions et culasse.
- Du coffre du stand de tir au pas de tir: canon vers le plafond, culasse ouverte.

#### **Sécurité au pas de tir**

Canon vers les fonds de cible, mise en sécurité, désapprovisionner une arme.

#### **Gestes à avoir et à ne pas avoir**

Risque associé à une pratique dangereuse, utiliser correctement une arme.

#### **Stockage des armes**

Coffre de tir, verrou de pontet, stockage des munitions.

**Compétence n°2 : LA VISEE****Notion sur l'œil directeur et l'accommodation**

Définition et explication sur l'accommodation, l'œil directeur. Comment le trouver, pourquoi garder les deux yeux ouverts.

**Notion ligne de mire / ligne de visée**

Expliquer à quoi elles correspondent, intérêt des rallonges de visée.

**Erreurs angulaires et de parallèles**

Expliquer les différentes erreurs et leurs conséquences, comment les identifier.

**Respiration ventrale et thoracique, blocage de la respiration**

Les volumes respiratoires, notion sur les respirations ventrales et thoraciques, avantage respiration ventrale, quand bloquer la respiration dans la séquence de tir.

**Savoir régler un iris et un tunnel réglable (couleur, ouverture, polarisation)**

Expliquer les options des iris et tunnels réglables et intérêt de chacune des options: filtres couleurs, ouverture réglable, polarisation.

**Prise de la visée (contrôle de la position)**

Comment contrôler si la visée ne "guide" pas une mauvaise position, placement de la tête par rapport aux dioptries (carabine/arbalète).

**Notion sur l'annonce**

Explication de l'annonce, mise en place de celle-ci.

**Savoir régler un dioptre ou des crans de mire**

Notion sur les clics, régler un dioptre/crans de mire déréglés, contrôle du dévers.

**Compétence n°3 : LA POSITION****Gestion du bas du corps (pieds, verrouillage rotules)**

Placement des pieds et contrôle de l'espacement, verrouillage des rotules, s'organiser pour ne pas avoir à bouger.

**Gestion du haut du corps (épaulement, coude/hanche, tête)**

Placement de la plaque de couche sur le haut du biceps pour les armes longues, du coude sur la hanche, de la tête sur l'appui joue, savoir contrôler de sa position. Verrouillage poignet pour les pistoliers, coude.

**Stabilisation du bassin et rétroversion**

Expliquer l'intérêt du blocage du bassin et savoir faire une rétroversion.

**Dévers (action sur les réglages, contrôle de l'angle)**

Expliquer le dévers, de l'intérêt de celui ci et des risques si il n'est pas maîtrisé, savoir utiliser un niveau à bulle pour le contrôler ou des tiges du tunnel si il en possède.

**Contrôle de la position grâce à la visée**

Expliquer les erreurs de visée faisant suite à des erreurs de position, vérifier sa position par une prise de visée et comment corriger cette position si besoin.

**Compétence n°4 : LE LACHER****Les différentes détente**

Connaître la détente directe, filante, à bossette. Intérêt de cette dernière.

**Maîtrise de la bossette ou point dur**

Savoir gérer la pression à exercer sur la bossette pour faire partir le coup, les différents placement de doigt (pulpe ou base de la phalange), savoir identifier un coup de doigt.

**Progression du lâcher**

Intérêt d'un lâcher progressif, ne pas faire de coup de doigt.

**Tenue après le tir et annonce**

Intérêt du maintien après le tir, connaître et savoir faire une annonce, intérêt de celle ci pour analyser son tir.

**Compétence n°5 : REACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES****Savoir recharger/décharger une cartouche d'air comprimé**

Savoir gérer la pression de la cartouche, recharger sur compresseur ou pompe ou bouteilles, purger une bouteille.

**Savoir s'exprimer avec les bons qualificatifs**

Le tireur doit s'avoir comprendre et se faire comprendre en utilisant les bons qualificatifs liés au tir sportif.

**Procédures de sécurité à avoir face à un incident ou accident**

Prévenir les risques ne suffit pas, expliquer au tireur ce qu'il faut faire en cas d'accident, comment aider la victime si il est seul avec. Prévenir les responsables et service de secours, mettre le lieu en sécurité si besoin (décharger les armes par exemple, arrêter la séance de tir), mettre la victime en PLS (position latérale de sécurité).

**Compétence n°6 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES****Dopage (drogues, actions et conséquences)**

Connaître les risques liés au dopage, quelques drogues (Alcool, Bétabloquants, Cannabis) et leur fonctionnement (exemple: Bétabloquants / baisse le rythme cardiaque / risques de problèmes cardiaques. Alcool et Cannabis / lutte contre le stress / augmentation des risques par baisse de vigilance + dépendance).

**Corps humain et prévention des risques liés au tir sportif (dorsalgie, audition)**

Connaître les risques liés au tir sportif afin de les éviter: dorsalgies donc potence pour les plus jeunes, perte partiel de l'audition ou acouphène donc port du casque ou bouchon.

**Construction d'une séquence de tir**

Savoir faire sa séquence de tir avec des séquences types, intérêt de celle ci pour réussir.



**Compétition et gestion du stress**

Anticiper le stress que peut engendrer une compétition, aborder par exemple la sophrologie pour le limiter.

**Connaissance sur la réglementation des armes**

Connaître les différentes catégories d'armes, comment acquérir une arme et ce que cela entraîne.

**Notion sur le fonctionnement d'une association**

Expliquer ce qu'est une association, comment elle fonctionne et se finance, intérêt des assemblées générales. Permettre aux personnes motivées de s'investir dans le club.

**Organiser son entraînement**

Aider le tireur à savoir se construire une séance d'entraînement à l'aide de documents de séances types, lui permettre de trouver les bons exercices pour travailler ses erreurs. Savoir se coacher si se retrouve exceptionnellement seul au pas de tir.

**Protection de l'environnement**

Ouvrir les yeux sur les risques de pollution au plomb, comment un club et ses adhérents peuvent limiter notre impact écologique et ainsi pérenniser notre pratique (piège à balle, chape de béton protégeant le sol, récupérer les douilles).

# NEWS LETTER

**INSCRIS TOI GRATUITEMENT ET  
PROFITES DE NOS DERNIERES  
INFO!**

**TENLEMAC.COM**



# Le Pied de Tir



Maintenant que vous avez votre gant d'accroche pas cher grâce au premier Ten le Mag', vous voulez surement un pied de tir pas cher. Ben oui, ce truc qui donne trop la classe sur les pas de tir où vous avez vue une jolie tireuse que vous aimeriez impressionner. Bon aller, on va donc être sympa et vous aider à lui en mettre plein les yeux grâce à l'objet du moment tant en vogue, j'ai nommé: le Warriorsuprajungglefoot mais que tout le monde appelle...pied de tir. Alors je vois déjà les pistoliers râler: « Quoi !? encore un truc pour ces fichus carabiniers, c'est intolérable, nous aussi on veut choper !!! » Et bien rassurez vous, la carabine est ouverte à tous! Et si vous aviez un temps soit peu d'équipement, ben on aurait des trucs à inventer ou plutôt à copier. Et puis on était tellement content de réussir cet accessoire que l'on a voulu le partager de suite, puisque la recherche sur la communication entre les champignons n'avance pas, ni celle sur leur capacité à peindre sous perfusion de LSD 4ml/heure.



**60 minutes**



**35 €**

Tout d'abord un pied de tir, à quoi ça sert ? Ben à part vous faire cramer 120€ mini pour un morceau de ferraille et de plastoc pas très jolie-jolie, le pied de tir permet de ne pas casser sa position entre chaque rechargement, pas besoin de perdre votre rétroversion, votre épaulement, car vous reposez votre arme presque à hauteur d'épaule et les munitions sont juste en dessous. Très pratique pour les dorsalgies aussi, on ne se penche pas pour recharger, bref on limite le mal de dos. Il s'agit donc là d'un objet cool qui sert vraiment. Et puis en seconde partie, on s'est planché sur ce prix vraiment excessif, est il possible que l'acier des pieds de tir contienne des métaux rares ou encore du plutonium ? Ben non, sous la peinture c'est juste de l'alu la plupart du temps, quelle déception, nous qui pensions trouver du charbon voir de l'uranium justifiant un prix faramineux. Que la populas se rassure,

Ten le Mag' va vous donner la solution pour avoir son Warriorsuprajunglefoot ou pied de tir pas cher !

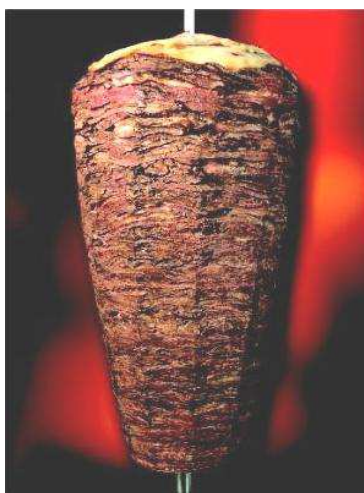
### Fabrication du pied

Bon ça semble complexe à première vue sauf si on est un peu fainéant (la qualité n°1 du bricoleur astucieux), on ne va donc pas s'embêter à créer la partie basse soi même, direction un grand magasin de bricolage où il y a tout ce qu'il faut, des outils, des matériaux: Casto. Au rayon des luminaires vous trouverez un pied halogène référence 894081 de la marque Massive à 30€ environ, il est nickel pour servir de base sauf au tir en position genoux. Prenez le vite, bientôt ce produit sera convoité par des centaines de tireurs et donc sera en rupture interplanétaire !

Maintenant direction la scie à métaux pour couper les pieds à 30cm et remettre les tétines de caoutchouc pour la protection. Le pied nu est terminée, pas mal hein ?

### Fabrication du support de carabine

Il nous faut le support de munition mais aussi le support de carabine. Nous vous conseillons des planches en plastique pour



Usage annexe

découper le saucisson, épaisseur 1cm soit environ 2 plaques Ikea de 0.5cm à 2€, dispo aussi dans votre hypermarché. Commencez par sortir le saucisson, découpez quelques tranches, et mettre au frigo.

### Fabrication du support de munition

Voici un exemple de support pas des plus simple mais assez pratique, compatible pour les boîtes rondes de plombs, carrées de 100 ou encore de 22lr.

Comme pour le support de carabine, retrouvez ci après une notice version Ikea. Une fois terminé, dégustez une dernière tranche de saucisson. Et hop !! On l'essaye !!

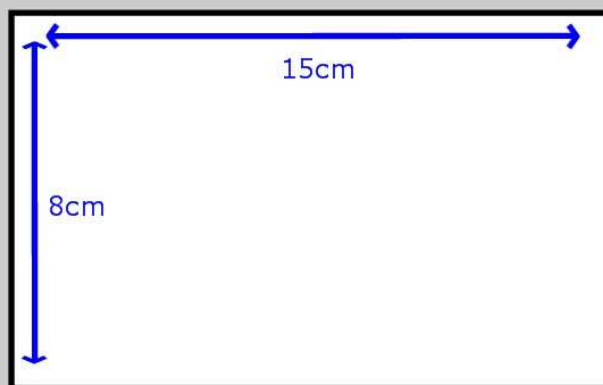
Retrouvez ci après une notice de montage.



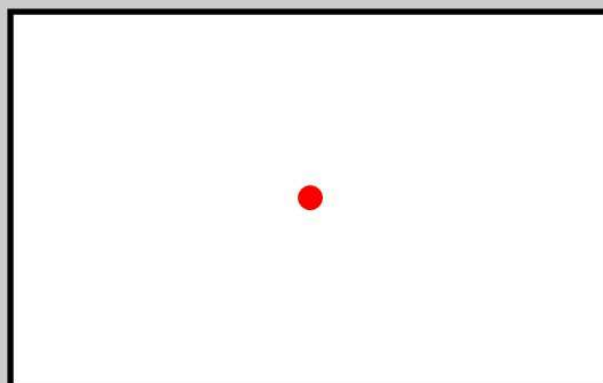


### REALISATION DU SUPPORT DE MUNITION

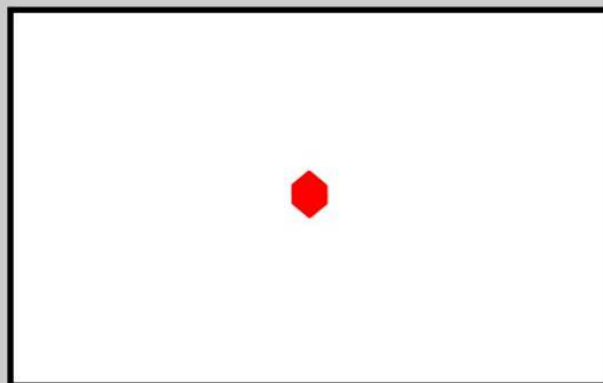
1. Découper 2 plaques comme suit



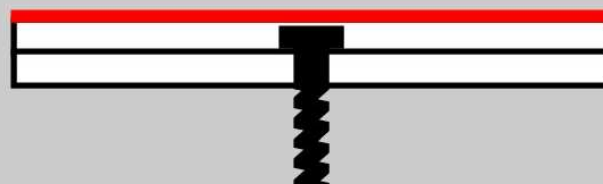
2. Percer les 2 plaques au centre



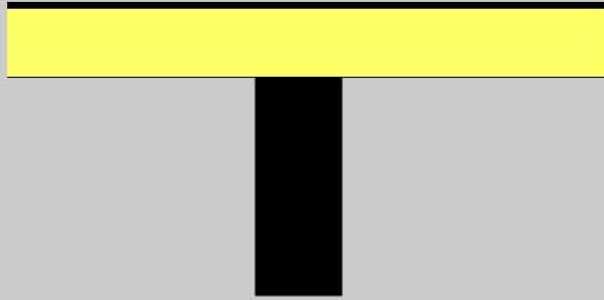
3. Adapter avec une Dremel l'ouverture d'une plaque pour y insérer une vis de 8mm (elle ne doit pas pouvoir tourner)



4. Assembler les plaques, insérer la vis, coller sur le dessus un revêtement antidérapant (disponible en magasin de bricolage)

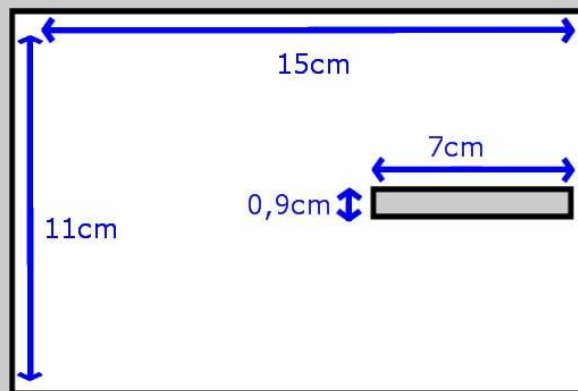


5. pièce terminée! vous pouvez la tester sur le pied voir mettre du chatterton sur les côtés pour l'aspect déco

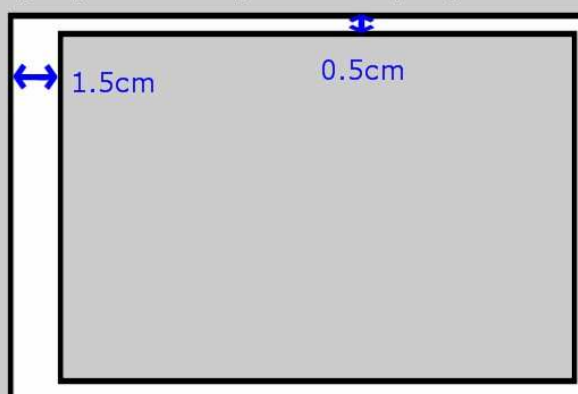


## REALISATION DU SUPPORT DE MUNITION

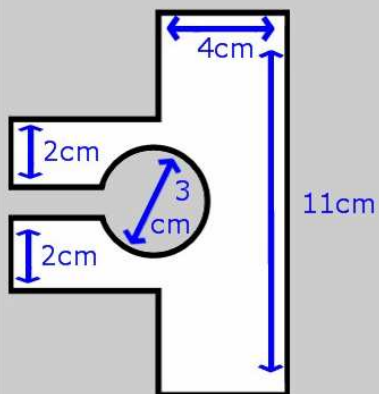
1. Découper les plaques comme suit: 1ère plaque (fond)



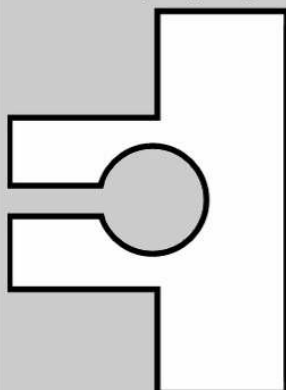
2. 2ème plaque (longueur et largeur identiques)



3. 3ème plaque (identique à la 4ème plaque ci dessous)

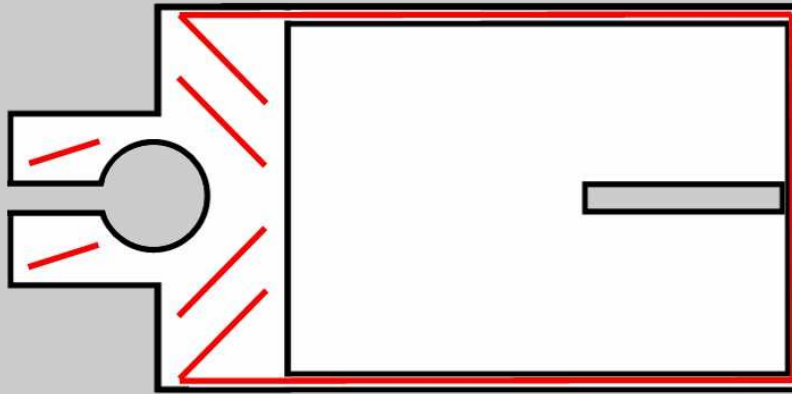


4. 4ème plaque (identique à la 3ème plaque ci dessus)

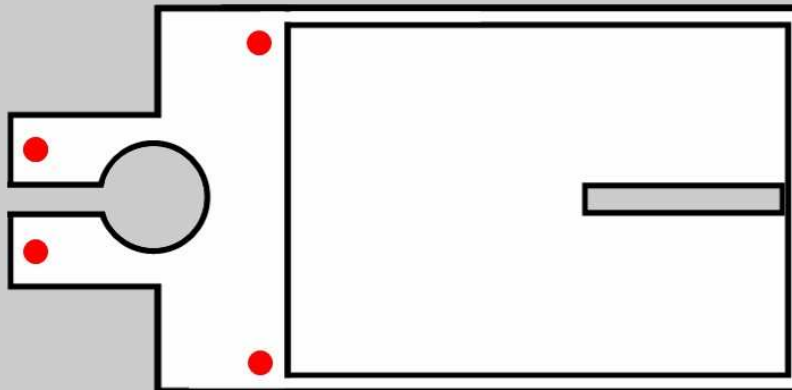




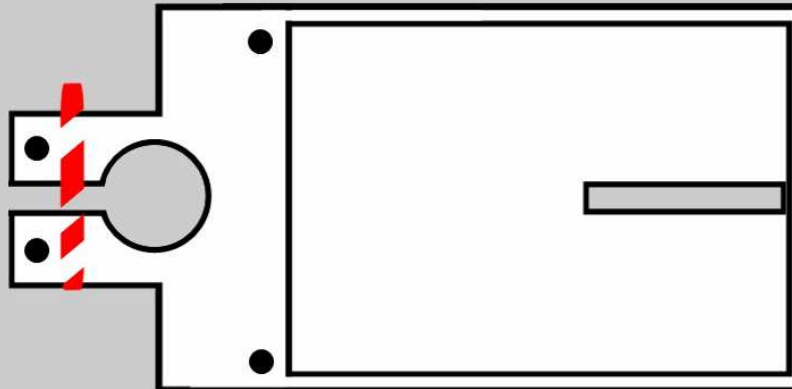
5. Plaques assemblées + colle cyanoacrilique



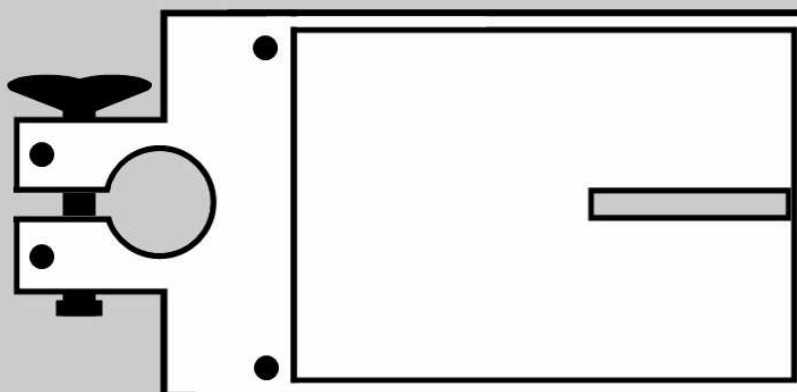
6. Perçage et pose de 4 boulons pour solidifier l'ensemble



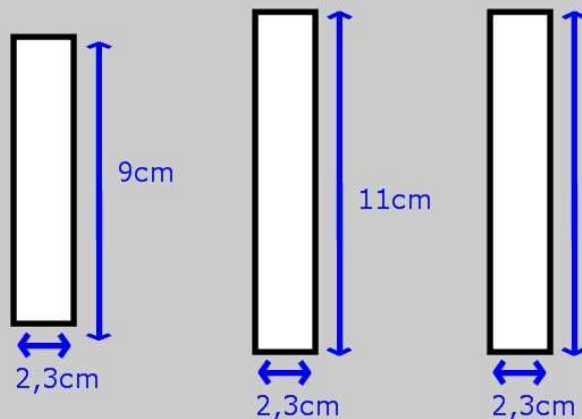
7. Perçage dans la masse puis pose d'une vis et d'un écrou à ailette pour bloquer le support sur le pied



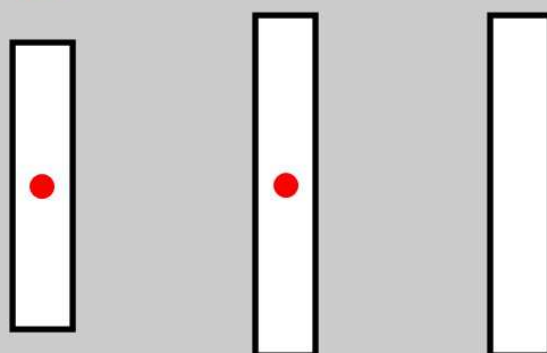
8. Support presque terminé!



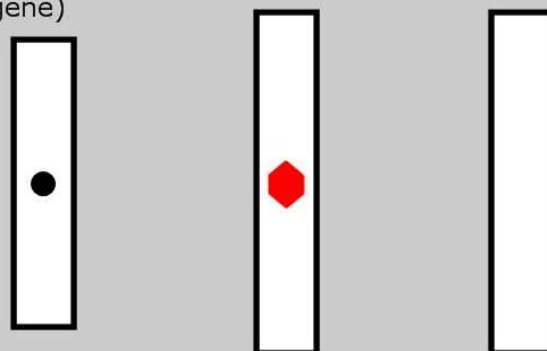
9. Fabrication de la pièce mobile bloquant les munitions, découper 3 pièces de plastique comme suit



10. **Perçage** des deux premières pièces au centre



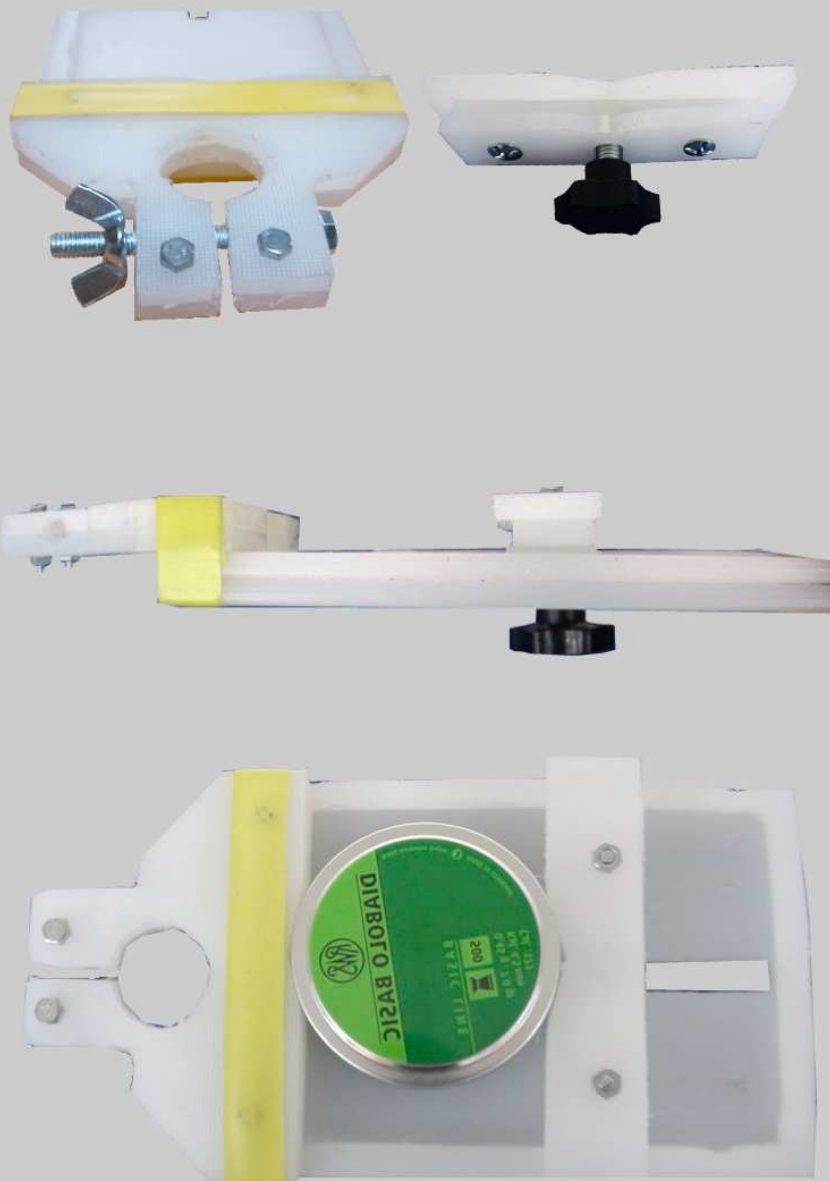
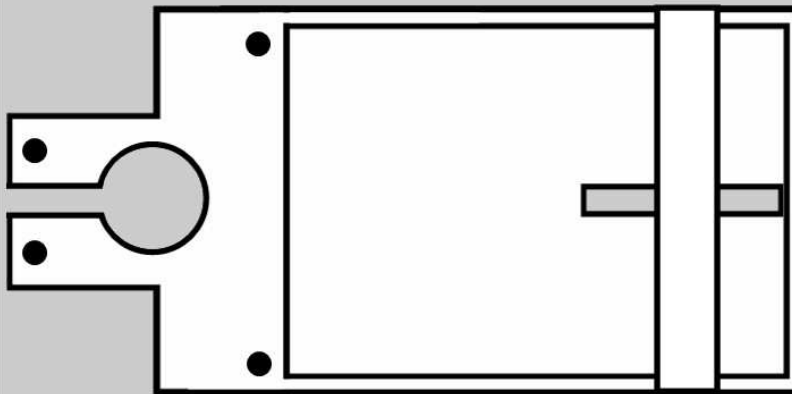
11. **Adapter avec une Dremel** la pièce du milieu pour pouvoir y emboîter un écrou et l'insérer (écrou de 8mm correspondant au boulon fournit avec le pied et servant normalement à fixer l'halogène)



12. Assembler les 3 pièce, **percer** et fixer 2 boulons pour solidifier (vis à tête plate du côté de la petite pièce) vue de profil ici



13. Pièce terminée! il n'y a plus qu'à la placer sur la base et la bloquer avec la vis provenant du pied



**Ce bricolage n'a pas été réalisé par des professionnels, en cas d'explosions nous ne pourrions être tenus pour responsables.**

# Le Steyr LP10



Quand on pense à Steyr, on associe la marque aux pistolets, rarement aux carabines comme avec Fein, pourtant il existe bien la LG110 vraiment exceptionnelle. Et cette association ce fait à juste titre, Steyr est leader en vente de pistolet à air comprimé, de podiums aux JO et autres coupes du monde avec pas mal d'avance sur la concurrence. Le premier LP10 remonte à 10 ans maintenant, une vraie bombe à l'époque, et il n'a presque pas changé depuis. Steyr l'a même fait évoluer dernièrement en intégrant une détente électronique, alors penchons nous sur ce fleuron d'outre Rhin, sorte de choucroute ou de papa Schulz des pas de tir!

## Ouverture de la mallette

Bon une mallette assez commune certes puisque c'est la même que celle des Morini et Walther, elle a l'avantage d'être résistante et pratique car peu encombrante en comparaison avec celle des Fein P44.

Ce qui est sympa avec la version argentée du LP10 c'est que quand on ouvre la mallette, on ne voit que lui ressortant par son éclat dans la mousse noire qui le protège. Là ça donne tout de suite envie de le tester! On note aussi la présence des clés nécessaires au

démontage, embout de rechargement, 4 poids, et d'une seconde cartouche.

## Prise en main et visée

L'équilibrage de l'arme peut être amélioré grâce à des poids s'insérant sur deux rails situés sur chaque côté de la gaine du canon, un peu moche à mon goût mais pratique, remercions tout de même Steyr qui nous offre 4 poids dans la mallette. La crosse quand à elle faite par Morini est assez confortable, les angles peuvent être réglés grâce à quatre vissees situées à la







Notre lab'Test a trouvé la solution pour avoir une autonomie convenable de 400 coups par contre on constate un léger déséquilibre vers l'avant .

base de la carcasse de l'arme. Il est ainsi très simple de gérer cette angulation. Attention toutefois en retirant cette crosse car le ressort permettant le tir à sec peut partir. Si il n'est plus là, le coup partira même en tir à sec. Cette mésaventure est arrivée à une arme de mon club, finalement j'ai réussi à le réparer avec un ressort de stylo Bic car le ressort d'origine était perdu. .



Passons à la visée, la longueur de la ligne de mire est réglable par la fixation de la mire à différents emplacements sur le canon, diverses hauteurs sont disponibles même si Steyr livre habituellement en 4.2mm. Les crans de mire de leur côté offrent aussi plusieurs possibilités

comme la hauteur ou encore l'écartement.

#### Aspect Technique et comportement au tir

Rentrons dans la bête, il est équipé d'une soupape de réduction de pression, pour résumer quelque soit la pression de la cartouche, l'air utilisé pour le départ du coup sera à 55 bars. L'arme dispose d'une bonne autonomie de 180 tirs avec une cartouche débutant à 200 bars, on note une très bonne stabilité grâce à son système de stabilisation. Alors comment ça marche ce stabilisateur ? Bon sujet de discussion revenant chaque année au réveillon de Noël, voici donc de quoi vous la pêter: c'est un petit piston de tungstène qui compense le choc provoqué



par le mouvement des pièces internes durant le tir. Afin d'éviter la montée du canon et le recul, trois trous sont percés dessus et il dispose aussi d'un frein de bouche.

On regrette la nouvelle queue de détente, une vraie merde niveau qualité, la partie haute la fixant sur le rail est faite dans un acier de chiotte qui à tendance à s'écarter si l'on force (ce qui arrive souvent sur les armes clubs avec le manque d'attention des utilisateurs) et donc de ne plus la faire tenir correctement sur l'arme. Un comble puisque l'ancienne était bien mieux, peut être une erreur pour économiser sur la production ? Et pour rattraper cela, c'est mort, la marteler pour refermer les lèvres ne fera que vous faire gagner un peu de temps pour revenir finalement au même problème.



#### Les différentes versions

Le LP10 existe depuis peu en version courte et donc plus légère et avec un centre de gravité plus vers la crosse, un modèle plus accessible pour les budgets un peu plus serrés avec le LP2 mais offrant quelques

réglages en moins. La variante 5 coups LP50 très connue car presque seule sur le marché avec son chargeur 5 coups, mais aussi le LP silhouette.

## En conclusion

Steyr a de quoi garder sa

position de leader durant un bout de temps avec cette arme presque parfaite, il commence tout de même à dater même si la version électronique LP10E a apporté un peu de nouveauté. Son prix est un peu au dessus de la

moyenne des concurrents en version détente mécanique et même très élevé avec la version électronique, toutefois la revente d'occasion est assez facile. En résumé, c'est du très bon, un achat que vous ne regretterez pas ! ■



# Finale Coupe du Monde



**ISSF WORLD CUP FINAL  
RIFLE / PISTOL  
BANGKOK, THA  
22 OCT - 28 OCT 2012**

Siriwan, correspondante de Ten le Mag' et bénévole pour l'organisation de ce championnat, était présente pour vous à Bangkok lors de la Finale des coupes du Monde qui s'est déroulé du 22 au 28 octobre 2012.

Au fait Bangkok c'est où ?

Bangkok est à 7810 miles de Paris, soit 12566 kilomètres ou bien 251320 pas de tir 50M mis bout a bout.

C'est une capitale bouillonnante, passionnante, toujours vivante à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, avec une population de 8 426 080 hab. et une superficie de 1 568,7 Km<sup>2</sup> soit 10 fois plus que Paris. Bangkok c'est aussi un mix entre une mégapole ultra-moderne et des quartiers multi centennaires. Une ville qui se cherche et que nous vous conseillons vivement de visiter.

La température moyenne au moment de la Finale est de 27°C soit la moyenne annuelle la plus basse, hey oui les saisons sont inver-

sées dans l'hémisphère sud! En France elle est de 13°C et à peine 6° en Norvège, pas facile de s'acclimater pour nos athlètes occidentaux et c'est pour cela que l'on voit ces deux tireurs Norvégiens se rafraîchir.

La délégation Française était composée de : Céline

GOBERVILLE, Pierre-Edmond PIASECKI, Cyril GRAFF et Valérian SAUVEPLANE pour le côté sportif, pour l'encadrement, Hervé CARRATU et Pascal BESSY étaient présent. N'oublions pas notre arbitre internationale Ghislaine BRIEZ.

Notre équipe nationale a remportée sa première







médaille de bronze par Valérien lors de l'épreuve du 60 balles couchés. Il a réalisé un score de 595/600 lors du match de qualification pour la finale. Lors de celle-ci il réalise la meilleure performance des 8 protagonistes, il se fait battre au shoot-off par le Suisse BUERGE.

Cyril, le deuxième français engagé dans cette discipline termine à la 5ème place (594+103.9). A 49 ans c'est le slovène Rajmond DEBEVEC (Champion Olympique en titre) qui remporte cette finale.

La deuxième épreuve tirée ce premier jour fut le pistolet 25M Dame, Céline est battue au shoot-off pour

rentrer en finale, elle se classe donc 9ème. La victoire revient à la coréenne et championne olympique Kim JANGMI, qui devance l'allemande DORJSUREN et la chinoise CHENG YIN.

Pour terminer cette journée, le chinois ZHANG Tian remporte la finale du 50M Pistolet homme, devant le japonais MATSUDA To-

moyuki et le russe EKIMOV Leonid.

Les participants à l'ISSF World Cup Final ne sont pas arrivés là comme les naufragés de Koh-Lanta, ils ont dû passer par un système de qualification un peu compliqué. Nous allons vous expliquer les différentes étapes possibles pour se qualifier:

- \* Avoir remporter l'édition précédente.
- \* Terminer dans les trois premiers des J.O. ou du Championnats du Monde de l'année en cours.
- \* Terminer dans les 8 meilleurs du classement à points réalisé par l'ISSF lors des World Cup Series.

Pour plus d'info: [ISSF](http://issf.net).

La deuxième journée se passe uniquement au stand 50M pour les épreuves du 3 positions carabine. Malheureusement il n'y a pas de représentants français pour cette épreuve. Rajmond



Rajmond DEBEVEC tirant avec son trophée remporté la veille



DEBEVEC vainqueur la veille du 60 balles couchées c'est présenté avec son globe pour tirer son match, ça ne lui aura pas porter chance car il termine à la septième place. Les trois premiers sont l'américain PARKER Jason (1171+95.5), le Coréen HAN Jinseop (1166+97.5) et le norvégien BRYHN Ole Kristian (1167+96).



Chez les Dames, c'est la Tchèque SYKOROVA Adela qui remporte la finale (587+97.3) suivi de la Polonaise BOGACKA Sylwia (580+100.7) et pour finir c'est la Chinoise DU Li qui termine à la troisième place en ayant réalisé la meilleure finale avec 101.8 pts (578+101.8).

Le vendredi c'est poisson !  
Non c'est pistoliens !

Journée au pas de tir de 25M pour les hommes. C'est STRNAD Martin qui remporte le globe alors qu'il était classé septième à l'issue des tirs de qualification. Sachant que tous

les scores sont mis à zéros avant la finale. Les deux autres tireurs présent sur le podium sont REITZ Christian et ZHANG Jian qui c'étaient classés respectivement 1er et 2ème à l'issue des qualifications.

Pour le dernier jour de compétition le planning est chargé avec la carabine 10M Dame et Homme, le pistolet 10M Dame et Homme et pour terminer le Champions Trophy.

Notre vice-championne Olympique a fait un très beau match de qualification dont elle prend la première place. Céline réalise une finale à 96.5 points, ce qui la relègue à la troisième place, derrière TIEN Chia Chen, c'est l'ukrainienne KOSTEVYCH Olena qui termine à la première place.

En carabine 10M l'équipe de France est représenté par son spécialiste de la discipline: Pierre-Edmond PIASECKI (PEP10, pour les intimes). Il tire à 592 lors

de son match de qualification ce qui le place à la septième place. Avec six points de retard sur les trois premiers ça être difficile de remonter sur eux. Malgré cette finale à 102.0 PEP10 terminera à la septième place. A noter que le classement avant finale est le même que celui après finale.

Le Champions Trophy est sponsorisé par Sius Ascor, il regroupe les trois premiers de chaque catégorie (Dame et Sénior) dans les disciplines à 10M. Ce championnat se tire de la manière suivante:

Les six tireurs tirent 4 plombs, le plus mauvais des tireurs est éliminé puis à chaque tir un tireur est éliminé jusqu'il en reste plus que deux. Pour la finale les scores sont remis à zéro, le vainqueur est prononcé à la suite de trois derniers coups et remporte 5000€. ■



# REUSSIR SON DOSSIER CNDS



Raaaah bientôt janvier, pour beaucoup ça rime avec vacances au ski, championnats, embouteillages suite au verglas et pour quelques autres c'est la dure période des dossiers de subvention CNDS, un pavé de plusieurs dizaines de pages, un monstre qui occupe durant de longues soirées. Pourtant même si il est tant redouté, le dossier CNDS n'est pas si dur que cela, il demande juste du temps et une bonne préparation. Vous allez découvrir dans cet article des conseils afin de vous aider à constituer un bon dossier CNDS et optimiser vos chances d'avoir une belle subvention!

Petit retour avant de débiter l'article sur qui est éligible au CNDS ? Même si cela a déjà été vu dans le précédent Ten le Mag', voici un rappel des conditions. Il faut donc être une association sportive agréée par le préfet du département, vous avez donc soit un agrément « Association de

jeunesse et d'éducation populaire » ou « Association sportive » celui-ci s'obtient par une demande auprès de votre Direction Départementale de la Cohésion Sociale (anciennement DDJS). C'est du boulot mais ça en vaut vraiment la peine car vous ouvrira pas mal de

portes!

Les fonds du CNDS 2013 seront en baisse cette année, et oui il n'échappe pas à la crise mais ce n'est pas catastrophique car la baisse est d'environ 6%.

Bien préparer votre dossier est essentiel car l'année dernière près de 31% des

dossiers clubs du Nord n'ont pas été retenus, les statistiques France doivent en être assez proches. Voici différentes causes: non accompagné du projet associatif; non accompagné des comptes rendus d'action voir non validation de ceux-ci par les DDSCS, remise hors délai. Tant de points qui auraient pu être facilement évités.



### Les Comptes rendus d'action

Même si vous avez six mois à compter de la fin d'année civile pour les rendre, il est important dans nombre de départements de les restituer à fin janvier car sans eux, votre dossier de demande de subvention ne pourra être traité. En effet, les DDSCS font tout pour clôturer les dossiers tôt et donc vous verser les aides maximum à fin juillet, il faut donc qu'elles aient toutes les pièces en main pour juger de la bonne dépense des subventions passées avant d'en attribuer d'autres. J'en profite pour rappeler que ces CR sont une obli-

gation! Si vous les produisez pas, vous devrez rendre l'argent et comprenez bien que vous devrez vraiment le rendre! En cas de problème (décès du responsable par exemple, nouvelle direction découvrant des fraudes,...), rapprochez-vous de vos DDSCS pour être aidé, sinon vous vous retrouverez dans une position très inconfortable, par exemple 12 associations dans le Nord en 2012 sont dans cette position contre 715 en règle.

### Le projet associatif

C'est certainement là la partie la plus lourde du dossier, en fait il vous demande juste trois choses: qui êtes-vous ? Que voulez-vous faire ? Vers quelle thématique prioritaire du CNDS voulez-vous tendre? Au travers des 4 chapitres du projet vous allez donc essayer d'y répondre, la personne qui le lira doit réussir à imaginer votre Asso au plus proche de ce qu'elle est vraiment, elle n'est pas là pour vous taper sur les doigts car sait bien que peu de club sont administrés par des professionnels, l'état veut être sûr de ne pas investir de l'argent public dans une structure défailante. Je vous conseille un lien intéressant pour vous aider à constituer ce projet associatif. [tinyurl.com/cwc93n8](http://tinyurl.com/cwc93n8)

Il est donc assez long à produire la première fois mais juste à mettre à jour les années suivantes, faites-le à plusieurs afin d'aller plus vite et de ne pas oublier d'information pertinente. Pensez bien aussi à mettre en corrélation les actions à la fin de celui-ci avec celles que vous allez présenter!

### Les fiches actions

Depuis deux ans, la règle des trois actions n'est plus, bonne nouvelle car trouver la troisième était souvent chose difficile, il est d'ailleurs plus intéressant de se focaliser sur deux actions pour diverses raisons: vous n'en avez que deux à réaliser, cela évite de disperser vos finances, et surtout vous n'aurez pas encore plus de travail l'année suivante pour justifier vos réalisations! La qualité d'écriture est un point important, un dossier propre donnera envie d'être lu, faites-le sur votre ordinateur si vous écrivez aussi mal que moi!

Les priorités 2013 ne changeront pas de celles de 2012, il s'agit de réduire les inégalités d'accès



à la pratique, améliorer le lien sport santé, la gestion du handicap et de l'emploi. Vous les retrouver sur le site du CNDS [www.cnds.info](http://www.cnds.info), les fédérations vous les transmettront aussi bientôt. Vous avez donc bien compris que vous devrez y coller, n'hésitez pas à reprendre les termes de la fiche d'orientation.

Pas besoin de gonfler votre budget, ils savent bien que c'est chose courante mais préfèrent que vous soyez au plus près de la réalité, vous pouvez demander une subvention supérieure à 50% du budget de l'action maintenant mais évitez car le CNDS ne doit pas être l'unique financeur, cela est fait pour

que vous ne soyez dépendant pas de lui.

Voici des exemples de rejet de fiche action: pas dans le projet associatif, hors période (le CNDS se base sur des années civiles), formation (réservé aux ligues et comités départementaux), création d'emploi (cadre du Plan Sport Emploi), action ponctuelle (ex: séance d'initiation car l'action doit durer dans le temps), achat de gros matériel (ex: voiture, pas les armes bien sûr), CNDS finance à 100% l'action (ne pas dépasser environ 50%), action non budgétée, budget ne correspondant pas à la demande (donc justifier le plus possible par des devis).

Retenez un point très important qui peut qualifier le CND, son but et de faire licencier le plus de monde possible.

#### Contacts utiles

Si vous rencontrez un problème dans l'élaboration de votre projet, vous pouvez vous rapprocher de votre Centre de Ressource et d'Information pour les Bénévoles, voir Direction Départementale de la Cohésion Sociale, ou encore Comité Départemental (FFTIR, Ufolep), et pour terminer de votre Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale. ■

**CETTE ANNEE LE PERE NOEL PASSERA  
MAIS PAS POUR DONNER DES CADEAUX**



**TEN LE MAG VOUS SOUHAITE  
UN JOYEUX NOEL**



# Les vêtements de Tir



Mais qu'est ce que la minute Pfffff?

C'est juste un court article qui me permet de râler sur tout et n'importe quoi, de raconter ma vie, et de chier sur tout ce qui existe.

Bon alors, l'équipement des carabiniers, c'est vraiment la tare de cette discipline, sous prétexte de mieux tirer, on s'encombre de plus de tonnes kilos de vestes, pantalons, chaussures, visière, cache œil, lunettes, pied de tir, gants, etc...

Et en plus d'être lourd tout ce matériel est encombrant au possible. Rien que de pour le mettre dans la voiture, la boîte de 1m20 de long qui passe pas dans le coffre, qui pèse plus que 6 kilos. Préparer tout ce bordel pour les compétitions c'est juste mortel, j'attends la dernière minute et je range vraiment le minimum, le sac reste plein au fond du club entre chaque compet (oui, faut que j'avoue je suis un gros flemmard, et je m'entraîne quasi jamais, vraiment pas un exemple).

Vous voilà, suant d'avoir

galéré a trimbaler vos affaires jusqu'au lieu où se déroule la compétition, et maintenant il faut les enfiler. Et là surprise ! Le pantalon et la veste sont constitués d'un tissu rigide pas pratique du tout (d'après certaines sources il serait amidonné par des substances peu catholiques, mais parfaitement bio !).

C'est bon je suis habillé comme un pingouin sous LSD qui aurait trouvé de quoi se vêtir dans une décharge, mais encore un gros challenge devant moi ! Oui, je dois marcher, je le fais sans trop de problèmes depuis que j'ai 10 ans au moins, et là j'ai l'impression de faire un remake de la marche de empereur. Je pense que des gars qui ont été ligotés, menottés, amputés et coulés dans du béton ont moins de difficultés à se déplacer que moi. Et une fois que j'arrive au contrôle des armes, je suis encore handicapé par mon fardeau, c'est pas si grave... l'arrivée au pas de tir se rapproche.

Mais déjà, j'ai trop chaud

ou trop froid selon la période. C'est un vrai complot. On pourrait penser que l'hiver, les vêtements sont adaptés pour se protéger du froid, mais c'est l'inverse, on se croirait enfoui sous un tas de neige. Et en été c'est la canicule au moindre rayon de soleil sur les fringues moches.

Ah, oui, j'oubliais les fabricants se sont ligüés pour ne proposer que des couleurs qui ne vont pas ensemble et qui même seules feraient réagir un aveugle dans sa tombe. Et je crois que la palme de la laideur revient à la veste violet vomie/vert pisse, suivi de près par les lunettes de tir qui donnent l'air d'un scientifique fou.

Chargé de honte d'être aussi mal habillé, il ne me reste plus qu'à tirer maintenant.

Et oui, qui à dit que le tir n'était pas un sport ? ■

Le club de Lomme (59) vend une Feinwerkbau P70 pour gaucher achetée en 2000.

- Crosse bois
- Cartouche changée en 2011
- Bon état général
- Révisée régulièrement au CdF

Prix: 950€

Contact: osmlsectiontir@free.fr



Comment prendre son pied !!

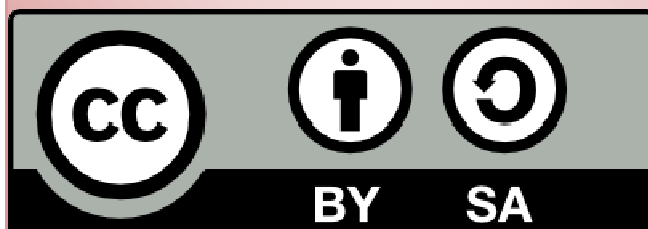
## TEN le Mag.....How many ?

Pas mal pour une première, le N° 1 a été téléchargé 1150 fois en 3 mois, il coûte 0 000 000,00 €. Et sachant que  $42 \text{ fois } 769 = 65436$  on pourra sûrement continuer à pas gagner d'argent. C'est juste génial tout ces gens qui nous lisent. Merci.

Pour paraître ici envoyez vos annonces à l'adresse suivante:  
[contact@tenlemag.com](mailto:contact@tenlemag.com)

Eh oui TEN le Mag n'est pas simplement génial, il est aussi partageable librement ! Il vous suffit de préciser que nous en sommes les auteurs ! Pour le baratin juridique lisez la suite Cette œuvre est mise à disposition sous licence Attribution - Partage dans les Mêmes Conditions 3.0 non transposé. Pour voir une copie de cette licence, visitez:

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>





**DECouvrir LE NOUVEAU MAG  
GRATUIT DU TIR SPORTIF**

**TENLEMAG.COM**

Afin de participer à l'écoresponsabilité en imprimant tenlemag et éviter la déforestation amazonienne dont tout le monde se fiche, nous vous proposons de nous envoyer vos troncs d'arbres par colissimo.



The background is a red brick wall. There are several red Christmas ornaments with white snowflake patterns and silver starburst decorations. Two silver grenades are also hanging from the top. The title 'TEN' is in large, white, blocky letters, and 'L'E..MAG.....' is in white letters on a black rectangular background.

# TEN

## L'E..MAG.....

Bienvenue aux petits malins venant glaner ici des infos sur le prochain tenlemag' ! Alors allez on va être sympa, dans la prochaine édition on ira à nouveau loin, tu apprendras à bricoler un truc pour ton club, découvrira un test sur une superbe carabine peu utilisée sur nos pas de tir. Bien sûr ton mag restera gratuit, indépendant et pourra ainsi cracher sur les dobes du marché. Et souviens toi que tenlemag' c'est pas comme ta copine, tu peux le faire tourner!