

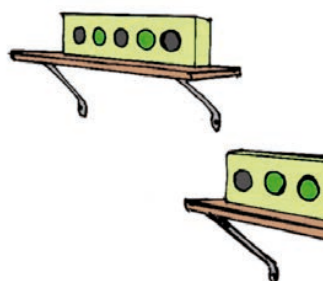
... Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
... contacter jeunes@handisport.org

... Pour plus d'information sur la pratique du tir sportif
... à la carabine laser : contacter tirsportif@handisport.org



TIR SPORTIF À LA CARABINE LASER

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # A



Kit pour le tir
sportif à la
carabine laser :
€€€€



Carabine laser



Ciblerie
électronique



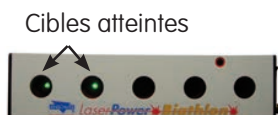
Temps de préparation et de pratique minimum : 🕒

Description

- Sport de visée pratiqué en individuel ou par équipe.
- L'objectif est de tirer sur des cibles électroniques à l'aide d'une carabine à rayon laser.
- Le tir sportif comprend d'autres disciplines inscrites aux Jeux Paralympiques, telles que le tir avec un pistolet ou une carabine à air ou à balles. Pour pratiquer l'une de ces 2 disciplines, nous vous invitons à contacter localement les personnes compétentes dans l'activité via notre site fédéral.

Règlement

- Les tireurs doivent atteindre le plus rapidement possible les 5 cibles de la ciblerie avec le rayon laser de la carabine en moins de 1min30, et sans contrainte de coups. Le tireur ayant atteint en premier les 5 cibles devenues lumineuses remporte la manche. Si le temps imparti est écoulé, le vainqueur de la manche est le tireur qui a atteint le plus de cibles en un minimum de temps. Une partie se déroule en 4 manches.
- Le tireur se positionne à l'intérieur d'un couloir large d'1m et face à la ciblerie distante de 5m à 10m.
- La carabine est équipée d'un système de visée réglable et pèse environ 1.5kg.
- La ciblerie est posée sur une table ou suspendue à une hauteur allant de 1.20m à 1.40m selon la position du tireur.
- Le tireur mal-marchant peut tirer en position couchée, assise ou debout.
- Les tireurs ayant des difficultés pour maintenir la carabine peuvent utiliser une potence réglable afin de poser l'extrémité de celle-ci.
- En fonction du niveau d'expertise du tireur, la difficulté du tir peut être augmentée en éloignant la ciblerie et/ou en diminuant le diamètre des cibles avec un cache.
- Le temps imparti et la distance de tir sont à adapter en fonction des capacités fonctionnelles du tireur.

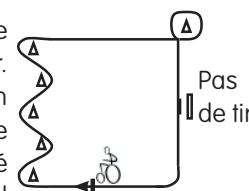


Situations pédagogiques

- Afin de garantir la réussite du tir dans la cible, le tireur tente d'aligner le dioptré, le guidon et la cible avec son œil directeur. Après avoir effectué un tir en appuyant sur la détente, le tireur doit recharger sa carabine en pressant le levier de rechargement.



- En fonction de la distance de tir, un réglage du laser de la carabine peut être nécessaire.
- Le tireur effectue des tirs sur la ciblerie sans contraintes de temps ni de coups afin de se familiariser avec le matériel et la visée des cibles.
- **Duel** : 2 tireurs distants de 5m d'une ciblerie commune tirent chacun leur tour. Le tireur qui parvient à allumer 3 cibles remporte la manche. La partie se joue en 4 manches.
- **Biathlon** : Baliser un circuit en boucle de 30 m en intégrant un pas de tir. Chaque tireur doit effectuer 3 tours en un minimum de temps. Le tireur dispose d'une tentative par cible. Une pénalité de 10sec sera ajoutée à son temps final pour chaque cible non allumée.
- Ajuster la distance du circuit et le temps des pénalités en fonction des capacités de mobilité et de fatigabilité du tireur.



Matériels & adaptations

- Carabine laser (piles)
- Ciblerie électronique à 5 cibles lumineuses
- Potence stable en cas de nécessité

Sécurité

- Même s'il n'y a aucun risque, les règles élémentaires de sécurité doivent être respectées (ne pas passer devant un tireur ou viser autre chose que la ciblerie). Cela sensibilisera les tireurs en vue de tir avec un pistolet ou une carabine.

Capacités développées

- Maîtrise et gestion de la respiration et du temps
- Concentration
- Précision et stabilité des appuis