

PARTIE 2

MOUVEMENT DES CADETS DU CANADA

AIDE-MÉMOIRE CARABINE À AIR COMPRIMÉ

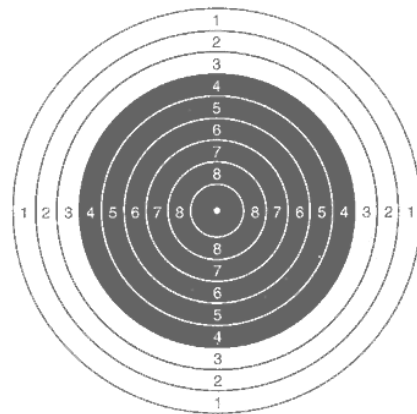
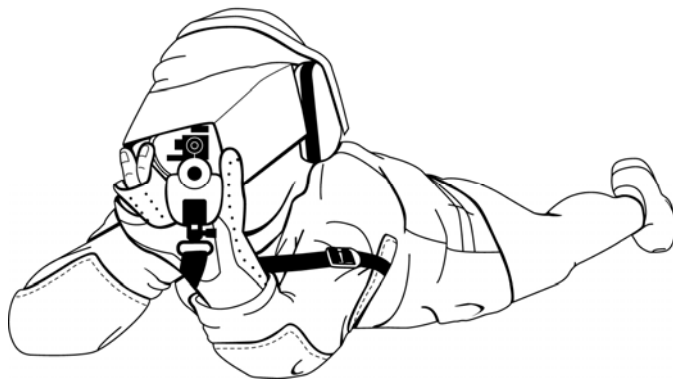


TABLE DES MATIÈRES

	PAGE
PARTIE 1 – MANUEL D’INSTRUCTION CARABINE À AIR COMPRIMÉ	1-1-1/1-1-2
PARTIE 2 – AIDE-MÉMOIRE CARABINE À AIR COMPRIMÉ	2-1
Généralités	2-1
Sécurité	2-2
Champs de tir pour carabine à air comprimé.....	2-4
La carabine Daisy 853C et les plombs	2-5
Utilisation de la vision.....	2-6
La position couchée	2-7
La position debout.....	2-9
La position à genoux	2-11
La visée	2-13
L’alignement naturel.....	2-14
La respiration	2-15
Le contrôle de la détente et le suivi du coup.....	2-16
Utilisation de la bretelle	2-17
Charger, tirer et décharger la carabine à air.....	2-18
Pomper la carabine à air	2-19
Nettoyage de la carabine	2-20
Bris et arrêts temporaires.....	2-21
Commandements et procédures sur un champ de tir.....	2-22
Équipement de tir	2-23
Entraînement physique	2-25
Coaching	2-26
PARTIE 3 – PLAN D’ENTRAÎNEMENT D’UNE ÉQUIPE DE TIR D’UNITÉ	3-1
PARTIE 4 – SÉRIE DE CHAMPIONNATS DE TIR.....	4-1-1/4-1-2

PARTIE 2

AIDE-MÉMOIRE CARABINE À AIR COMPRIMÉ

GÉNÉRALITÉS

Le but de cet aide-mémoire est de fournir aux corps de cadets, escadrons et Centres d'instruction estivale un guide contenant des références abrégées sur le tir à la carabine. L'information présentée dans ce document est tirée du Manuel d'instruction – Carabine à air comprimé, qui d'ailleurs devrait être consulté pour vérifier plus en détails tous les concepts expliqués dans cet aide-mémoire. Ce document a été formaté de façon à être facilement distribué sous forme de fiches.

Ce manuel n'a pas de préséance sur les Ordonnances sur l'administration et l'instruction des cadets (OAIC), les Instructions techniques des Forces canadiennes (ITFC), les Ordonnances administratives des Forces canadiennes (O AFC), ou sur toute autre publication du ministère de la Défense nationale (MDN).

Afin d'alléger le texte compris dans ce manuel, seul le générique masculin est employé.

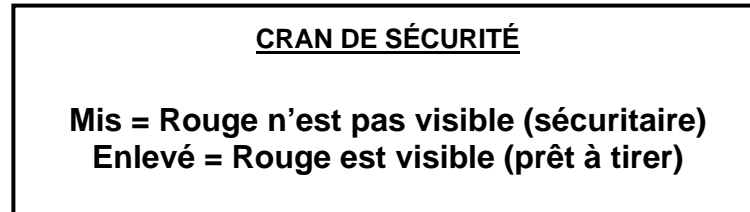
Lorsqu'une information fait référence à un tireur droitier, l'inverse de cette information fait alors référence à un tireur gaucher. Lorsque le manuel fait mention d'une direction spécifique (gauche ou droite), cette référence est établie par rapport au tireur, lorsqu'il est en position de tir.

Toute suggestion visant à améliorer ce document devrait être transmise à l'officier d'état-major régional responsable du programme de tir.

SÉCURITÉ

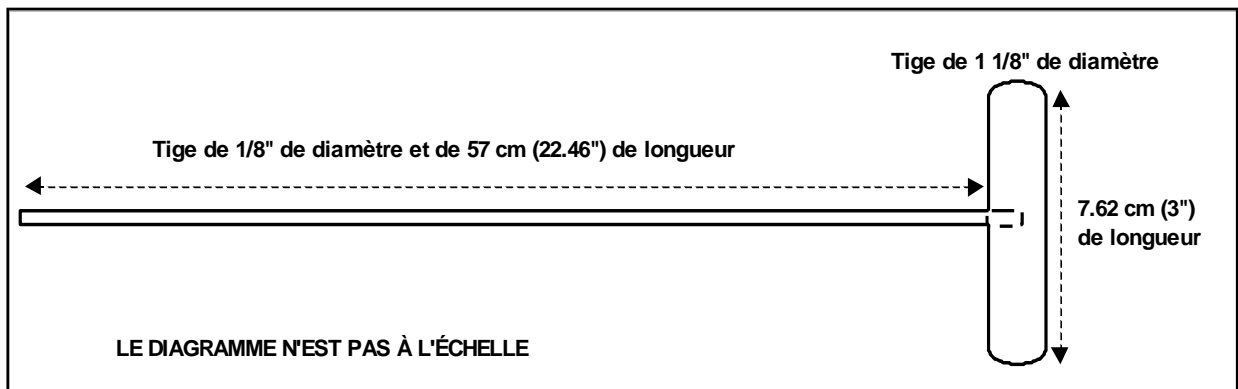
La sécurité avec une carabine, quelle qu'elle soit, demeure la priorité numéro un. Par conséquent, tous doivent faire leur part afin de prévenir les accidents. Dans cette discipline, la majorité des incidents avec les carabines sont causés par l'ignorance et par la mauvaise application des règles de sécurité relatives au maniement des armes à feu.

CRAN DE SÉCURITÉ



TIGE DE SÉCURITÉ

Pour s'assurer que la carabine n'est pas retirée du champ de tir ou entreposée avec un plomb dans la chambre ou le canon, une tige de sécurité est insérée dans le canon, par la bouche de celui-ci.



ÉTAT SÉCURITAIRE DE LA CARABINE

Lorsque la carabine n'est pas utilisée sur un champ de tir ou dans un local d'instruction, elle doit toujours être dans un état sécuritaire. Les options suivantes décrivent les différents « états sécuritaires » d'une carabine.

<p>Option 1 Dans l'étui</p> <p>Le cran de sécurité est mis La culasse est vers l'avant Le mécanisme est désactivé La tige de sécurité est dans l'étui Le levier de la pompe est partiellement ouvert</p>	<p>Option 2 Sur la ligne de tir</p> <p>Le cran de sécurité est mis La culasse est vers l'arrière Le levier de la pompe est partiellement ouvert</p>	<p>Option 3 Ailleurs que sur la ligne de tir</p> <p>Le cran de sécurité est mis La culasse est vers l'arrière La tige de sécurité est dans le canon Le levier de la pompe est partiellement ouvert</p>
--	---	---

SORTIR UNE CARABINE DE SON ÉTUI

Sur le dessus de l'étui de la carabine, une flèche devrait indiquer vers quel côté pointe le canon. Avant d'ouvrir l'étui, il serait alors primordial de pointer cette flèche vers un endroit sécuritaire. La carabine doit être dans un état sécuritaire lorsqu'elle est retirée de l'étui.

MESURES DE SÉCURITÉ INDIVIDUELLES

Lorsque l'on reçoit une carabine où lorsque « l'état sécuritaire » de la carabine est incertain, on se doit d'appliquer les mesures de sécurité individuelles afin de s'assurer que la carabine est bel et bien sécuritaire. L'individu doit s'assurer que :

- a. la culasse est ouverte;
- b. le cran de sécurité est mis;
- c. la pompe est partiellement ouverte; et
- d. la tige de sécurité a été insérée dans le canon.

RÈGLES DE SÉCURITÉ

Les règles de sécurité reposent sur la logique et le bon sens. Elles sont faciles à appliquer lorsque connues et lorsqu'on comprend leur nécessité pour la prévention des accidents.

La liste qui suit présente des règles de sécurité essentielles :

- a. une carabine devrait toujours être manipulée comme si elle était chargée;
- b. une carabine ne devrait jamais pointer vers une personne;
- c. une carabine devrait toujours pointer vers un endroit sécuritaire;
- d. lorsqu'une carabine doit être transportée, le canon devrait toujours pointer vers le haut;
- e. le tireur doit éviter de poser le doigt sur la détente, sauf s'il est prêt à tirer;
- f. des protecteurs auditifs peuvent être portés; et
- g. le port de lunettes de sécurité ou de lunettes aux verres incassables est requis lors du tir avec la carabine à air comprimé.

DISPOSITION DES PLOMBS ET HYGIÈNE PERSONNELLE

Chaque fois qu'un tireur à la carabine à air comprimé manipule un plomb, une petite trace de plomb demeure sur ses mains et peut être transférée sur une autre partie de son corps ou sur de la nourriture. Après un certain temps, le contact avec le plomb peut en augmenter le taux dans le corps. C'est pourquoi, il est primordial de se laver les mains ou les autres parties du corps ayant été en contact avec des plombs, une fois l'exercice de tir terminé.



Les plombs utilisés sont considérés comme des matières dangereuses. Ils doivent être éliminés selon les règlements locaux.

CHAMPS DE TIR POUR CARABINE À AIR COMPRIMÉ

L'OAIC sur le tir de précision, plus spécifiquement les annexes sur les champs de tir et la sécurité, devraient être consultés afin de vérifier tous les détails techniques sur ce sujet.

Le tir à la carabine à air comprimé doit s'effectuer sur un champ de tir approprié. Les principaux dangers relatifs au tir à la carabine à air comprimé sont les suivants :

- a. les ricochets des plombs frappant une surface rigide; et
- b. la manipulation inadéquate des carabines.

L'officier de sécurité du champ de tir (OSCT) est responsable de la sécurité sur le champ de tir et du respect des règlements. Il doit s'assurer que le dispositif d'arrêt des plombs ne peut causer de ricochet.

ÉQUIPEMENT REQUIS POUR LE FONCTIONNEMENT D'UN CHAMP DE TIR POUR CARABINE À AIR

- a. aire contrôlée d'une longueur d'au moins 15 mètres;
- b. numéros pour les pas de tir et les cibles portatives triangulaires;
- c. drapeaux (rouge et vert);
- d. trousse de premiers soins et civière;
- e. tapis/matelas de tir;
- f. télescope;
- g. protecteurs auditifs;
- h. lunettes protectrices;
- i. cibles;
- j. plombs; et
- k. endroit pour se laver les mains.

ENTRETIEN DU CHAMP DE TIR

Le champ de tir doit être nettoyé après chaque utilisation. Les plombs doivent être éliminés selon les normes relatives aux matières dangereuses. Il est préférable d'inspecter le dispositif d'arrêt des plombs régulièrement afin de vérifier s'il s'est détérioré.

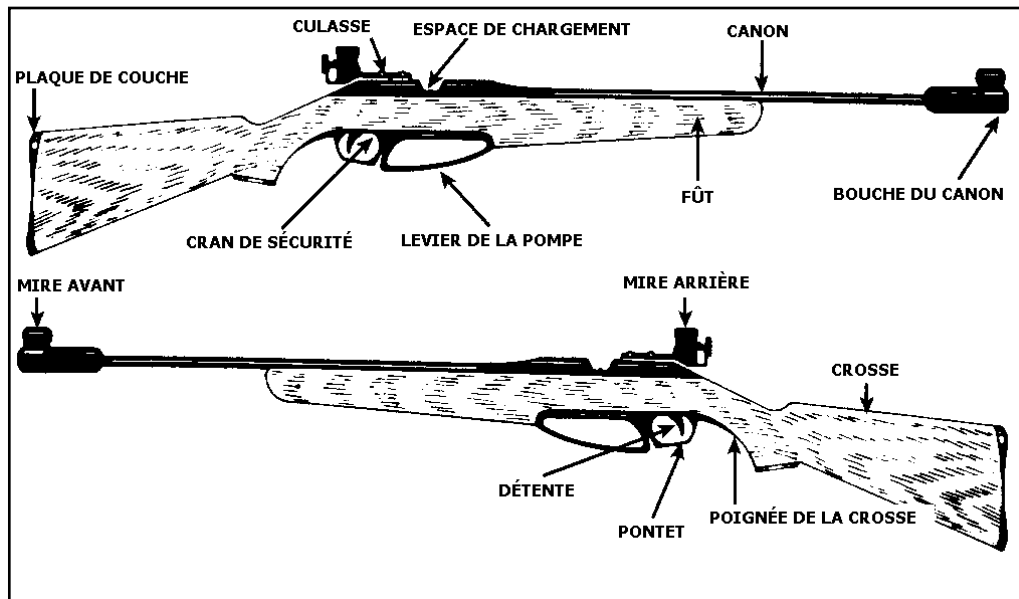
LA CARABINE DAISY 853C ET LES PLOMBS

CARACTÉRISTIQUES

Voici les principales caractéristiques de la carabine Daisy 853C et les plombs utilisés dans celle-ci.

- a. **Mécanisme** – Action pneumatique simple et directe;
- b. **Longueur totale** – 97.8 cm;
- c. **Poids total** – 2.5 kg;
- d. **Calibre** – 0.177 po (4.5 mm);
- e. **Mire avant** – Mire couverte avec œilletons interchangeables;
- f. **Mire arrière** – Mire micrométrique graduée pouvant être ajustée;
- g. **Vélocité** – 150.8 mètres par seconde;
- h. **Chargement** – Coup par coup ou chargeur de 5 plombs; et
- i. **Crosse** – Faite de bois, longueur ajustable

PIÈCES DE LA CARABINE DAISY 853C



PLOMBS POUR LA CARABINE À AIR

Le modèle de plomb pour la carabine à air comprimé le plus populaire est celui ayant la forme d'un sablier, communément appelé diabolo. Il existe de nombreuses variations du modèle de plomb diabolo. Pour le tir de précision, le type « wadcutter » est utilisé. Ce plomb à tête plate a été conçu afin de marquer des coups sans déchirure sur une cible de papier, permettant ainsi une correction simple.

UTILISATION DE LA VISION

L'œil dominant d'un tireur devrait être déterminé avant de débiter un exercice de tir. L'œil dominant ne se trouve pas toujours du même côté du corps que la main avec laquelle un cadet écrit.

LA SÉLECTION DE L'OEIL DOMINANT

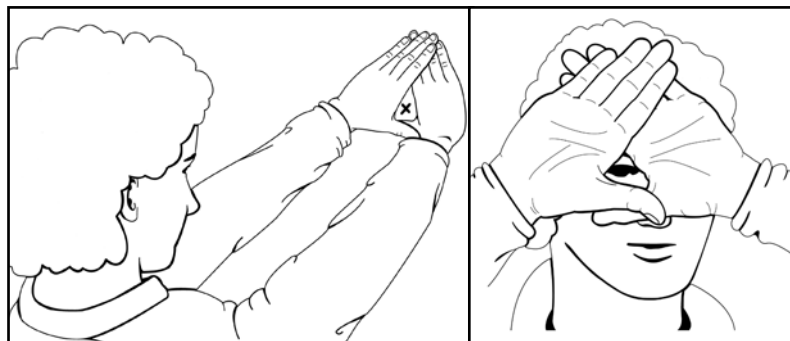
Chaque personne a un œil dominant, soit l'œil qui est plus fort que l'autre. C'est l'œil qui devrait être utilisé pour la visée. Si l'œil dominant est à l'opposé du côté utilisé pour écrire ou tirer, il est recommandé de changer la carabine d'épaule et de tirer du côté inverse, afin d'utiliser l'œil dominant. Cependant, ce changement ne devrait pas être effectué au détriment du confort du tireur.

NOTA

Si le tireur est inconfortable en utilisant le côté de son œil dominant, il devrait changer d'épaule pour revenir de son côté naturel.

Pour déterminer l'œil dominant, les étapes suivantes doivent être appliquées :

- a. sélectionner un petit objet (par exemple, le coin du mur) qui se trouve à une distance d'au moins cinq mètres;
- b. faire face à l'objet et étendre les deux mains devant soi, en avant de l'objet;
- c. former un tout petit triangle en joignant les deux pouces et les deux index. Lever ce triangle à la hauteur des yeux et centrer le petit objet choisi;
- d. tout en gardant le triangle formé, rapprocher les mains du visage, en s'assurant que l'objet visé demeure centré;
- e. le tireur devrait maintenant regarder l'objet avec un seul œil, le plus fort des deux. Il s'agit de son œil dominant et devrait toujours être utilisé pour viser.



TIRER AVEC LES DEUX YEUX OUVERTS

Les cadets devraient toujours tirer avec les deux yeux ouverts car ils travaillent toujours ensemble. Si les cadets ont de la difficulté à viser convenablement avec les deux yeux ouverts, l'utilisation d'un cache-œil sur l'œil qui ne vise pas peut atténuer la fatigue oculaire.

Ce dispositif servant à obstruer la vision d'un œil peut être fabriqué à partir d'un morceau de plastique d'un galon de lave-vitre ou d'un morceau de papier. Le cache-œil devrait être translucide, afin de laisser passer la lumière, tout en empêchant la perception d'images. Il se fixe facilement à la mire arrière ou encore aux lunettes du tireur.

LA POSITION COUCHÉE

***Obtenir une bonne position couchée est un des plus importants principes de base du tir de précision.
Une bonne position ne peut garantir une excellente performance, or, une mauvaise position peut cependant avoir des effets néfastes sur les résultats.***

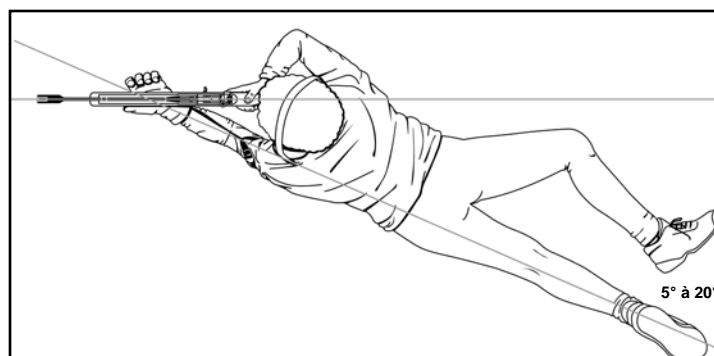
OBJECTIFS D'UNE BONNE POSITION

La position devrait être :

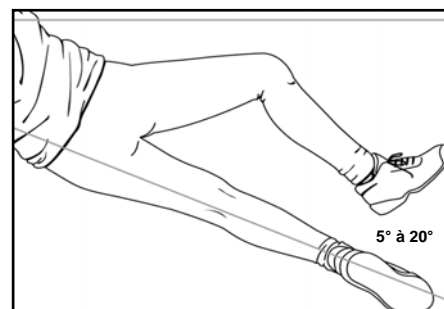
- naturelle;
- sans tension;
- confortable;
- stable;
- de façon à ce que le poids du corps soit équitablement réparti; et
- constante tout au long du tir.

CARACTÉRISTIQUES D'UNE BONNE POSITION

- le corps devrait former un angle de 5-20° avec la ligne de visée;
- le corps ne devrait pas être tordu et la colonne vertébrale devrait être droite;
- la jambe gauche devrait être parallèle avec la colonne vertébrale;



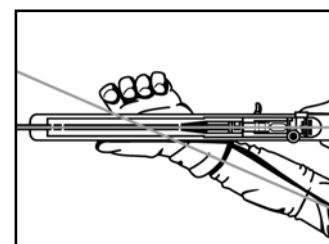
- le bout du pied droit devrait être tourné de manière à pointer vers la droite; le pied gauche devrait être placé de manière à rendre le tireur le plus confortable possible;
- le genou droit devrait être remonté, afin que la cuisse forme un angle de 45° avec la jambe gauche. De plus, il devrait être relevé afin d'offrir une meilleure stabilité;



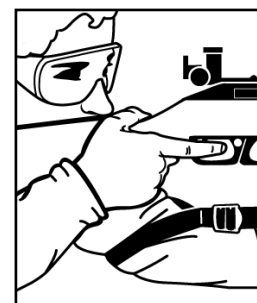
- f. Le coude gauche devrait être légèrement positionné du côté gauche de la carabine. Le coude gauche ne devrait jamais bouger, même lors du pompage de la carabine;
- g. Le bras gauche devrait former un angle d'au moins 30° avec le sol;



- h. La main gauche devrait être fermement appuyée sur le battant de bretelle, tout en étant insérée sous la bretelle. La carabine devrait reposer dans la paume de la main. Les doigts de la main gauche devraient être appuyés sous le fût sans toutefois l'agripper;



- i. Une fois que la position est établie, la main droite devrait venir saisir la poignée de crosse, avec une pression constante;
- j. Le pouce droit devrait être placé directement derrière la mire arrière ou autour de la poignée de la crosse;
- k. La position du coude droit est déterminée une fois que toutes les autres parties du corps sont positionnées. Une fois que la main droite est positionnée sur la poignée de la crosse, le coude droit est déposé sur le sol de façon naturelle et confortable;



- l. Les épaules devraient être droites et elles devraient former des angles droits avec la colonne vertébrale;
- m. La plaque de couche est fermement maintenue en place dans le creux de l'épaule; et
- n. La tête doit reposer confortablement sur la crosse, en demeurant droite.



LA POSITION DEBOUT

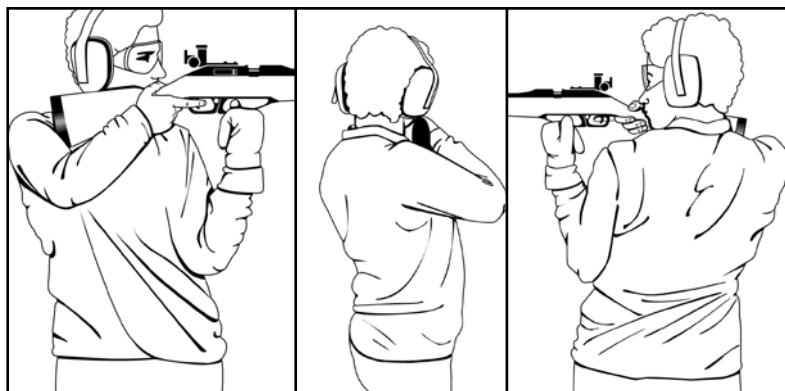
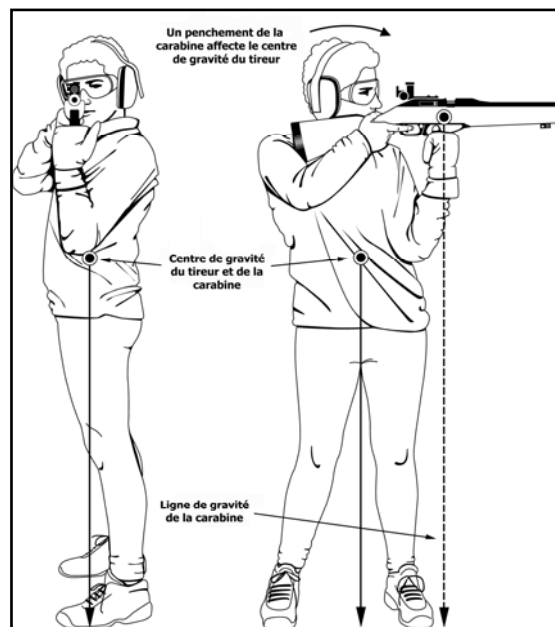
La position debout n'a que très peu de points de support avec le sol et est donc la position la moins stable. Les cadets doivent comprendre que lors du tir en position debout, la carabine sera presque toujours en mouvement.

La position debout devrait être : naturelle, sans tension, confortable, stable, balancée afin de distribuer le poids également sur les deux pieds et constante tout au long de la relève.

LE CENTRE DE GRAVITÉ

Le centre de gravité représente la distribution égale du poids de la carabine et du tireur entre les deux pieds de celui-ci. Afin de contrebalancer le poids de la carabine, le cadet penche son dos vers l'arrière et effectue une rotation du tronc vers la gauche afin d'augmenter le support et la stabilité produit par la charpente osseuse.

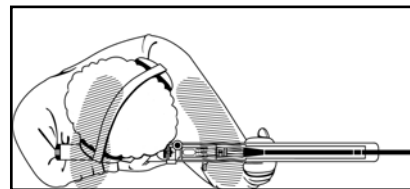
Si la position du cadet demeure parfaitement verticale, le poids de la carabine entraînera la position du tireur vers l'avant. Le tireur aura donc à forcer afin de demeurer stable, ce qui causera certaines tensions musculaires dans le bas de son dos. Lorsque le tireur se penchera vers l'arrière et effectuera une rotation du tronc vers la gauche, un léger transfert de poids se fera vers le pied droit. Après un certain laps de temps, l'équilibre entre les deux pieds reviendra au point initial. Lorsque ceci se produit, le tireur et la carabine ont établi le centre de gravité voulu situé entre les deux pieds du tireur.



La combinaison d'inclinaison vers l'arrière et de rotation vers la gauche est la caractéristique la plus importante d'une bonne position debout et contribuera largement au niveau de réussite du cadet. Or, il est important que les cadets comprennent que le niveau d'inconfort sera accru lors des premières séances. Après quelques pratiques, ces inconforts disparaîtront et la carabine deviendra beaucoup plus stable.

CARACTÉRISTIQUES D'UNE BONNE POSITION

- a. Le corps devrait faire face vers la droite, avec un angle de 90 degrés avec la cible;
- b. Les pieds devraient être écartés (égaux aux épaules) et le cadet devrait être sur une surface ferme et plane;
- c. Les pieds devraient pointer directement vers l'avant ou pourraient être légèrement pointés vers l'extérieur afin d'améliorer le confort
- d. Les jambes devraient demeurer bien droites, sans toutefois barrer les genoux
- e. Les hanches devraient avoir un angle de 90 degrés avec la cible et ne devraient pas être poussées vers l'avant;
- f. Le bras gauche devrait être appuyé contre les côtes et le coude gauche devrait être presque directement sous la carabine. Les muscles du bras gauche ne devraient pas être utilisés pour supporter le poids de la carabine ou pour diriger la direction dans laquelle pointe la carabine;
- g. La main gauche est utilisée pour supporter la carabine et devrait être placée juste devant le pontet. Il existe plusieurs façons de supporter la carabine, dont notamment :



Utiliser un poing fermé



Former un V avec le pouce et les doigts



Écarter les doigts



Utiliser la paume de la main

- h. La main droite devrait être positionnée sur la poignée de la crosse et ne devrait ressentir aucune tension musculaire. Le bras droit devrait être détendu à droite de la crosse;
- i. La tête devrait demeurer bien droite afin de permettre aux yeux de regarder directement dans la mire arrière. La plaque de couche devrait être positionnée dans le haut de l'épaule afin de hausser le plus possible la position de la mire arrière; et
- j. La distance entre l'œil et la mire devrait être entre 5 et 15 cm et devrait normalement être un peu plus grande qu'en position couchée.



LA POSITION À GENOUX

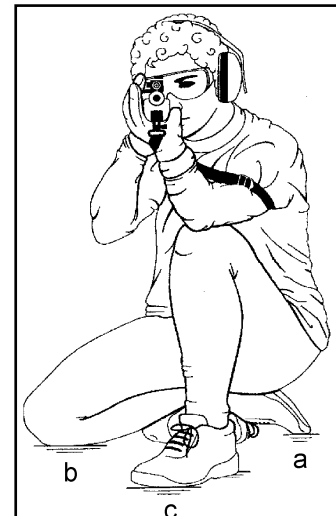
La position à genoux est la position la moins confortable et celle qui requiert le plus de pratique afin de la maîtriser. Une fois la position raffinée, les pointages obtenus en position à genoux peuvent être comparables à ceux obtenus en position couchée.

La position à genoux permet une stabilité comparable à celle obtenue en position couchée; or l'obtention d'une position confortable, stable et qui minimise les mouvements s'avère beaucoup plus difficile à atteindre. La plupart des tireurs caractérisent la position à genoux comme étant la moins confortable et la plus difficile à adopter correctement.

La bretelle peut être utilisée en position à genoux. Cette position offre trois points de contact avec le sol, soit la combinaison du coussinet et du pied droit, le genou droit, et le pied gauche. Une position à genoux correcte combinée à la pratique permettra d'acquérir une stabilité et des résultats similaires à la position couchée.



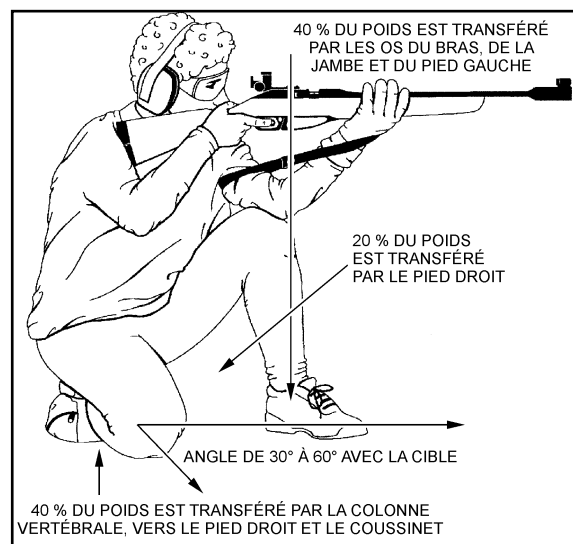
Un coussinet de tir est une pièce d'équipement qui améliore la stabilité et le confort de la position à genoux. Son atout principal est de fournir un support sous la cheville droite du tireur, où se trouve la majorité de son poids. Un cadet très flexible pourrait choisir de ne pas utiliser de coussinet.



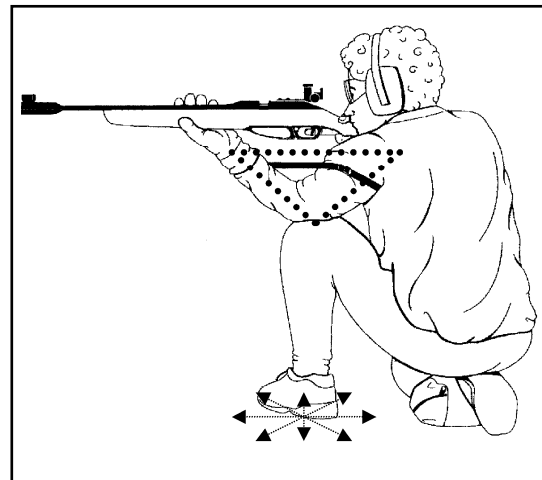
Le coussinet peut être fabriqué de matériaux tels le canevas ou le coton, ou de tout autre matériel souple et peut être rempli avec des fèves, des billes de plastique, des copeaux de bois ou toute autre substance qui le rendra malléable sous la cheville du tireur.

CARACTÉRISTIQUES D'UNE BONNE POSITION

- le corps devrait former un angle de 30° à 60° avec la ligne de visée et la jambe gauche devrait pointer vers la cible;
- le coussinet devrait avoir le même angle avec la cible que la jambe droite. Le coussinet devra être formé au contour de la cheville du tireur lors de la période de préparation;
- le pied gauche et le coussinet devraient former une ligne droite vers la cible;
- le genou droit est placé sur le sol à un angle de 30° à 60° en relation au corps, et le pied droit est déposé confortablement sur le coussinet. Approximativement 20 % de la masse corporelle est supportée par le genou droit;
- le talon droit est positionné le plus près possible du centre du postérieur. Le bout du pied droit repose confortablement sur le sol. Cette combinaison supporte la majorité de la masse corporelle, transmise directement sous la colonne vertébrale, vers le pied droit et le coussinet. Environ 40 % de la masse du tireur est supportée par le coussinet et le pied droit;
- la bretelle est attachée à la carabine et le coude gauche repose fermement sur le genou gauche. La combinaison de la bretelle, du coude gauche et du genou gauche supporte aussi une bonne partie de la masse corporelle;



- g. la main gauche devrait être dans la bretelle et s'appuyer fermement sur le battant de bretelle. Les doigts de la main gauche ne devraient pas agripper le fut de la carabine. La main gauche ne devrait ressentir aucune tension et la carabine devrait reposer dans la paume de celle-ci;
- h. le positionnement du pied gauche et des mouvements subtils de ce pied contrôlent l'alignement naturel de la position. En modifiant l'angle ou le positionnement du pied gauche, le point de visée peut ainsi être élevé ou abaissé, ou déplacé vers la gauche ou vers la droite;
- i. la crosse est positionnée dans le creux de l'épaule droite et le haut du corps se repose sur celle-ci, qui est supportée par la bretelle;



- j. la jambe gauche devrait avoir un angle de 70° à 90° en relation avec la verticale. Le pied gauche est tourné vers la droite afin d'améliorer la stabilité de la position. Approximativement 40 % de la masse corporelle est supportée par la jambe gauche;
- k. les épaules devraient demeurer droites et devraient former des angles droits avec la colonne vertébrale;
- l. la plaque de couche est fermement maintenue en place dans le creux de l'épaule;
- m. la tête doit reposer confortablement sur la crosse, en demeurant droite. Il devrait y avoir une distance minimale d'environ cinq centimètres entre l'œil droit et la mire arrière. Cette distance devrait être constante tout le long du tir. Lorsque la joue est placée sur la crosse, il devrait être possible de voir directement à travers les mires;
- n. le bras droit devrait tomber confortablement et naturellement le long du corps et la main droite devrait être positionnée sur la poignée de la crosse. La main droite devrait être confortable et ne devrait ressentir aucune tension. L'index ne devrait en aucun temps toucher la crosse. La position devrait permettre à l'index d'exercer une pression rectiligne sur la détente.



La position et la répartition du poids sur la jambe gauche, le genou droit et sur la combinaison du coussinet du pied droit doivent demeurer inchangées. La tête doit demeurer droite et doit exercer une pression constante sur la crosse, la distance entre l'œil et la mire doit demeurer constante et la main droite doit toujours être à la même position. Si un de ces points ne satisfait pas le tireur ou encore s'il ne se sent pas confortable, il devrait ajuster sa position jusqu'à ce que tout soit parfait.

LA VISÉE

Le tireur devrait toujours s'efforcer de maintenir un alignement adéquat des mires, afin d'obtenir une bonne image de visée. C'est l'élément le plus important du processus de visée.

LA MIRE AVANT

L'ocilleton sélectionné doit fournir la meilleure image de visée possible. Un ocilleton adéquat devrait normalement être une fois et demie plus gros que le point noir de visée présent sur la cible.

LA MIRE ARRIÈRE

L'ajustement de la mire arrière se mesure par le nombre de déclics sentis lorsque les vis sont tournées. Cela prend trois déclics pour déplacer le point d'impact d'un plomb d'une distance équivalente à la largeur d'un plomb.

- Élévation.** Pour baisser le point d'impact, on se doit de tourner la vis d'élévation dans le sens anti-horaire (vers la gauche). Pour monter le point d'impact, on se doit de tourner la vis d'élévation dans le sens horaire (vers la droite), tel qu'il est indiqué par la flèche.
- Dérive.** Pour que le point d'impact se retrouve plus à gauche, on se doit de tourner la vis de dérive dans le sens anti-horaire (vers la gauche). Pour que le point d'impact se retrouve plus à droite, on se doit de tourner la vis de dérive dans le sens horaire (vers la droite).

Important : Ajustement de la mire

EN HAUT ET À DROITE = horaire
EN BAS ET À GAUCHE = anti-horaire

DISTANCE ENTRE L'OEIL ET LA MIRE

La distance qu'un tireur a entre son œil et la mire arrière dépend de sa constitution physique et de sa position de tir. Généralement, la distance varie entre 5-15 cm. Il est important de conserver la même distance entre l'œil et la mire arrière, d'un coup à l'autre. Il est également important d'avoir une distance qui permettra de garder la tête le plus droit possible, pendant tout le tir.

ALIGNEMENT DES MIRES

L'alignement des mires est un des éléments les plus importants du processus de visée. Il s'agit de l'alignement de l'œil, de la mire arrière et de la mire avant.

Un alignement adéquat des mires inclut le fait de centrer la mire avant dans la mire arrière. Le couvert de l'ocilleton avant ne sera pas parfaitement superposé sur la mire arrière; un cercle de lumière les séparera.

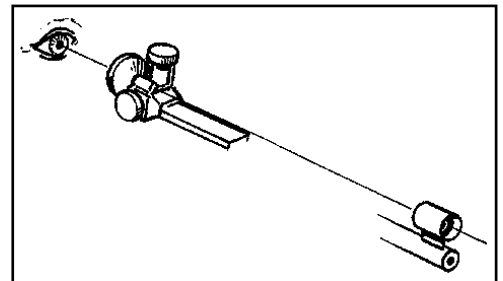
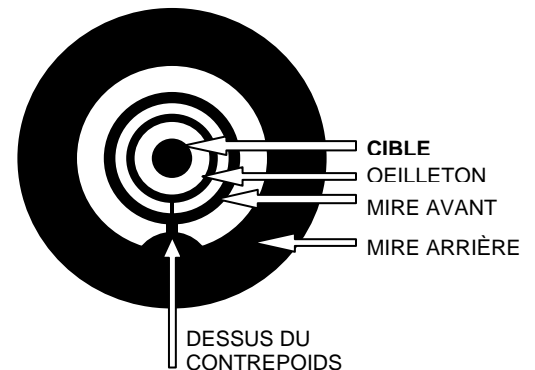


IMAGE DE VISÉE

Pour obtenir une image de visée, il faut simplement ajouter un point noir de visée au centre des cercles concentriques que sont les mires arrière et avant. Pendant le processus de visée, le but est de garder le point noir de visée centré avec le cercle que forme l'ocilleton de la mire avant.



L'ALIGNEMENT NATUREL

Il est vraiment très important que seuls les os du tireur supportent la carabine. Il ne doit en aucun cas se servir de ses muscles pour bouger son point d'alignement, en bougeant la carabine d'un côté ou de l'autre.

L'alignement naturel est la position stable et confortable dans laquelle le tireur pointe naturellement la carabine vers sa cible. Si le tireur est dans une position confortable, il ne forcera pas pour viser sur sa cible et aucune tension musculaire ne sera créée.

Après avoir trouvé une position couchée convenable, il faut que le tireur s'assure de bien viser le centre de la cible. Afin de s'assurer que sa position est bien alignée avec sa cible, le tireur devrait suivre les étapes suivantes :

- a. adopter une position couchée confortable, sans regarder dans les mires
- b. fermer ses yeux. Prendre quelques respirations normales et relaxer
- c. une fois confortable, ouvrir ses yeux. S'il vise exactement au milieu de la cible, il peut maintenant procéder avec sa routine de tir
- d. s'il ne vise pas directement au centre de la cible, il devra modifier légèrement sa position. Pour se faire, le tireur devra utiliser son coude gauche comme point de pivot, pour déplacer son corps, plus précisément :
 - (1) s'il vise trop à gauche, il doit bouger légèrement le bas de son corps vers la gauche
 - (2) s'il vise trop à droite, il doit bouger légèrement le bas de son corps vers la droite
 - (3) s'il vise trop bas, il doit bouger légèrement le bas de son corps vers l'arrière, afin d'abaisser la position du corps (si cela ne fonctionne pas, il doit resserrer la bretelle)
 - (4) s'il vise trop haut, il doit bouger légèrement le bas de son corps vers l'avant, afin de remonter la position du corps (si cela ne fonctionne pas, il doit desserrer la bretelle)
- e. le tireur referme les yeux et vérifie s'il est bien aligné. S'il ne vise pas directement au centre de la cible, il doit recommencer cette dernière séquence. Il faut se souvenir de ne jamais déplacer le coude gauche lors de l'ajustement de position.

LA RESPIRATION

Grâce à la respiration, le tireur peut observer un déplacement de haut en bas. Si ce mouvement est parfaitement vertical alors la carabine n'est pas inclinée. De plus, en inspirant et expirant, le tireur peut confirmer visuellement s'il vise sur la bonne cible.

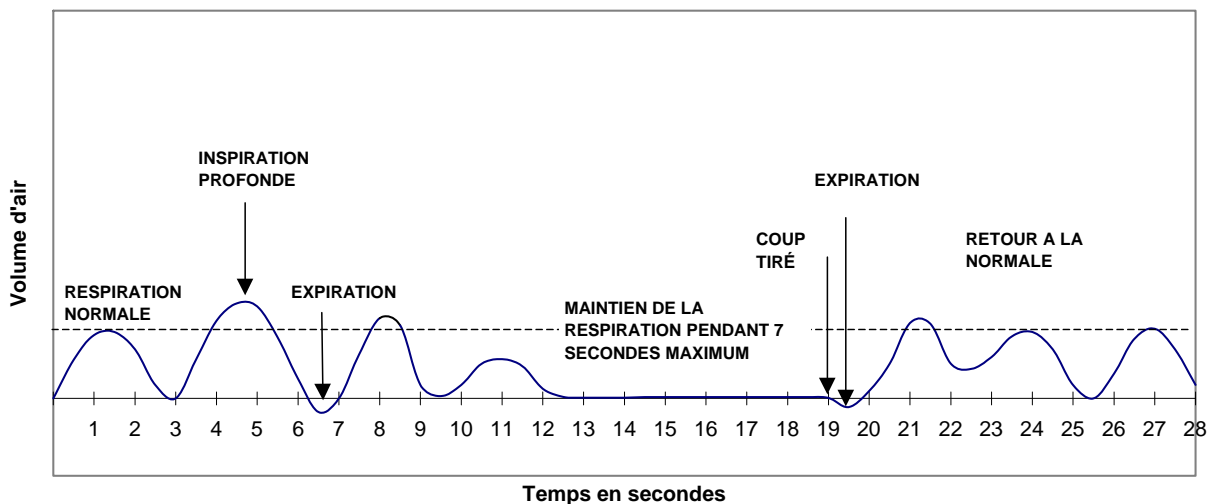
L'IMPORTANCE DE LA RESPIRATION

L'oxygène inspiré alimente les muscles et leur assure un potentiel optimal. Ces muscles sont ceux sollicités pour tenir la carabine ainsi que les muscles des yeux. Afin que le tireur soit le plus stable possible lorsqu'il tire un coup, il doit arrêter de respirer pendant quelques secondes. Il est très important de ne pas retenir le souffle pendant plus de cinq à sept secondes. Après cette période de temps, les muscles commencent à manquer d'oxygène et la vision peut être affectée.

LE CYCLE RESPIRATOIRE

En appliquant les informations présentées par le graphique suivant, le tireur s'assure d'avoir une séquence de respiration adéquate :

SÉQUENCE DE RESPIRATION



Lors de la rétention, si le tireur considère qu'il manque d'oxygène, il ne doit pas tirer. Ce coup ne sera pas parfait et le résultat risque d'être affecté.

LE CONTRÔLE DE LA DÉTENTE ET LE SUIVI DU COUP

Une pression constante de la détente assurera au tireur que la balle a la trajectoire voulue. Le contrôle de la détente doit s'effectuer de manière à ce qu'il n'y ait pas de dérangement ou de mouvement en lien avec la visée. Appuyer sur la détente devrait toujours se faire de manière constante, contrôlée et lente.

POSITION DE LA MAIN SUR LA CARABINE

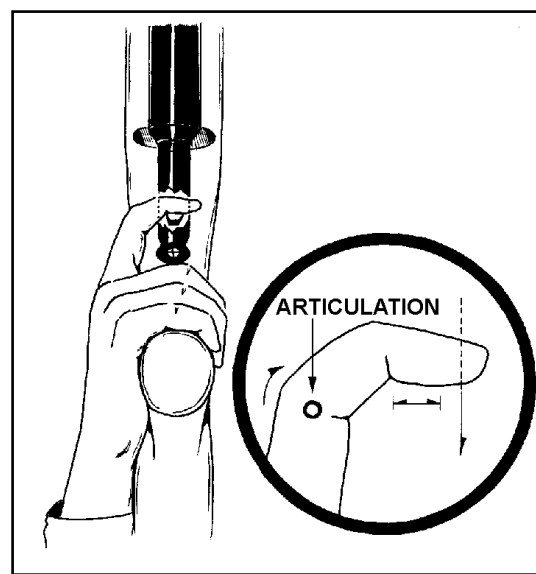
Le tireur doit exercer une pression raisonnablement ferme sur la poignée de la crosse avec le majeur, l'annulaire et l'auriculaire. Cependant, il ne doit pas trop serrer et la pression doit être constante. Le pouce devrait pointer vers l'avant et être positionné derrière la mire arrière, sur le dessus de la crosse ou bien autour de la poignée de la crosse.

POSITION DU DOIGT SUR LA DÉTENTE

Le tireur devrait placer la partie de l'index situé entre le bout du doigt et la première articulation sur la détente, verticalement centré. L'index ne devrait jamais toucher la crosse de la carabine.

PRESSIION DE LA DÉTENTE

Le tireur doit appuyer sur la détente seulement lorsqu'il est prêt à tirer son coup, en pliant la première articulation et en l'amenant directement vers l'arrière. Il doit s'assurer que la pression exercée sur la détente est lente et constante, tout en retenant sa respiration.



SUIVI DU COUP

Le suivi du coup pourrait être défini comme l'action de rester quelques secondes en position après le départ du plomb. Cela demande un effort physique et mental. Le suivi du coup permet aussi de développer une prise de la carabine adéquate, un maintien stable et une assurance que la carabine n'est pas en mouvement au moment où le coup est tiré. Cela permet également de déterminer l'emplacement probable d'un coup.

Le suivi du coup est une habileté extrêmement importante à maîtriser pour un tireur à la carabine à air comprimé, en raison de la faible vitesse des plombs. Si la position du tireur est excellente, son image de visée devrait être parfaite, une fois que les vibrations causées par le recul sont terminées. Si son image de visée diffère, il devra corriger sa position.

UTILISATION DE LA BRETELLE

La bretelle supporte presque tout le poids de la carabine, en assurant un effort musculaire minimal de la part du tireur.

ASSEMBLAGE DE LA BRETELLE

Pour assembler la bretelle, les étapes suivantes doivent être suivies :

- a. tenir la bretelle parallèle au sol, la partie courte dans la main gauche. S'assurez que le bout rond du dessus de la boucle métallique pointe vers la gauche.
- b. prendre le bout de la partie courte, le passer à travers la fente du milieu de la boucle de métal et le passer dans la dernière fente (celle qui est près du bout rond). La partie courte forme maintenant une loupe.
- c. prendre la partie longue de la bretelle. Insérer l'attache à pivot dans cette partie. Prendre le bout de la partie longue, le passe à travers la fente du milieu de la boucle de métal et le passer dans la dernière fente (celle qui est près du bout rond). Reprendre le bout de la partie longue et le passer dans la première fente (celle qui est près du bout plat). Cela permettra à la bretelle de demeurer en place, pendant toute la séance de tir.

POSITIONNEMENT DE LA BRETELLE SUR LE BRAS

La bretelle est positionnée sur le haut du bras gauche, au-dessus du biceps, près de l'épaule, où la détection du pouls est très faible. De plus, elle ne doit pas être tordue.

FIXATION DE LA BRETELLE SUR LA CARABINE

La bretelle sera retenue à la carabine à l'aide de l'attache à pivot détachable. Pour attacher la bretelle, il faut d'abord ouvrir l'attache à pivot en appuyant sur la vis. Il faut par la suite insérer l'attache à pivot dans le trou du battant de bretelle, sur la carabine. Il s'agit enfin de visser la vis de l'attache à pivot, pour s'assurer que cette dernière ne tombera pas.

AJUSTEMENT DE LA BRETELLE

Si la bretelle n'est pas assez serrée, elle n'offrira pas un bon support et le tireur devra forcer avec ses muscles. Si la bretelle est trop serrée, le passage du sang sera restreint et le pouls deviendra plus prononcé. Cela aura un effet négatif sur la prise de la carabine par le tireur et cela risquera aussi d'avoir un effet négatif sur toute la position. Afin d'éviter ces problèmes, la bretelle doit donc être installée confortablement sur le bras du tireur, fournissant ainsi un bon support.

CHARGER, TIRER ET DÉCHARGER LA CARABINE À AIR

Ces étapes devraient être suivies afin de tirer de façon sécuritaire avec la carabine.

CHARGER LA CARABINE À AIR

Les étapes suivantes doivent être suivies lors du chargement :

- a. prendre la carabine avec la main gauche;
- b. s'assurer que le cran de sécurité est engagé;
- c. placer la bretelle sur la carabine;
- d. pomper la carabine;
- e. quand la pompe est complètement ouverte, prendre une pause de trois secondes;
- f. ramener la poignée de la pompe en position fermée;
- g. introduire un plomb ou encore le chargeur de 5 plombs; et
- h. fermer la culasse.

TIRER À LA CARABINE À AIR

Les actions suivantes doivent être prises pour tirer à la carabine à air comprimé :

- a. pousser le cran de sécurité vers la gauche;
- b. viser la cible;
- c. presser la détente;
- d. ouvrir la culasse, pomper la carabine, recharger, viser et tirer;
- e. répéter les étapes mentionnées jusqu'à ce que le tir soit terminé;
- f. pousser le cran de sécurité vers la droite aussitôt que le tir est terminé, ouvrir la culasse et ouvrir partiellement la pompe; et
- g. déposer la carabine.

DÉCHARGER LA CARABINE À AIR

Les étapes suivantes doivent être suivies lors du déchargement de la carabine :

- a. prendre la carabine;
- b. retirer le chargeur de 5 plombs (s'il était utilisé);
- c. pomper la carabine;
- d. fermer la culasse (ne pas insérer de plomb);
- e. pousser le cran de sécurité vers la gauche;
- f. viser la cible;
- g. appuyer sur la détente;
- h. ouvrir la culasse;
- i. pousser le cran de sécurité vers la droite;
- j. ouvrir légèrement la pompe;
- k. placer la carabine sur l'épaule, la bouche du canon pointant en direction des cibles;
- l. attendre que la carabine soit vérifiée par l'OSCT; et
- m. déposer la carabine.

POMPER LA CARABINE À AIR

Même si à première vue cette technique peut sembler quelque peu difficile, elle peut facilement être effectuée par n'importe quel cadet.

Pour pomper la carabine, il suffit de suivre les étapes suivantes :

- a. retirer la crosse de l'épaule et la déposer sur le sol;
- b. ouvrir le levier de la pompe avec la main droite;
- c. ramener la main droite sur la poignée de la crosse;
- d. prendre le levier de la pompe avec la main gauche au centre du levier;
- e. lever la carabine jusqu'à ce que la pompe soit complètement ouverte. De cette façon, le coude gauche demeure en place;
- f. attendre trois secondes;
- g. abaisser la carabine tout en fermant le levier de la pompe;
- h. charger un plomb ou un chargeur de cinq plombs; et
- i. fermer la culasse.

Position couchée



Position à genoux



NETTOYAGE DE LA CARABINE

Personne ne devrait nettoyer une carabine avant de s'être assuré que la carabine est bien sécuritaire et que rien n'obstrue le canon.

NETTOYAGE DU CANON

Quand	Action
Avant le tir	Tirer 2 à 3 tampons de nettoyage.
Après le tir	Tirer 2 à 3 tampons de nettoyage.
Périodique	Tirer un tampon de nettoyage imbibé d'huile à moteur SAE 30; Attendre cinq minutes; et Tirer trois tampons de nettoyage.
Entreposage de trois mois ou plus	Tirer 2 à 3 tampons de nettoyage; Tirer un tampon de nettoyage imbibé dans l'huile à moteur SAE 30; et Tirer trois tampons de nettoyage lorsque l'entreposage de la carabine est terminé.

NETTOYAGE DES AUTRES PIÈCES

- a. **Crosse et fût.** La crosse et le fût doivent être nettoyés régulièrement avec un linge humide.
- b. **Pièces métalliques.** Les parties métalliques extérieures doivent être nettoyées régulièrement, à l'aide d'une flanelle légèrement huilée.
- c. **Points de pivot.** Les points de pivot devraient être légèrement lubrifiés de façon régulière.

BRIS ET ARRÊTS TEMPORAIRES

Lorsqu'un problème survient, le cadet doit toujours pointer la carabine vers les cibles et doit immédiatement demander l'assistance de l'OSCT.

PROBLÈME	SOLUTION
Plomb mal inséré dans la chambre	Pousser le cran de sécurité vers la droite; Ouvrir la culasse; et Insérer une tige de sécurité dans le canon pour enlever le plomb (OSCT seulement).
Plomb pris dans le canon	Pousser le cran de sécurité vers la droite; Ouvrir la culasse; et Insérer une tige de sécurité dans le canon pour enlever le plomb (OSCT seulement).
Double chargement – deux plombs se retrouvent pris à l'intérieur du canon	Essayer de les tirer deux fois. Si cela ne fonctionne pas : <ol style="list-style-type: none"> a. Pousser le cran de sécurité vers la droite; b. Ouvrir la culasse; et c. Insérer une tige de sécurité dans le canon pour enlever les plombs (OSCT seulement).
Carabine qui ne tire pas	Vérification du mécanisme : <ol style="list-style-type: none"> a. pousser le cran de sécurité vers la droite; b. ouvrir la culasse; c. fermer la culasse; d. pousser le cran de sécurité vers la gauche; et e. appuyer sur la détente. <p>Si la carabine ne tire toujours pas, on procède à la vérification du fonctionnement de la pompe :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. pousser le cran de sécurité vers la droite; b. ouvrir la culasse; c. pomper la carabine; d. fermer la culasse; e. pousser le cran de sécurité vers la gauche; et f. appuyer sur la détente. <p>Si la carabine ne tire toujours pas, il faut décharger la carabine :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. pousser le cran de sécurité vers la droite; b. ouvrir la culasse et ouvrir partiellement la pompe; et c. insérer une tige de sécurité pour retirer le plomb (OSCT seulement).

COMMANDEMENTS ET PROCÉDURES SUR UN CHAMP DE TIR

Les commandements suivants sont donnés par l'OSCT. Chaque tireur doit les connaître et les maîtriser avant sa première séance de tir.

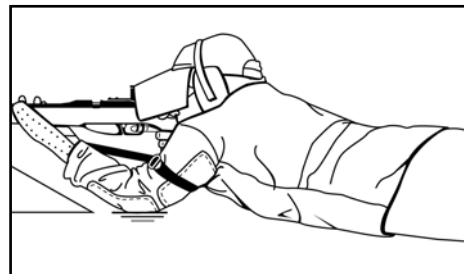
COMMANDEMENT	ACTION
« Relève, avancez au pas de tir »	Se diriger derrière le pas de tir et attendre le commandement suivant.
« Relève, déposez votre équipement »	Déposer l'équipement et reprendre position derrière le pas de tir.
« Relève, adoptez la position couchée »	Adopter la position couchée, prendre la carabine, préparer l'équipement et mettre les lunettes de sécurité ainsi que les protecteurs auditifs.
Type d'exercice	Ce commandement inclut les informations au sujet du champ de tir et du type de tir, i.e. Relève #___, pour un tir de groupement de 5 plombs, sur une distance de 10 mètres, sur votre propre cible.
« Relève, chargez, commencez maintenant »	Ramasser la carabine et la tenir avec la main gauche; S'assurer que le cran de sécurité est engagé; Pomper la carabine; Quand la pompe est complètement ouverte, prendre une pause de trois secondes; Introduire un plomb; Fermer la culasse; Pousser le cran de sécurité vers la gauche; Viser la cible; Appuyer sur la détente; Ouvrir la culasse; Répéter la même séquence pour chaque coup; Pousser le cran de sécurité vers la droite et ouvrir partiellement la pompe; et Déposer la carabine.
PEUVENT ÊTRE DONNÉS	
« Relève, cessez le feu »	Arrêter immédiatement de tirer, mettre le cran de sécurité et déposer la carabine.
« Relève, recommencez le tir »	Enlever le cran de sécurité et recommencer le tir.
« Relève, déchargez et préparez-vous pour l'inspection »	Ramasser la carabine; Enlever le chargeur de 5 plombs si utilisé; Pomper la carabine; Fermer la culasse; Pousser le cran de sécurité vers la gauche; Viser la cible; Presser sur la détente; Ouvrir la culasse; Pousser le cran de sécurité vers la droite; Ouvrir la pompe de 5 à 8 cm; Placer la carabine sur l'épaule, la bouche du canon pointant en direction des cibles; Attendre que la carabine soit vérifiée par l'OSCT; Déposer la carabine; et Enlever les protecteurs auditifs et les lunettes de protection.
« Relève, relevez-vous »	Se relever et laisser l'équipement sur le sol.
« Relève, changez les cibles »	Avancer vers l'avant, enlever les cibles tirées et les remplacer par des nouvelles. Retourner au pas de tir.
« Relève, dirigez-vous vers l'aire d'attente »	Les tireurs qui viennent de terminer quittent le pas de tir avec leur équipement. La nouvelle relève peut entrer sur le pas de tir.

ÉQUIPEMENT DE TIR

Un équipement de tir adéquat peut facilement améliorer les performances du tireur. Cet équipement peut permettre au tireur d'obtenir une meilleure stabilité et un confort accru.

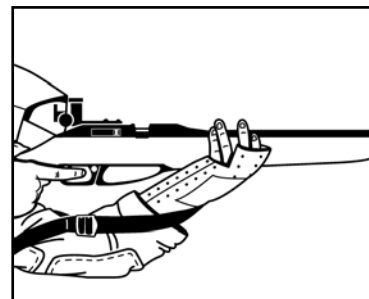
VESTE DE TIR

La veste offre un support et aide à rendre le corps plus stable. Des coussinets de caoutchouc sont situés sous les coudes et dans le creux de l'épaule droite, afin d'amoindrir le contact avec le sol et avec la carabine. La veste doit être suffisamment grande pour permettre au tireur de porter des chandails dessous.



GANT DE TIR

Il a pour but de protéger la main contre les pressions créées par la bretelle et par le battant de bretelle sur le dos ou à l'intérieur de la main.



CASQUETTE DE TIR

Elle possède une palette allongée et des côtés à rabats qui servent à créer un effet « tunnel » et à ainsi éviter les distractions avoisinantes.



CHANDAILS

Il est primordial d'avoir au moins un chandail de coton ouaté sous la veste de tir. Si possible, deux chandails devraient être portés. Ces chandails augmentent la stabilité et réduisent la sensation des pulsations cardiaques.

TÉLESCOPE

Le télescope est utilisé par le cadet entraîneur afin de vérifier l'emplacement des coups et de faire les ajustements appropriés.

MATELAS

Les matelas ou tapis de sol sont utilisés afin d'accroître le confort du cadet. Par contre, il ne peuvent être utilisés pour offrir un support artificiel.

TABLE, CHAISES OU DISPOSITIF AJUSTABLE

Les tables, chaises ou les dispositifs ajustables sont utilisés lors des positions debout et à genoux. Ces aides permettent de garder tout le matériel (téléscope, outils, œilletons, etc.), ainsi que les plombs et les cibles, à proximité du tireur de sorte qu'il n'ait pas à modifier sa position lorsqu'il aura besoin de l'un de ces articles au cours de la séance de tir. La table, la chaise ou le dispositif ajustable ne doivent pas fournir un support artificiel au tireur.

COUSSINET

Un coussinet de tir est une pièce d'équipement qui améliore la stabilité et le confort de la position à genoux. Son atout principal est de fournir un support sous la cheville droite du tireur, où se trouve la majorité de son poids.

ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE

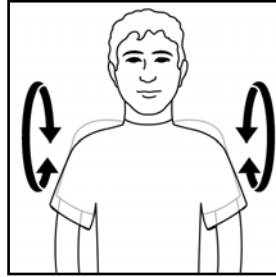
L'entraînement physique améliore et développe la force et l'endurance qui servent à tenir la carabine pendant de longues périodes de temps sans se fatiguer. L'entraînement physique améliore aussi le système cardio-vasculaire.

ÉCHAUFFEMENTS AVANT LE TIR

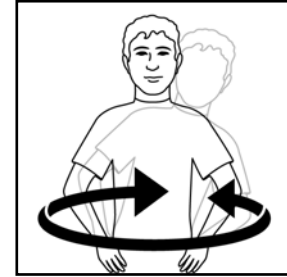
Chaque exercice devrait durer 20 à 30 secondes et il est important d'effectuer des mouvements continus, sans sauter et sans effectuer de poussées saccadées.



Cou

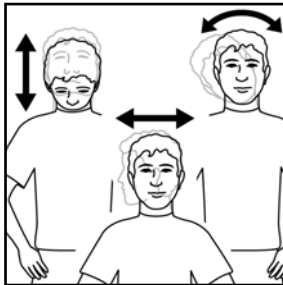


Épaules



Tronc

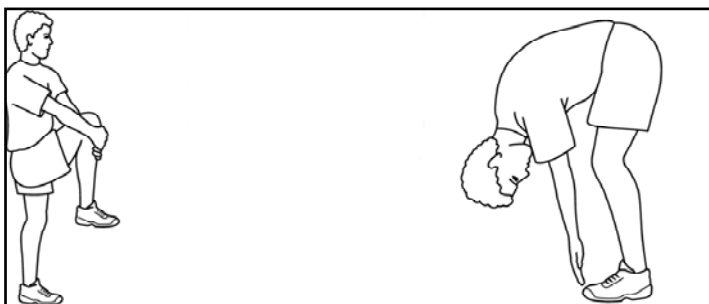
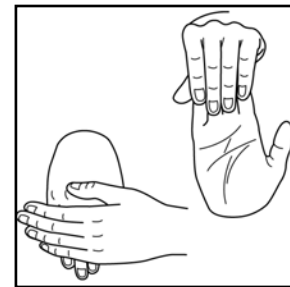
ÉTIREMENTS STATIQUES



Tête et cou



Épaules, bras et poignets



Dos

Avant une compétition ou une séance d'entraînement, un exercice d'étirement est recommandé afin de bien préparer les muscles.

Ces étirements peuvent aider la flexibilité et le confort du tireur pendant la période de tir.

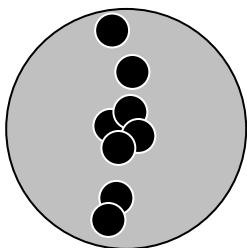
COACHING

RESPONSABILITÉS D'UN ENTRAÎNEUR

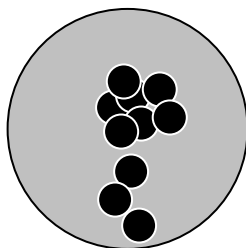
Le rôle de l'entraîneur est d'aider, d'assister et de conseiller le tireur afin d'améliorer ses performances. Un bon entraîneur peut reconnaître et améliorer les imperfections de la position du tireur, de sa prise de la carabine et de sa séquence de tir. Ses responsabilités sont entre autres :

- a. Fournir un renforcement positif;
- b. Instaurer la confiance en soi;
- c. Corriger les techniques de tir;
- d. Corriger les problèmes de position;
- e. Tenir à jour un journal de bord; et
- f. Analyser les cibles.

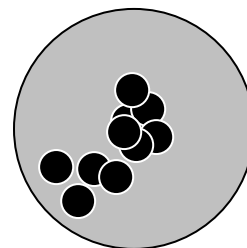
ANALYSE D'ERREURS COMMUNES



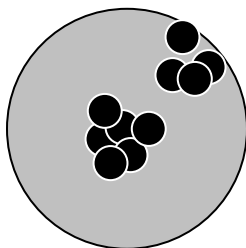
Position incorrecte de la plaque de couche
Variation dans la respiration
Variation de la distance entre l'œil et la mire



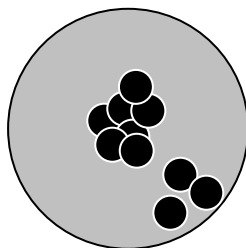
Glissement de la bretelle
Main gauche qui avance



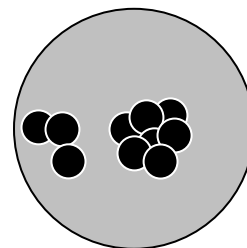
Anticipation du recul



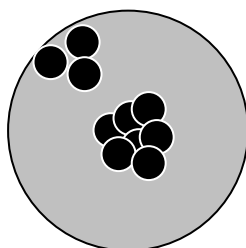
Anticipation du recul



Coup de détente



Pression de la détente en angle
Mauvaise utilisation de la bretelle



Anticipation
Absence de suivi du coup