

TARGET SPRINT AU SEIN DE LA PROPRE SOCIÉTÉ DE TIR



Chaque club de sport, société de tir ou fédération de la FST peut organiser un Target Sprint. Un concours doit être communiqué au Chef de département du Target Sprint auprès de la Fédération sportive suisse de tir, qui vérifie le respect des normes de sécurité et le règlement.

La FST est à la disposition des organisateurs pour leur prodiguer conseils et assistance. Il est ainsi possible de louer à faible coût des cibles basculantes, des carabines pour le Target Sprint et d'autres équipements auprès de la FST.

Les sociétés de tir qui veulent pratiquer le Target Sprint devraient également proposer des entraînements de course et d'athlétisme, parallèlement aux entraînements de tir habituels. Pour cela, il faut également des entraîneurs de course en plus de ceux pour le Tir sportif.

Le Chef de département du Target Sprint de la Fédération sportive suisse de tir se tient à disposition pour toute information. Contact: targetsprint@swissshooting.ch



PRÉCISION, FORCE MENTALE ET UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE

Le Target Sprint allie le Tir sportif et la course. Afin d'être parmi les premiers, il faut beaucoup d'entraînement et de volonté. Trois facteurs sont particulièrement importants:



PRÉCISION

Un œil précis, une main sûre et une position stable du corps constituent l'alpha et l'oméga au Tir sportif pour mettre dans le mille.



FORCE MENTALE

Seul celui qui est prêt dans sa tête atteint son but: savoir se concentrer malgré un pouls qui bat fortement constitue la moitié du chemin jusqu'à la victoire.



BONNE CONDITION PHYSIQUE

Pour être parmi les premiers au Target Sprint, il faut avoir de la force dans le haut du corps, être rapide et avoir de l'endurance à la course.

Le Target Sprint est la discipline idéale pour recruter de nouveaux membres dans les sociétés de tir.

Es-tu également fasciné(e)? La Fédération sportive suisse de tir t'aide volontiers - que ce soit lors de l'organisation d'un concours ou par l'intermédiaire de contacts.



Plus d'informations sur
www.swissshooting.ch

L'impression de ce flyer est sponsorisée par
Kromer Shooting - www.kromer.ch
Photos © ISSF

KROMER
Shooting

LA FASCINATION DU TARGET SPRINT

Bonjour, je suis Hugo et je vais vous expliquer ce qui rend le Target Sprint si particulier.



Fédération sportive suisse de tir
Lidostrasse 6
6006 Lucerne

www.swissshooting.ch
info@swissshooting.ch

TARGET SPRINT UNE NOUVELLE DISCIPLINE



Le Target Sprint combine le tir et la course à pied, ce qui garantit des concours passionnants.

Le Target Sprint est censé devenir à l'été ce que le biathlon est à l'hiver: une combinaison passionnante de tir précis à la carabine à air comprimé et d'endurance physique avec une course de demi-fond. La nouvelle discipline de la Fédération internationale de tir sportif ISSF devient toujours plus populaire, y compris en Suisse.

Contrairement aux concours de tir habituels, un Target Sprint peut être organisé presque partout. Il ne faut qu'une installation mobile de tir et un terrain plat sur lequel la course de demi-fond peut se dérouler.

Grâce au Target Sprint, le Tir sportif vient aux gens – par exemple en plein centre-ville.

LE CONCOURS TIRER ET COURIR



Tirer avec un pouls qui bat la chamade: le Target Sprint est très exigeant. Quiconque court rapidement et peut quand même tirer calmement gagne.

Au Target Sprint, plusieurs athlètes masculins et féminins prennent le départ du premier tour de course sur 400m, suivi du premier tir, puis vient le second tour de course, à nouveau suivi du second tir, et pour terminer vient un dernier tour de course de 400m. Le premier ou la première arrivé(e) a gagné. Les courses se déroulent sur une piste



d'athlétisme, sur un terrain de football ou sur une place en plein centre-ville. Seule condition: la piste de course doit être plate. Les athlètes courent sans carabine. Celle-ci les attend au stand de tir.

Les tirs se déroulent avec une carabine à



air comprimé sur des cibles basculantes. Chaque athlète tire 15 coups pour toucher les cinq cibles. Si toutes les cibles ne sont pas atteintes après les 15 coups, chaque cible non basculée entraîne un temps de pénalité de 15 secondes qu'il faut attendre avant de pouvoir repartir courir. Les moins de 14 ans tirent en position couchée, tous les autres en position debout. La surface de la cible est petite: 15 millimètres en position couchée et 35 millimètres en position debout.



LES PARTICIPANTS DE 8 À 80 ANS

Le Target Sprint est une nouvelle discipline passionnante pour tous: jeunes ou âgés, tireurs, biathlètes, coureurs ou sportifs qui pratiquent l'athlétisme.



Le Target Sprint est une discipline idéale pour les débutants en tir sportif. En même temps, la combinaison de course et de Tir sportif ouvre la voie à de nombreuses possibilités de collaboration entre les clubs sportifs de tir, de gymnastique, d'athlétisme ou de ski. Le Target Sprint constitue un défi polysportif pour tous.

Mais le Target Sprint peut également être effectué en équipe: des concours mixtes ou de relais sont possibles. Grâce aux faibles exigences en termes d'infrastructures, une installation de Target Sprint peut être installée presque partout de manière rapide et sans difficultés.

Toutes les personnes âgées de 8 à 80 ans, qui veulent allier l'effort physique à une concentration élevée, peuvent y participer.

