



Le pistolet libre

Fiche technique

Cible PP-10	distance 50m
Programme :	60 coups en précision, en 6 séries de 10 coups Temps de tir : 90 min., sans coups d'essai
Coups d'essai	Illimité avant le début du programme, mais le temps maximal de l'épreuve reste fixé à 120 min.
Arme	PL Calibre .22lr Poids de détente libre Dimension libre Poignet libre

Technique de tir

Le tir au pistolet libre représente le degré de raffinement suprême pour l'amateur de tir de précision, car il demande un haut degré de concentration, une parfaite maîtrise technique ainsi qu'une grande endurance.

Par rapport à la technique de base enseignée précédemment, la maîtrise de cette discipline possède des particularités qui méritent que l'on s'y arrête quelques instants :

La position

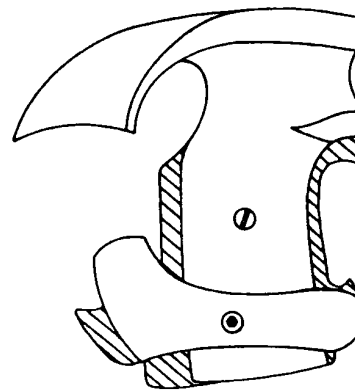
La durée du tir impose au tireur l'obtention d'une position confortable limitant au maximum fatigue et instabilité. Ainsi :

- L'inclinaison du corps vers l'arrière facilite la visée et limite les tensions musculaires.
- Du fait de l'éloignement de la cible (50M), attention à ne pas se tromper de cible. Profiter des repères matériels, tels que les fils des câbles de traction de la cible pour se positionner dans la meilleure ligne de tir.
- Sachant que le match va durer près de deux heures, le tireur peut connaître des problèmes de circulation dans les jambes. Il est alors recommandé de faire quelques pas entre les séries, en se mettant sur la pointe des pieds et en relevant fortement les jambes pour faciliter la circulation sanguine.

Sur la technique en tir de précision, voir aussi la traduction du manuel Elfe Stauch, document disponible sur notre site

La prise en main de l'arme

Les crosses étant libres, les formes sont multiples et varient en fonction des fabricants et des tireurs. Toutes doivent cependant envelopper la main de manière à assurer un support optimum.



La seule restriction en matière de crosse de PL est que celle-ci doit laisser le poignet du tireur libre de toute entrave...

Ainsi la crosse doit entourer la main comme un gant. Mais il est aussi conseillé de pouvoir régler la crosse en fonction des variations de température.

Etant donné la durée du programme de tir, des problèmes de circulation peuvent apparaître par l'enveloppement de la main par la crosse. Il est par conséquent recommandé de sortir sa main de la crosse durant le match, de la tenir au-dessus de sa tête en bougeant les doigts et en tournant le poignet de manière à oxygéner au maximum les tissus.

Visée et respiration

Il est conseillé de pratiquer une respiration ventrale soignée et de respirer profondément entre chaque série. Quant à la visée, le principe en est identique à la technique de base précédemment décrite. Du fait de la longueur du canon d'une part, et de la distance de visée (50M), d'autre part, le tireur se méfiera des erreurs angulaires qui sont très fréquentes dans la pratique de cette discipline.

Départ du coup et stabilité

Une des particularités du tir au pistolet libre est que, le poids de détente est libre. Il sera par conséquent fortement réduit par rapport aux autres disciplines de tir au pistolet, puisqu'en moyenne le poids idéal se situera entre 50 et 100g.



L'avantage d'un faible poids est de pouvoir mieux laisser partir son coup au moment où l'on obtient l'image de la visée parfaite. Plus la détente sera légère et plus petite sera la marge d'erreur. Mais ceci n'est valable que pour autant que le tireur arrive à maîtriser parfaitement la faible pression sur la détente. Ainsi, le poids idéal pour chaque tireur sera celui pour lequel chacun sera en mesure de contrôler la pression sur la queue de détente.

La position de l'index

Le travail de l'index sur la détente ainsi que sa position méritent que l'on s'y arrête quelques instants :

- l'index doit être libre, sans frottement sur la crosse et sans aucune gêne quelconque. La poignée doit favoriser un bon placement de l'index par rapport à la queue de détente, des réglages sont d'ailleurs possibles sur la plupart des modèles d'armes utilisés.
- Le contact avec la queue de détente doit favoriser le confort du tireur et ne pas susciter d'extensions musculaires inutiles au niveau de la main.
- La pression sur la détente peut être influencée par la température, le degré de concentration du tireur, voire encore l'état de nervosité de ce dernier... Tous ces facteurs auxquels il convient encore d'ajouter l'habileté naturelle du tireur vont permettre de déterminer le poids de détente supportable pour le tireur. Ce dernier est donc susceptible de varier selon les conditions du match et nécessitera donc une adaptation en fonction des circonstances du moment.

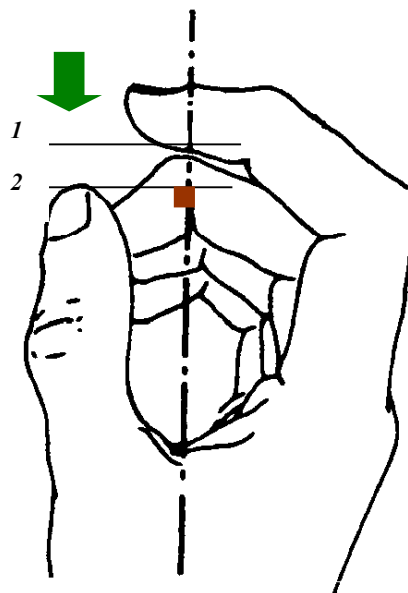
Mieux vaut augmenter le poids de détente que de risquer de lâcher un coup incontrôlé, par suite d'une pression trop basse sur la détente

- En situation de contrôle, l'index du tireur doit simplement entrer en contact avec la détente, en la touchant mais sans pression. Si le tireur n'arrive pas à obtenir ce résultat et que le coup part, ce sera la preuve que la détente est réglée trop basse : Il est alors conseillé d'augmenter le poids de détente jusqu'à l'obtention d'un contrôle parfait.

Les techniques du lâcher du coup

Etant donné la complexité que représente la technique du départ du coup dans cette discipline, il n'est pas rare de voir bon nombre de tireur adopter leurs propres techniques.

Ceci demeurera un choix personnel, mais nous recommandons d'appliquer la technique de pression progressive sur la détente, car celle-ci a plus de chance d'être accessible à la grande majorité des tireurs. L'important sera surtout de s'exercer à obtenir une prise de contact en douceur avec la queue de détente :



Position du doigt

Le doigt se place d'abord en position 1 pour descendre ensuite en douceur à la position 2.

Une prise de contact attentive avec la détente est ici essentielle, étant donné le faible poids de détente...

- Le doigt se pose sur la détente puis la pression augmente progressivement jusqu'au départ du coup...
- Le poids de détente peut au début être élevé puis descendre progressivement avec un bon entraînement.
- S'il est un terme essentiel en matière de tir au pistolet libre c'est bien le mot **concentration**

Visée maintenue

Le long canon et l'encroisement particulier propre à cette discipline de tir impose que, pendant le processus du départ du coup, le moindre relâchement du bras conduit à une déviation ayant des effets catastrophiques en cible.

Chaque coup doit donc être particulièrement soigné par une visée maintenue systématiquement après le départ du coup.





Entraînements

La technique très particulière du départ du coup doit être exercée pour elle-même. Des heures d'entraînement à sec seront nécessaires pour coordonner tenue de l'arme, visée et départ du coup. Il est ainsi recommandé d'éviter de se précipiter au stand pour essayer son arme, avant de maîtriser ce qui précède. Le tireur risquerait en effet de prendre de mauvaises habitudes qu'il aura ensuite beaucoup de peine à corriger...



Ce n'est donc que lorsque le contrôle de la tenue de l'index sur la détente devient plus aisé, qu'il sera alors possible de commencer avec des sessions de tir avec munition.

Les exercices débuteront tout d'abord sur cible blanche et l'on soignera le départ du coup pour obtenir un bon groupement en cible. Progressivement, le tireur passera ensuite à la cible de compétition proprement dite.

Tactique

L'approche mentale est vitale pour le tireur au pistolet libre et le maître mot est "patience". Le temps à disposition étant suffisant, à condition de l'utiliser à bon escient. Comme il n'est pas possible de maintenir une concentration constante durant toute la durée du match, il faut donc se détendre pendant les moments de pause entre les séries et profiter de ces périodes pour stimuler la circulation sanguine dans les mains, les bras et les jambes.

L'entrée dans le match sera progressive, avec, au préalable, une série de 10 coups d'essai destinée à tester le degré d'adrénaline dans les veines du tireur. La période de préparation doit être utilisée pour étudier les conditions climatiques, effectuer les modifications d'habillement, contrôler le zéro de hausse etc...

Le premier coup du match a une signification psychologique énorme :

Pour éviter la barrière psychologique du 1^{er} coup du match, il faut enchaîner le premier coup du match à la suite du dernier coup d'exercice, sans faire de transition, en se concentrant sur l'exécution.

Le rythme doit être le même que celui acquis péniblement lors de l'entraînement. A ce sujet, la pression de la compétition ayant tendance à ralentir le rythme normal du tireur, il est conseillé, pour éviter de prendre du retard, de suivre la progression en consultant un chronomètre.

L'observation régulière des coups tirés au télescope va permettre au tireur de contrôler le coup annoncé mentalement et de procéder éventuellement à un réajustement de la visée (correction des instruments de visée au moyen des vis de hausse et de dérive)

Habillement

Pour éviter la déconcentration, porter de préférence une casquette avec rabat sur le côté ainsi que des lunettes de tir limitant le champ de vision.

