

Le pistolet à percussion centrale Le pistolet sport dame

Ces deux disciplines sont traitées conjointement, car le programme de tir est identique, seuls les armes diffèrent selon que le tireur est un homme, une femme ou un junior...

Fiche technique

Programme	60 coups en 2 passes de 30 cps
Précision	Cible PP-10 – 25m 1 série de 5 coups d'essai en 5 min. 6 séries de 5 coups en 5 min. chacune
Vitesse	Cible vit. ISSF – 25m forme : duel 3/7 1 série de 5 coups d'essai 6 séries de 5 coups en 3/7sec.
Armes	Homme : PPC, cal .32 - .38 Dame + junior : PPA, cal. .22lr
Attention	- Le tir est commandé - Il est interdit de charger plus de 5 coups par série - Système de tir duel 3/7 sec. à 25m. - Avant l'apparition de la cible, le bras tenant l'arme ne doit être pas être relevé à plus de 45°, position prêt. - Il est interdit de tirer plus d'un coup sur la cible durant les 3 sec. de vision.

PPC - Pistolet à percussion centrale

Cat. Tireurs	hommes
poids arme	1400 g.
poids de détente	1000 g.
dimensions	300 x 150 x 50mm
calibre	7.62 à 9.65mm (.30 à .38)

PPA - Pistolet sport petit calibre

Cat. Tireurs	dames + juniors
poids arme	1400 g.
poids de détente	1000 g.
dimensions	300 x 150 x 50mm
calibre	5.6mm (.22lr)

Technique de tir

Il s'agira de la mise en pratique de la technique en tir de précision pour la première passe de 30 coups puis de celle de la phase vitesse, soit 1 passe de 30 coups sous forme de tir duel en 3/7 secondes.

Pour plus de détail sur les techniques de tir utilisées, le lecteur se reportera à la section traitant des différents modes de tir au pistolet.

Entraînement & tactique

L'approche mentale doit être identique pour les deux parties du programme :

- la partie précision requiert une attention extrême. En effet, le temps à disposition étant généreux (5 coups à tirer en 5 minutes), le tireur n'aura donc aucune excuse s'il bâcle sa série en tirant trop vite. Chaque coup doit être soigneusement aligné et tiré pour lui-même.
- Les cibles sont changées après le 5^{ème} coup, en fin de série. Il faut tirer profit de cette pause pour reporter ses résultats sur son score-book, de manière à éviter de se déconcentrer.
- Le tireur veillera à ne pas se laisser distraire par la cadence de tir des autres tireurs. Ainsi il ne faut jamais calquer artificiellement son rythme de tir sur autrui, au risque de se voir déstabiliser si l'autre en change...

Le tireur doit au contraire calquer son rythme en fonction de la construction de son départ du coup, seul élément qui doit l'occuper et le surprendre...



Le pistolet standard

Fiche technique

Cible PP-10,	distance 25m
Programme	60 coups en 3 passes de 20 coups
Essai	1 série de 5 cps en 150 sec,
1ère passe	4 séries de 5 cps chacune en 150"
2ème passe	4 séries de 5 cps chacune en 20"
3ème passe	4 séries de 5 cps chacune en 10"
Attention	- Le tir est commandé - Il est interdit de charger plus de 5 coups par série - Avant l'apparition de la cible, le bras tenant l'arme ne doit pas être relevé à plus de 45° en position prêt
Arme	PPA avec poids de détente à 1000 g. Poids de l'arme 1400 g. Dimension 300 x 150 x 50mm calibre 5.6mm (.22lr), sans frein de bouche

- Après il sera trop tard pour réagir et le tireur n'a droit qu'à 2 dérangements, durant le programme.



Technique de tir

Les techniques de tir à utiliser sont celles déjà décrites pour le tir de précision ainsi que pour le tir de vitesse. Le programme standard appelle cependant une approche spécifique dont nous soulignerons plus particulièrement les points suivants :

Entraînement

L'entraînement doit porter à la fois sur la maîtrise du tir de précision pour la passe en 150 sec tout en entraînant le tir vitesse pour les passes en 20 et 10 sec.

L'entraînement portera tout d'abord sur l'attaque en cible qui doit être exercée à sec jusqu'à l'obtention d'un automatisme parfait. Entre chaque série, les cartons sont changés. Le tireur profitera de cette pause pour se relaxer tout en effectuant des tâches de routine pour demeurer concentré.

Série de 150 sec.

Les tireurs recherchent souvent de hauts scores dans la passe précision. Or, en compétition, il faut se dire que l'on est satisfait avec des coups dans le noir. Cette attitude va vous stimuler durant le match et vous évitera de trop compter les points. Il est conseillé de :

- utiliser un chronomètre pour rythmer le départ du coup.
- utiliser un télescope pour examiner les impacts, tous les 2 coups.
- utiliser la technique du redoublement du coup
- Essayer de détecter tout mauvais fonctionnement de l'arme et de la corriger durant la phase en 150 sec.

Série en 20 sec.

C'est un tir rapide !

- Tirer trop vite est l'une des erreurs les plus fréquemment commises dans cette série.
- Il faut, par l'exercice, se donner un timing précis de chaque départ du coup, de manière à rationaliser au maximum la séquence de tir à disposition.
- Le départ du 1^{er} coup devra ainsi se produire à 6 sec.

Série en 10 sec.

C'est vraiment de la vitesse !

- C'est cette passe en 10" qui généralement pose problème aux tireurs, même chevronnés. Etant donné la vitesse d'exécution, les automatismes doivent être parfaits.
- Il faut cependant tenir compte du fait que le tir à une cadence élevée conduit à lever naturellement l'arme et donc à tirer plus haut. Il y aura donc lieu de baisser la hausse de 1 à 2 crans.
- La concentration du tireur doit être totale, non seulement lors du tir mais aussi à la préparation (charger le bon nombre de cartouches, ne pas oublier d'introduire le magasin et de faire le mouvement de charge). Il arrive en effet que même des tireurs expérimentés, sous la pression du match, perdent leurs moyens et en oublient les gestes essentiels...
- Ainsi et en cas de doute sur le nombre de coups tirés, tirer sans hésiter un 6^{ème} coup à vide. Cela vaut mieux que d'oublier de tirer un coup...



Le pistolet tir rapide



Fiche technique

Cible Vit. ISSF	distance 25m
Programme	60 coups en 2 passes de 30 coups
1 ^{ère} passe	2 séries de 5 cps chacune en 8 sec. 2 séries de 5 cps chacune en 6 sec. 2 séries de 5 cps chacune en 4 sec.
2 ^{ème} passe	2 séries de 5 cps chacune en 8 sec. 2 séries de 5 cps chacune en 6 sec. 2 séries de 5 cps chacune en 4 sec.
Attention	- Dans chaque série, un coup est tiré sur chacune des 5 cibles. - Coups d'essai avant chaque passe soit 1 série de 5 cps en 8 sec. - Tous les tirs y compris les essais sont commandés.
Arme	PPA : Poids de détente de 1000 g. Poids de l'arme 1400 g. Dimension 300 x 150 x 50mm Calibre 5.6mm (.22 lr) Frein de bouche non autorisé

orientée sur les points essentiels du déroulement complet qui va suivre.

Phase préliminaire

- ◆ La main encroise l'arme depuis l'arrière en direction du canon afin d'établir un contact serré de la paume, entre l'index et le pouce (sans crispation, adaptation parfaite de la main à la crosse anatomique).
- ◆ La position optimale (position zéro) est prise avec précision et contrôlée les yeux fermés. Garder le centre de gravité le plus bas possible (tassement du corps) et le répartir de manière égale sur les deux jambes. Avoir une attitude droite, forte et quelque peu rigide.
- ◆ Répétition et contrôle des mouvements à effectuer:
 - Verticalement, montée de l'arme dans la zone de visée (au centre de la 1^{ère} cible)
 - Puis déplacement horizontal jusqu'à la cinquième cible en maintenant une hauteur constante, avec bref arrêt sur chaque visuel..
 - Mémoriser les sensations musculaires ressenties.
- ◆ Rabaisser l'arme, le poignet bloqué, en dessous d'un angle de 45° presque contre la cuisse. L'œil accompagne la visée jusqu'au bas de la cible et attend dans cette zone avec un regard vague :

- La tête doit rester fixée comme en position de visée.
- Se *maintenir* dans cette position jusqu'à la question du chef de tir : "**Etes-vous prêt ?**"

Présentation

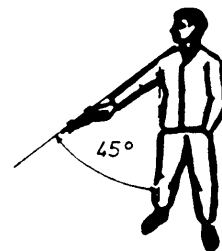
De par sa complexité, cette discipline de tir requiert un entraînement bien spécifique qui diffère de manière importante des autres modes de tir étudiés précédemment.

Anciennement nommée *vitesse olympique*, cette discipline particulièrement spectaculaire est aujourd'hui communément appelée **pistolet vitesse** ou **pistolet tir rapide**. Les spécificités techniques sont les suivantes :

- Utilisation d'un pistolet tir rapide (PTR) de calibre .22 lr : Ce type d'arme est désormais identique au pistolet standard, quand aux dimensions, poids de détente et type de poignées.
- L'appareil de visée doit de préférence comporter une visée large permettant d'appréhender rapidement l'image du but.
- Le temps d'exécution est particulièrement court, et le programme impose un déplacement vertical et horizontal sur les 5 cibles d'un portique à 25m.

Décomposition de la séquence de tir

Après installation sur sa cible (en principe au milieu du portique), après le commandement "**Chargez**", l'arme est chargée tranquillement, dans un rituel qui, si possible, doit être à chaque fois identique. Simultanément, la concentration est



- L'index vers la détente reste souple et légèrement en mouvement.
- Respiration régulière et calme.



Phase d'attente

La cible s'escamote.

- ◆ Inspirer une première fois profondément (env. 3 secondes) et monter l'arme à 45°.
- ◆ Le haut du corps se penche légèrement vers l'avant.
- ◆ Deuxième respiration (plus faible) et ultime.
- ◆ Contrôle du tonus musculaire bras/musculature de l'épaule.

Attendre l'apparition de la cible en position expirée. En même temps, l'index prend le cran d'arrêt.

Phase de travail

- ◆ Lors de l'apparition de la cible, inspirez par réflexe, ceci aide le départ et la montée du bras.

◆ **Mouvement vertical du premier coup :**

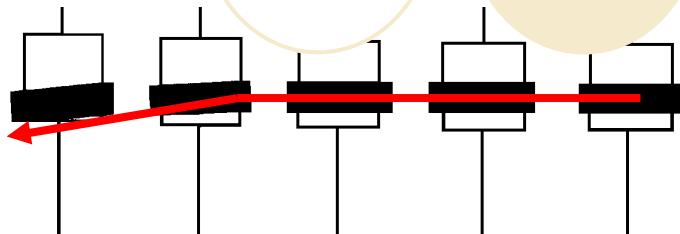
- Ce mouvement dirige toute l'opération. Montée dynamique du bras jusqu'à la zone du regard laissé précédemment au bas de la cible. Dès cet instant, l'œil reprend la visée et la montée dans l'axe de la cible est freinée de manière douce et continue.
- L'œil va à la rencontre de l'arme avec prise en charge de l'appareil de visée et conduite de celui-ci jusqu'à la zone à viser. (au milieu de la cible ou juste en dessous)
- La pression du doigt sur la détente s'accroît dans le dernier tiers du mouvement vertical.
- Lors de l'arrivée dans la zone à viser, après un léger arrêt, le coup doit immédiatement partir !

- ◆ Après le départ du coup, le doigt doit relâcher la détente (tendre le doigt), puis reprendre aussitôt le cran d'arrêt...

◆ **Déplacement horizontal :**

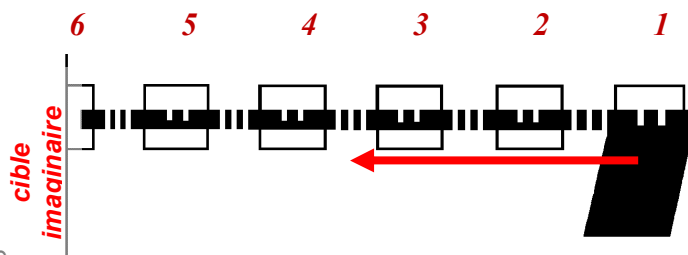
- Le déplacement de la 1^{ère} à la 2^{ème} cible marque le début du déplacement horizontal :
- Le corps tourne mais la hanche, le dos et les cuisses doivent toujours être maintenus dans le même axe que le bras... (la torsion doit débuter par les cuisses et se faire exactement dans l'axe du corps).

- Ne pas déplacer uniquement le bras, car il y aurait risque de glissement de côté et en hauteur



- ◆ Freiner le déplacement horizontal et augmenter la pression sur la détente. Lors de la phase finale de ce déplacement, arrêt très court sur la zone à viser et le 2^{ème} coup doit partir...
- ◆ Maintenir une hauteur constante lors du déplacement de l'arme

En Suisse, la méthode d'enseignement invite le tireur à tirer sur une 6^{ème} cible imaginaire.



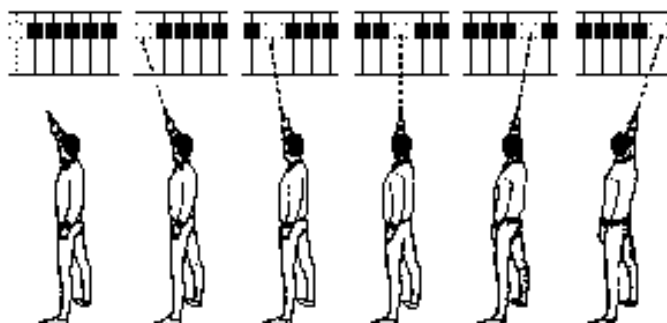
Ainsi, le même processus que décrit ci-dessus est répété jusqu'à la 5^{ème} cible : Mais pour que le 5^{ème} coup puisse être fait dans de bonnes conditions /temps, il est recommandé de continuer le déplacement horizontal sur une 6^{ème} cible imaginaire... Sinon le tireur risque de s'attarder et le 5^{ème} coup partir trop tard...

Rythme, tempo & recul

Toute la difficulté en matière de tir au pistolet vitesse consiste justement à maîtriser ces trois éléments. Le temps de tir étant imposé, il conviendra alors de planifier soigneusement l'exécution de son programme en incluant une marge de sécurité.

Comme nous l'avons vu, le temps occupé à l'attaque en cible et au départ du premier coup détermine le déroulement du reste de la série.

Il est conseillé de maintenir le tempo constant selon la série. Ainsi la cadence des coups devra être la suivante :





Série en 8sec. : 2.0"/2.2" avec marge sécurité de 1.4"

Série en 6sec. : 1.5"/1.8" avec marge sécurité de 1.0"

Série en 4sec. : 1.0"/1.3" avec marge sécurité de 0.7"

Seul l'exercice répété permettra au tireur expérimenté d'obtenir un quasi métronome interne lui permettant de gérer de manière inconsciente le rythme et donc le déroulement de son tir.

Diverses méthodes ont été mises en pratique avec plus ou moins de succès par certaines équipes nationales. Ainsi, nous relèverons par exemple l'existence de la méthode roumaine qui consiste à tirer plus lentement les 3 premiers coups puis plus rapidement les deux derniers. D'autres encore ont cru inventer des variantes en tirant plus rapidement le premier et le dernier coup... L'important, c'est que le tireur conserve toujours son tempo, car, à défaut, il n'arrivera pas au bout de sa course sans obstacle... Nous recommandons donc de suivre la méthode de base qui consiste à tirer ses coups si possible à la même cadence, ce qui permet de conserver une marge de sécurité...

Depuis le remplacement du Pistolet .22lr court avec frein de bouche, le Pistolet utilisé, en matière de pistolet vitesse, est un Pistolet à percussion annulaire à 5 coups, sans frein de bouche, ce qui augmente considérablement la difficulté...

Entraînement & tactique

La méthode d'entraînement se rapprochant le plus du tir au pistolet vitesse s'obtient en s'essayant au tir duel ainsi qu'au programme standard. En effet, ces deux disciplines permettront au tireur d'expérimenter son attaque en cible, son lâcher du coup ainsi que la technique du redoublement du coup, primordiale dans ce mode de tir en pleine vitesse :

- Le tireur commencera son exercice sur une cible duel immobile pour travailler son attaque en cible, au moyen de son pistolet tir rapide.
- Transition horizontale
C'est la partie de la technique la plus difficile à maîtriser. Au début, on s'exercera tout d'abord sur 2 cibles immobiles. Le 1^{er} coup est tiré à balle, alors que le second s'effectue à vide.
- A ce stade, la vitesse est graduellement augmentée jusqu'à l'obtention d'un départ du coup en 2.2" pour la série en 8".
- Une fois que vous commencer à atteindre de bons scores sur la première cible, vous chargez alors le deuxième coup, en ajoutant une troisième cible sur laquelle vous tirerez un troisième coup à sec, comme précédemment. Et ainsi de suite.

- De cette manière, graduellement, vous parviendrez à progresser petit à petit. Pour le tireur débutant, il convient en effet de respecter strictement le processus décrit ci-avant, au risque de voir celui-là prendre de mauvaises habitudes qu'il faudra longtemps pour tenter de les corriger...
- L'usage du chronomètre, comme pour tout tir de vitesse, est primordial afin que le tireur mémorise peu à peu le tempo du programme vitesse. Pour ce faire, une des recettes existantes en la matière consiste à fermer les yeux en imaginant que les cibles ont tourné. (Déclenchez le chronomètre). Effectuer mentalement les 5 déplacements sur les cibles sans oublier la 6^{ème} cible fictive (arrêtez là le chronomètre). Vous pourrez alors juger de votre tempo et comparer si vous êtes trop rapide ou trop lent... cet exercice peut bien entendu être répété à sec et à domicile !
- La meilleure méthode d'entraînement consiste à commencer par la série en 8", puis, une fois celle-ci bien maîtrisée, de passer à la suivante.

Vu sa complexité, le tireur débutant voulant s'exercer à cette discipline devra cependant s'attendre à devoir pratiquer un entraînement extrêmement long pour arriver à des résultats convenables. Bâcler la préparation technique ne sert donc à rien !

Conseils spécifique à cette discipline

- *Soigner le départ du coup au détriment de la rapidité*
- *Après chaque départ du coup, le doigt doit immédiatement relâcher la queue de détente, sans perdre le contact, puis revenir très rapidement au point de rupture (cran d'arrêt)*
- *Le rythme et la méthode doivent être constants durant toute la série. Ainsi :*
 - *Le tir de série est régi par le départ du PREMIER COUP....*
 - *Lors du déplacement horizontal, il faut marquer un temps d'arrêt à chaque cible.*
 - *Soigner le travail du doigt sur la détente*

Sur la technique en tir de vitesse, consulter le manuel de Carlo Chiesa, disponible sur notre site.