



# LE TIR A LA CIBLE

## Les cibles d'instruction de l'ESTP

### Introduction

Le tir sportif au pistolet est un tir à la cible. Pour ce faire, le tireur va s'entraîner sur des cibles de carton, le but à atteindre étant, à chaque fois, le centre de la cible...

Cela nécessite une adresse particulière, une technique de tir, que nous vous proposons de découvrir, pas à pas, à l'aide de cibles de formation.

Les cibles d'entraînement, inventées par l'Ecole Suisse de Tir au Pistolet (ESTP) ont été créées il y a plus de trente ans. C'est dire qu'elles ont déjà fait leur preuve et contribué à la formation de bien des tireurs sportifs.

Cette brève présentation a donc pour seul but d'offrir au tireur débutant un outil simple allant l'accompagner tout au long de son parcours de formation : celui-ci sera progressif, la difficulté allant croissant...

Voici donc les différentes cibles que nous allons utiliser :

**La cible blanche**

**La cible à bandes**

**La cible à zone**

**La cible avec visuel noir, sans point**

**Les cibles échelonnées**

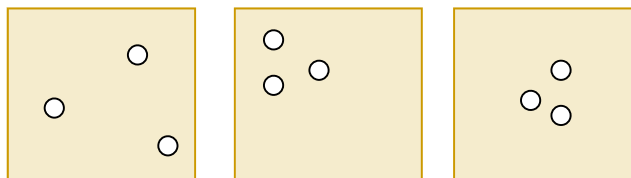
### Recommandations

Lors de tirs d'entraînement que vous effectuerez sur ces cibles d'instruction, vous remarquerez que :

Nous ne parlerons jamais de point ! Car ces cibles n'en ont pas. Ce qui comptera avant tout c'est le groupage de vos coups en cible.

Le groupage est le fait d'arriver, en reproduisant toujours les mêmes mouvements en phase de tir (séquence de tir), à ce que les coups tirés en cible soient les plus prêts possibles l'un de l'autre.

Mais, sur une cible d'instruction, le lieu de groupage sur la cible n'a pas d'importance, dans cette première phase d'apprentissage.



**Exemple de groupage des coups sur cible blanche**

A chaque fois que vous aurez réussi les objectifs fixés pour une cible, vous pourrez alors passer à la cible suivante, la difficulté va aller en augmentant, progressivement.

Il ne sert donc à rien de vouloir brûler les étapes ! En bâclant l'entraînement des techniques de base que vous procureront les cibles d'instruction, vous n'arriveriez au mieux qu'à vous démotiver...

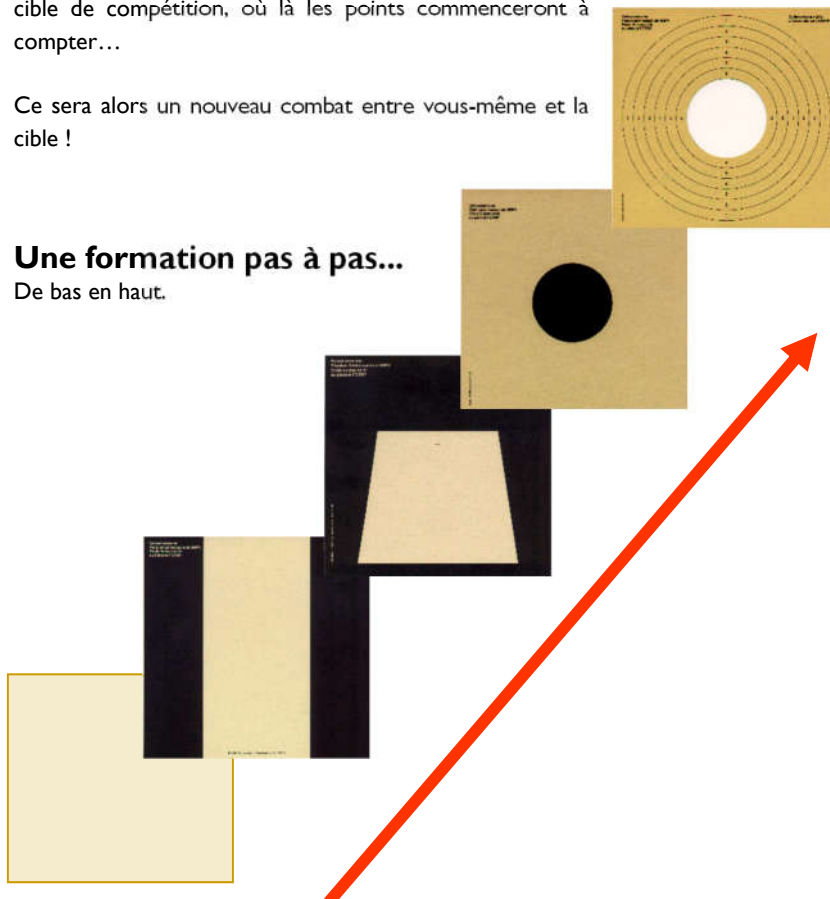
Il est donc important que vous gardiez toujours en mémoire que, comme pour le ski ou la natation, pour le tir, il faut aussi passer par une phase d'apprentissage indispensable.

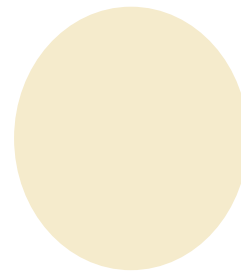
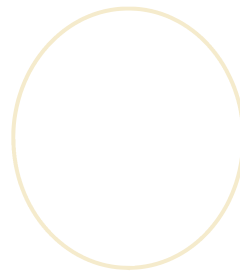
Arriver au terme de ce parcours de formation, vous aurez appris à maîtriser les techniques de base en tir de précision au pistolet et serez alors en mesure de tirer sur la cible de compétition, où là les points commenceront à compter...

Ce sera alors un nouveau combat entre vous-même et la cible !

### Une formation pas à pas...

De bas en haut.

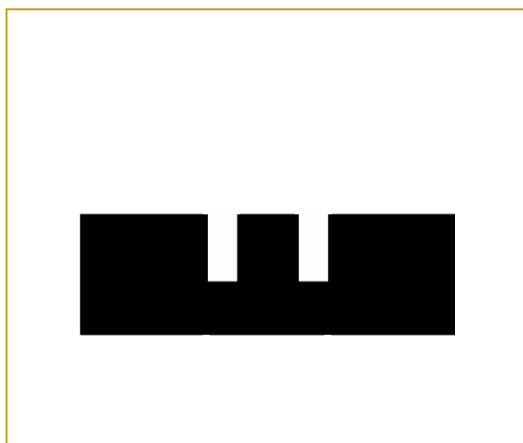




## La cible blanche

La première des cibles d'instruction que nous allons examiner est une cible toute blanche, ne comportant aucun visuel.

Lorsque vous tirerez sur une telle cible, voici l'image de la visée parfaite que vous devrez conserver en mémoire :



L'image ci-dessus constitue une image parfaite de visée. En fonction de cette image, il est possible de dire :

- Les organes de visées (guidon et encoche de mire) se distinguent nettement sur le fond clair, facilitant la prise de conscience de l'image parfaite de la visée.
- Vous ne devrez dès lors vous préoccuper que de conserver intact l'alignement de vos organes de visée, placés, en principe, au centre de la cible.
- Voici comment tirer efficacement sur une cible d'instruction (la technique est pratiquement la même pour toutes les cibles d'instruction) :
- Vous tirez, 3 coups, sans faire revenir la cible.
- Vous devez, en conservant, l'alignement de vos organes de visée, lâcher vos coups toujours de la même façon et dans la même zone de tir, sur la cible, en principe au milieu de la cible.

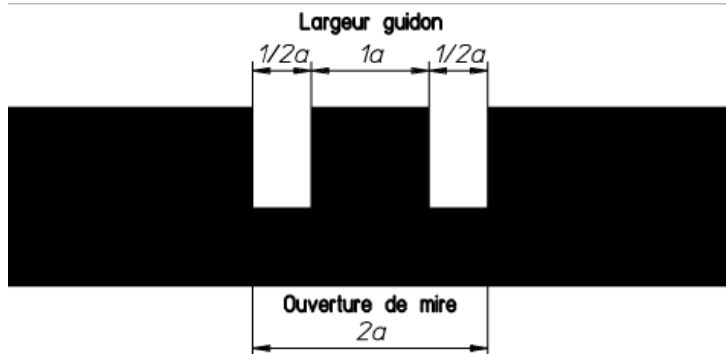
- Après chaque coup tiré, mais avant de faire revenir votre cible, vous indiquerez au moniteur l'emplacement du coup en cible et celui-ci le notera dans votre carnet d'entraînement. ( Annoncer : coup à midi, à deux heures etc...)
- Lors du retour de la cible, il sera alors possible de contrôler la qualité du groupage de vos coups en cible, et savoir si vous avez bien vu vos coups "partir" conformément aux résultats obtenus.
- Encore une fois : La position du groupage sur la cible n'a, à ce stade, pas d'importance ! Par contre, plus le groupage est serré et meilleur sera le résultat !

### Particularités de la cible blanche

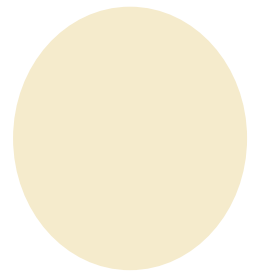
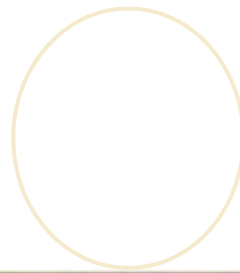
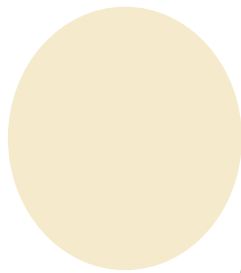
Elle permet au débutant de se concentrer sur le départ du coup, sans être distrait par un visuel ou une zone de visée délimitée.

L'utilisation astucieuse de la cible blanche permet de déceler un certain nombre d'erreurs commises par le tireur débutant en favorisant la détection :

- des erreurs de visée, erreurs angulaires ou parallèles,
- D'une meilleure appréhension de l'image parfaite de la visée en cible,



- D'un mauvais encroisement de l'arme,
- D'une mauvaise construction de la position du tireur
- de la stabilité de l'arme lors du départ du coup (pour éviter les coups arrachés avec apprentissage progressif de la technique de la visée maintenue.



## La cible à bandes

Une fois que vous aurez obtenu un bon groupage sur la cible blanche, vous passerez ensuite à la cible à bandes.

Le tir s'effectue sur une bande blanche, délimitée par deux bandes noires.

La difficulté est donc plus grande que sur la cible blanche puisque le tireur verra sa zone de visée restreinte par les bandes noires entre lesquelles il lui faudra désormais viser.

L'utilisation de la cible à bandes se fait de deux manières :



Placée en **position horizontale**, cette cible permet de stabiliser les mouvements en hauteur, contribuant à corriger, notamment, les mouvements du bras lors de la montée en cible.

Tout naturellement, elle va permettre de recentrer les coups du tireur vers la zone de visée plus clair.

La même technique s'applique ici pour l'annonce des coups et c'est toujours le meilleur groupage qui est privilégié.

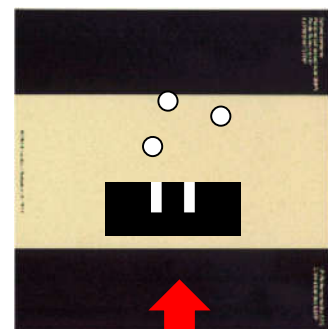
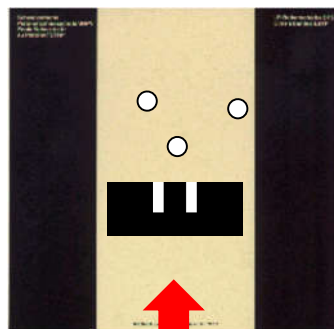
Il sera bien entendu toujours possible de revenir, pour une période à la cible blanche si les erreurs commises par le tireur l'exige...

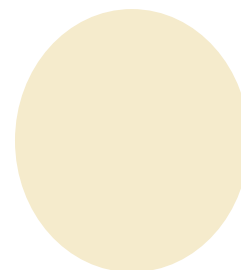
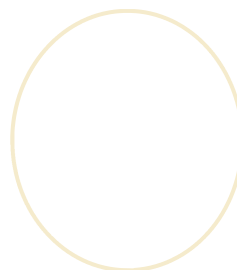
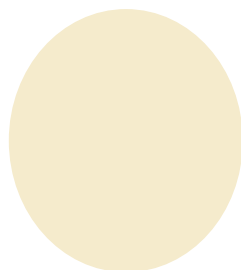
Zone de visée et position des organes de visée sur la cible :

**En position verticale**, ce type de cible est alors utilisé pour stabiliser les mouvements latéraux du tireur, au moyen de la bande noir à gauche et de celle de droite.

L'œil du tireur étant inconsciemment « gênés » par les bandes verticales, les coups vont tout naturellement se recentrer dans la zone de visée blanche.

Car c'est dans cette zone en effet, que les organes de visées se détacheront le mieux sur le fond de cible plus clair.





## La cible à zone

Avec la cible à zone, la difficulté augmente encore, car la zone à viser se trouve maintenant encadrée de tous les côtés par des bandes noires. Inconsciemment, le tireur va ainsi être amené, progressivement, à tirer dans la zone centrale de la cible, mais sans repère.

Parmi les particularités de la cible à zone, nous relèverons, notamment, que ce visuel vous permettra :

- de vous familiariser avec la notion de tir en zone
- d'obtenir un blason d'impact le plus compact possible
- de contrôler l'immobilité de l'arme lors du départ du coup.



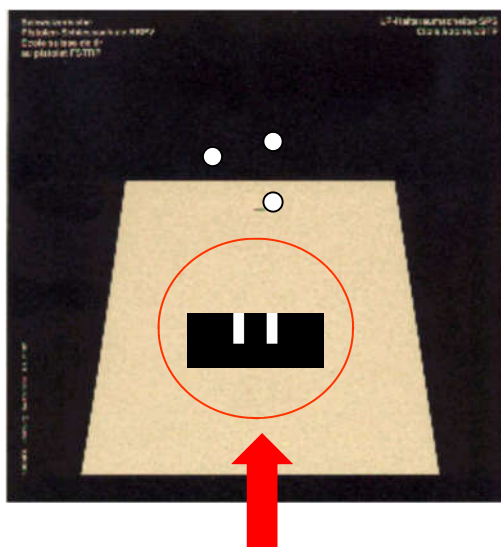
Par conséquent, le tireur va devoir exercer son adresse en tirant à l'intérieur de la zone claire, car c'est là que le système de visée se détachera le mieux sur le fond clair.

De par sa conception, ce visuel ne permet pas d'obtenir un point de visée précis. Dès lors, le tireur devra s'habituer à ne pas rechercher un point à viser mais bien une zone de visée.

En tirant toujours de manière identique et en soignant le départ du coup et l'immobilité de l'arme lors du départ du coup, les groupages vont, petit à petit, se resserrer.

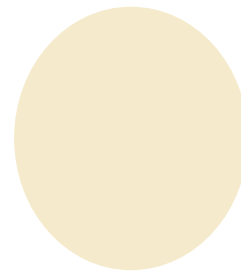
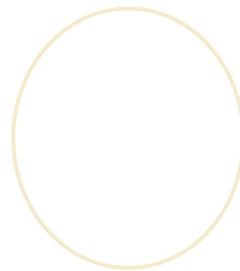
Le but recherché est en effet d'obtenir le groupage le plus compact possible, c'est-à-dire que les coups tirés, qui auront préalablement été annoncés au moniteur, devront être encore mieux groupés que sur les cibles précédentes : C'est l'objectif à atteindre à ce stade !.

Zone de visée et position des organes de visée sur la cible :



Le cercle rouge représente la zone de visée théorique à respecter, dans laquelle viennent se placer les organes de visées.

Les organes de visée doivent demeurer parfaitement alignés horizontalement et la marge de blanc, être identique de chaque côté du guidon.



## La cible à visuel noir

Lorsque vous aurez parfaitement assimilé le principe du tir en zone au moyen de la cible précédente, il sera alors possible de passer à la cible avec visuel noir.

En réalité, cette cible, de par ses dimension, est identique à une cible de compétition, mais sans les cercles et les points, car ici aussi, seul le groupage des coups retiendra notre attention.

A vous maintenant de retrouver seul, par l'exercice, la bonne zone à viser en repensant au cercle imaginaire que vous avez utilisé sur la cible précédente.

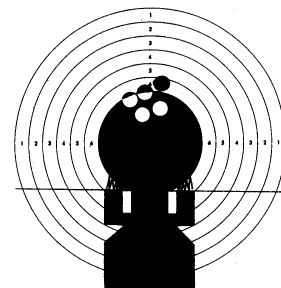
Avec cette cible, pour la première fois, vous allez tirer avec un visuel noir, augmentant encore la difficulté. Le but recherché est d'arriver à placer tous ses coups bien groupés au centre du noir !

Et à comme à chaque fois, le coup tiré sera annoncé immédiatement au moniteur, puis le résultat, vérifié lors du retour de la cible, sera scrupuleusement noté dans le carnet d'entraînement..

### Correction des erreurs

La formation à l'aide de ce type de visuel permet de corriger les erreurs suivantes :

- **Coup trop haut** : Avec un visuel noir, le débutant a la fâcheuse tendance de coller naturellement son système de visée trop près du visuel. Ceci à pour effet d'ovaliser les coups : Le tireur ne distingue alors plus clairement ses organes de visée et le visuel et le tir perd en précision. Pour éviter cela, le tireur doit viser dans le cercle pour atteindre le noir : Le système de visée vient se placer à l'intérieur du cercle qui sert de repère de visée.
- Correction des **erreurs de dérives et de hausse** ainsi que les mouvements latéraux
- Conduit le débutant à se familiariser avec **l'image de la visée avec un visuel noir** et d'appréhender une zone à viser de manière concrète.



Le tir sur ce type de visuel est par conséquent très proche d'un tir sur cible à point.

Il implique que le tireur reconstruise mentalement un cercle imaginaire sous le visuel noir, cercle constituant sa zone à viser.

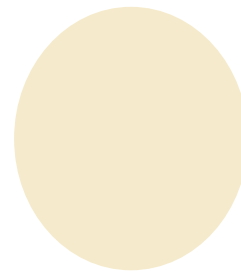
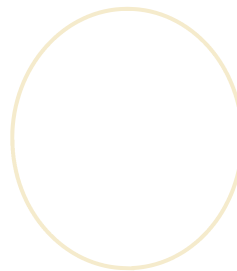


La cible ci-contre à visuel avec zone de visée n'est plus disponible dans le commerce. En réalité, c'est une cible à bande améliorée, permettant de déterminer une zone à viser.

Moyen auxiliaire à disposition du tireur débutant, il lui sera retiré dès que la technique de tir aura été maîtrisée, et le tireur pourra alors passer à la cible d'instruction proprement dite, qui est presque l'équivalent d'une cible de compétition.

Le cercle imaginaire, de même grandeur le visuel noir représente la zone à viser idéale, les organes de visée venant ensuite se placer à l'intérieur de ce cercle, parfaitement alignés.





## Les cibles échelonnées

Les cibles échelonnées sont le dernier stade avant la cible de compétition, qui doit demeurer votre objectif final.

Sur ce genre de cibles, le rond noir se trouve remplacé par un trou : Ces cibles n'ont donc pas de centre, car il a été découpé, mais possèdent des points, permettant de tireur de déterminer un score à remplir ou à battre.

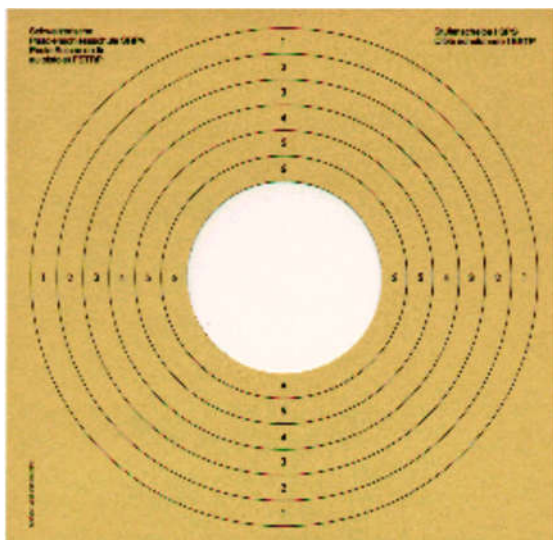
Le but poursuivi consiste à traquer les mauvais coups : En effet, seuls ceux-ci vont apparaître en cible. Et c'est en effet sur les mauvais coups qu'il convient de travailler, car c'est ceux-là qu'il faut apprendre à corriger puis supprimer.

A chaque coup tiré, l'annonce doit être faite au moniteur et le coup noté dans le carnet d'entraînement.

Il y a 3 sortes de cibles échelonnées, marquant une progression dans la difficulté :

### La cible échelonnée I

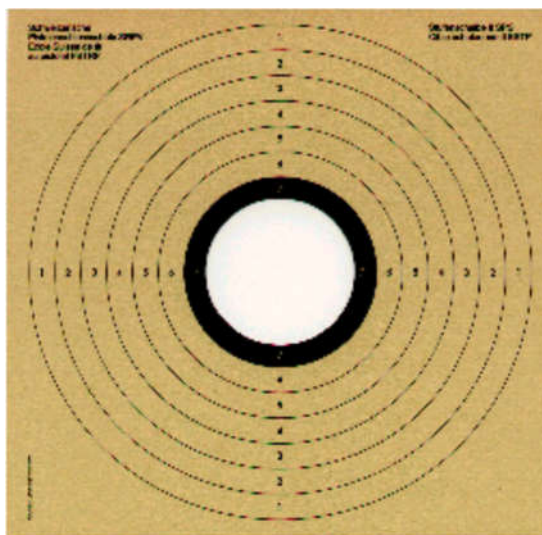
Les cercles 7 à 10 sont découpés.



Sont considérés comme "bons coups" : les valeurs dès le 7, qui ne se voient pas ; Par conséquent, on veut donc supprimer les coups de valeur 6 ou inférieures.

### La cible échelonnée II

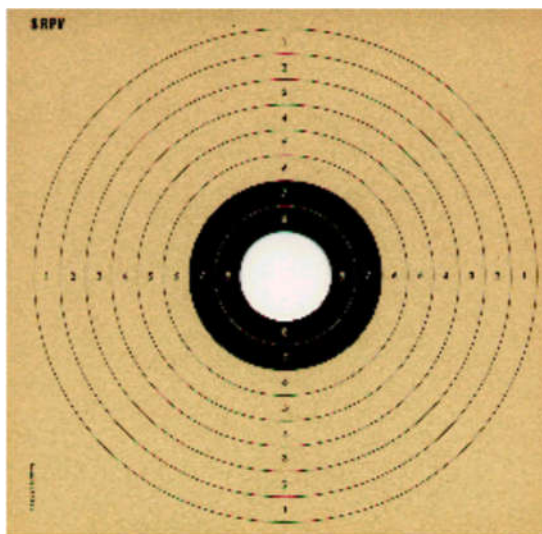
Les cercles 8 à 10 sont découpés.



Par conséquent, sont considérés comme "bons coups" : les valeurs dès 8, qui ne se voient pas : L'objectif recherché consiste donc à supprimer les coups de valeur 7 ou inférieures.

### La cible échelonnée III

Les cercles 9 et 10 sont découpés.



Sont considérés comme "bons coups" : les valeurs dès 9, qui ne se voient pas. Par conséquent, le tireur devra se fixer comme objectif de supprimer tous les coups de valeur 8 ou inférieures.

## Les autres cibles d'entraînement

Au fil des ans, de nouvelles cibles sont venues compléter la panoplie créée initialement par l'ESTP. Ces nouvelles cibles permettent de travailler des points techniques bien spécifiques, lors des entraînements.

### Cible à bande noire horizontale

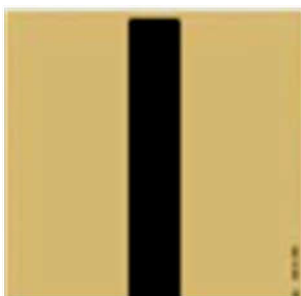


La barre d'horizontal permet d'entraîner à la fois le geste en cible et la stabilisation en zone.

L'objectif recherché est de pouvoir retrouver, à chaque fois, la bonne hauteur de visée sur ce visuel, avant de la reproduire sur une cible conventionnelle.

Ainsi, le tireur devra, à se stade, s'appuyer sur ses propres sensations musculaires pour réaliser le bon geste technique : Ainsi, si il n'arrive pas à stabiliser parfaitement son arme en zone de déclenchement, il devra interrompre le tir et recommencer tout le processus du début !

### Cible à bande noire verticale complète

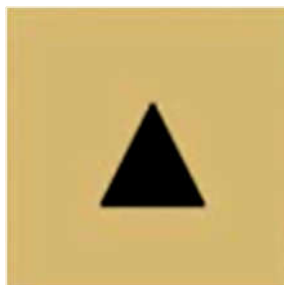


La barre verticale est traverse toute la cible et permet de vérifier la position du corps et son alignement en cible.

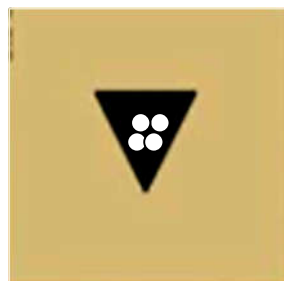
Visez la barre, fermez les yeux pendant 3 secondes puis les ouvrir et vérifier votre position. Tant que vous n'êtes pas parfaitement dans l'axe, recommencer : Ce visuel permet ainsi de travailler l'obtention d'un bon point zéro !

Puis tirez 10 coups, sans faire revenir. Tous les coups doivent être groupés, le plus possible sur le milieu de la barre noir.

### Cible à triangle



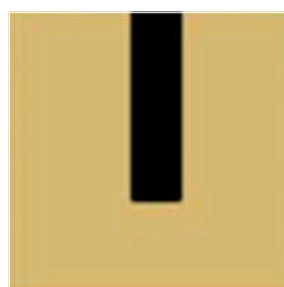
Le triangle oblige le tireur à modifier ses repères. De ce fait, cette cible contraint le tireur à travailler à une meilleure détection de sa zone de déclenchement.



La difficulté est augmentée en plaçant la pointe vers le bas. Le tireur doit alors travailler sur un visuel différent du rond habituel et être davantage attentif à la qualité du lâcher du coup.

La progression se mesure par la qualité du groupement obtenu, lequel doit idéalement être centré au milieu du triangle noir.

### Cible avec bande noire verticale partielle



Ce visuel revêt une très importante, car il permet d'entraîner spécifiquement l'attaque en cible, notamment, la montée ainsi que la descente sur une cible Précision !

La bande noir descend jusqu'au bord inférieur du centre de la cible et permet ainsi de travailler l'abaissement vertical en n'en éliminant les déviations.

Cette cible est ainsi très utile pour travailler les éléments clés de la simple et double respiration, la partie inférieure de la barre représentant le début de la zone de déclenchement.

Le simple fait de changer de visuel, modifie votre cadre de référence et vous oblige à vous remettre en question en repensant différemment le déroulement des éléments composant votre séquence de tir. Enfin, la progression de chaque tireur pourra faire l'objet d'une analyse au moyen de l'outil Scatt et les corrections personnalisées appliquées immédiatement.

## Principales sources d'erreurs

Dans la perspective d'apprendre à annoncer vos coups, commencez à vous poser des questions et surtout à leur trouver les bonnes réponses. Si vous constatez une dispersion de vos impacts, peut-être avez-vous :

- Accommodé votre vue sur le visuel.
- Exercé un lâcher trop brusque.
- Éventuellement conjugué les deux erreurs,

Supposons que vous ayez accommodé votre vue sur le visuel. Prenez alors le temps de comparer une petite seconde votre visée à la visée type : Sont-elles semblables? Avez-vous changé quelque chose à cette visée?

Si tous vos coups s'étagent sur une même ligne verticale, on peut estimer que vous avez bien apprécié les « fenêtres » de chaque côté du guidon, mais n'avez-vous pas « oublié » de contrôler le bon placement de celui-ci dans sa hauteur relative par rapport au sommet de la planche de hausse?

Si vous commencez à analyser vos tirs, vous allez être en mesure de déterminer si :

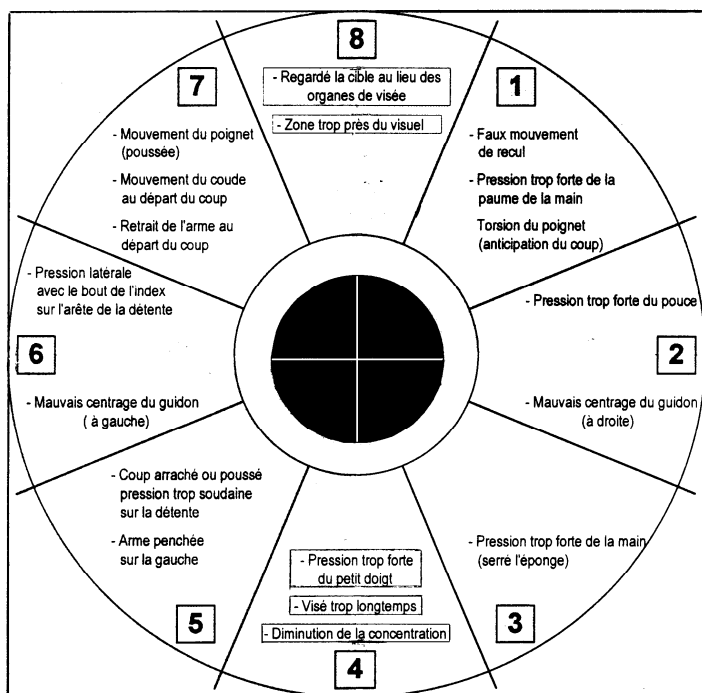
- Votre guidon et hausse sont placés sur le visuel.
- Votre guidon est plus haut ou plus bas que le sommet de votre hausse.
- Votre guidon est placé au ras du visuel.
- Vous avez contre-visé, c'est-à-dire créé une erreur parallèle.

Si vous ne trouvez pas l'origine de votre dispersion, n'hésitez pas à revenir sur les notions fondamentales traitant des erreurs de visée et alternez des tirs sur cibles blanches et des tirs sur visuels qui éduquent ou réduisent l'accommodation de votre œil sur les instruments de visée.

Une autre raison de dispersion de vos coups serait provoqué par un lâcher trop brusque au départ du coup. Le lâcher est l'acte important de l'action de tir qui doit se produire dans les meilleures conditions :

- Votre index ne doit être en contact qu'avec la queue de détente.
- L'appui se fait selon un axe parallèle au canon.
- La pression sur la queue de détente doit être progressive.

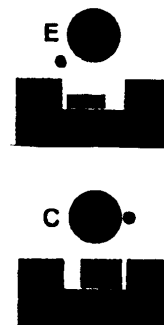
Les bonnes sensations du lâcher ne s'acquièrent évidemment pas en une heure, c'est un travail qui demande un entraînement assidu...



### Erreur angulaire :

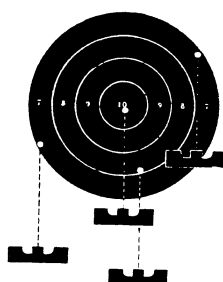
C'est une erreur qui, au cours de la visée, consiste à décaler un des deux points de repère (guidon ou hausse/planche de hausse) par rapport à la ligne de visée. L'écart en cible sera souvent important car égal à l'erreur angulaire multipliée par le rapport distance de tir / ligne de mire. Cette erreur est fréquente et très sensible avec les visées ouvertes.

**Il ne faut jamais lâcher son coup dans ces conditions !**



### Erreur parallèle :

Elle consiste, tout en gardant les points de repère bien positionnés entre eux, en un décentrage de ceux-ci par rapport au visuel. Même si cette erreur semble souvent fréquente, ses conséquences sont moins importantes que celles d'une erreur angulaire.



*Au lieu de chercher à viser inexorablement le centre parfait de la cible, le tireur doit se contenter d'effectuer un tir de zone, méthode qui lui assurera de meilleurs résultats*

*L'évaluation du résultat par le biais de l'analyse du coup tiré est traité sur une fiche séparée, à disposition sur notre site.*