

ASSOCIATION VICINOISE DE TIR

Centre Sportif "Les Pyramides" – 4, Mail de Schenefeld
78960 VOISINS LE BRETONNEUX

Internet : <http://avtsportif.free.fr> - E-mail : avtsportif@free.fr

Tél : 01 30 64 51 57

INITIATION AU TIR DE PRECISION AU PISTOLET

Ce petit fascicule, tiré d'une "méthode de tir aux armes de poing" parue dans les "CAHIERS DU PISTOLIER ET DU CARABINIER" signé A. ROUQUIE et Y. PROUZET, n'a d'autre prétention que celle de donner aux nouveaux tireurs (... et peut-être de rappeler aux plus anciens...) les bases du tir de précision au pistolet

Bon tir avec les meilleurs voeux de réussite de l'A.V.T.

1. SECURITE

1.1 Règles générales

- 1.1.1 Une arme doit toujours être considéré comme chargée.
- 1.1.2 Une arme ne doit **JAMAIS** être dirigée vers une autre personne ou vers un tireur.
- 1.1.3 **IL EST INTERDIT** en tous lieux :
 - ⇒ de se déplacer avec une arme chargée,
 - ⇒ d'abandonner une arme sans surveillance,
 - ⇒ de manipuler une arme sans l'autorisation de son propriétaire.

Remarque : ceci ne concerne pas les moniteurs et les arbitres dans l'exercice de leurs fonctions

- 1.1.4 **IL EST OBLIGATOIRE**, pour tout tireur :
 - ⇒ de porter un système de protection de l'ouïe sur le stand (excepté sur un stand 10 mètres),
 - ⇒ de s'assurer, auprès de son médecin personnel, que la pratique du tir n'a pas de contre-indication médicale, la fourniture d'un certificat médical est exigée pour tout nouveau licencié.
- 1.1.5 **IL EST RECOMMANDE** :
 - ⇒ de porter des lunettes de protection pendant le tir.

1.1.6 **DEFINITIONS :**

- ⇒ arme approvisionné : arme contenant des munitions
- ⇒ arme chargée : arme prête à fonctionner
- ⇒ assurer une arme : consiste à la rendre inactive en procédant aux opérations suivantes :
 - barillet basculé et munitions enlevés pour un revolver,
 - culasse en sécurité arrière, chambre vide, chargeur et munitions enlevées pour un pistolet automatique,
 - culasse en sécurité arrière, chambre vide pour un pistolet à un coup.

1.2 **Règles au pas de tir**

1.2.1 Généralités applicables à tous les stands

- ⇒ une arme doit toujours être dirigée vers la zone de tir,
- ⇒ il ne doit **JAMAIS** être effectué de visées ou d'épaulés en dehors de la ligne de tir,
- ⇒ un tireur ne doit en aucun cas gêner un autre tireur.

1.2.2 Stands cibles

- ⇒ une arme chargée doit être posée avec précaution,
- ⇒ il est nécessaire de vérifier qu'aucun corps étranger ne se trouve dans le canon avant chaque utilisation de l'arme,
- ⇒ lors d'une interruption du tir, l'arme doit être assurée.

2. **INITIATION AU TIR DE PRECISION AU PISTOLET**

Les opérations, décrites pour un droitier, sont dans l'ordre ou elles doivent être réalisées.

2.1 **Tenue du pistolet**

- ⇒ prendre le pistolet par le canon de la main gauche,
- ⇒ le placer dans la main droite en l'enfonçant le plus profondément possible dans la fourche index-pouce ; l'arrière de la crosse bien calé contre la paume de la main,
- ⇒ les trois doigts inférieurs tiennent la crosse ***fermement mais sans crispation***,
- ⇒ le pouce repose naturellement par un appui léger sur l'appui pouce de la crosse,
- ⇒ ***l'index*** se place sur la queue de détente par sa ***première phalange*** le bord extérieur droit de la queue de détente ne doit pas dépasser l'articulation entre la première et la deuxième phalange,
- ⇒ pour les doigts très longs, mettre une cale sur la queue de détente,
- ⇒ la deuxième phalange ne doit pas toucher l'arme,
- ⇒ la troisième phalange pouvant ou non la toucher suivant la longueur du doigt du tireur,
- ⇒ Cette ***position des doigts*** permet d'effectuer une ***traction sur la queue de détente dans l'axe du canon***.

2.2 Position du tireur

Il n'y a pas de position type.

La meilleure position est celle :

- ⇒ qui assure un *bon équilibre* et une *parfaite stabilité*,
- ⇒ ou l'on se sent bien physiquement,

Elle peut être :

- ⇒ de *profil* (corps perpendiculaire à la cible), position en général adoptée par les très bons tireurs,
- ⇒ *intermédiaire* (corps environ à 45° par rapport à la cible),
- ⇒ extrême face (à éviter car à l'inverse de la position de profil elle ne procure pas une très bonne stabilité),
- ⇒ *l'écartement des pieds est voisin de la largeur des épaules*, pointe des pieds légèrement à l'extérieur :
 - poids du corps également réparti sur les deux jambes le tronc est légèrement basculé vers l'arrière pour compenser le poids de l'arme,
 - la main gauche dans la poche du pantalon ou du blouson, ou sous la ceinture, sans aucune contraction de l'épaule ou du coude,
 - le *bras droit* tenant l'arme allongée *sans crispation*, coude verrouillé sans excès la tête est verticale.

2.3 Elévation du bras

- ⇒ après avoir élevé le bras "naturellement" *au dessus de la cible* on vérifie, après la descente du bras, que les organes de visée sont alignés sous le visuel (voir § 2.5 : la visée), si ce n'est pas le cas compenser en déplaçant les pieds pour modifier l'orientation du corps,
- ⇒ *Ne jamais forcer le bras à venir en cible*,
- ⇒ l'arme doit être horizontale dans le plan transversal faire plusieurs élévations du bras pour vérifier que l'arme est toujours pointée correctement,
- ⇒ après ces vérifications, le tir peut commencer.

Nota : pour les faibles écarts, une légère rotation (droite ou gauche) de la tête est parfois suffisante pour "amener" les organes de visée sous le visuel

IMPORTANT

- ⇒ *pendant toute la durée du tir la position reste la même*, pour ce faire *les pieds ne bougent pas*. Si le tireur est amené à interrompre le tir, il doit vérifier avant la reprise que sa position est toujours conforme (contrôles des points principaux des § 2.1 - 2.2 - 2.3),
- ⇒ chargement de l'arme : pendant cette opération *les pieds ne bougent pas*,
- ⇒ rechercher *avant* l'élévation du bras *décontraction et concentration*, par exemple en expirant une ou deux fois profondément, mais *sans forcer*.

2.4 Technique de la respiration

- ⇒ inspirer profondément mais sans excès durant l'élévation du bras au-dessus de la cible,

- ⇒ **expirer à demi** (demi expiration permettant la décontraction du buste) pendant que le bras redescend et place les organes de visée sous le visuel (voir § 2.5 : la visée),
- ⇒ **bloquer la respiration** (amélioration de la stabilité), la respiration ne sera pas bloquée plus de dix secondes.

Nota : pendant ces actions l'oeil directeur regarde les organes de visée, ceci afin **d'éviter l'accommodation sur le visuel** et ainsi préparer la visée dans de bonnes conditions

2.5 La visée

- ⇒ la visée consiste à aligner : oeil, cran de mire, guidon et visuel
- ⇒ **le guidon doit être net à l'intérieur du cran de mire, le visuel apparaît alors flou, l'accommodation est faite sur les organes de visée,**
- ⇒ les organes de visée se placent sous le visuel, laisser une marge de blanc, toujours la même, entre le guidon et la base du visuel (on peut avoir un bon repère en prenant comme marge les espaces verticaux se trouvant entre guidon et cran de mire,
- ⇒ l'arme ne pouvant être maintenue parfaitement immobile, il faut donc la maintenir dans une zone dont le centre est le point de visée,
- ⇒ pendant la visée commence l'action du doigt sur la queue de détente.

Nota : **le temps de visée ne doit pas excéder dix secondes**. Si la visée n'est pas conforme ou si la stabilité est mauvaise : **interrompre l'action**

2.6 Le lâcher : action du doigt sur la queue de détente

- ⇒ pendant la montée du bras, l'index par sa première phalange prend appui sur la queue de détente et efface éventuellement la première bossette,
- ⇒ pendant la visée commence la pression du doigt qui **écrase lentement et progressivement la queue de détente jusqu'au départ du coup qui doit surprendre le tireur,**
- ⇒ si l'action du doigt s'avère "**compliquée**", par exemple si le "**coup ne veut pas partir**" ou si un phénomène imprévu vient troubler le tireur, il faut **interrompre l'action,**
- ⇒ **en aucun cas le départ du coup ne doit être commandé et l'arme doit rester parfaitement en ligne** pendant le temps que dure la pression du doigt sur la détente et ce jusqu'à **l'instant zéro** qui se situe lorsque le projectile vient de franchir la section initiale du canon (moment du recul sur une arme à cartouche).

Important :

- ⇒ Il est essentiel de remarquer qu'entre la pression du doigt et l'instant zéro on passe dans un temps très court par les phases suivantes :

- **pression du doigt,**
- **décrochage du mécanisme de percussion,**
- **percussion ou libération de l'air,**
- **trajet de la balle dans le canon,**
- **instant zéro.**

En conséquence, **toute réaction du tireur entre la percussion et l'instant zéro a pour effet de modifier la trajectoire du projectile**, même si la visée est parfaite pendant la phase de pression du doigt.

L'action du tireur ne se termine donc pas au moment du décrochage, mais doit durer jusqu'à l'instant zéro, pour cela le tireur doit par le seul effort de sa volonté **dominer la réaction "d'évitement" jusqu'à l'instant zéro.**

2.7 Quelques conseils

- ⇒ *l'entraînement* doit être une **préparation à la compétition** et **non un match permanent**, l'influx nerveux ne doit pas être gaspillé,
- ⇒ *l'important* est d'être en **bonne condition physique** et d'avoir **envie de tirer** à l'entraînement comme en concours, **chaque coup doit partir dans les meilleures conditions et se renouveler** ; Il doit être aussitôt analysé sans euphorie, sans découragement, pour ne penser qu'à la préparation minutieuse du suivant,
- ⇒ ne pas oublier que **chaque coup parti** est une **"affaire classée"**,
- ⇒ **chaque coup est un petit match que l'on doit gagner**,
- ⇒ **ne pas hésiter à s'arrêter** si cela s'avère nécessaire (après un huit par exemple),
- ⇒ **éviter d'interrompre une bonne série**, tant que les coups sont bons il faut continuer le tir,
- ⇒ en match **rien n'est jamais acquis et rien n'est jamais perdu** et ce pendant toute la durée du match.

2.8 Programme d'entraînement

Le tireur pourra adopter le programme d'entraînement suivant (à effectuer au moins une fois par semaine) :

- ⇒ 10 coups d'essai,
- ⇒ 10 coups contrôlés et comptabilisés,
- ⇒ 20 coups techniques (recherche de la stabilité, étude des lâchers, de la visée, recherche du groupement etc...)
- ⇒ repos,
- ⇒ 10 coups contrôlés,
- ⇒ 10 coups techniques,
- ⇒ 10 coups contrôlés,

Il faut essayer d'arriver à un total de 280 sur les 30 coups contrôlés.

Ainsi sans jamais savoir ce qu'il vaut réellement sur 60 coups, le tireur est quand même conscient de ses capacités car ses entraînements dépassent toujours les 60 coups.

Nota :

Ce programme d'entraînement est évidemment donné à titre indicatif. Il peut être renforcé ou allégé en fonction de l'objectif que l'on se fixe et surtout en regard du temps dont on dispose.