



CIBLE BLANCHE : Pos1

EXERCICE PISTOLET N°1 : PRENDRE LA POSITION

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
Le Moniteur explique le but de l'exercice : Découvrir la position pistolet précision 1) Le Moniteur démontre tout en expliquant la prise de position sur le pas de tir avec le pistolet 10m 2) Le Tireur imite la démonstration. Le Moniteur corrige en direct. 3) En cours et en fin d'exercice, Le Moniteur reprecise les points clés à mémoriser par le tireur.	<u>Les points clés à démontrer :</u> -Se positionner au pas de tir en position inversée dite de sécurité. -Prendre son arme par la main gauche sous le cylindre et placer la main droite dans la crosse. -Poser l'arme sur la table après avoir pivoté. -Se mettre dans l'axe des cibles, de profil. -Les deux pieds sont parallèles et écartés de la largeur des épaules. -Les jambes sont tendues. -Le bras gauche tombe librement, reposant par le pouce à la ceinture. - La position doit être droite.	-Chausser l'arme en position inversée -Se mettre dans l'axe des cibles -Se tenir de profil -Les pieds sont parallèles -L'écart des pieds est de la largeur des épaules -L'allure générale est droite



CIBLE BLANCHE : Pos2 **EXERCICE PISTOLET N°2 : SE POSITIONNER SUR L'APPUI**

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
L'objectif de cet exercice est d'apprendre à positionner correctement le pistolet sur un appui fixe pour aider à le supporter. 1) Le Moniteur demande à l'élève de se mettre en position sur le support, puis lui explique comment on doit régler un support fixe de type « bloc ressort ». 2) Le Moniteur explique comment poser l'arme sur le berceau du support. Il demande au Tireur de réaliser seul des essais. Il rectifie si besoin.	-Placer le support dans l'axe de la cible (derrière les cordes du rameneur la plupart du temps). -Régler la hauteur de façon à ce que la surface du support servant d'appui soit légèrement au dessus des épaules. Pour que le pistolet soit correctement placé sur le support, il faut le poser par le tiers arrière de la bouteille, proche du pontet.	-Le support est dans l'axe de la cible -Le support est plus haut que les épaules du tireur. -Mettre un repère sur le 1/3 arrière du réservoir d'air. -Le Tireur en action de visée reste bien droit.



CIBLE BLANCHE : Vis1 **EXERCICE PISTOLET N°3 : PERCEVOIR LE GUIDON**

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
Capacité recherchée : Voir le guidon à travers le cran de mire, bras tendu, pour l'aligner et le centrer. 1^{ère} situation : Montrer les différents éléments de visée sur l'arme puis l'image de ligne de mire avec un dessin. 2^e situation : Faire prendre à l'élève la position en appui fixe, debout, sans cible. 3^e situation Test : Préparer des armes avec des guidons différents ou pas de guidon.	1) L'élément arrière se nomme le cran de mire. Celui au bout du canon s'appelle le guidon. Ce dessin représente ce que l'on doit voir en regardant à travers le cran de mire une fois que le guidon est centré dans le cran de mire. 2) Prendre la position, chercher à voir le guidon, puis le centrer latéralement et verticalement en vous aidant du support fixe. Décrire ou dessiner pour chaque arme la forme du guidon.	-Utiliser un schéma. -Retrouver rapidement la vision du guidon dans le cran de mire et le centrer. -Utiliser un cran de mire plus ouvert que la normale. Percevoir les différentes formes de guidon ou le fait qu'il soit présent ou non.



CIBLE BLANCHE : Vis2 **EXERCICE PISTOLET N°4 : UTILISER LE CACHE ŒIL**

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
Capacité recherchée : Voir distinctement le guidon à travers le cran de mire. 1^{ère} situation : Le Moniteur met en place un bandeau avec cache œil, en expliquant à l'élève le but recherché. 2^e situation : Tir en appui fixe, pour voir plus facilement le guidon). L'élève recherche la vision de son guidon et son alignement. <i>Variables : Alternier avec et sans cache œil pour bien montrer l'intérêt de cette aide.</i>	1) Utilise un cache œil sur l'œil qui ne vise pas. Le tireur regarde avec les deux yeux ouverts. 2) Prendre la position en appui fixe debout, porter son attention sur le guidon pour bien le voir distinctement et le centrer.	-Se procurer ou fabriquer quelques bandeaux avec des caches œils incorporés. -Les caches œils doivent être translucides. -Le Tireur est capable de décrire ce qu'il voit, la forme, le contraste.



CIBLE BLANCHE : Lac1

EXERCICE PISTOLET N°5 : POSER LE DOIGT SUR LA DETENTE

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
Compétence recherchée : Savoir poser le doigt sur la détente sans départ involontaire. 1) Le Moniteur explique sommairement le fonctionnement de la détente et démontre à qu'il est possible de poser le doigt sur la queue de détente et même appuyer un peu, sans que le coup ne parte. 2) Le Moniteur fait exécuter plusieurs fois aux Elèves d'essayer (tir à sec ou avec charge propulsive) en renforçant les bons essais et en corrigeant les erreurs.	Une détente ne part pas toute seule, sauf défaut mécanique, lors de la fermeture de la culasse ! Pour qu'elle décroche au pistolet, il faut vraiment appuyer. On peut donc placer le doigt bien au milieu de la queue de détente, si on fait attention à ne pas trop presser en même temps. <u>3 consignes sont à respecter :</u> a) Placer ou poser le doigt sur la queue de détente sans appuyer. b) Appuyer et maintenir légèrement la pression sans que le coup ne parte. c) Presser la détente au signal du moniteur	Utiliser un schéma de détente simplifié. Montrer plusieurs fois. Faire rappeler aux Elèves les consignes. -A la fin de la période d'apprentissage, le coup ne doit pas partir suite à la pose du doigt. -On doit voir le doigt légèrement s'enfoncer sans que ça parte. -Le coup décroche suite au signal du Moniteur



CIBLE BLANCHE : Lac2 **EXERCICE PISTOLET N°6 : APPUYER SUR LA DETENTE**

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
Compétence recherchée : Découvrir la notion de résistance de la détente, lorsqu'on appuie doucement. 1ère situation : Tir à sec, ou sans plomb sur appui fixe debout. Le Moniteur fait prendre conscience à l'Elève de la pression à exercer, en appuyant par dessus son doigt. 2° situation : Tir à sec ou sans plomb sur appui fixe debout. On inverse les rôles : c'est le Moniteur qui tient le pistolet et met le doigt sur la détente. L'Elève exécute la pression par dessus le doigt du Moniteur.	-Poser le doigt sur la détente sans appuyer. -C'est le Moniteur qui fait la pression. -Essayer de ressentir et de mémoriser comment il appuie. -Mettez vous à la place du Moniteur. -Réalisez la pression par dessus son index, en essayant de reproduire ce que vous venez de ressentir.	<i>Il est important que le Moniteur vérifie le réglage de la détente avant le début de l'exercice.</i> -L'Elève est capable de poser le doigt sans appuyer. -L'Elève laisse l'index du Moniteur appuyer. Le Moniteur ressent nettement la forme de pression de l'Elève : lente ou rapide