



CIBLE MARRON : POSITION 1

EXERCICE PISTOLET N° 1 : RENFORCER LA STABILITE DE L'ARME

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Le Moniteur explique le but de l'exercice : Améliorer la stabilité de l'arme en utilisant des visées volontairement de plus en plus longues - Le Moniteur demande à l'Elève de faire une série de visées de plus en plus longues : 20 sec - 20 sec - 40 sec – 50 sec - L'exercice doit être adapté aux capacités de l'Elève au début. S'il est visiblement en difficulté, il faut diminuer les temps pour garder toujours une qualité de stabilité.	 <u>Maintenir l'arme en position sous le visuel avec le plus de qualité possible dans la stabilité :</u> - Le guidon doit être maintenu centré dans le cran de mire. - La ligne de mire doit rester en fin de mouvement dans une zone de visée très large mais exploitable.	 - Le Tireur est capable de réaliser cet exercice sans trop souffrir extérieurement. - Le Tireur est capable de garder une stabilité générale observable.

CIBLE MARRON : POSITION 2



EXERCICE PISTOLET N° 2 : S'ADAPTER A L'INSTABILITE

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Le Moniteur explique le but de l'exercice : Utiliser des situations de tir avec une instabilité provoquée afin d'apprendre à gérer cette situation habituellement rencontrée en compétition. 		
1^{re} situation : Tir main gauche - Le Moniteur fait une démonstration de l'exercice de tir avec la main inversée. - Puis c'est à l'Elève de s'exercer. Au début se contenter de tir à sec, puis passer ensuite en tir réel. 	Prendre une position inversée (tir main gauche). La stabilité, quand on n'est pas entraîné à cet exercice, est très instable. Il faut donc privilégier avant tout un lâcher assez rapide sur cet exercice car plus on attend et plus on bouge. 	 - Il ne faut surtout pas chercher des résultats sur la cible, au début de cette pratique. Par contre, si on pratique régulièrement le tir de la main inversée, on s'améliore très rapidement.
2^e situation : Tir pieds joints - Mise en place d'une situation de tir avec les pieds joints ; cette situation entraîne des bougés amples ressemblant à ceux qu'on peut rencontrer en match lorsque la visée se décale.	Garder la même position en serrant simplement les pieds l'un contre l'autre.	- Le Tireur est capable de continuer le geste quand il se trouve dans la zone de stabilité exploitable. - Le Tireur est capable d'arrêter le geste quand il se trouve en dehors de la zone de visée. - Il peut s'adapter également avec une contre visée.



CIBLE MARRON : LACHER 1

EXERCICE PISTOLET N° 3 : DECOUVRIR LE LÂCHER « EN PALIERS DE PRESSION »

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Expliquer le but de l'exercice : Découvrir la technique de lâcher « en paliers de pression » (plusieurs pressions successives). 1) Le Moniteur explique et démontre la spécificité du lâcher « en paliers de pression » : Il se place en position semi inversée, le pistolet, en tir à sec, est posé sur la table ou en appui sur un coussin. L'Elève est placé à sa gauche pour qu'il puisse voir le trajet du doigt. 2) En position inversée, l'Elève s'exerce en contrôlant de visu les pressions successives de son doigt. Le Moniteur contrôle en direct. 3) Une fois le geste compris, l'Elève s'exerce en situation de tir à sec, puis en tir réel.	 <u>Rappel des consignes du lâcher en palier de pression que doit appliquer le tireur :</u> - faire plusieurs pressions successives (2 ou 3) en revenant chaque fois en deçà du point dur, - arrêter rapidement la première pression pour mieux s'engager sur la deuxième, - ne pas insister sur une pression si le coup ne part pas facilement. -Penser à relâcher la détente et revenir tout de suite au point dur dès que le départ du coup est perçu. -Chaque pression doit nourrir la suivante. -Le Tireur doit essayer d'aller toujours plus loin à chaque pression	Cette technique est préparatoire à la technique du rattrapage de détente propre aux pistolet standard 10m et vitesse 5 cibles - Le Tireur est capable de décrire la technique de lâcher en palier de pression. - Extérieurement le Moniteur peut voir les différentes pressions successives. -Il ne faut pas dépasser 3 ou 4 pressions. Si le départ tarde à venir, il faut reposer. -Dans cette technique, il ne faut surtout pas insister. - L'équilibre de l'arme n'est pas déstabilisé au moment du départ du coup.



CIBLE MARRON : LACHER 2

EXERCICE PISTOLET N° 4 : DECOUVRIR LE LÂCHER « EN PREPARATION »

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Expliquer le but de l'exercice : Découvrir la technique de lâcher « en préparation » (Aller au delà du point dur). 1) Le Moniteur explique et démontre la spécificité du lâcher « en préparation » : Il se place en position semi inversée, le pistolet, en tir à sec, est posé sur la table ou en appui sur un coussin. L'Elève est placé à sa gauche pour qu'il puisse voir le trajet du doigt. 2) En position inversée, l'Elève s'exerce en contrôlant de visu le passage de son doigt par le point dur puis par la phase de préparation. Le Moniteur contrôle en direct. 3) Une fois le geste compris, l'Elève s'exerce en situation de tir à sec puis en tir réel.	 <u>Rappel des consignes du lâcher en préparation que doit appliquer le tireur :</u> - venir sur le point dur, en stabilisant sur la zone de visée, puis s'engager au delà du point dur, en étant tout de suite en pression, - dès que la sensation de prise de poids au delà du point dur est ressentie, continuer la pression tout en portant son attention sur la visée, en attendant le départ. -Ne pas hésiter à procéder par essais et erreur : au début on met trop de pression et le coup part tout de suite, puis petit à petit l'Elève va réussir à doser cet engagement de pression au-delà du point dur. -La fin du lâcher est la même que dans la technique de lâcher en pression continue.	Cette technique est principalement une technique de compétition qui demande une grande maîtrise du lâcher. - Le Tireur est capable de décrire la technique de lâcher en préparation. - Extérieurement le moniteur peut voir nettement (légère variation de couleur du doigt) la phase dite de préparation (1^{ère} pression après la prise du point dur). - Extérieurement le coup ne doit pas durer une fois que le point dur est franchi. - Le lâcher en pression continue est automatisé. - L'équilibre de l'arme n'est pas déstabilisé au moment du départ du coup.



EXERCICE PISTOLET N° 5 : RECONNAÎTRE LA ZONE DE VISÉE ACCEPTABLE

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Le Moniteur explique le but de l'exercice : Tirer avec des erreurs parallèles volontaires pour mieux intégrer les dimensions de sa zone de visée. - Le Moniteur demande à l'Élève de tirer 3 coups, en situation d'appui très stable (assis et appui sur coussin) avec des erreurs latérales par rapport au visuel. - Le Moniteur demande à l'Élève de tirer 3 coups, en situation d'appui très stable (assis et appui sur coussin) avec des erreurs verticales par rapport au visuel.	 A partir de la situation de visée normale, venir volontairement sur une erreur parallèle à droite : - le guidon doit être centré dans le cran de mire, - la ligne de mire est décalée à droite sous le visuel. Se concentrer sur une qualité de lâcher puisque la visée est très stable, même si elle est décalée. A partir de la situation de visée normale, venir volontairement sur une erreur parallèle en haut : -le guidon doit être centré dans le cran de mire, - la ligne de mire pince la marge de blanc, voire rentre dans le visuel. Se concentrer sur une qualité de lâcher puisque la visée est très stable, même si elle est décalée.	 - Le Tireur doit mémoriser le décalage en prenant des repères (bord gauche et bord droit du guidon ou position des lumières). - Le Tireur est capable sur des séries de 3 coups de reproduire les décalages décidés par lui-même. - Le Tireur doit mémoriser le décalage en prenant des repères (épaisseur de marge de blanc, tangence ou rentrée sur le visuel) - Le Tireur est capable sur des séries de 3 coups de reproduire les décalages décidés par lui-même.



CIBLE MARRON : VISEE 2

EXERCICE PISTOLET N° 6 : ADAPTER LA CAPACITE VISUELLE (LES 2 YEUX OUVERTS)

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Le Moniteur explique le but de l'exercice : Viser avec les deux yeux ouverts. Le Moniteur explique à l'Elève quel est l'intérêt de tirer avec les deux yeux ouverts. - utiliser la vision en relief et binoculaire - meilleur fonctionnement de l'œil - champ visuel plus adapté aux tirs de vitesse - disposer d'une capacité supplémentaire L'Elève réalise les premiers essais en tir à sec. L'Elève continue en tir à sec, puis en tir réel, dès qu'il s'est habitué à cette nouvelle vision.	 Il faut faire des essais réguliers et persister, car lors des premiers essais, la ligne de mire sera nettement dédoublée. Continuer l'effort d'accommodation sur la ligne de mire principale. Petit à petit la seconde ligne de mire doit commencer à disparaître.	 -Sur la vision de ligne de mire dédoublée, le tireur doit tout de suite se concentrer sur celle qui est plus nette (celle de droite). Il ne faut pas espérer être capable d'utiliser la vision avec les deux yeux ouverts en une seule séance. Il faut essayer souvent (les échauffements ainsi que les fins de séances sont des moments appropriés pour développer cette capacité).



CIBLE MARRON : CONTROLE 1

EXERCICE PISTOLET N° 7 : ADAPTER LE RYTHME DE TIR

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Expliquer le but de l'exercice : Apprendre à adapter le rythme de tir en jouant sur certaines parties de la séquence de tir. 1) Tir d'une série de coups en situation réelle, en allongeant certaines parties de la séquence. 2) Tir d'une série de coups en situation réelle, en raccourcissant d'autres parties de la séquence.	 <u>Consignes à respecter par le Tireur:</u> -Il faut allonger de 2 ou 3 sec la durée de certains stades de la séquence : a) La prise en main b) La fixation du poignet en bas c) Le tassement bras haut d) La tenue après le départ du coup <u>Consignes à respecter par le Tireur:</u> -Il faut légèrement accélérer certaines parties de la séquence de tir : a) Enchaîner sur le coup suivant, sans trop attendre, dès que l'arme est rechargée. b) Engager le début de la descente vers la cible plus rapidement (mais se calmer en arrivant sur la cible). c) Engager plus tôt et franchement la pression du doigt (dès qu'on rentre dans la zone de visée).	 - Le Tireur met de l'attention à faire durer les trois moments de la séquence de tir repérés. - Ces trois parties de la séquence deviennent très régulières d'un coup à l'autre. - L'accélération de ces trois parties se situe plus dans l'intention que dans la rapidité d'exécution. - Ne pas oublier de continuer à travailler la première partie de l'exercice.

CIBLE MARRON : CONTROLE 2

EXERCICE PISTOLET N° 8 : DEVELOPPER LA CAPACITE D'ANNONCE

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Expliquer le but de l'exercice : Il s'agit d'un test d'annonce pour mettre en évidence la capacité d'annonce du tireur en terme de justesse, de proximité et de direction. 1) Partie tir et tenue de la fiche de test d'annonce: (voir dans les outils pédagogiques) <u>6 colonnes à renseigner.</u> - 3 colonnes concernent le point annoncé (valeur point, valeur finale, valeur direction). - 3 autres colonnes concernent l'impact arrivé. 3) Partie analyse en fin du tir : L'Entraîneur compare les valeurs indiquées Valeur point doit être juste pour marquer 1 point Valeur finale tolérance + ou – 3 pour 1 point Valeur direction tolérance de + ou – 2 pour 1 point	 <u>Consignes à respecter par le tireur:</u> -Une fois le coup tiré, le Tireur doit renseigner les trois premières colonnes en analysant les sensations et les images mémorisées au moment du départ du coup. a) La valeur du point qu'il pense avoir réalisé (10-9) b) La valeur « finale » de l'impact 9,5 ou 10,2 c) La direction indiquée en valeur horaire (8 à 3 h) -Une fois la cible revenue au pas de tir, le Tireur ou l'Entraîneur indique sur les colonnes suivantes le point réussi, sa valeur finale et sa direction. L'Entraîneur compare les valeurs et attribue des points en fonction de chaque valeur. Il peut effectuer un traitement statistique des capacités du Tireur à annoncer, selon les trois paramètres recherchés et il peut également porter un regard sur la qualité de l'annonce (pessimiste ou optimiste).	 - Le Tireur peut constater directement la justesse des informations visuelles ou sensibles qui l'influence pour annoncer. - La tolérance + ou - 3 ou 2 selon les valeurs recherchées peut être adaptée selon le niveau des tireurs. - Il est normal de ne pas réussir à annoncer avec justesse la valeur point, mais on doit être assez proche en direction et en proximité (valeur finale) - Il vaut mieux avoir une annonce en majorité pessimiste : cela veut dire que le Tireur est vraiment concentré sur ses organes de visée au moment du départ du coup et qu'il attend bien que le coup décroche tout seul. Souvent dans ce cas, il voit des erreurs plus importantes que celles qu'il réalise. - Quand on a une annonce plutôt optimiste, ce n'est pas bon signe, car ça veut dire que le Tireur annonce par rapport à l'intention qu'il a eu, à un moment donné de faire partir le coup, parce que sa visée était bonne. Cela veut donc dire qu'on a tendance à provoquer le départ quand l'image est bonne, ce qui est à éviter en tir au pistolet.