



CIBLE ORANGE : Pos1 **EXERCICE PISTOLET N°1 : AXER LE POIGNET EN BAS**

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
Cet exercice recherche à mettre en place une étape importante avant de monter le bras : le placement du poignet et de l'arme en bas au dessus du rameneur. 1) Le Moniteur fait une démonstration en détaillant le geste technique à réaliser. 2) Le Tireur exécute à son tour les consignes données par le Moniteur.	Cette fixation du poignet doit se faire, sans aligner la ligne de mire. La tête reste fixe le regard sur la cible. <u>Enchaînement à réaliser :</u> -Prendre en main l'arme en position de sécurité inversée. -Se positionner dans l'axe des cibles, le pistolet en appui sur la table, en s'aidant d'une cale. -Placer le pistolet en fixant le poignet dans l'axe du bras au dessus des cordes du rameneur. -Monter l'arme au dessus de la cible pour vérifier l'alignement de la ligne de mire.	Le tireur doit réaliser en premier une prise en main soignée. Le tireur doit rechercher en bas la même fixation du poignet et le même serrage sur la crosse que celui qu'il exécute quand il est en visée. Si l'arme est bien axée en bas, le tireur retrouvera plus facilement sa ligne de mire au dessus de la cible.



CIBLE ORANGE : Pos2 EXERCICE PISTOLET N°2 : SE PLACER VERS LA CIBLE

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
L'objectif de cet exercice est de savoir déplacer finement l'ensemble de la position par rapport à la cible sans la détériorer. 1) Le Moniteur explique et démontre au tireur les deux principales manières pour amener l'arme vers la cible latéralement sans contrarier sa position : -la translation -la rotation 2) Le tireur se met en visée et le moniteur lui occulte la vue avec un carton. Après avoir dit où se trouve la ligne de mire par rapport à la cible, il s'exerce à se replacer en faisant des translations puis des rotations.	Bien montrer le déplacement des pieds pour la translation ou pour la rotation. La correction à effectuer est souvent minime (quelques cm). <u>Translation</u> : déplacer les 2 pieds en avant ou arrière sans modifier l'écartement <u>Rotation</u> : faire pivoter les 2 pieds comme sur un disque, sans modifier l'écartement Occulter la vue du tireur en position avec un carton pendant 5 à 6 secondes. Le tireur doit indiquer où se trouve la ligne de mire, e dès que le carton est enlevé. Lui demander de réfléchir dans quel sens il doit apporter la correction.	Le déplacement doit se faire avec des tous petit pas. Mais la démonstration peut être exagérée Le mouvement de remplacement se fait à partir du mouvement des deux pieds Le Tireur ne modifie pas sa position, lorsqu'il se replace par rapport à la cible. Ne pas obstruer la vision trop longtemps. <i>Nota : à 10m la translation est privilégiée car ell permet un remplacement plus fin..</i>



CIBLE ORANGE : Vis1 **EXERCICE PISTOLET N°3 : REGLER LA HAUSSE**

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
L'objectif de cet exercice est de savoir comment déplacer le groupement en réglant la hausse.	En fonction de l'arme utilisée, le Moniteur précise le rôle de chaque molette de la hausse. Ici les 2 molettes sont sur le côté gauche, mais dans la plupart des cas, celle du dessus sert pour le réglage en hauteur et celle de côté pour le réglage latéral.	<i>Penser à dérégler la hausse avant de commencer l'exercice.</i>
1) Grâce à une fiche pédagogique, le Moniteur explique le fonctionnement et les réglages de la hausse.	-Il faut un minimum de trois coups pour percevoir un groupement.	-Le Tireur connaît la molette de réglage verticale et latérale.
2) Le Tireur réalise un groupement sur support fixe. Il réfléchit ensuite aux différentes corrections à apporter sur la hausse pour amener le centre des impacts vers le centre de la cible.	-Il faut tourner 3 ou 4 clics pour passer une zone	-Le Tireur sait visser ou dévisser une molette de réglage
3) Le même exercice est recommencé autant de fois que nécessaire pour que le groupement soit centré.	<u>Procédure de réglage :</u> -Tirer un groupement (minimum 3 coups) -Estimer le centre du groupement -Déterminer le nombre de clics nécessaires -Tourner les molettes pour déplacer le cran de mire	-Le Tireur est capable en fin d'exercice de régler seul l'arme qui a été volontairement dérégulé par le Moniteur -Le groupement est centré en 2 essais



CIBLE ORANGE : Vis2

EXERCICE PISTOLET N°4 : ACCOMMODER SUR LE GUIDON

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
La capacité recherchée : Voir bien net le guidon.		
1) Le Tireur utilise un support fixe sans tirer. Le Moniteur demande à l'élève de forcer sa visée sur la cible et vérifie ce qu'il voit.	-Forcer sa visée sur la cible : essayer de lire les numéros sur la cible.	L'Elève perçoit la cible très nette et le guidon est flou.
2) Le Moniteur demande maintenant à l'élève de forcer sa visée sur le guidon. Il vérifie ce qu'il perçoit.	-Forcer la visée sur le guidon (faire la mise au point sur le guidon).	L'Elève perçoit le guidon très net et la cible est maintenant plutôt floue.
3) Le Tireur peut tirer maintenant en faisant en sorte de privilégier une vision nette de son guidon.	-Le Moniteur renforce cette notion d'accommodation en précisant que pendant toute la durée de la visée, le tireur doit voir le guidon net.	



CIBLE ORANGE : Lac1 **EXERCICE PISTOLET N°5 : ORGANISER LE LACHER**

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
Le Moniteur expose le thème de l'exercice : Structurer les différentes actions du lâcher. 1) Le Moniteur explique et détaille les éléments qui vont permettre l'organisation du lâcher ; essentiellement le fait d'être capable de faire la venue au point dur toujours au même moment. 2) Le Tireur réalise plusieurs essais pour mettre en place cet enchaînement à sec. 3) Après une précision des consignes par le Moniteur, le Tireur exécute l'exercice en tir réel. Nota : le Moniteur doit être en contrôle direct de l'exécution du doigt, qui est un geste très fin et difficile à percevoir.	Si on veut qu'un geste devienne reproductible, il doit reposer sur des références précises. Dès que la ligne de mire arrive sur la zone de visée (dessinée sur la cible) : -Il faut venir se poser sur le point dur (1 sec) -Puis continuer la pression jusqu'après le départ du coup <u>Précision des consignes :</u> -Venir franchement sur le point dur dès l'arrivée dans la zone de visée - Maintenir la pression tout en stabilisant légèrement sur la zone de visée et surtout accommoder sur le guidon (1 sec) -Développer la pression sur la détente progressivement, continuer à appuyer dans le départ du coup.	<i>Le Moniteur doit vérifier avant la réalisation de l'exercice que la détente soit correctement réglée</i> Le Moniteur peut accompagner de la voix les différentes consignes de l'exercice. Le Tireur est capable de décrire la succession des petites actions qu'il doit réaliser. En fin d'exercice, on doit pouvoir observer une régulation temporelle.



CIBLE ORANGE : Lac2

EXERCICE PISTOLET N°6 : LACHER EN PRESSION CONTINUE

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
Le but de l'exercice : tirer en réalisant une pression continue pendant la phase d'action. La recherche de pression continue va se faire en tir à sec, le pistolet en appui sur la table de tir. 1) Le Moniteur fait prendre conscience de la pression à exécuter en appuyant par dessus le doigt de l'élève. 2) Le Tireur à son tour réalise cette pression continue sur le doigt du Moniteur pour que ce dernier puisse contrôler la progressivité de l'action du doigt.	<u>Il faut :</u> -Poser le doigt sur la queue de détente -Venir sur le point dur et marquer un temps d'arrêt de 1 à 3 secondes. -Développer sur la queue de détente la pression la plus continue et progressive qu'il puisse.. -Continuer cette même pression au moment du départ et après le départ	Le Tireur laisse exécuter la pression au Moniteur. <u>Le Moniteur ressent nettement :</u> -l'arrêt sur le point dur -la pression lente et continue du doigt de l'élève -que cette pression continue au moment où le coup décroche.



CIBLE ORANGE : Cor1

EXERCICE PISTOLET N°7 : ORGANISER LA SEQUENCE DE TIR

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
L'objectif de cet exercice consiste à commencer par structurer son geste en cinq grandes parties. 1) Le Moniteur détermine les cinq grandes parties de la séquence de tir en s'appuyant sur une liste écrite sur un tableau ou sur une fiche pédagogique. 2) Le Tireur effectue des tirs à sec en organisant son tir consciemment selon ces cinq grandes parties. 3) Le Tireur met en place cette même organisation en faisant maintenant des tirs à plombs.	<u>Les 5 parties de la séquence à respecter :</u> 1) Actions de chargement 2) Actions de prise en main et de placement de l'arme en bas 3) Actions de transport de l'arme vers la cible 4) Liaison de la visée et du lâcher 5) Vérification de l'impact et récupération Avant chaque plomb, relire la grille puis effectuer consciemment les différents gestes de chaque partie. Nota : Le Moniteur ne doit pas hésiter à questionner le Tireur sur la réalisation des éléments.	<i>Préparer en amont de la séance la liste des cinq parties de la séquence de tir.</i> -Le Tireur respecte la chronologie des grandes parties de la séquence. -Le Tireur doit s'aider de la fiche ou du tableau, avant ou après la réalisation du geste, pas pendant. -Le fait d'intégrer et de découper son geste en cinq parties permet de commencer à réguler temporairement la séquence de tir.



CIBLE ORANGE : Cor2

EXERCICE PISTOLET N°8 : UTILISER LA ZONE DE VISEE

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
Cet exercice cherche à faire comprendre au Tireur l'aide qu'apporte l'utilisation d'une zone de visée dans la coordination du geste. 1) Le Moniteur explique l'exercice et la zone de visée dessinée sur la cible. 2) Le Tireur effectue des essais en essayant de réaliser les consignes données par le Moniteur. 3) Le Tireur met en place cette même organisation en faisant maintenant des tirs à plombs.	Le Moniteur doit préparer des cibles en réalisant au feutre un grand cercle sous le visuel matérialisant la zone de visée et de lâcher : -Dès l'arrivée sur la zone, venir au point dur, -Marquer l'arrêt le temps d'accommoder sur le guidon -Puis viser en acceptant de laisser bouger la ligne de mire dans cette zone, tout en appuyant progressivement sur la détente.	-Faire comprendre que tout plomb bien lâché dans cette zone, permet de réaliser un impact correct selon le niveau. -Le Tireur ne doit pas rechercher un résultat, seulement le geste -Faire comprendre au tireur qu'on accepte de bouger pour privilégier la pression du doigt qui doit être continue, quoi qu'il se passe au niveau de l'image, tant qu'il est dans la zone. - S'il sort de la zone de visée, il doit bien sûr arrêter l'action du doigt.