Tir sportif au pistolet

Parcours de formation

Parcours de formation au pistolet

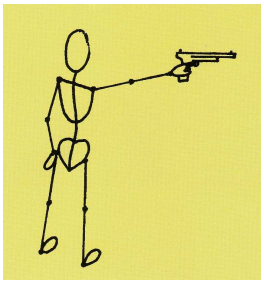
CONCEPT DE FORMATION

Une formation pas à pas

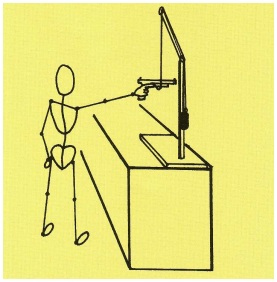
L'apprentissage de la technique de tir doit prendre en compte les capacités physiques du tireur et, pour ce faire, il convient de suivre un véritable parcours de formation qui va nous faire passer, pas à pas, de la position assise à la position debout à bras franc.

A chaque étape de ce parcours, le tireur pourra progressivement se familiariser avec les diverses techniques de tir au pistolet et ainsi arriver plus facilement à en maîtriser les difficultés. Ainsi, degré après degré, il gravira les marches devant le conduire à la pratique d'un tir sportif de qualité.

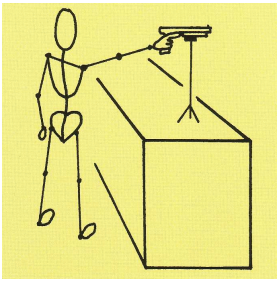
1. Tir en position assise
2. Tir en position debout, avec moyen auxiliaire fixe,
3. Tir en position debout avec moyen auxiliaire mobile
4. Tir debout à bras franc



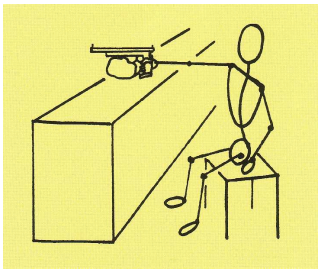
Tir debout, à bras franc



Tir debout avec potence supportant le poids de l'arme



Tir debout avec support fixe



Tir en position assise

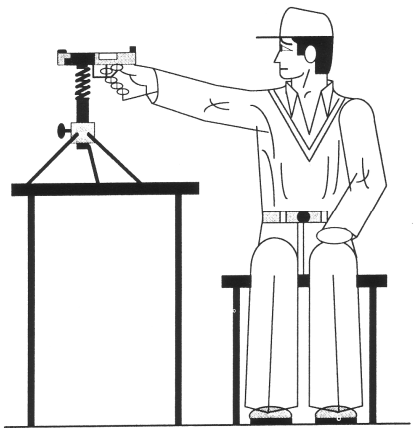
Attention !
Le changement de degré ne doit avoir lieu que lorsqu'il correspond au niveau de qualité requis

Début de l'apprentissage

Parcours de formation au pistolet

Le tir en position assise

Cette posture doit être adoptée comme base de travail, chez le tireur débutant. Ainsi, pour obtenir une transition facile en position debout, il convient de respecter la procédure suivante :



1. Placez-vous de profil, buste et tête droits, sans raideur. Le bras est tendu, sans blocage du coude en hyperextension.
2. Placez les organes de visée dans le prolongement naturel de l'œil, en réglant le support à la bonne hauteur.
3. La main libre repose sur le genoux. Gardez le bras libre, décontracté, de la main à l'épaule, sans tension.
4. Après avoir assimilé la théorie de la visée et du lâcher, il ne vous reste plus qu'à les mettre en pratique. Si vous n'avez pas encore une stabilité suffisante en position debout, adoptez, pendant quelques séances, jusqu'à exécution parfaite, la position assise, garante d'une stabilité indispensable.

Il convient de commencer calmement, en position assise, car on ne peut tirer sur une cible avec adresse en position debout que si l'on est stable grâce à une musculature spécifique. Celle-ci s'acquiert peu à peu, par une pratique régulière et si, on le veut bien, par quelques exercices adaptés.

N'escamotez pas cet apprentissage dans les meilleures conditions de la visée et du lâcher, car quelques séances en position assise feront gagner des mois, voire des années de progrès techniques, par rapport à des débutants trop pressés.

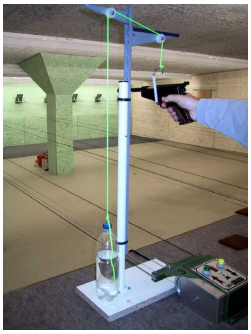
L'avantage énorme de la position assise, c'est qu'elle associes confort et efficacité qui sont garants de la réussite de tous tes lâchers et visées. De plus, pendant ces exercices, vous ferez l'acquisition de bonnes sensations tactiles et visuelles qui vous permettront de recommencer parfaitement bien à chaque fois, facilitant par la suite le transfert en position debout, qui se fera ainsi plus aisément. Enfin, les tirs que vous allez réaliser dans ces conditions vont donner en cible de très bons groupements qui faciliteront, le moment venu, l'apprentissage du réglage et de l'annonce.

Progression par étape

Pour servir d'appui à ton arme, il existe dans la panoplie des accessoires des écoles de tir, un support muni d'un ressort spirale qui permet une stabilité contrôlée de manière active. Mais un simple coussin peut aussi servir d'appui…

Dans ton Club, tu trouveras sans doute une alternative efficace entre le tir assis et le tir debout sans soutien, en recourant à des potences munies de systèmes compensateurs de poids réglables. Ce sont les systèmes d'aide auxiliaire, l'accessoire obligatoire des catégories jeunes qui concourent en tir de championnat.

L'apprentissage se fera progressivement, pas à pas, et après avoir acquis une bonne visée et un bon lâcher en position assise. Cette méthode peut également s'appliquer aux élèves adultes, qui pourront ensuite, sans autre transition, tirer debout, alors que le tireur plus jeune devra, lui, soutenir son effort musculaire au moyen d'une potence fixe puis mobile, au fur et à mesure de sa progression.



Lorsqu'en position assise, l'élève aura bien maîtrisé la technique du visée-lâcher en obtenant des groupements très serrés, alors seulement, il sera possible de le faire passer à la seconde étape du parcours de formation. Dès cet instant, l'élève devra tirer en positon debout. Cependant et s'agissant de jeunes tireurs ne possédant pas une force musculaire suffisante, il conviendra de compenser le poids de l'arme en recourrant à l'usage de moyens auxiliaires de tir. Ceux-ci contribueront à soutenir l'arme et éviteront des fatigues musculaires inutiles.

Le jeune tireur débutera son apprentissage du tir debout avec l'aide d'un moyen auxiliaire fixe, puis il passera ensuite au moyen mobile, dont le contrepoids pourra être réduit au fur et à mesure de la progression de l'élève.

Enfin, dès que la force physique et l'adresse de l'élève le lui permettront, celui-ci terminera son parcours de formation par le tir en position debout, à bras franc. La transition s'effectuera en douceur, car le jeune tireur possédera déjà tous les automatismes (position, montée en cible, respiration, visée et lâcher du coup) lui permettant de pratiquer un tir sportif de bonne qualité.

Après le tir en position assise, nous allons donc passer en revue, ci-après, le tir en position debout, mais avec l'aide de moyens auxiliaires de tir. Bien entendu, l'ensemble de ces techniques devra ensuite être mise en pratique, directement, sur le pas de tir.

Parcours de formation au pistolet

Le tir debout à l'aide d'un moyen auxiliaire de tir

Afin que le tireur débutant puisse profiter pleinement, depuis le début de sa formation debout, d'une position ainsi que d'une logique dans l'élaboration du mouvement, le recours à un moyen auxiliaire de tir est indispensable.

Tir debout avec un moyen auxiliaire fixe :

1. Le tireur se met en place et vise avec son arme en direction du visuel blanc. Ajuster le support et le suspendre.
2. Le tireur reprend la même position de tir : Ajuster minutieusement le support depuis le bas sous le pistolet pour que les deux viennent en contact.
3. Le rail du support doit alors être fixé contre le montant au moyen des pinces.
4. Le pistolet doit reposer, sur son centre de gravité, juste devant le pontet de sous-garde, et au max. à 1cm depuis le bord extérieure du support.
5. Le tireur doit pouvoir bouger son arme sur les côtés et également vers le bas.
6. Le tireur peut maintenant exécuter normalement la prise de position :

Lèvez le bras et montez l'arme en cible tout en prenant sa respiration (viser - doigt de tir - pression).

Ensuite, après deux inspirations, l'arme est relâchée doucement sur le support de tir.

La visée peut alors débuter aussitôt que l'arme repose sur le support.

De cette manière, le tireur aura la possibilité de construire, pas à pas, un départ du coup correct, le préparant à la position debout à bras franc.

Tir debout avec un moyen auxiliaire mobile :

1. Le bras à suspension comportant les poulies doit être placé le plus haut possible et fixé au moyen des pinces sur le rail.
2. La corde doit passer au dessus des deux poulies et le crochet tenant l'arme se trouve côté tireur.
3. Une bouteille de PET est alors placée du côté du montant, pour faire contrepoids. Il conviendra cependant de bien vérifier que le mouvement peut s'effectuer sans gêne.
4. Le crochet, dans lequel le pistolet est introduit (position basse), doit demeurer mobile tout au long du mouvement, jusqu'à la montée en cible (position haute), ceci afin que le processus de la respiration ne soit pas entravé.
5. L'arme est introduite dans le crochet , par l'avant (sous le pontet de sous garde).

6. Avec un poids de 500 gr. en guise de contrepoids, l'arme peut être tranquillement lever verticalement, évitant au tireur débutant une fatigue inutile.

Plus le tireur deviendra expérimenté, renforçant sa musculature, et plus le contrepoids pourra être réduit..

Le tir debout, à corps et bras francs

Après l'apprentissage soigné et correct du procédé du lâcher et la connaissance de tous les éléments de la position, on peut débuter, lorsque la condition physique (force) est suffisante, avec le tir en position debout.

Parcours de formation au pistolet

TECHNIQUE DE BASE

POSITION DU CORPS

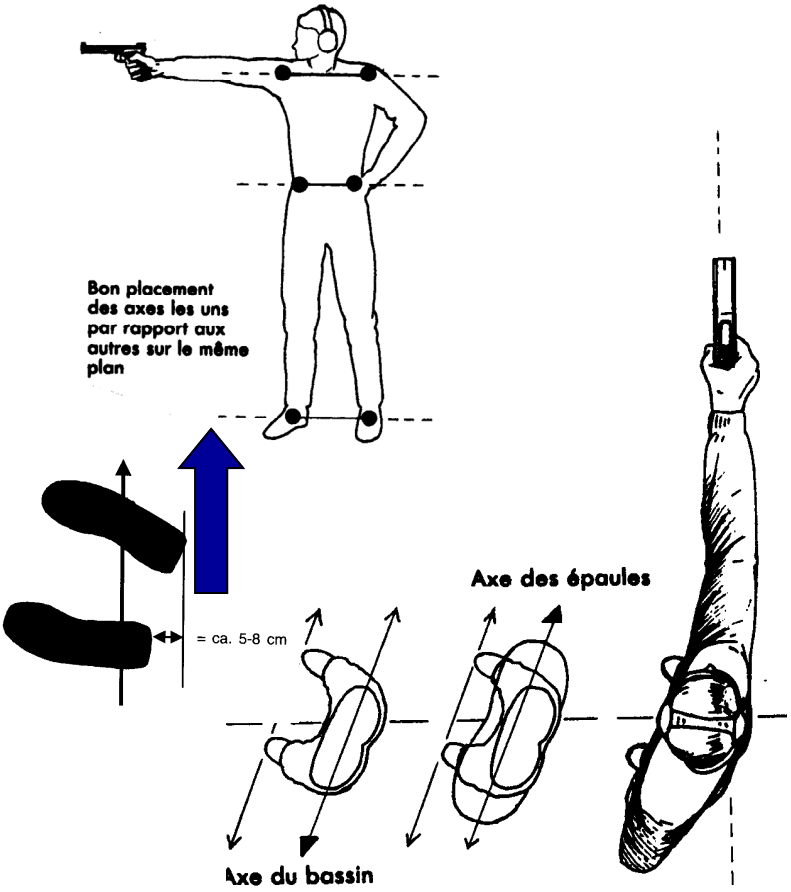
L'intérêt d'un bon placement par rapport à la cible est d'offrir au tireur la possibilité d'exploiter au mieux sa stabilité et de tirer dans le meilleur confort possible.

Ainsi, un tireur peut avoir une position logiquement construite si l'on se réfère à son schéma corporel. Mais si cette position ne l'amène pas vraiment en face de la cible, il forcera alors, inconsciemment, et, pour y parvenir, détruira la logique de sa position, perdant ainsi sa stabilité.

Pour éviter de voir des tireurs jouer au contorsionniste sur le pas de tir, les phases ci-après doivent être observées lors de la prise de position.

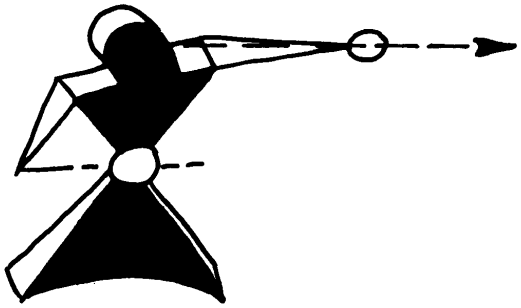
Position idéale pour un tireur droitier :

1. Epaule droite est dirigée contre la cible
2. Ecartement des pieds proche de la largeur des épaules
3. Poids du corps également réparti sur les deux jambes, recherche de la stabilité.
4. Épaule, bras et main gauches décontractés
5. La main gauche est au repos soit dans une poche, soit dans la ceinture
6. Tête droite (position naturelle, sans tension)

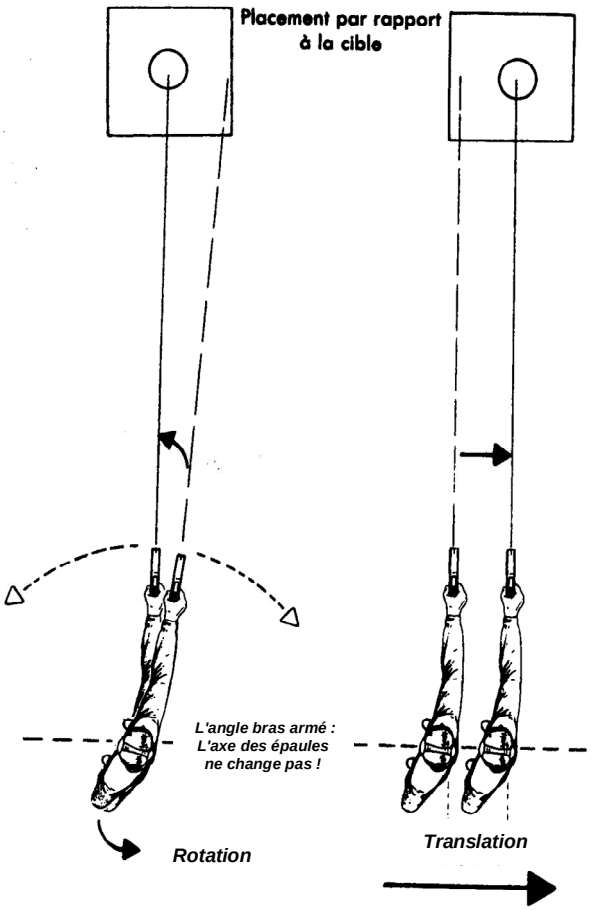


RECHERCHE DE L'EQUILIBRE

Dans le tir à bras franc, le but essentiel recherché par l'obtention d'une bonne posture est une immobilisation la plus parfaite possible du corps. Si l'on représente le corps humain par deux triangles superposés, celui du bas supporte tout l'édifice musculaire et est sensible au plus petit mouvement parasite qui viendrait affecter cet équilibre.



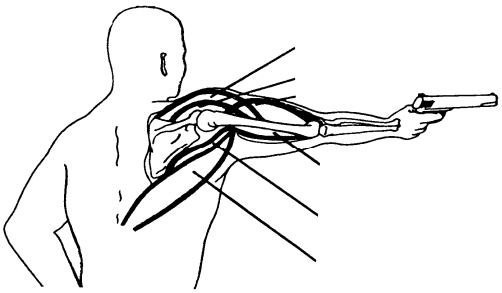
Le corps peut être schématisé par deux triangles superposés en équilibre



Parcours de formation au pistolet

LA POSITION DU BRAS

Le bras maintenant le pistolet se rattache à l'épaule par une articulation très souple et complexe, qu'il convient de contrôler par un blocage ferme. Ainsi, le bras est tendu à la hauteur de l'épaule. L'angle du coude est ouvert au maximum (ligne droite) et verrouillé sans crispation.



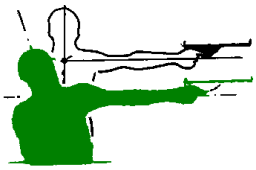
La visée est d'autant meilleure que l'encoche de mire et le guidon sont plus éloignés de l'œil et qu'ils apparaissent avec netteté. Le recul de l'arme lors du départ du coup est absorbé plus régulièrement.

LA POSTURE DE LA TETE

Les muscles de la nuque et du cou confèrent une posture naturelle à la tête en la reliant au tronc.

Or, ces muscles sont très vascularisés et les vaisseaux sanguins en relation irriguent directement les organes de la tête, dont le cerveau.

Une mauvaise posture de la tête conduit donc à provoquer des étirements voire des compressions tant sur la masse musculaire que sur les vaisseaux sanguins directement situés dans la région du cou et de la nuque, phénomènes engendrant des problèmes de circulation et de contractions musculaires.

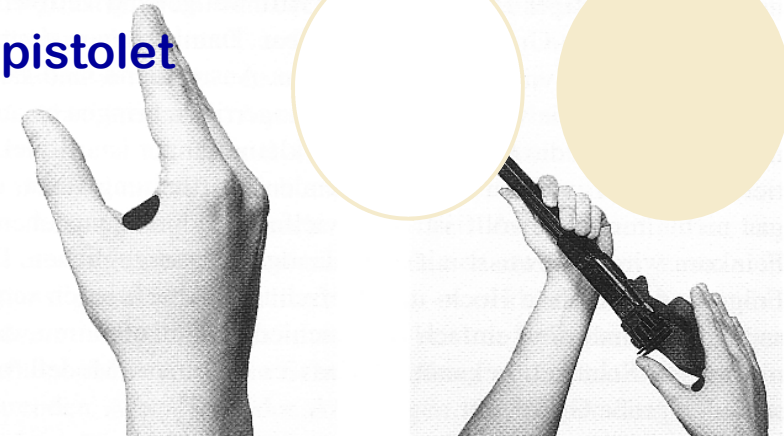


Par conséquent, la tête doit conserver une posture naturelle, sans tension, adaptée à la morphologie du tireur.

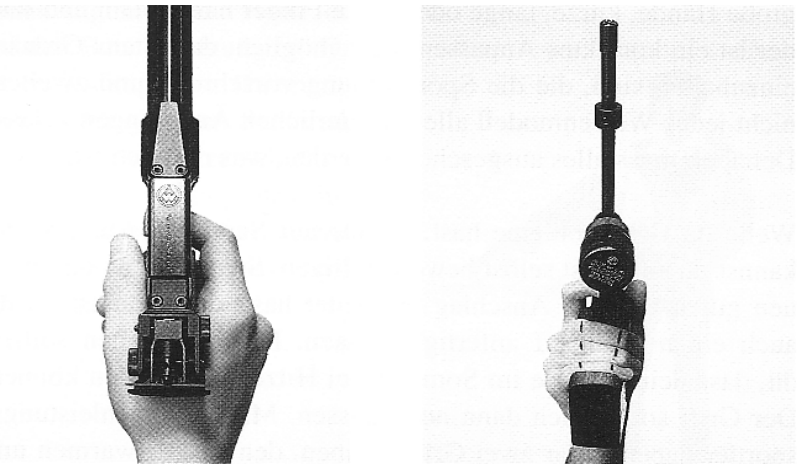
Parcours de formation au pistolet

L'ENCROSSEMENT DE L'ARME

1. La main gauche tenant l'arme par le canon (pour un droitier) aide à placer fermement la crosse dans la fourche formée par l'index et le pouce de la main droite.
2. Cette dernière se referme sur la crosse de manière que la paume soit entièrement à son contact.
3. L'ensemble formé par le médius, l'annulaire et l'auriculaire s'enroule autour de la poignée et la maintient fermement sans crispation.
4. Le pouce repose naturellement sur le côté de l'arme.
5. L'arme doit être tenue principalement avec l'annulaire et le majeur. L'index doit être libre; ne pas l'appliquer contre la poignée.
6. Raidissement du poignet.



Les différentes phases lors de la prise en main de l'arme



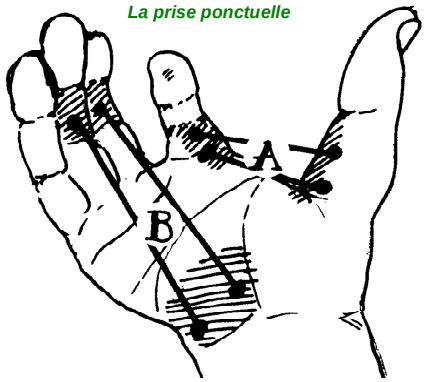
PREHENSION & PRESSION

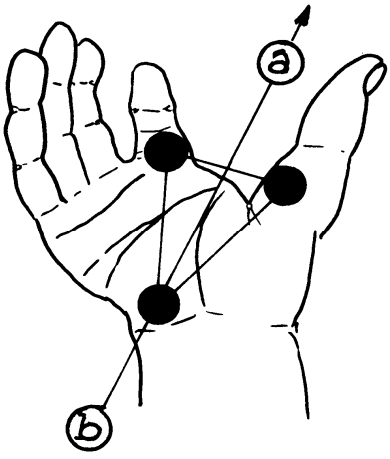
La préhension du tireur n'est pas une préhension globale, à l'image de celle du jeune enfant tenant son hochet à pleine main…

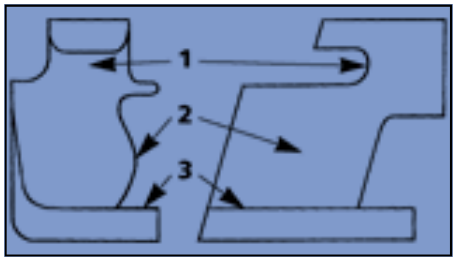
Au contraire, le tireur va user d'une préhension qui rationalise le geste et fait également appel au sens tactile (toucher). Ainsi pour bloquer son arme au creux de sa main, le tireur n'utilise que certaines phalanges. Celles du pouce, du médius, de l'annulaire et de l'auriculaire, selon deux arches de préhension orientées respectivement dans un plan vertical et dans un plan horizontal.

De la même manière, la pression exercée sur la poignée ne doit pas être excessive :
Tenir l'arme fermement, mais sans crispation

La prise ponctuelle







3 points d'appui sur la crosse

Parcours de formation au pistolet

LA VISEE

La visée est l'action par laquelle sont alignés sur un même axe, par rapport à l'œil du tireur, les instruments de visée de l'arme et le visuel de la cible. Le tir au pistolet requière l'utilisation d'un système de visée dit ouvert par opposition à celui usité de préférence pour le tir à l'arme longue (fusil).

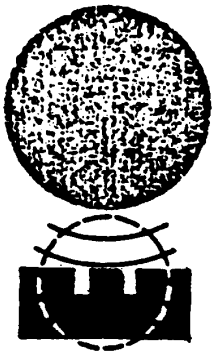
Le principe de la visée est la partie de la technique que le débutant appréhende généralement le plus facilement. Un schéma suffit en effet à expliquer ce que le tireur doit chercher à voir. Et, pourtant, bon nombre de « mauvais coups » sont engendrés par des erreurs de visée.

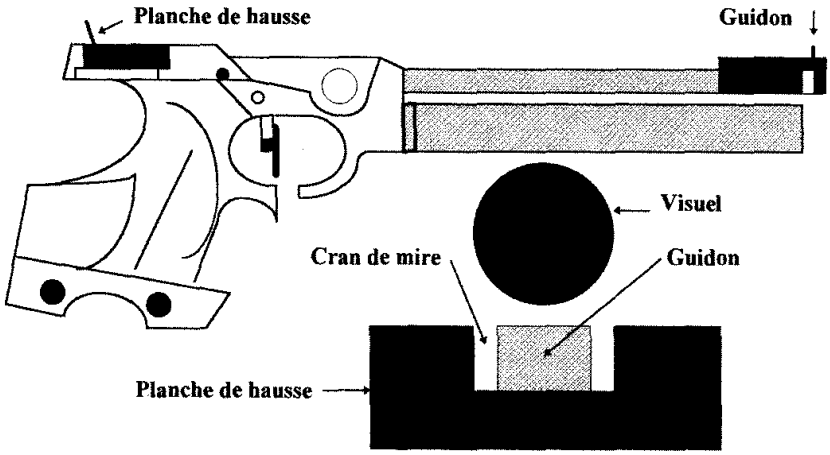
Voici donc les principales consignes à respecter pour l'obtention d'une visée parfaite :

1°- Alignement horizontal du guidon et de l'en coche de mire !

2°- Position du guidon par rapport au visuel

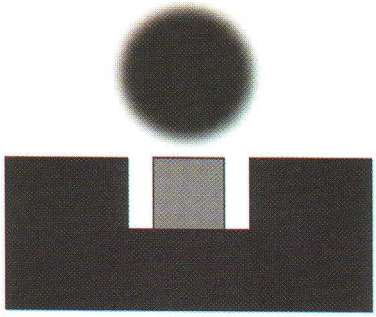
3°- Viser une zone ! Ne pas viser un point…



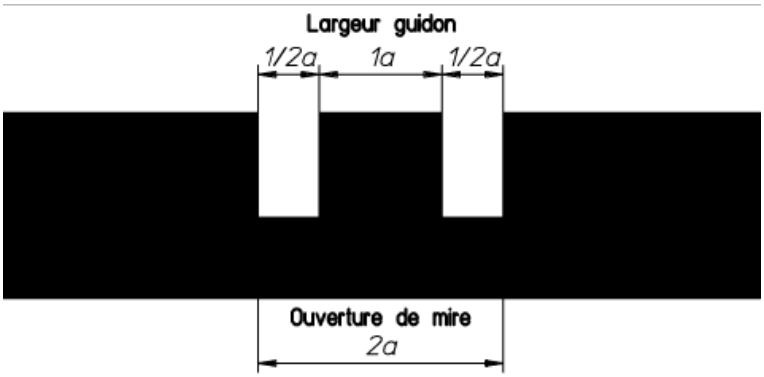


L'IMAGE DE VISEE

Lors de la visée, le tireur doit obtenir une image nette du guidon. Par contre, la cible demeure floue.



Composée de l'encoche de mire, du guidon et du visuel, l'image de visée doit avoir, les proportions suivantes.



Parcours de formation au pistolet

LE LACHER DU COUP

Le départ du coup est l'action qui provoque le départ du projectile. Il s'obtient par la traction exercée, à l'aide d'une pression progressive de l'index, sur la queue de détente, déclenchant le mécanisme, lequel provoque le départ du coup.

Le lâcher est le point le plus important mais aussi le plus difficile pour bien tirer. Très délicat à exécuter, il demande beaucoup de temps pour l'apprendre et le maîtriser.

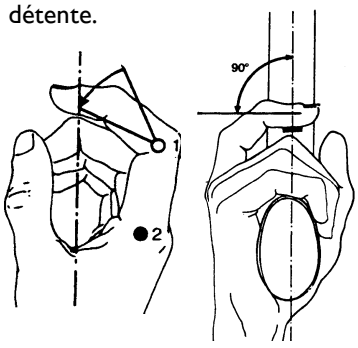
La complexité que représente une saine coordination dynamique et statique de la musculature en corrélation avec le psychisme du tireur, implique des exercices réguliers et spécifiques, car l'arme doit demeurer stable au départ du projectile.

Pour exécuter un départ du coup correct, il convient de respecter les points ci-après :

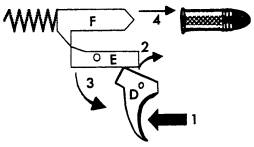
La partie la plus innervée et donc la plus sensitive de l'index se situe au niveau de la pulpe de la troisième phalange, exactement au centre de l'empreinte digitale. Il s'agit en fait de cellules sensorielles, qui réagissent à la pression, au contact, aux vibrations ainsi qu'à l'effleurement.

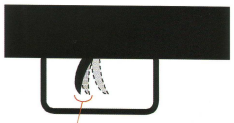
C'est à ce niveau que l'index doit être au contact de la queue de détente pour obtenir la meilleure sensibilité.

Le doigt de détente à une influence déterminante sur la position de l'impact. L'image démontre clairement la position correcte du doigt lorsqu'il entre en contact avec la détente. Seule la première phalange de l'index doit toucher la queue de détente.



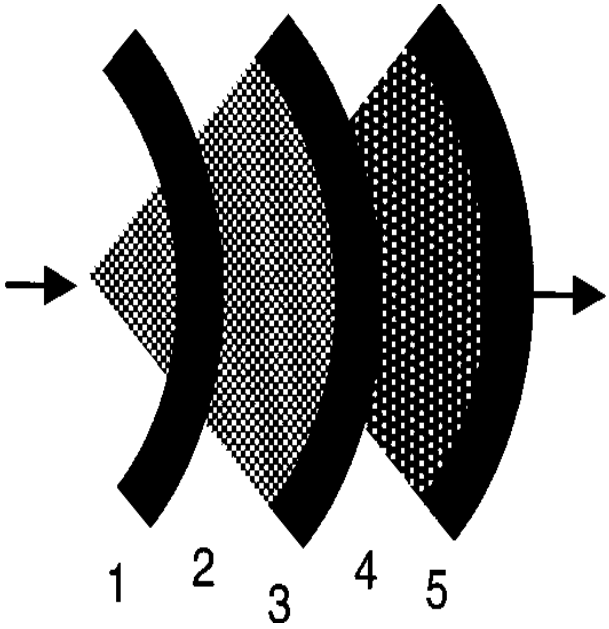
Le tireur place son index sur la queue de détente. Dans un premier temps, la course de la queue de détente s'effectue sous faible pression, puis butte contre un point dur, le cran d'arrêt. A partir de ce point, la pression exercée par l'index doit être augmentée, progressivement mais sans à coup, jusqu'à ce que, le moment favorable obtenu, une ultime pression de l'index provoque le départ du projectile (point de rupture).



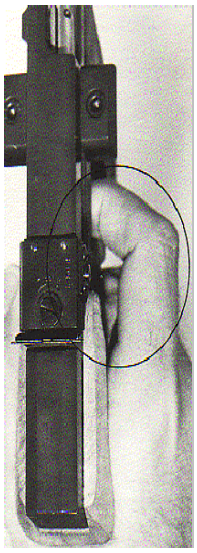


Zone du départ du coup

Pour éviter de «commander» inconsciemment le départ du coup, il est recommandé de presser sur la queue de détente en respectant le processus suivant :



1. Position de la détente et prise de contact avec la première phalange de l'index.
2. 1ère pression jusqu'au point dur.
3. Cran d'arrêt : Point dur perceptible.
4. 2ème pression, progressive.
5. Le doigt ne s'arrête pas lors du départ du coup, mais continue sa pression, régulière, jusqu'à la butée (Triggerstop).



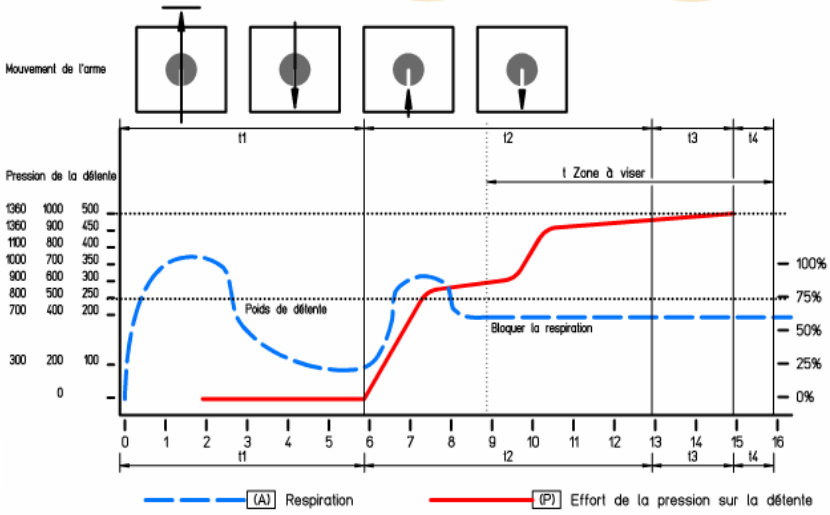
Parcours de formation au pistolet

LA COORDINATION

Il s'agit maintenant de rassembler les différentes techniques que nous venons d'examiner, en coordonnant respiration, visée et pression, lors de la montée en cible .

Et cette méthode, surtout utilisée en tir de précision, a d'autant plus d'importance qu'elle sert implicitement de fondement aux autres disciplines autorisées en tir sportif.

Il est recommandé d'exercer les diverses phases comme suit, de manière à obtenir les automatismes nécessaires



Monter l'arme dans l'axe de la cible et simultanément, prendre une profonde inspiration.

Le point culminant du mouvement ascendant se situe légèrement au-dessus de la cible, à un endroit permettant une "fixation" (arrêt) aisé de l'articulation de l'épaule.

La transaction entre les mouvements montant et descendant doit être douce et élastique. Prise de contact consciente sur la détente.

Expiration et abaissement simultané de l'arme jusqu'à la zone de visée.

Au retour, l'œil regarde d'abord la main, ensuite il balaye la cible puis se fixe globalement sur les organes de visée.

Deuxième inspiration suffisante (par la poitrine) avec blocage de l'articulation de l'épaule tout en maîtrisant la pression sur le cran d'arrêt de la queue de détente.

Léger mouvement montant et automatique de l'arme.

En expirant lentement et légèrement, on obtient un abaissement de l'arme jusque dans la zone de visée (tassement du corps). Retenir sa respiration en gardant suffisamment d'air (env. 50%).

Mouvements coordonnés du bras et de l'arme durant la montée en cible, lors d'un tir de précision.

Pendant la phase de stabilisation dans la zone de visée, on doit parvenir à une vision contrastée des organes de visée afin d'assurer le centrage et l'alignement du guidon. L'œil se concentre progressivement sur les organes de visées et simultanément, l'index exerce une pression progressive sur la détente.

"G U I D O N"

Application stricte de toute la théorie de la visée

+

"P R E S S E R"

Application de la technique du départ du coup

Parcours de formation au pistolet

LA VISEE MAINTENUE

Après le départ du coup, l'œil doit rester environ 2 à 3 secondes sur la visée et la position statique doit être maintenue en même temps. Cela permet d'éviter une interruption prématurée de la concentration et a pour avantage de prévenir la plupart des coups arrachés.

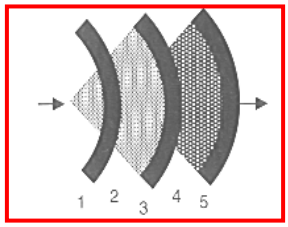
L'astuce consiste à « oublier volontairement » le départ du coup en concentrant toute son attention sur le processus décrit ci-devant, à savoir les 5 phases du lâcher du coup.

Ainsi, le tireur ne se soucie plus du départ du coup (élément perturbateur) mais concentre toute son attention sur la visée et la pression de son doigt sur la queue de détente, jusqu'à ce que celui-ci soit naturellement stoppé par la butée (triggerstop).

Afin de se familiariser plus facilement avec cette méthode, nous recommandons au tireur de compter mentalement "21, 22, 23", après le départ du coup, avant d'abaisser tranquilement son arme.

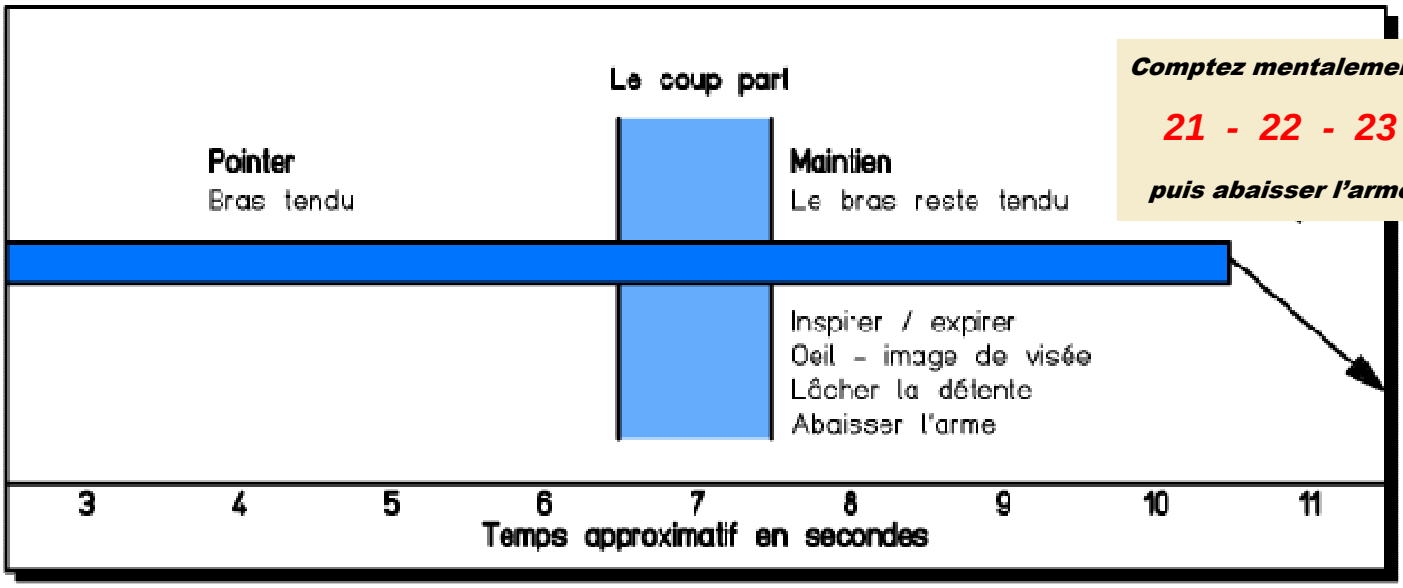
Nul doute alors que les „petits coups" seront éviter plus facilement !

Cette technique est recommandée en tir de précision car elle permet une meilleure stabilité de l'arme lors du départ du coup et contribue à préparer le coup suivant, l'œil (la rétine) gardant en mémoire la dernière image obtenue.



Avantage de la visée maintenue :

- Contribue à une meilleure stabilité, lors du départ du coup,
- Favorise la détection des erreurs de visée et l'annonce du résultat,
- Permet de reconstituer l'image de visée et de préparer le coup suivant.



Comptez mentalement:

21 - 22 - 23

puis abaisser l'arme