Le tir au pistolet à deux mains

Tir à deux mains autorisé uniquement au PO

Depuis le 01.01.2001, le tir à deux mains est autorisé en Suisse :

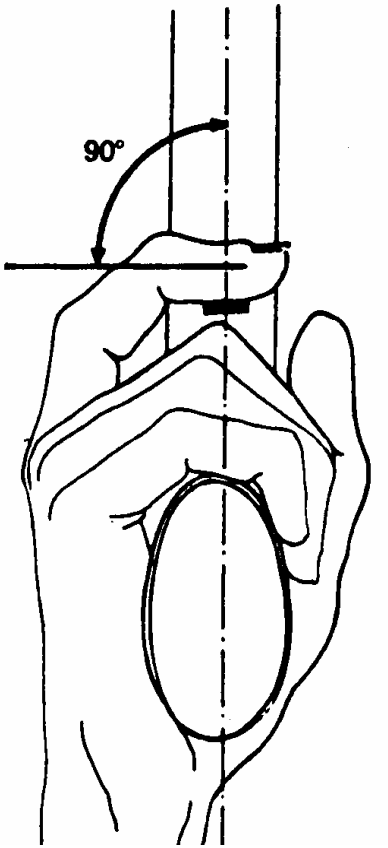
- au pistolet d'ordonnance
  en cal. 7.65mm (.32) à 9mm (.38).
- dans tous les programmes autorisant le tir à l'arme d'ordonnance, et donc aussi dans les disciplines sportives suisses.

Connaissance de la munition

- Le tir au gros calibre s'effectue avec de la munition de calibre
  - 7.65mm (.32)
  - à 9mm (.38).
- Les projectiles utilisés sont des cartouches à percussion centrale.

Encrossement au PO

Prise en main correcte



Particularités du tir à deux mains

Voici quelles sont les principales différences avec la technique du tir à bras franc :

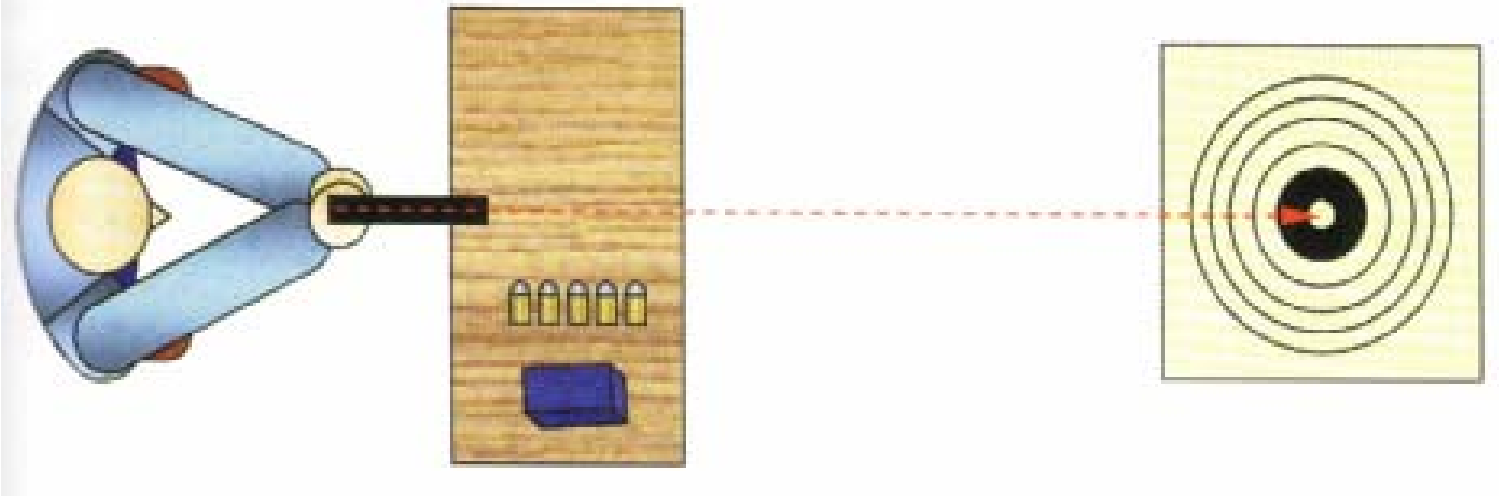
- Position du corps face à la cible
- Seules deux prises en main sont autorisées

Tenue de l'arme en tir à deux mains

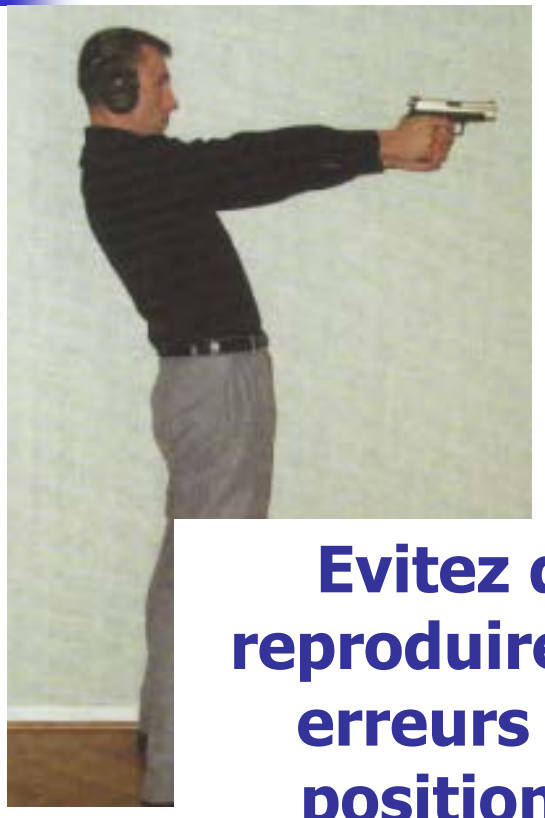
Main active étreinte

Main active soutenue

Posture du corps



Les deux bras sont tendus, coudes verrouillés, sans tension. La tête est droite. La pression est répartie sur les deux pieds : Alignement sur la cible.

Erreurs à éviter

Evitez de reproduire ces erreurs de position…

Avantages et inconvénients du tir à deux mains

- Atouts

+ Meilleure stabilité du bras tenant l'arme, notamment lors des tirs de vitesse
+ Moins de fatigue musculaire et de tremblements
+ Bonne assise au niveau des pieds

- Défauts

- Raccourcissement de la distance de visée œil – main et accroissement des risques d'erreurs angulaires
- Poitrine compressée par les deux bras, engendrant des problèmes de respirations
- Cambrure du dos engendrant des contractions et des étirements musculaires.