

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Partie Théorique :

Pour pratiquer avec succès le tir sportif, il est élémentaire de respecter au mieux

LES SIX POINTS DU PISTOLIER

① La position des pieds dans la recherche de l'équilibre.

Le bras tendu vers la cible, les pieds légèrement écartés, le corps à +/- 45° par rapport à la cible.

Une position des pieds parallèle à la cible donnerait un déséquilibre « avant - arrière ».

Une position perpendiculaire à la cible donnerait un déséquilibre « latéral » « gauche – droite ».

Il s'agit donc de trouver une position confortable et stable.

Lorsque cette position est trouvée, les yeux fermés et le bras tendu, vous devez être parfaitement dans l'axe de la cible.

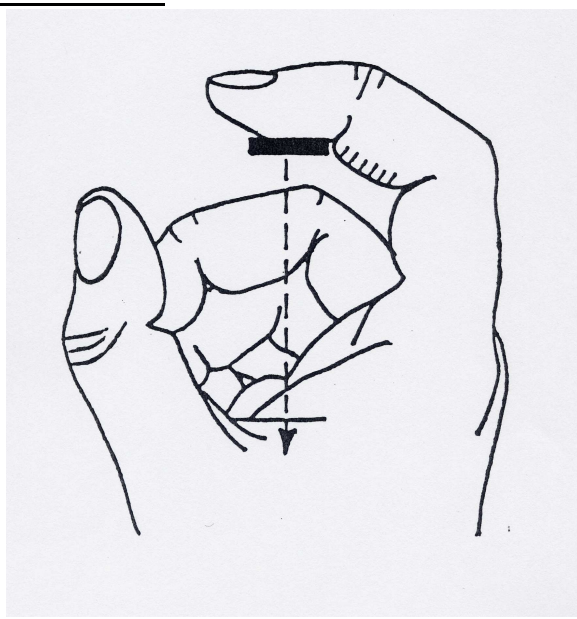
② La prise en main de l'arme (crossage).

L'arme doit se trouver contre la paume de la main, tenue par le majeur et l'annulaire, dans une posture la plus naturelle possible et sans crispation.

L'index tendu contre la carcasse (position passive de sécurité) ou sur la queue de détente (position active de tir).

Le pouce et l'auriculaire ne touchent pas l'arme et ne servent qu'à faire dévier le tir en cas de contact avec l'arme.

③ La position de l'index.



Méthode d'entraînement au tir Sportif

Partie Théorique :

④ Le cycle respiratoire.

- a) Respirez profondément quatre ou cinq fois en vous concentrant mentalement, l'arme en main, main en contact avec la tablette.
- b) Inspirez un volume d'air d'une capacité +/- équivalente à la moitié de votre capacité pulmonaire, tout en levant le bras vers la cible, arme en main.
- c) Bloquez votre respiration au moment de l'alignement parfait des organes de visée de votre arme avec la zone de tir de la cible. (*Ne pas rester en apnée plus de quatre secondes*).
- d) Après le « lâcher », expirer l'air de vos poumons et respirez normalement.

⑤ La visée.

Avant de pratiquer le tir sportif, il est impératif de savoir quel est votre « œil directeur ».

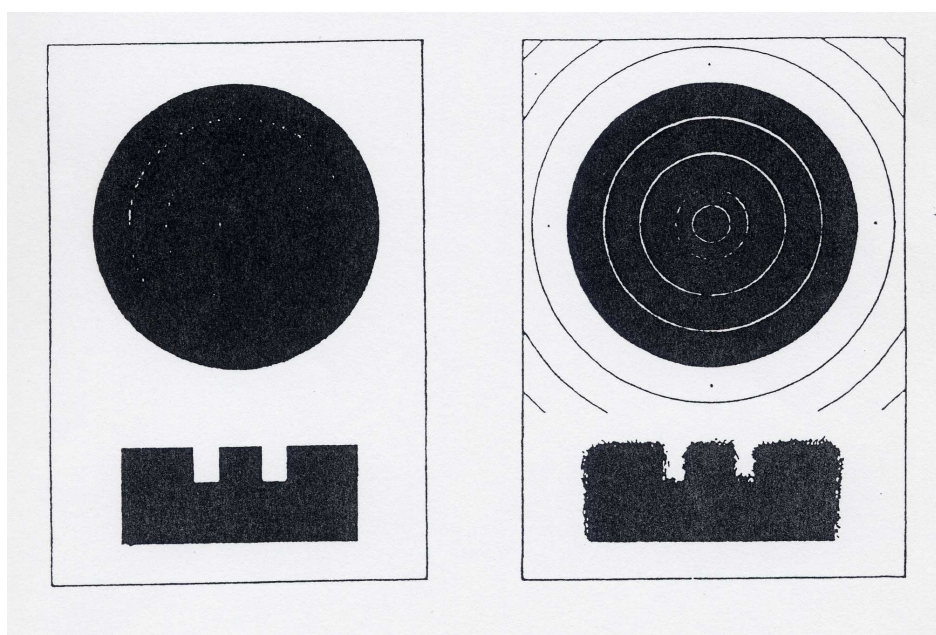
Afin de le déterminer, prenez une feuille de papier avec une perforation d'un centimètre de diamètre. Tenez cette feuille à bout de bras et les deux yeux ouverts, prenez un point de repère. Maintenant, fermez l'œil gauche. Si le point de repère n'a pas quitté votre champ de vision, vous êtes « droitier directeur ». Dans le cas contraire, vous êtes « gaucher directeur ».

Lorsque l'on pratique le tir sportif sur cible, contrairement à ce que l'on pense, on ne vise pas la cible. On aligne parfaitement les organes de visée dans une zone de la cible. C'est pour cette raison que les organes de visée doivent apparaître « NET » et la cible « FLOUE ».

Il est fortement conseillé de tirer les deux yeux ouverts en s'aidant éventuellement d'un verre dépoli ou d'un cache blanc pour masquer l'œil non directeur.

BON

MAUVAIS

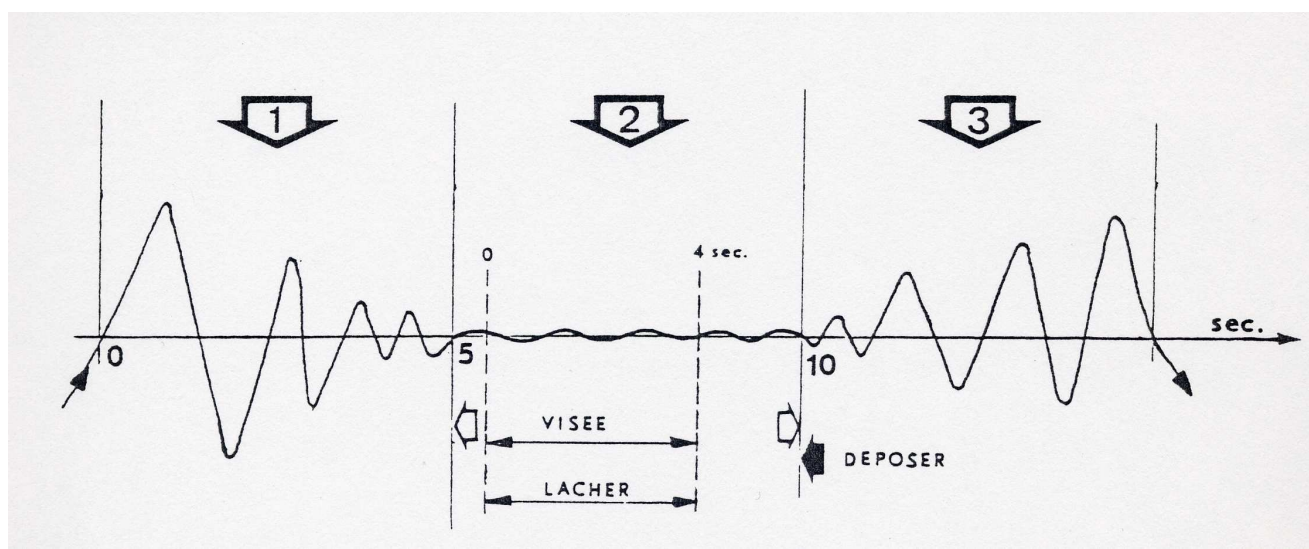


Méthode d'entraînement au tir Sportif

Partie Théorique :

⑥ Le lâcher.

Courbe de stabilité du bras :



❶ PREMIERE ZONE D'INSTABILITE : Cette instabilité est provoquée par le passage d'un travail musculaire de force (lever) à un travail de précision (maintien de l'arme en finesse et stabilité). Cette zone représente le temps nécessaire à la stabilisation musculaire. Le point zéro correspond au moment où les organes de visée de l'arme viennent s'immobiliser sur la zone de visée de la cible.

❷ PERIODE DITE DE STABILITE : C'est pendant cette période que les muscles actifs travaillent au maximum, d'une façon isométrique. Les autres muscles ont leur action réduite au maximum (effort zéro). La qualité du travail musculaire va s'améliorer dans le temps par la pratique d'exercices tels que les « 4 x 1 minute » ou par la pratique régulière du tir. C'est durant cette période de stabilité que la vision doit revenir de la cible vers les organes de visée de l'arme et que le « lâcher » doit se faire dans les quatre secondes maximum à partir du moment où la vision a été ramenée sur les organes de visée. L'origine et la durée de cette période peuvent varier d'un individu à l'autre en fonction du degré et du niveau d'entraînement.

❸ DEUXIEME ZONE D'INSTABILITE : Cette instabilité est provoquée par la fatigue musculaire et par les problèmes énergétiques. Les muscles réagissent comme vous, si on vous empêchait de respirer. C'est au plus tard au début de cette zone, que vous devez déposer votre arme, lorsque vous sentez venir l'instabilité ou que vos organes de visée ne sont plus nets. Si malheureusement vous insistez, votre manque de volonté et de patience vous coûtera un écart sur la cible.

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Partie pratique :

⇒ Principes pour l'application du circuit des cibles techniques.



Quelques conseils :

- ❶ Le travail basé sur le circuit des cibles technique est un travail individuel.
- ❷ Il ne faut jamais se situer en se comparant à quelqu'un d'autre. Il faut se situer par rapport à soi-même et à ses propres résultats.
C'est la progression personnelle qui est la plus importante. C'est également le moyen de connaître ses limites temporaires et diriger ainsi sa progression.
- ❸ Il faut travailler honnêtement, c'est-à-dire ne pas tricher avec soi-même.
Le circuit a été étudié spécialement dans le but d'aider le tireur à progresser en franchissant les difficultés du tir, étape par étape.
De toute façon, en ne respectant pas les règles du jeu, les faiblesses apparaîtront le jour de la participation à un concours.
- ❹ Le groupement des impacts est ce qui importe le plus (voir le contrôle avec la cible sur transparent).
- ❺ Ne jamais passer sur la cible suivante si l'objectif pédagogique de la cible précédente n'a pas été atteint.
- ❻ Ne contrôler pas systématiquement chaque impact à la lunette car vous risquez de « rectifier » votre tir par le mental et non par le physique. Regardez seulement après quatre ou cinq coups.
- ❼ Après le contrôle visuel, oubliez les coups précédents et concentrez-vous sur le coup suivant afin de le réaliser à la perfection.
- Ⓜ Le passé est le passé ! Il n'y a plus moyen de le corriger. Cette remarque sera également valable lorsque vous tirerez sur des cibles normales et surtout en compétition.
- ❽ N'accusez pas toujours les éléments extérieurs, l'arme ou les munitions ! La cible parle d'elle-même sur les dispositions du tireur.
- ❾ Ne vous découragez jamais et n'oubliez pas que dans tous les sports, il y a des jours « sans » et des jours « avec ». Aucun sportif n'est arrivé au top en quelques semaines.



Progression sur le circuit :

- ❶ À chaque nouvelle cible technique, tirez quelques coups afin de vous familiariser avec la présentation.
- ❷ Il faut établir un tableau ou mieux un graphique de progression pour chaque cible. Ceci en fonction des séances des séances de tir et des séries.
La cotation se fera en 10 ème par rapport au maximum (Sans faute = 10/10)
- ❸ On se fixe un contrat en se fixant comme objectif 100% de réussite sur un nombre de coups déterminés et consécutifs.
- ❹ Tout se qui se trouve dans l'objectif de la cible technique est bon. IL ne faut donc pas se préoccuper des écarts.
Il faut analyser toutes les erreurs et en discuter éventuellement avec un moniteur de tir.
- ❺ Il ne faut pas hésiter à revenir travailler sur des cibles précédentes si l'on constate que l'on n'arrive pas à remplir son contrat.
- ❻ Ce n'est qu'après la réussite complète du circuit que l'on commence à compter ses points réellement. Soit une moyenne sur un nombre de coups, soit le résultat sur un match complet.

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 1

UTILISATION :

Exercice de tir à sec : 4 fois (3x 1 minute).

BUT de L'EXERCICE :

Donner au tireur le sentiment de la position, la force musculaire spécifique et la stabilité.

Habituer le tireur à ne regarder que ses organes de visée.

Permettre une réadaptation rapide en cas d'arrêt prolongé de l'entraînement ou de la pratique du tir.

NE PAS TIRER DANS CETTE CIBLE

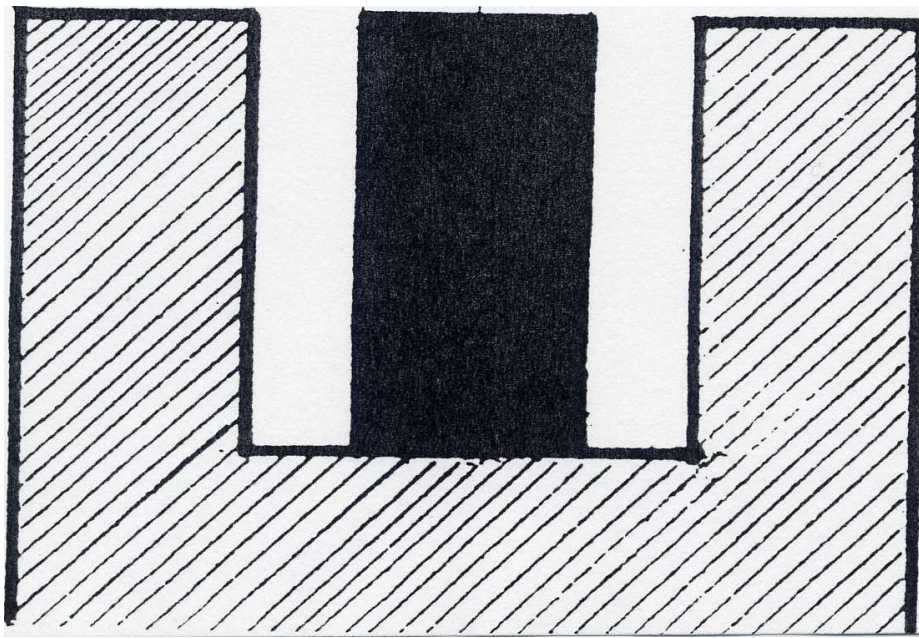


Figure 1

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 2

UTILISATION :

Entraînement à la recherche d'une position des pieds parfaite et d'un bon équilibre.

A utiliser souvent par le tireur débutant.

BUT de L'EXERCICE :

Donner au corps le sentiment de la bonne position. Permettre au tireur d'acquérir l'automatisme de la position des pieds, de part la fréquente répétition de l'exercice. Détecter ainsi les anomalies de sa position avant de commencer le tir.

Pour le tir à 10 mètres : Diamètre du cercle 80 mm ; Épaisseur du trait 10 mm

Pour le tir à 25 mètres : Diamètre du cercle 200 mm ; Épaisseur du trait 20 mm

NE PAS TIRER DANS CETTE CIBLE

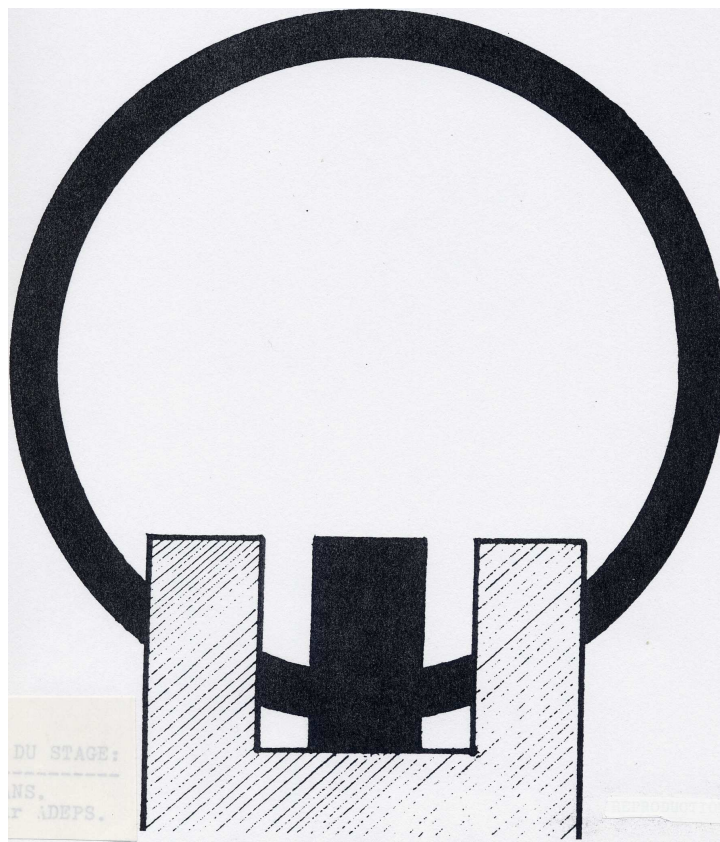


Figure 2

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 3

UTILISATION :

Tir de groupement sur base du premier impact ou d'une pastille noire autocollante de 19 mm de diamètre pour une distance de 25 mètres.

La valeur de X est égale à votre « dose de blanc » plus un demi-visuel. Il est impératif de conserver toujours la même valeur de X à chaque visée.

BUT de L'EXERCICE :

Apprentissage du contrôle vertical des organes de visée de l'arme.

Habituer l'œil à travailler comme une cellule photoélectrique et à réagir en fonction d'une quantité constante de lumière réfléchie.

Ne regarder que les organes de visée de l'arme et non la cible.

Pouvoir faire des groupements.

Contrôle des groupements par superposition au moyen de papier transparent.

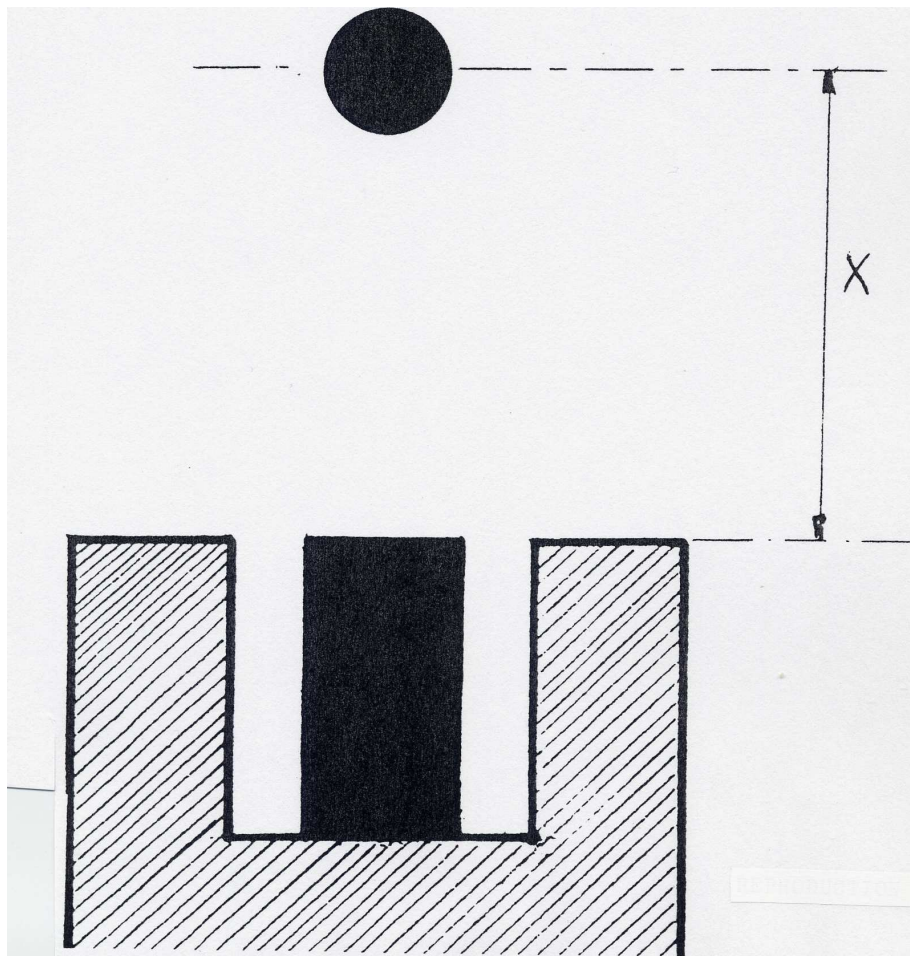


Figure 3

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 4

UTILISATION :

Visée et tir entre les deux lignes parallèles avec un nombre d'impacts prédéterminé. Les impacts sont jugés BONS, sur toute la hauteur de la cible mais entre les deux lignes parallèles. Répétez l'exercice jusqu'à l'obtention du CONTRAT.

BUT de L'EXERCICE :

Apprentissage du contrôle horizontal des organes de visée de l'arme.

Écart entre les parallèles : Au niveau du 8 du visuel d'une cible précision U.I.T.

Épaisseur du trait : Pour le tir à 10 mètres : 5 mm
Pour le tir à 25 mètres : 25 mm

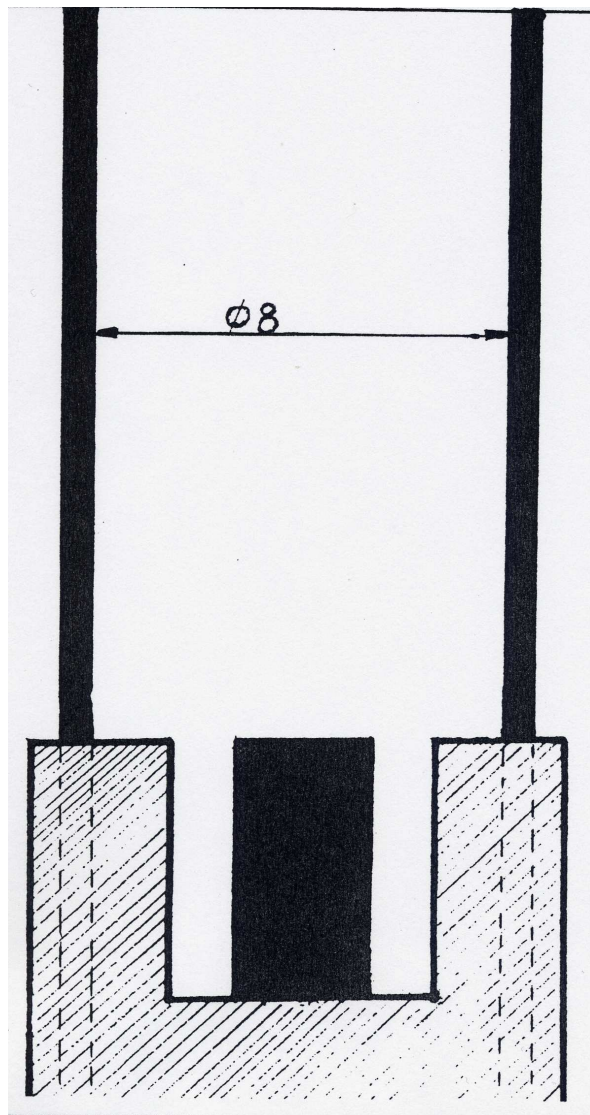


Figure 4

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 5

UTILISATION :

Identique à celui de la cible n°4 mais contrat plus difficile à remplir.

Les impacts sont jugés BONS, sur toute la hauteur de la cible mais entre les deux lignes parallèles. Répétez l'exercice jusqu'à l'obtention du CONTRAT.

BUT de L'EXERCICE :

Apprentissage du contrôle horizontal des organes de visée de l'arme.

Écart entre les parallèles : Au niveau du 8 & 1/2 du visuel d'une cible précision U.I.T.

C'est-à-dire entre le 8 et le 9

Épaisseur du trait : Pour le tir à 10 mètres : 5 mm

Pour le tir à 25 mètres : 25 mm

Ne passer à cette cible que si le contrat de la cible précédente est rempli.

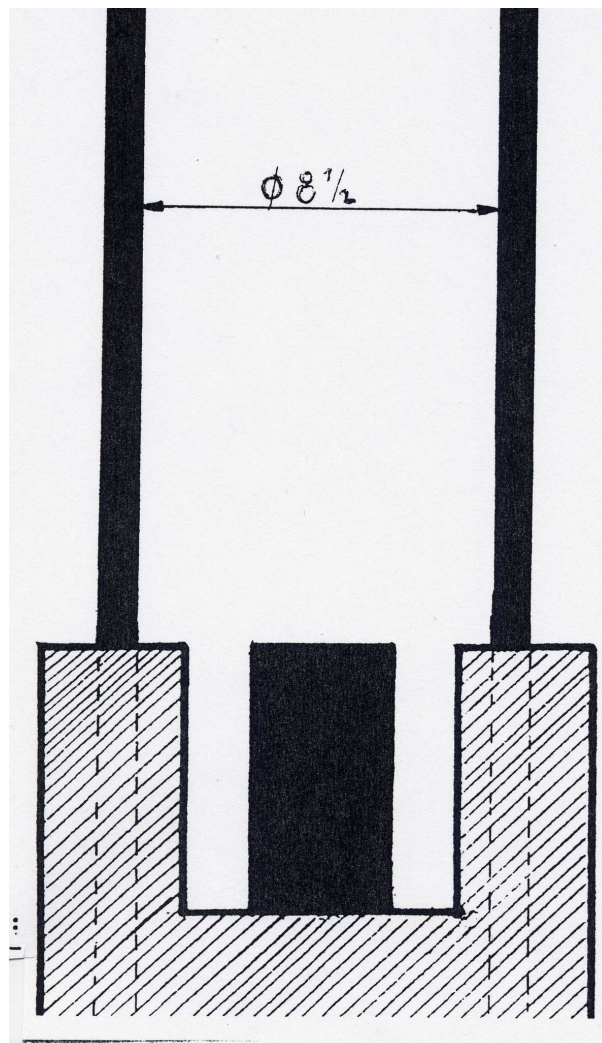


Figure 5

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 6

UTILISATION :

Identique à ceux des cibles n° 4 & 5 mais contrat encore plus difficile à remplir.
Les impacts sont jugés BONS, sur toute la hauteur de la cible mais entre les deux lignes parallèles. Répétez l'exercice jusqu'à l'obtention du CONTRAT.

BUT de L'EXERCICE :

Apprentissage du contrôle horizontal des organes de visée de l'arme.

Écart entre les parallèles : Au niveau du 9 du visuel d'une cible précision U.I.T.

Épaisseur du trait : Pour le tir à 10 mètres : 5 mm
Pour le tir à 25 mètres : 25 mm

Ne passer à cette cible que si le contrat de la cible précédente est rempli

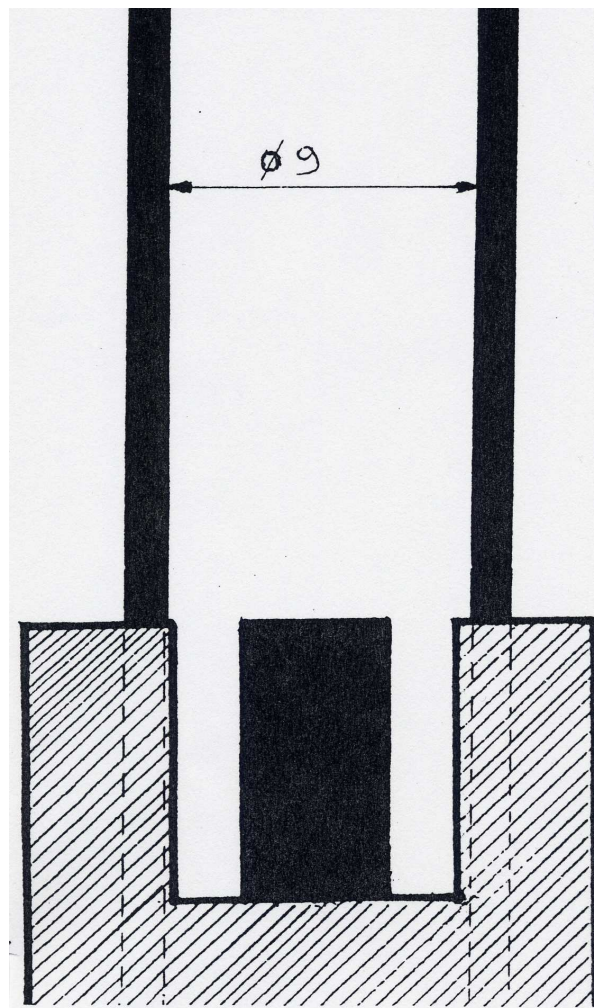


Figure 6

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 7

UTILISATION :

Identique à ceux des cibles n° 4-5 & 6 mais avec les organes de visée en contact avec la ligne horizontale inférieure.

Ne pas regarder la cible (cible piège), si vous vous laissez prendre, votre groupement va s'ouvrir malgré le fait que l'on vous facilite la tâche en élargissant l'espace entre les lignes verticales.

BUT de L'EXERCICE :

Toujours identique aux cibles précédentes. Cet exercice prépare votre œil à percevoir un point de repère sur la cible. Attention à ne regarder que les organes de visée de l'arme !

Écart entre les parallèles : Au niveau du 8 du visuel d'une cible précision U.I.T.

Épaisseur du trait : Pour le tir à 10 mètres : 5 mm

Pour le tir à 25 mètres : 25 mm

Ne passer à cette cible que si le contrat de la cible précédente est rempli

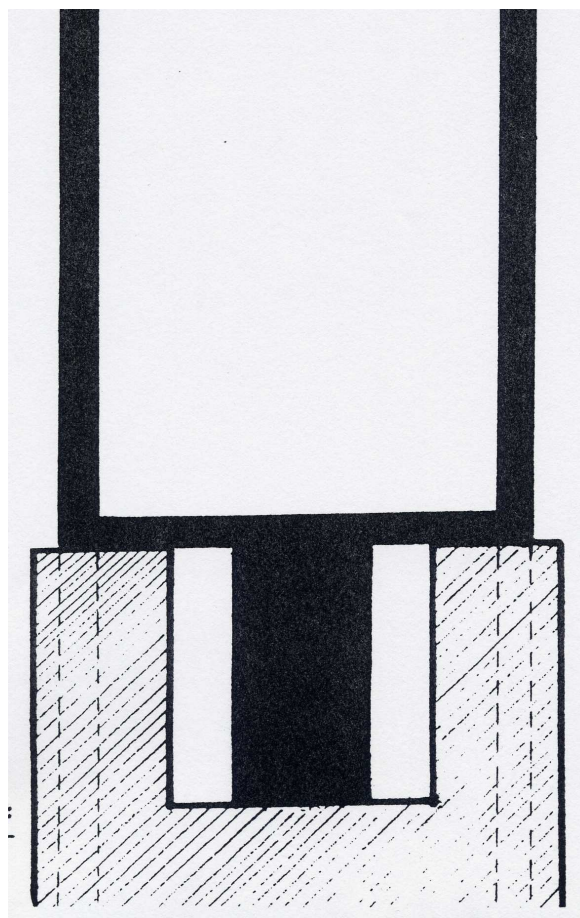


Figure 7

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 8

UTILISATION :

Identique à la cible n° 4 mais avec un groupement au niveau du 8..

BUT de L'EXERCICE :

Identique que pour la cible n° 7

Écart entre les parallèles : Au niveau du 8 du visuel d'une cible précision U.I.T.

Application d'une cible précision.

Épaisseur du trait : Pour le tir à 10 mètres : 5 mm
Pour le tir à 25 mètres : 25 mm

Ne passer à cette cible que si le contrat de la cible précédente est rempli

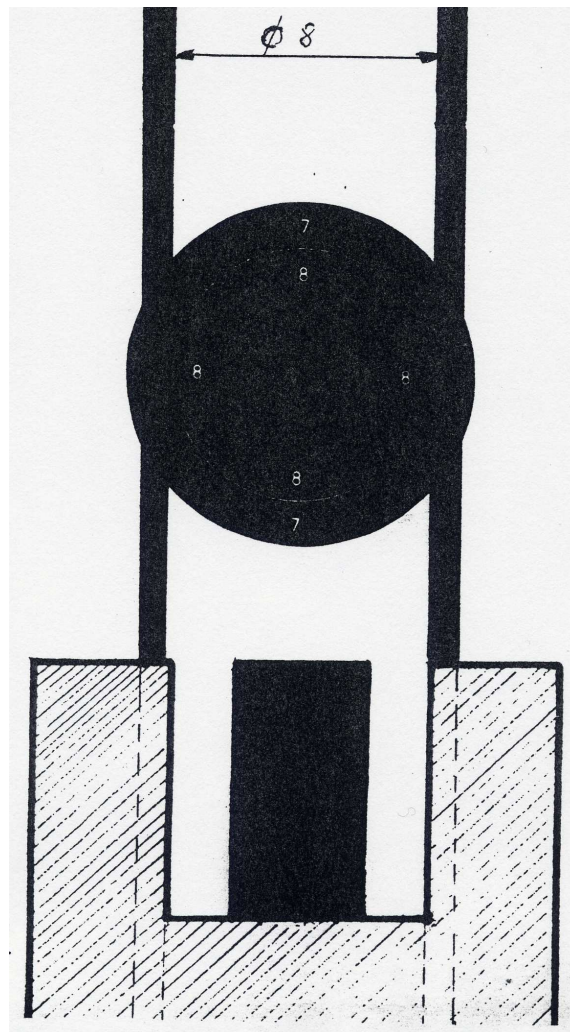


Figure 8

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 9

UTILISATION :

Identique à la cible n° 8, mais contrat plus difficile à remplir.

BUT de L'EXERCICE :

Identique que pour la cible n° 8

Bien vérifier votre « dose de blanc » ainsi que la netteté de vos organes de visée.

Écart entre les parallèles : Au niveau du 8 & ½ du visuel d'une cible précision U.I.T.
C'est-à-dire entre le 8 et le 9.

Application d'une cible précision.

Épaisseur du trait : Pour le tir à 10 mètres : 5 mm
Pour le tir à 25 mètres : 25 mm

Ne passer à cette cible que si le contrat de la cible précédente est rempli

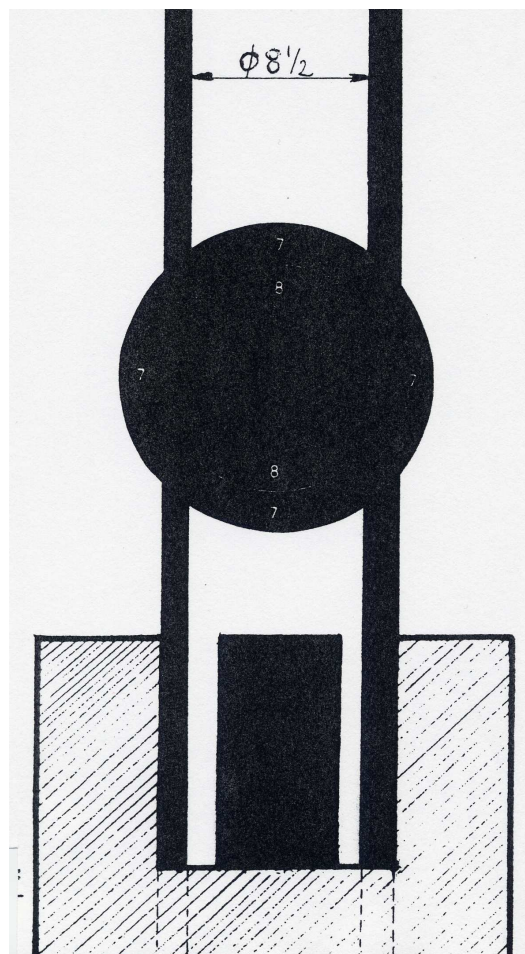


Figure 9

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 10

UTILISATION :

Identique à la cible n° 9, mais contrat encore plus difficile à remplir.

BUT de L'EXERCICE :

Identique que pour la cible n° 9

A ce niveau, vous devez obtenir un groupement dont le diamètre est celui du 9 de la cible. En tirant une série de 10 coups, on tolère deux écarts qui ne sortent pas du 8. Ce résultat donne tout de même 20 % d'écart !

Écart entre les parallèles : Au niveau du 9 du visuel d'une cible précision U.I.T.

Application d'une cible précision.

Épaisseur du trait : Pour le tir à 10 mètres : 5 mm
Pour le tir à 25 mètres : 25 mm

Ne passer à cette cible que si le contrat de la cible précédente est rempli

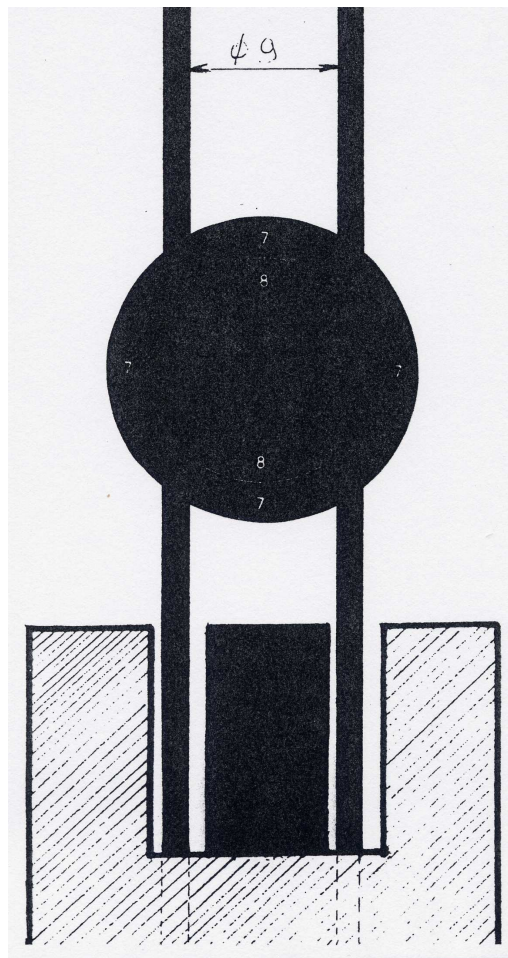


Figure 10

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 11

UTILISATION :

Identique à la cible n° 10, mais assurez votre groupement au niveau du 9 !
Les écarts éventuels doivent être annoncés et tirés à nouveau

BUT de L'EXERCICE :

Identique que pour la cible n° 10

Prenez l'habitude d'analyser vos écarts et de vous corriger directement !

Écart entre les parallèles : Au niveau du 8 du visuel d'une cible précision U.I.T., sans dépasser l'axe du visuel de la cible.

Application d'une cible précision.

Épaisseur du trait : Pour le tir à 10 mètres : 5 mm
Pour le tir à 25 mètres : 25 mm

Ne passer à cette cible que si le contrat de la cible précédente est rempli

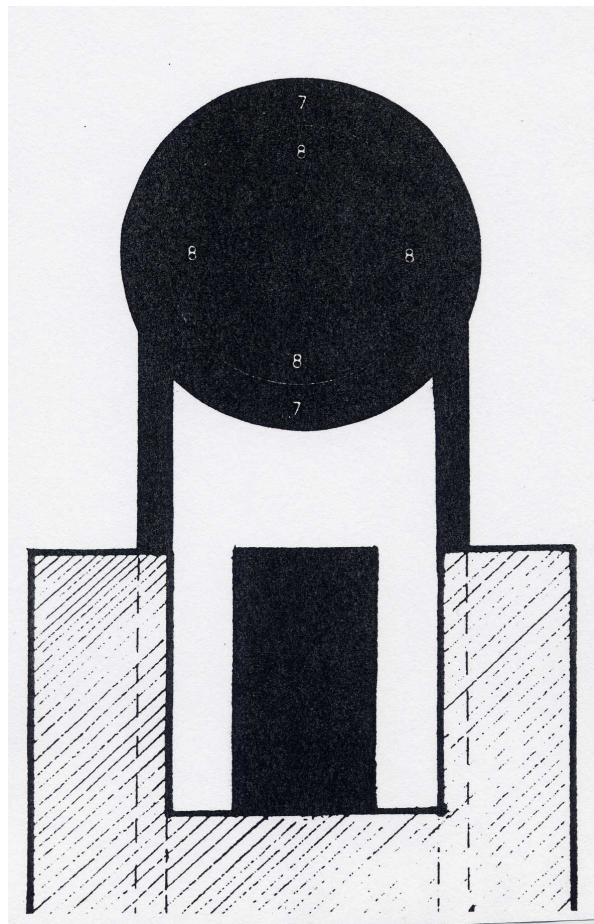


Figure 11

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 12

UTILISATION :

Identique à la cible n° 11, assurez votre groupement au niveau du 9 !

BUT de L'EXERCICE :

Identique que pour la cible n° 11

Confirmation de la qualité de ce que vous avez pu acquérir par votre travail et votre volonté de progresser !

Écart entre les parallèles : Au niveau du 9 du visuel d'une cible précision U.I.T., sans dépasser l'axe du visuel de la cible.

Application d'une cible précision.

Épaisseur du trait : Pour le tir à 10 mètres : 5 mm
Pour le tir à 25 mètres : 25 mm

Ne passer à cette cible que si le contrat de la cible précédente est rempli

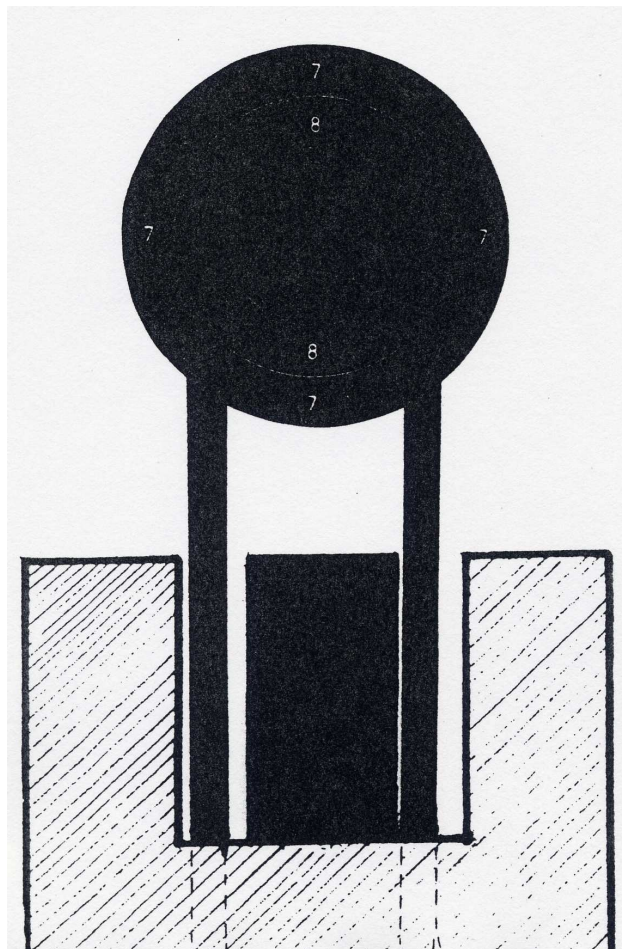


Figure 12

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 13

UTILISATION :

Cible précision U.I.T.

A ce niveau, il faut grouper les impacts dans la zone du 9. Aucun écart n'est tolérable. Les écarts accidentels doivent être expliqués. Ne tirez qu'au groupement même si celui-ci n'est pas centré. Calculez votre pourcentage de 8 et de 9 et comptez les 10 pour des 9.

Votre contrat est de ne pas sortir du 9 et non de totaliser les points. Pour cette raison, ne tirez que des séries de 7, 13, ou 19 coups.

La veille d'un tir de compétition, tirez tout votre match dans une seule cible et analysez vos erreurs.

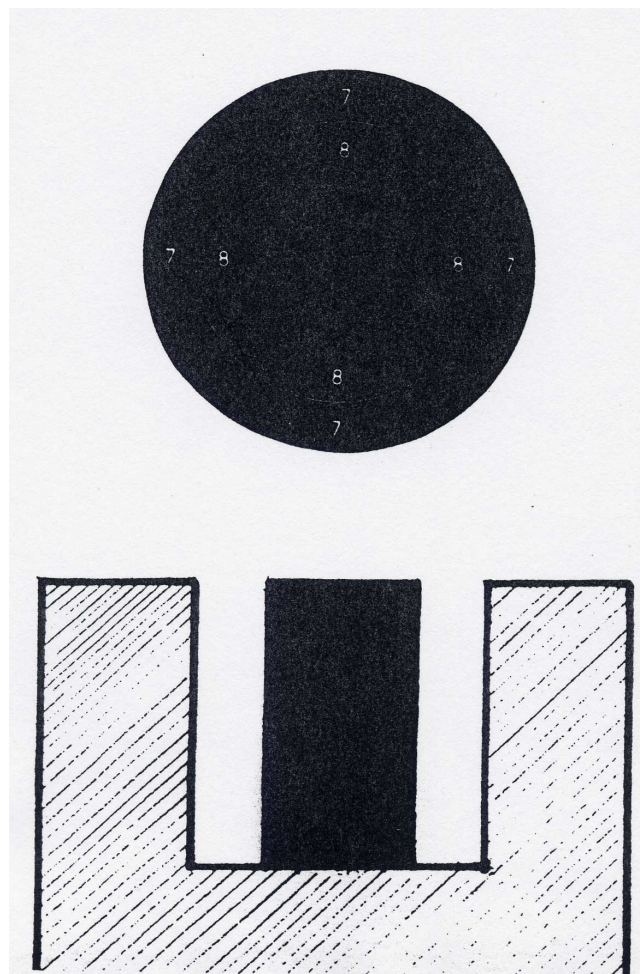


Figure 13

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 14

UTILISATION :

Cible précision U.I.T.

Le centre de la cible est découpé au niveau du 8, ce qui à pour objectif de vous déshabituer de compter vos points, si vous vous êtes laissé prendre au jeu !!

Cette cible va vous permettre de prendre la mesure de votre force de volonté. Les écarts (tout ce qui n'est pas passé dans le trou) sont à tirer à nouveau en faisant encore plus attention à la qualité de votre travail.

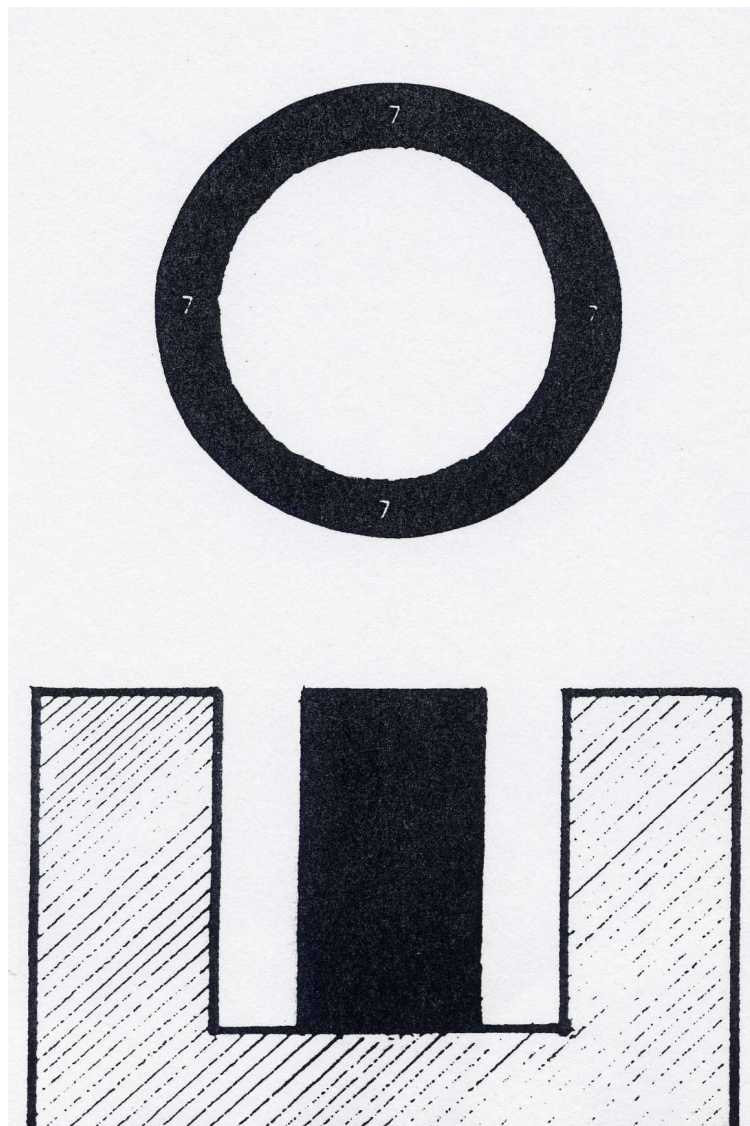


Figure 14

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 15

UTILISATION :

Cible précision U.I.T.

Identique à la cible n°14, le centre de la cible est découpé au niveau du 9

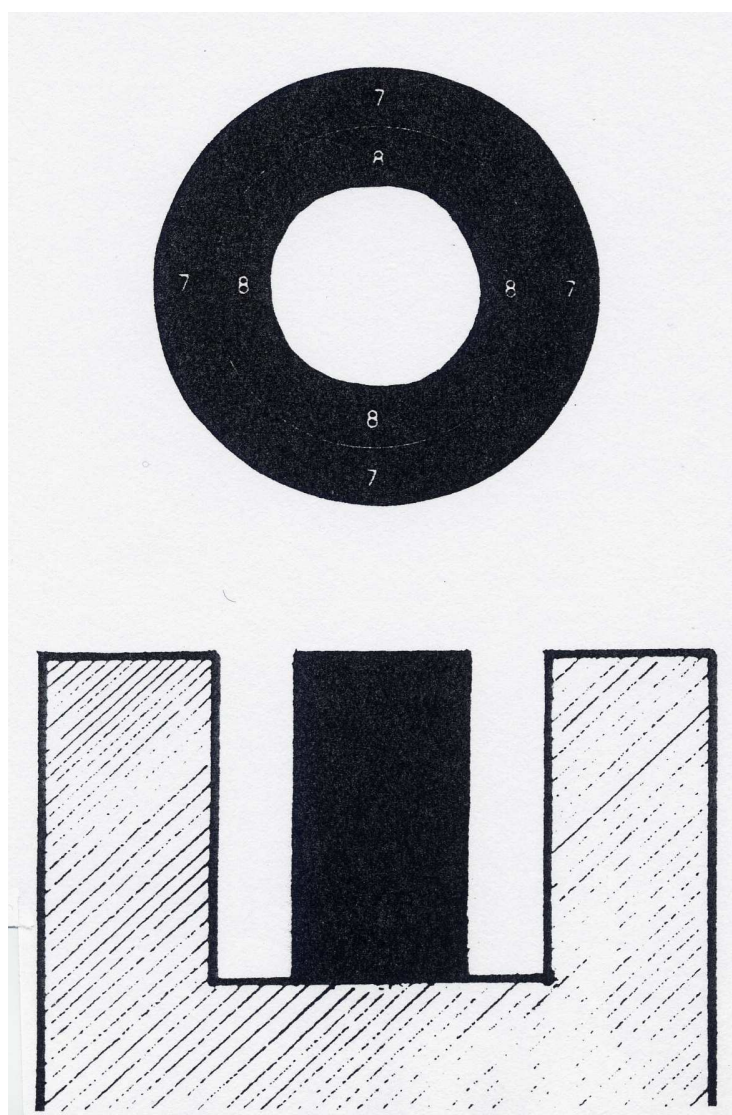


Figure 15

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 16

UTILISATION :

Cible précision U.I.T.

Sur cette cible, on a collé une rondelle de papier de couleur vive (fluo) dont le diamètre est celui du 8. Le centre de ce cercle doit correspondre à votre point habituel de visée.

Il s'agit d'une cible de démonstration pour déterminer la limite d'instabilité. Vos organes de visée doivent venir s'aligner dans le cercle fluo. Les impacts correspondants à de bons lâchers tiendront le diamètre du 8, même si les organes de visée bougent dans le cercle.

Cet exercice doit vous prouver qu'il ne faut pas essayer de rester parfaitement immobile sous le visuel de la cible. Laissez donc voyager les organes de visée de l'arme dans le cercle et mémorisez l'amplitude du mouvement.

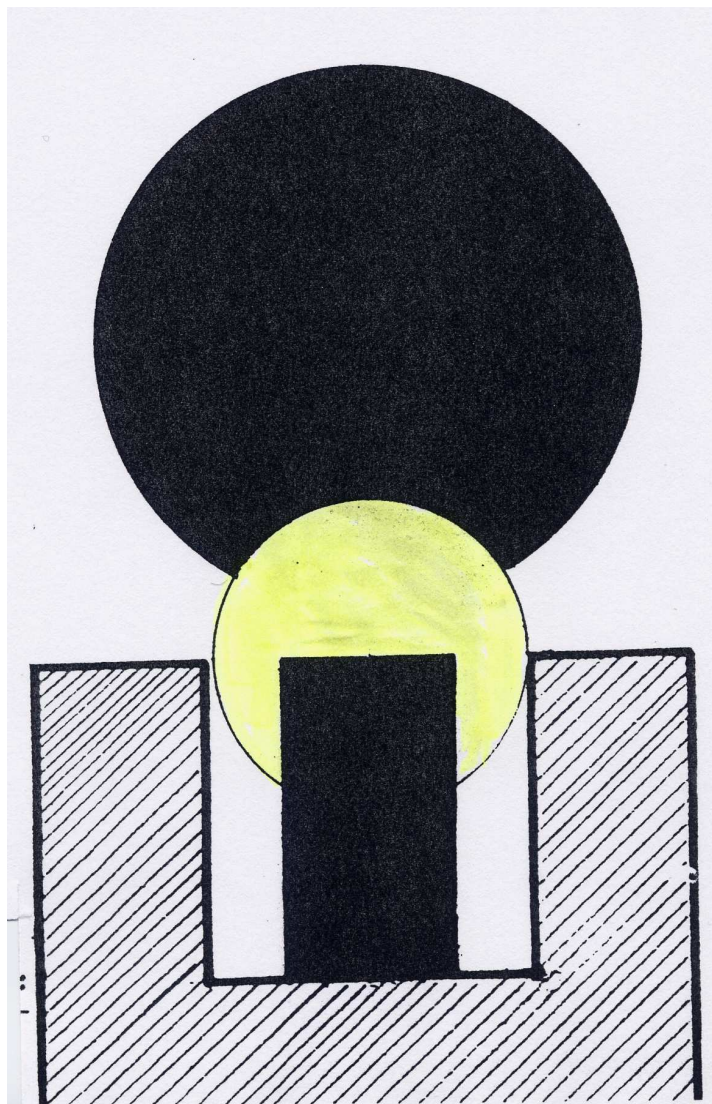


Figure 16

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Cible technique n° 17

UTILISATION :

Cible de confirmation

Les impacts doivent se situer dans la bande verticale dont la largeur est égale au diamètre du 10.

Le Groupement équivalent au diamètre du dix est possible.

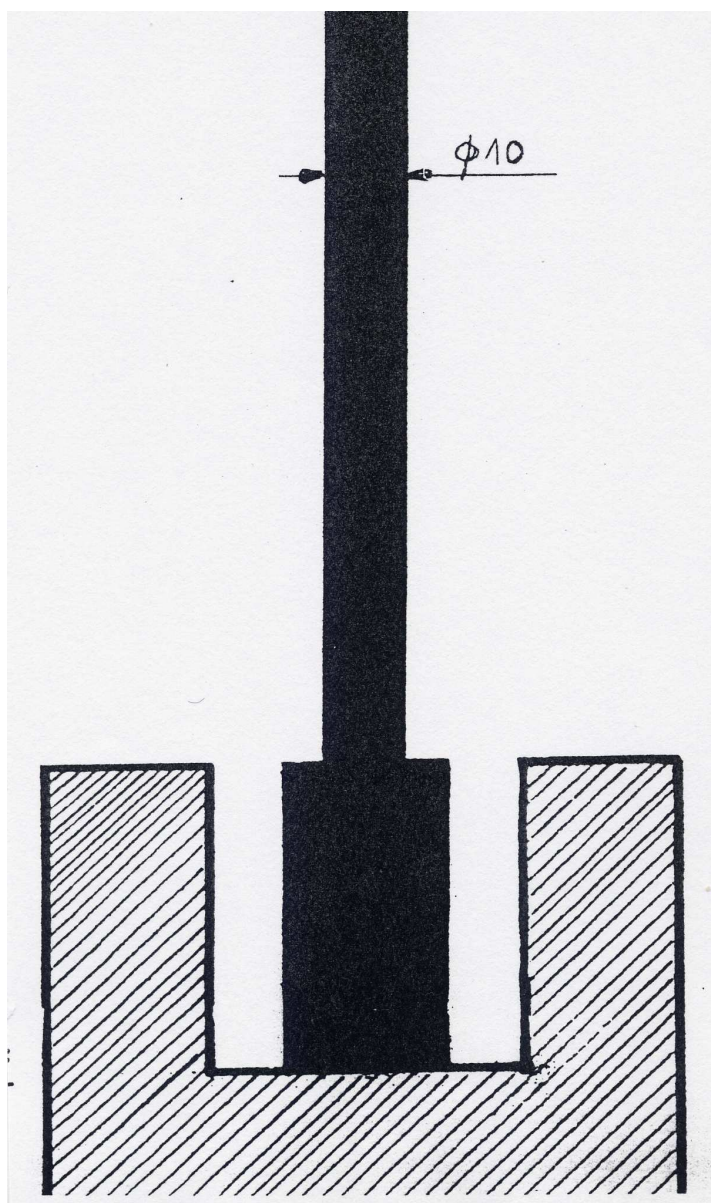
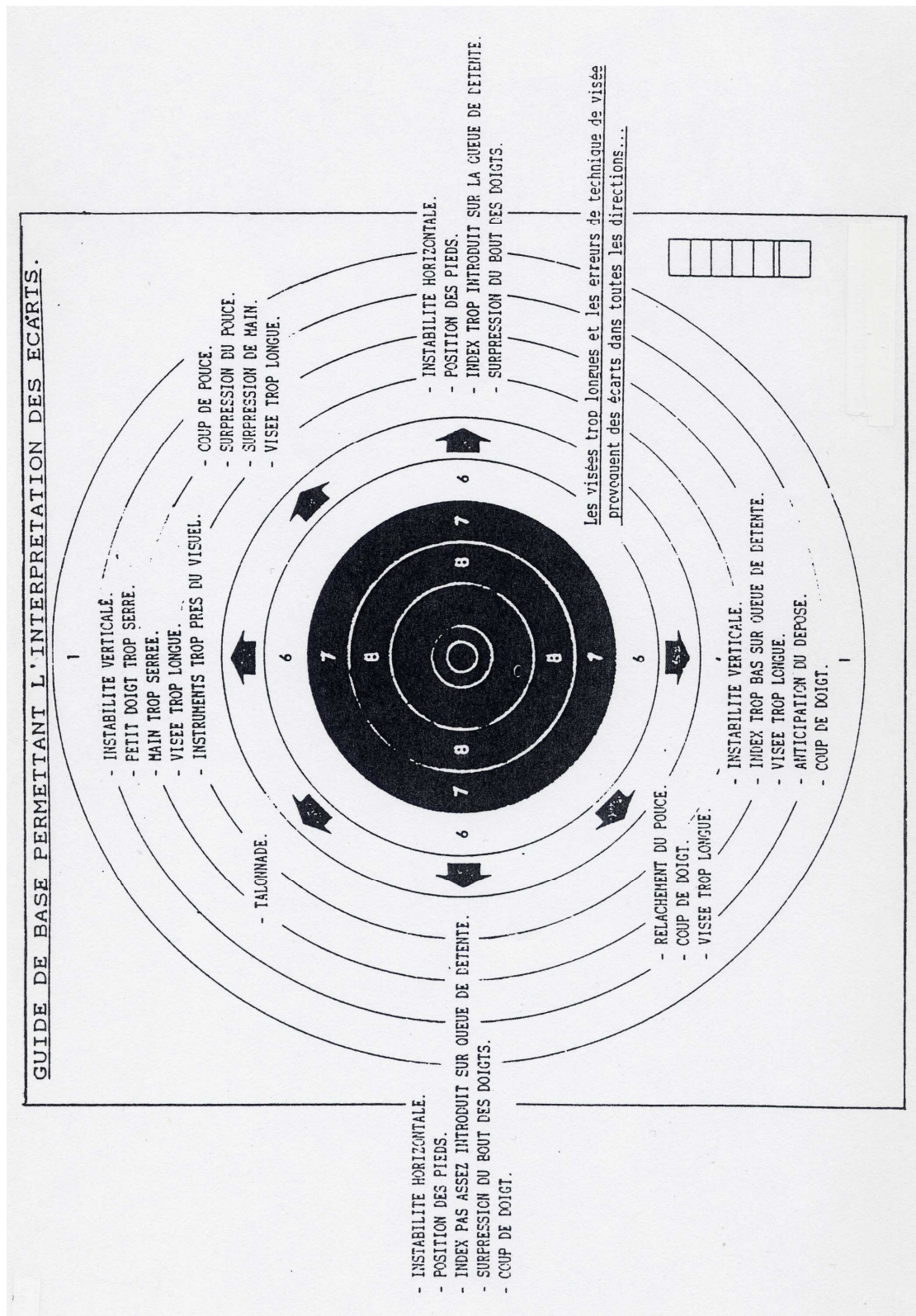


Figure 17

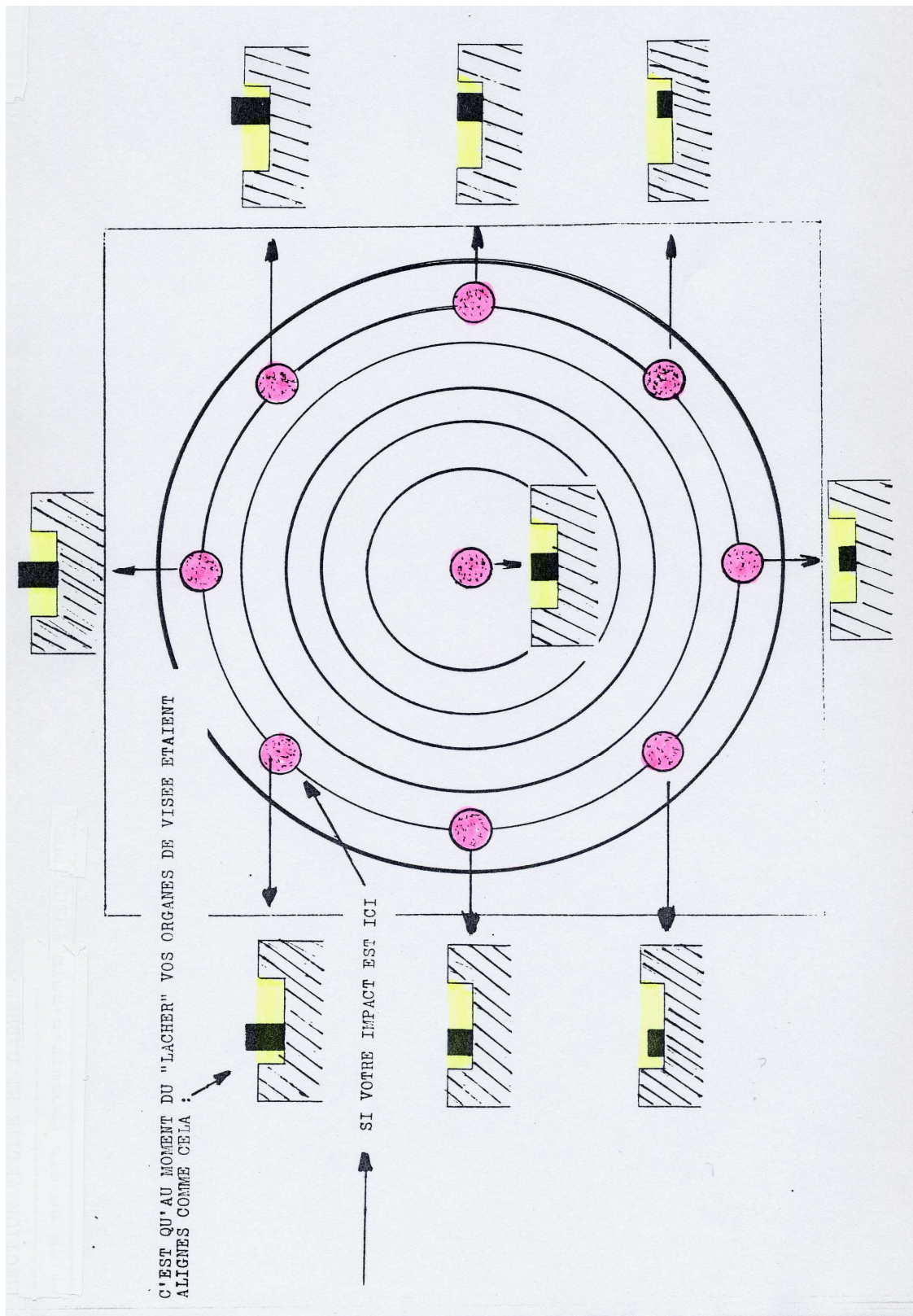
Méthode d'entraînement au tir Sportif

Analyse des écarts



Méthode d'entraînement au tir Sportif

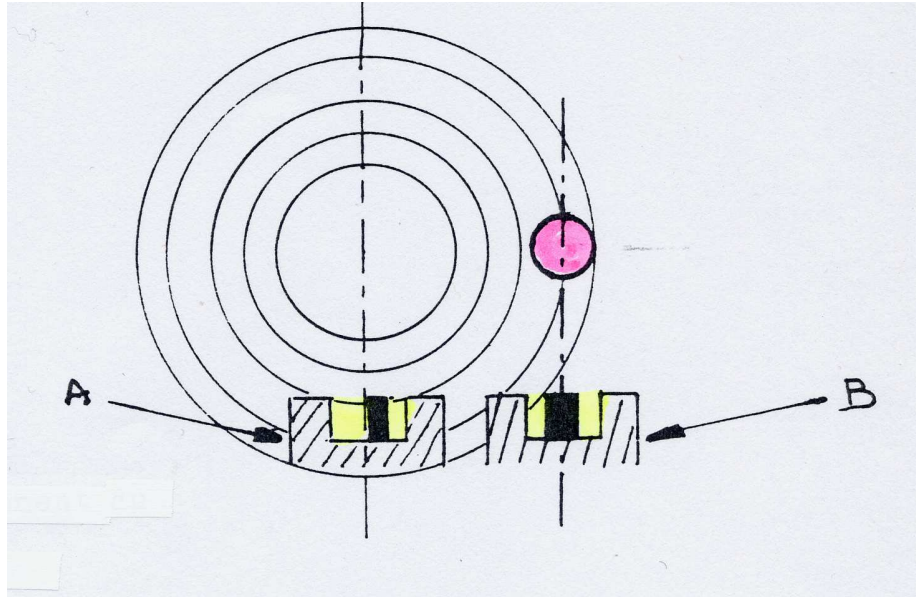
Analyse des impacts



Méthode d'entraînement au tir Sportif

Analyse des impacts

Si votre impact est à 3 heures !



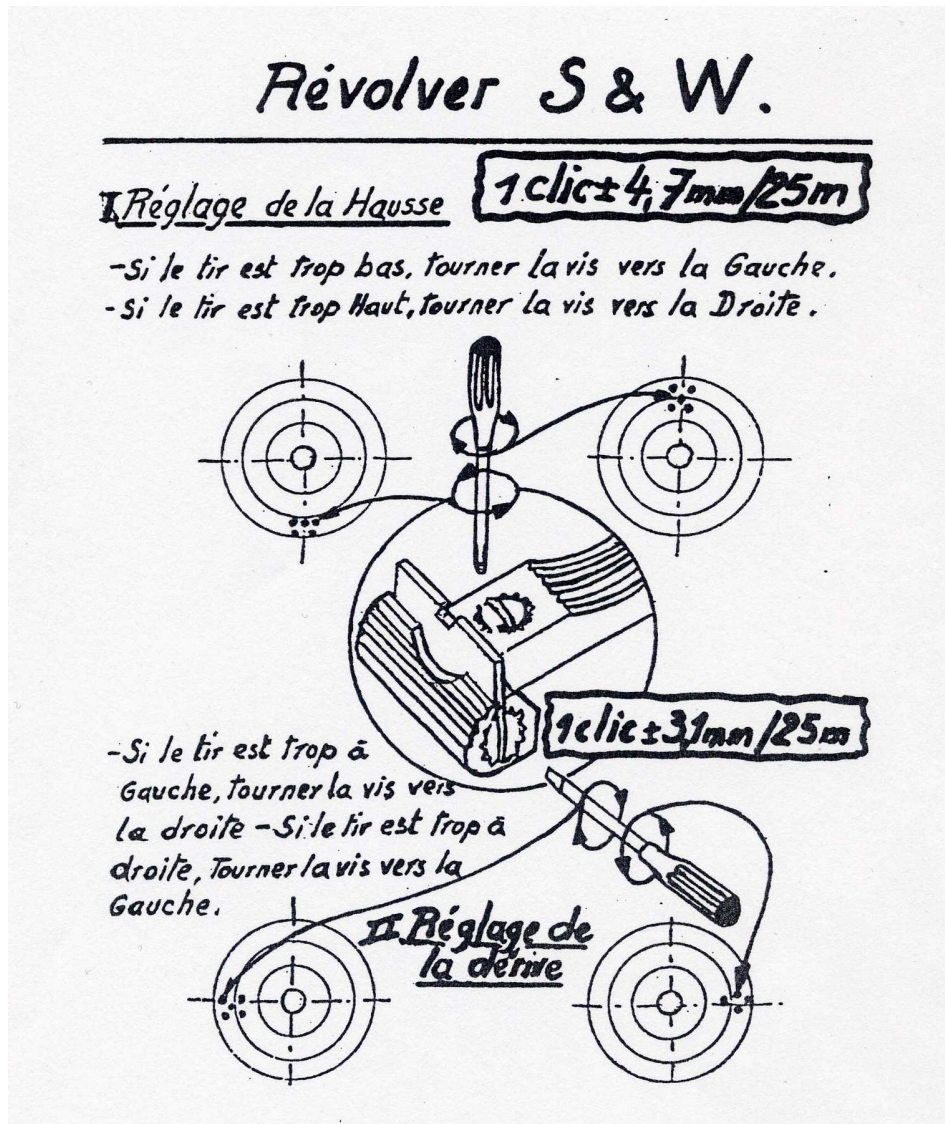
C'est soit qu'au moment du « lâcher »

- (A) : Le cran de mire était bien dans l'axe de la cible, mais les organes de visée (*axe cran de mire guidon*) étaient mal alignés.
- (B) : Les organes de visée étaient bien alignés mais pas centrés sur l'axe de la cible.

Méthode d'entraînement au tir Sportif

Analyse des impacts. – Exemple de réglage de la hausse.

En fonction d'un centre de groupement, il faut procéder à un réglage de la hausse de l'arme. Il faut procéder d'abord à un réglage horizontal et ensuite au réglage latéral.



Dans l'exemple ci-dessus, il s'agit d'un revolver de marque Smith & Wesson, qui à la particularité d'avoir une vis avec filet gauche pour le réglage de la dérive.

Toutes les armes ne se règlent pas de la même façon et la valeur des « clics » n'est pas systématiquement identique.

Veuillez consulter la note du fabricant.