



Technique de base du tir au pistolet à 10 mètres

Connaître la technique de base

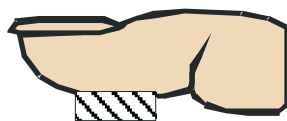
Le lâcher :

Le lâcher c'est l'action du doigt sur la queue de détente.

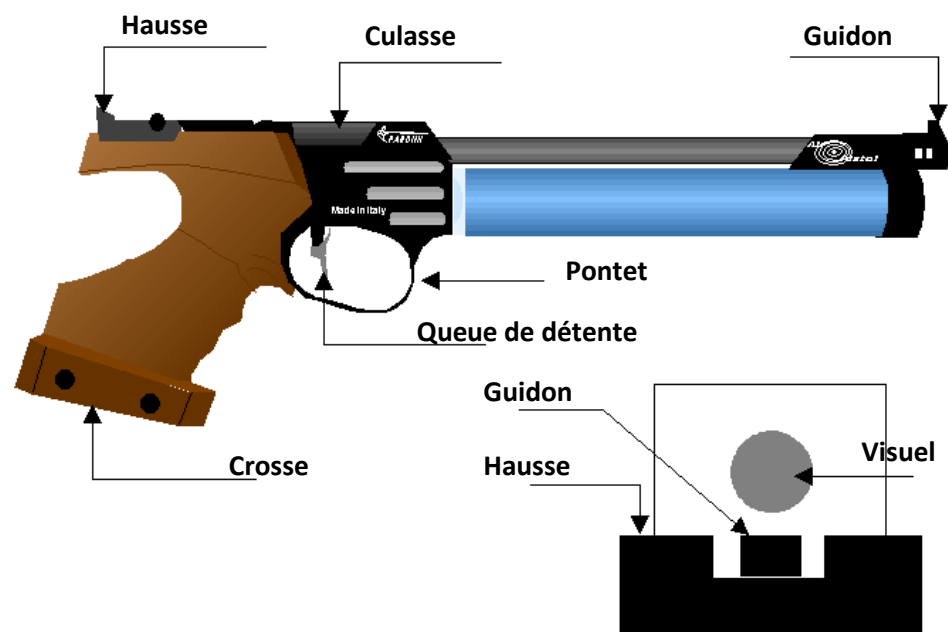
“Un bon lâcher” laisse l'arme stable. Cette action primordiale du tir sportif conditionne la stabilité de l'arme au départ du coup. De ce bon geste découle donc le maintien de l'alignement hausse / guidon (ligne de mire) donc du canon et de la trajectoire du plomb.

Un lâcher progressif pour plus d'efficacité :

La pulpe de l'index est en contact avec la queue de détente et vient effacer la course de la détente pour arriver sur un “point de transition”. A partir de ce moment l'augmentation de la pression sur la queue de détente est volontaire, progressive et contrôlée. Quand arrive le point de décrochement, le coup part en laissant une légère impression de surprise. Ce geste commence dès le début de l'action de visée et se poursuit durant toute l'action d'accommodation et quelques instants après. Le tireur doit vérifier en permanence sa ligne de mire pendant qu'il appuie progressivement sur la queue de détente.



Placement correct du doigt sur la queue de détente



La visée :

L'alignement des instruments de visée au pistolet est comparable à un niveau à bulle. Sans artifice, l'œil est incapable de distinguer de manière nette sa ligne de mire et son visuel.

L'accommodation de l'œil doit se faire sur l'outil qu'est la ligne de mire pas la cible. C'est elle qui donne l'orientation précise du canon. De ce fait le visuel est flou.

Au pistolet, une bonne vue de près est donc plus utile qu'une bonne vue de loin !

1 mm d'écart entre hausse et guidon produit 3 cm d'écart en cible !

1 cm d'écart de la ligne de mire en cible vous faire encore tirer un "10" !

Différence entre placement et position

Le placement :

C'est l'orientation du tireur et de son arme par rapport à la cible. C'est le chemin le plus court que va prendre le projectile pour aller dans le centre de la cible.

La position :

C'est la construction empilée et équilibrée, du corps qui tient l'arme.

Cette construction doit être facilement reproductible et ne pas nuire à l'intégrité physique du tireur.

Les étapes de la mise en place du tireur au pistolet

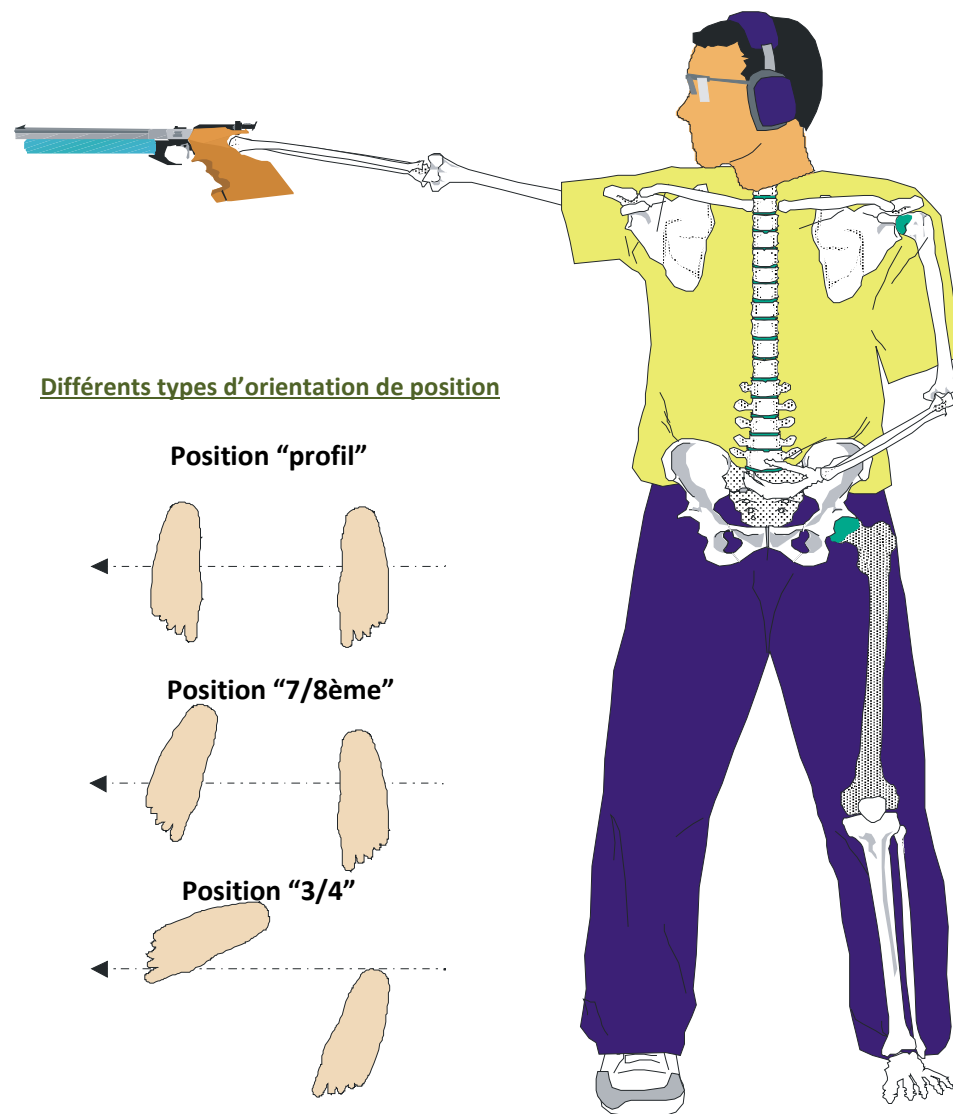
Le tireur construit sa position puis détourne son regard sans bouger sa tête. Il Vérifie les sensations qu'il perçoit de ses pieds, de ses genoux, de son bassin, de son épaule gauche (relâchée), de sa main gauche dans la ceinture, de son bras droit (relâché), du verrouillage de son poignet, du serrage de sa crosse. Une fois ces vérifications faites, il regarde sa ligne de mire et constate l'orientation naturelle de cette dernière sur le visuel.

Si la ligne de mire s'oriente régulièrement à gauche ou à droite du visuel, le tireur doit modifier l'orientation de sa position.

Une fois la bonne hauteur trouvée, le tireur mémorise les sensations musculaires de son épaule droite

Quand tout est bien orienté naturellement : le tireur inspire et arme son bras pour prendre sa visée. Il observe le mouvement de celle-ci sur le visuel et prépare son lâcher. Il vient sur le point de transition, puis appuie progressivement tant que sa perception de la visée et la stabilité lui semblent correcte et laisse partir le coup (légère surprise) dans une zone de bouger qu'il juge acceptable.

Il fait la tenue et corrige sa visée si besoin est. Il imagine la localisation de son impact (Annonce). Il critique son résultat pour comprendre son tir. Il note sur son carnet de progression ses impressions et les solutions qu'il trouve pour progresser.



Exemple de séquence de tir au pistolet 10 m

- 1 - Je chausse ma crosse fermement en prenant mon arme main gauche.
- 2 - Je place main gauche dans ma ceinture et relâche mon bras gauche.
- 3 - Préplacement par rapport à la cible (axe corde/cible).
- 4 - Mes pieds sont relativement parallèles et environ du même écart que mes épaules.
- 5 - Je le vérifie en regardant mes pieds.
- 6 - Je chasse mes genoux, je serre les fesses (je verrouille mon bassin).
- 7 - Je recherche le tassement en me tenant droit.
- 8 - Je vérifie le relâchement de mon bras gauche (vérification sensitive).
- 9 - J'arme mon bras (La pente de mon canon est quasiment la même que mon bras).
- 10 - Alors que je regarde ma cible, j'inspire pour monter l'arme à hauteur d'épaule.
- 11 - Je bloque mon inspiration, marque un temps d'arrêt puis expire lentement pour faire descendre l'arme dans l'axe vertical de la cible.
- 12 - Si mon arme descend naturellement par cet axe : J'inspire légèrement pour remonter ma visée sur le visuel puis je bloque l'inspiration.
- 13 - J'efface la pré-course de la détente et monte en pression sur le point de transition (préparation du lâcher).
- 14 - Mes poumons se vident lentement ce qui fait descendre mes épaules et mon arme.
- 15 - J'arrive sur ma zone de bouger acceptable et je monte en pression progressivement sur la queue de détente à chaque fois que je me rapproche de cette zone.
- 16 - Le coup part sur cette zone : Je suis légèrement surpris.
- 17 - Je fais la tenue (je maintiens la pression de l'index et la visée).
- 18 - Durant la tenue, j'annonce (j'imagine mon impact).
- 19 - Je repose mon bras en expirant.
- 20 - Je termine l'analyse de mon coup.

Arrivée en cible du pistolet 10 m

