



Pistolet tir de vitesse



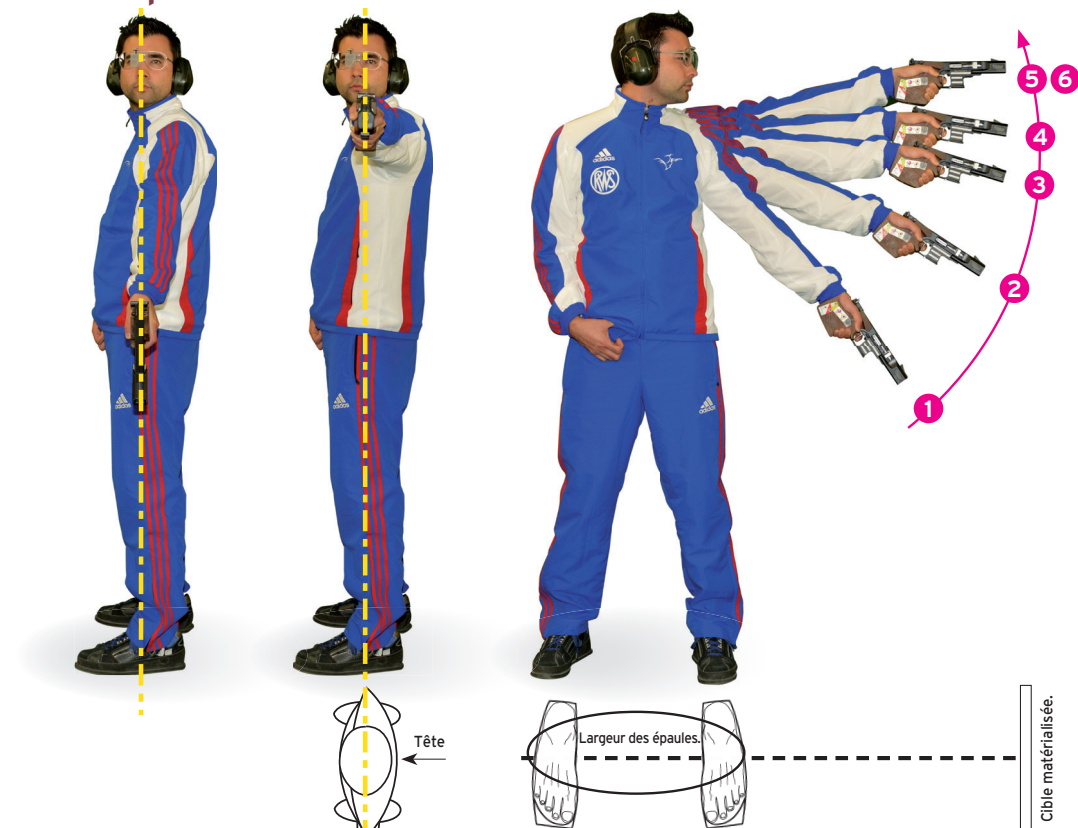
Bonus technique

1 Position

La position est la posture construite à l'entraînement en fonction des buts suivants :

- conformité aux règlements,
- simplicité (confort et économie d'énergie),
- reconductibilité (régularité et efficacité),
- stabilité (équilibre de l'arme et renforcement de l'épaule).

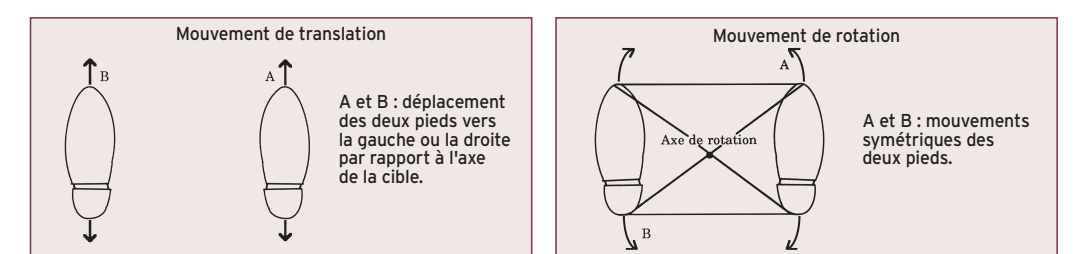
A - La position



- Axes pieds/bassin/épaules dans le même plan.
- L'écartement des pieds correspond à la largeur des épaules ou du bassin.
- Les fondements de la position sont identiques pour le tir de précision ou de vitesse. La posture du corps est équilibrée avec une tonicité suffisante pour permettre la descente et la remontée du bras portant le pistolet, sans modifier l'attitude et l'équilibre général du tireur.

B - Le placement

Le placement par rapport à la cible est primordial pour les tirs de vitesse car il conditionne la qualité de l'arrivée du pistolet en cible. En position de visée, le tireur recherche un alignement de la ligne de visée avec l'axe vertical de la cible. Tout écart latéral doit être corrigé par un déplacement des deux pieds (translation ou rotation), effectué « en visée » derrière son pistolet et sans modifier la posture.



C - La position d'attente et la montée du bras

Position d'attente : « prêt » (bras à 45°)

En partant de la visée sur l'axe central de la cible, le tireur descend le bras à un angle maximum de 45° de la verticale (mais pas en arrière de la limite du poste de tir). C'est la position de départ de tout tir de vitesse.

Phase de montée du bras

Elle consiste à amener le pistolet à vitesse constante ou légèrement dégressive de la position « prêt » vers la zone de visée.

D - La séquence de tir

Points de contrôle : le corps et la tête ne bougent pas. La pression musculaire de la main au niveau de la crosse est constante pendant les phases de préparation, d'attente et de tir.

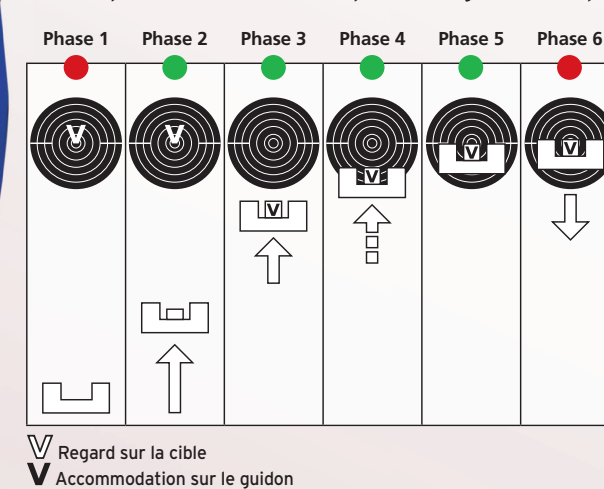


2 Visée

La visée désigne les actions qui permettent d'aligner l'œil du tireur, les instruments de visée du pistolet et le visuel de la cible.

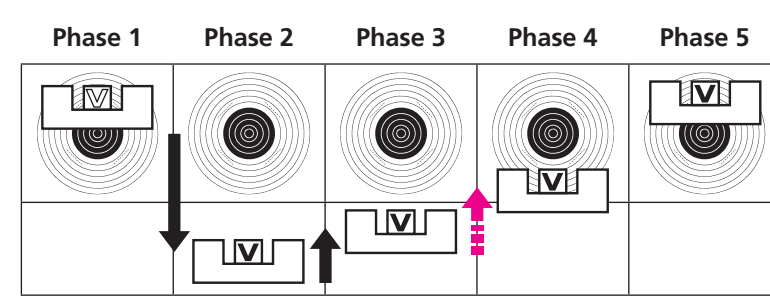


Décomposition des différentes phases du geste d'attaque.



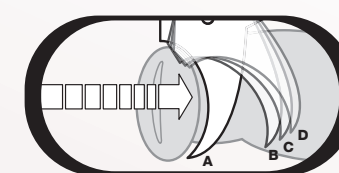
Spécificités du « Standard »

Au départ du coup, le pistolet subit un recul qui peut engendrer une perte d'alignement des appareils de visée. Le tireur doit exercer un effort de reprise en compte de la ligne de mire avec un travail simultané du doigt pour effectuer le rattrapage de détente.



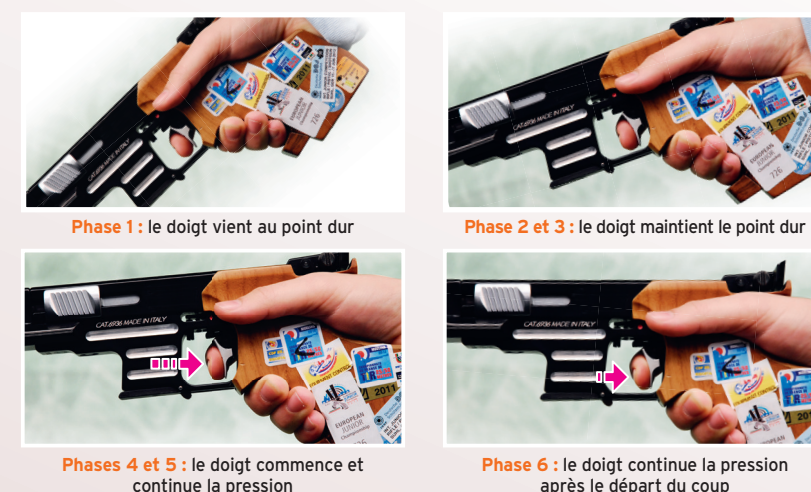
3 Lâcher

Le lâcher désigne l'action du doigt qui, par une pression progressive sur la queue de détente, permet le départ du projectile.



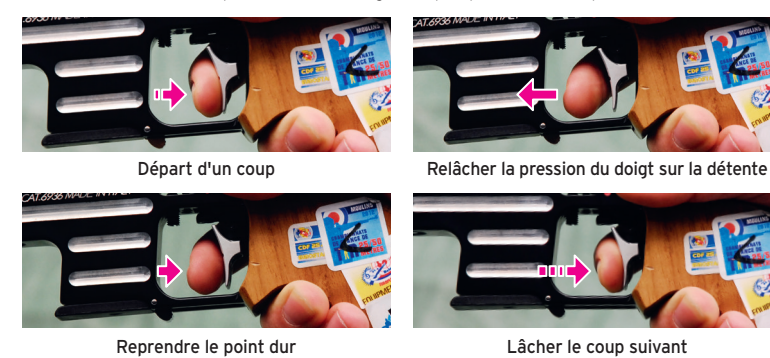
- A - Pré-course
- B - Point dur
- C - Départ du coup
- D - Course après départ

Les phases du lâcher



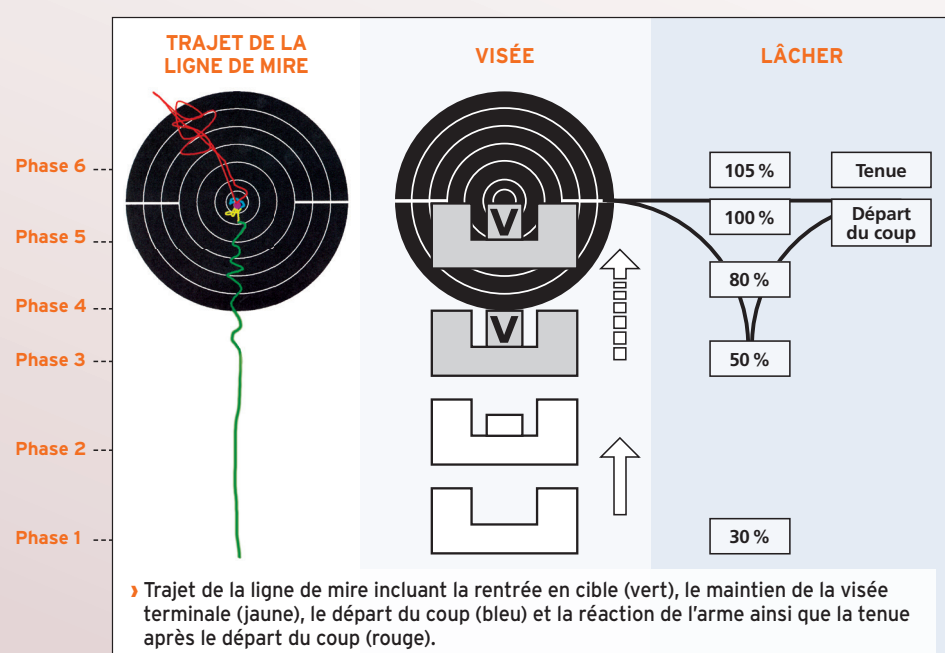
Spécificités du « Standard »

Le rattrapage de détente : dès la perception du départ d'un coup, le tireur doit relâcher la pression de son doigt en le déplaçant vers l'avant sans le décoller de la queue de détente puis, dans le même mouvement, le faire revenir au point dur de façon à préparer le coup suivant.

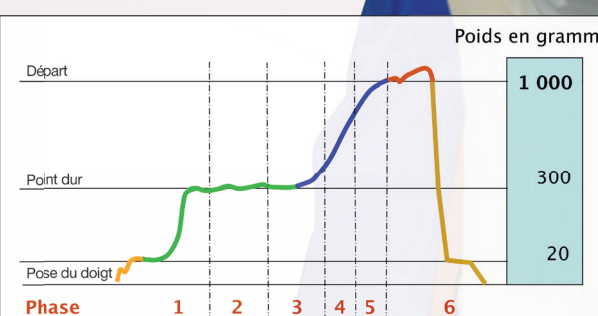


4 Coordination

La coordination correspond à la liaison entre les différents éléments de la technique de base : position (stabilité), visée et lâcher, permettant l'action de tir.



- Phase 6 : le doigt continue la pression après le départ (tenue).
- Phases 4 et 5 : dès que le guidon est retrouvé et accommodé sous la cible, démarrage de la pression du doigt sur la queue de détente. Le doigt continue la pression pendant le ralentissement de la ligne de mire dans la zone de visée. Départ du coup.
- Phases 2 et 3 : le doigt maintient la pression sur le point dur.
- Phase 1 : le doigt amène la queue de détente sur le point dur.



Thibaut SAUVAGE



Retrouvez les outils servant à la promotion du tir en lisant ce QR Code avec votre smartphone ou votre tablette tactile.



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR
38, rue Brunel - 75017 PARIS
Tél. : 01 58 05 45 45 - Fax : 01 55 37 99 93
www.fftir.org