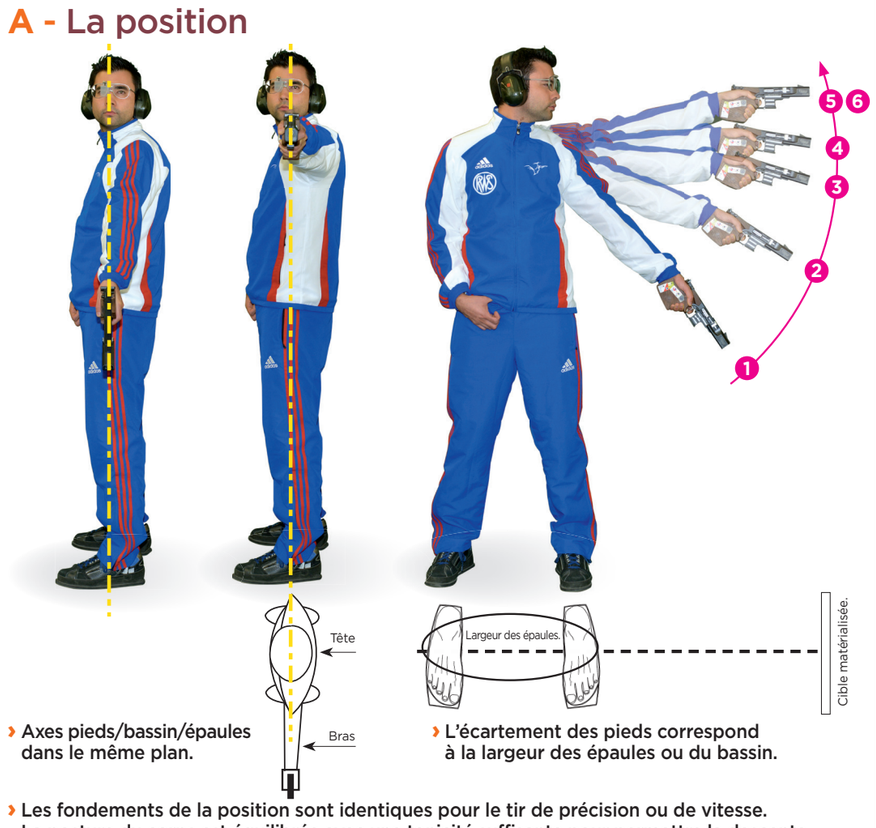
Pistolet tir de vitesse

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).**

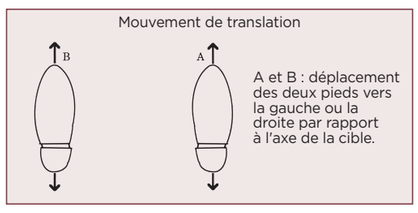
A - La position

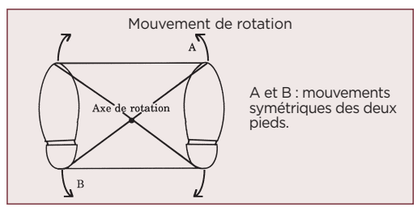


- Axes pieds/bassin/épaules dans le même plan.
- L'écartement des pieds correspond à la largeur des épaules ou du bassin.
- Les fondements de la position sont identiques pour le tir de précision ou de vitesse. La posture du corps est équilibrée avec une tonicité suffisante pour permettre la descente 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.





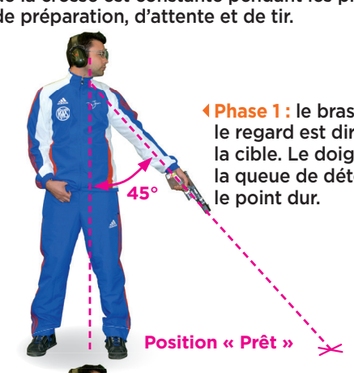
C - La position d'attente et la montée du bras

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.



Phase 1 : le bras est à 45°, le regard est dirigé vers la cible. Le doigt amène la queue de détente sur le point dur.

Phase 2 : signal d'ouverture de la cible. Le tireur lève le bras à vitesse constante.

Phase 3 : prise en compte sous la cible des appareils de visée avec accommodation sur le guidon.

Phase 4 : pression du doigt sur la queue de détente, tout en guidant la ligne de mire vers le centre de la cible.

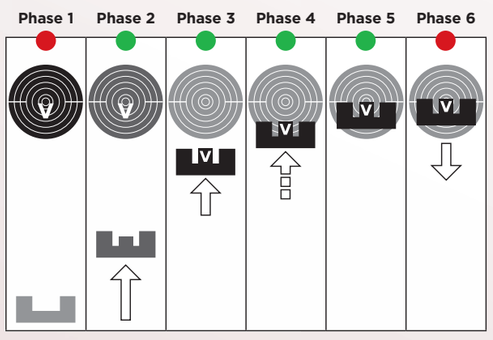
Phases 5 et 6 : le départ du coup intervient lors de l'arrivée de la ligne de mire au centre de la cible.

Tenue au départ du coup, puis replacement de la ligne de mire au centre de la cible avant descente vers la position « Prêt ».

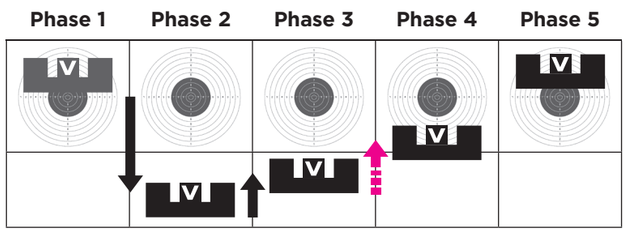
2 Visée

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.

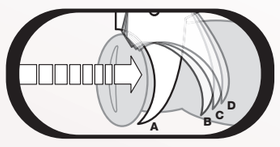


Spécificités du « Standard »
- Au départ du coup, le pistolet subit un recul qui peut engendrer une perte d'alignement des appareils de visée. Le tireur doit exercer un effort de reprise en compte de la ligne de mire avec un travail simultané du doigt pour effectuer le rattrapage de détente.



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**

Phase 1 : l'index vient au point dur

Phase 2 et 3 : l'index maintient le point dur

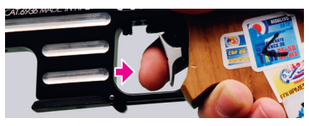
Phases 4 et 5 : l'index commence et continue la pression

Phase 6 : l'index continue la pression après le départ du coup

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.

Départ d'un coup

Relâcher la pression du doigt sur la détente

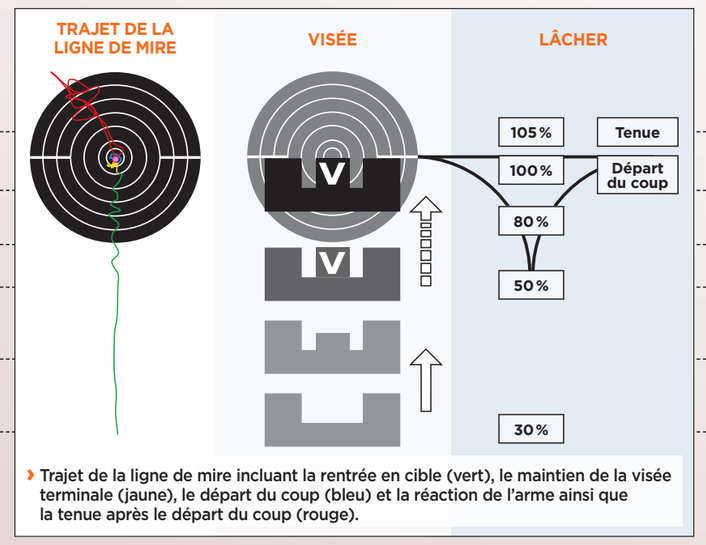


Reprendre le point dur

Lâcher 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.



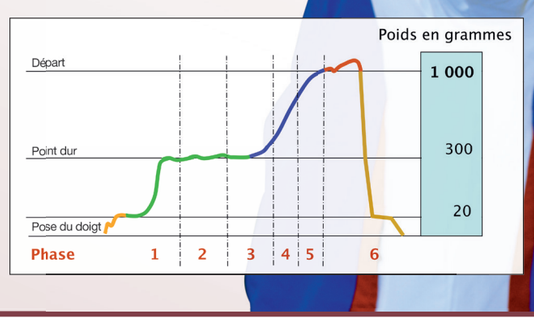
- Trajet de la ligne de mire incluant la rentrée en cible (vert), le maintien de la visée terminale (jaune), le départ du coup (bleu) et la réaction de l'arme ainsi que la tenue après le départ du coup (rouge).

Phase 6 : l'index 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. L'index continue la pression pendant le ralentissement de la ligne de mire dans la zone de visée. Départ du coup.

Phases 2 et 3 : l'index maintient la pression sur le point dur.

Phase 1 : l'index 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.

Nos partenaires

Fédération Française de Tir
Département formation fédérale
38, rue Brunel - 75017 PARIS
Téléphone : 01 58 05 45 45
www.fftir.org

01-2019 - Photos : © FFTir - Conception AtelierArt6.com