

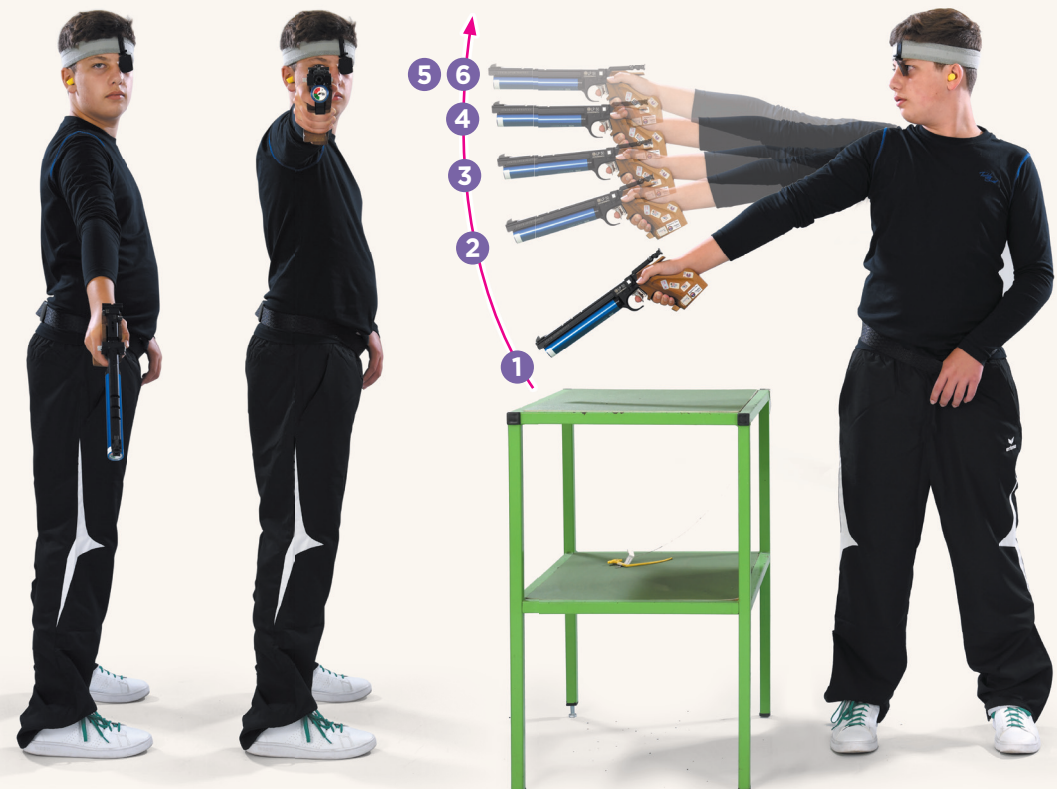


## Position

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

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

### La position



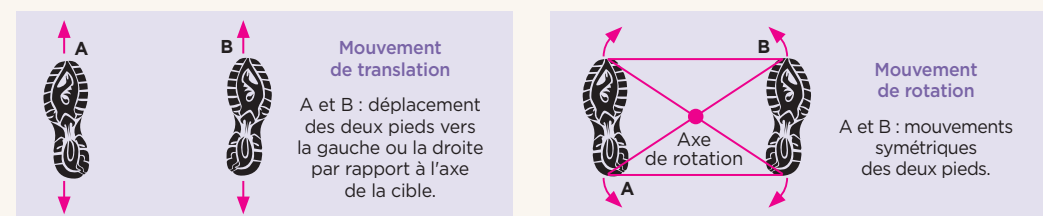
› Axes pieds/bassin/épaules dans le même plan.

› 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.

### 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.



### La position d'attente et la montée du bras

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

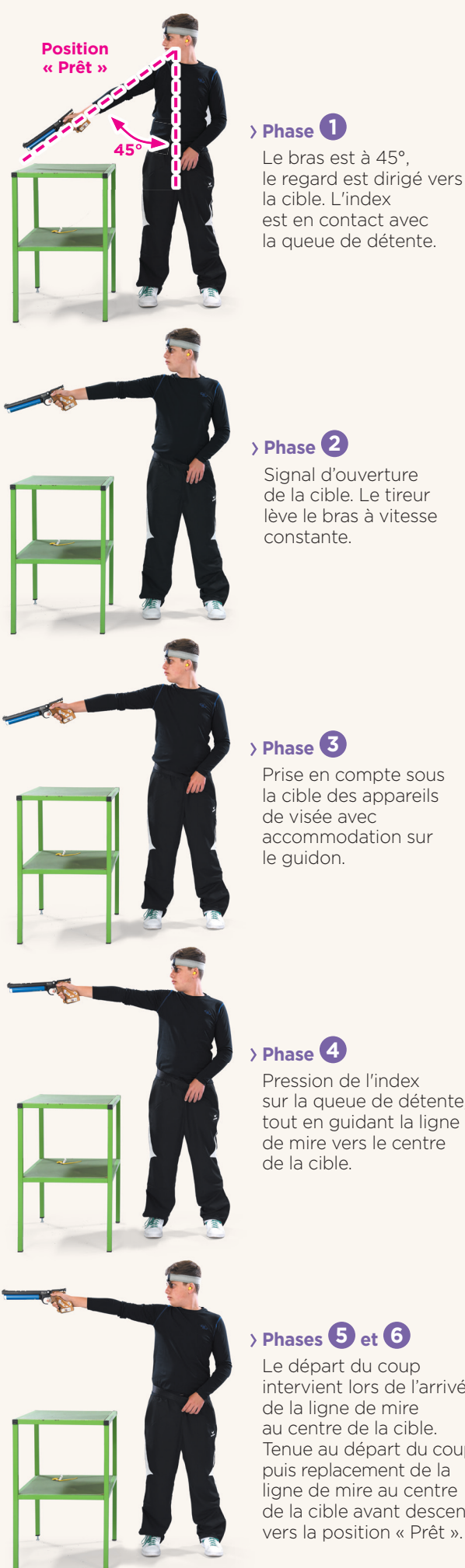
› En partant de la visée sur l'axe central de la cible, le tireur descend le bras à un angle maximum de 45° de la verticale (mais pas en arrière de la limite du poste de tir). C'est la position de départ de tout tir de vitesse.

#### Phase de montée du bras

› Elle consiste à amener le pistolet à vitesse constante ou légèrement dégradée de la position « Prêt » vers la zone de visée.

### 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. L'index est en contact avec la queue de détente.

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

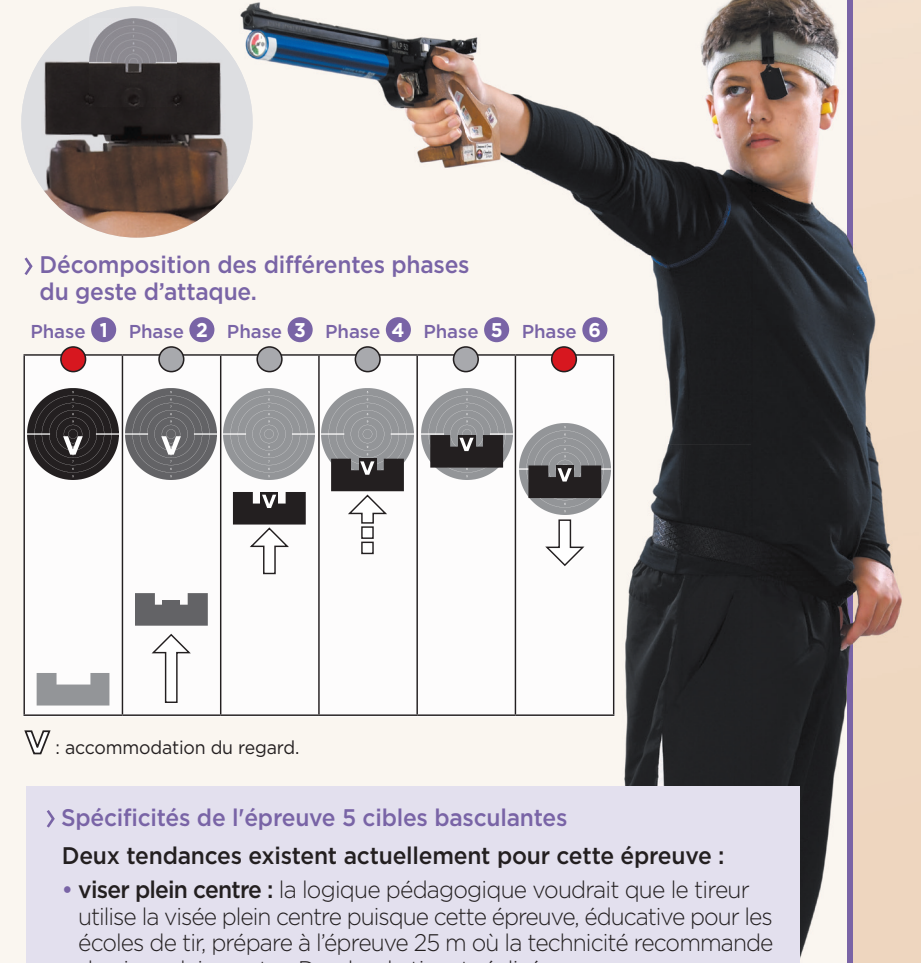
› Phase 3  
Prise en compte sous la cible des appareils de visée avec accommodation sur le guidon.

› Phase 4  
Pression de l'index sur la queue de détente, tout en guidant la ligne de mire vers le centre de la cible.

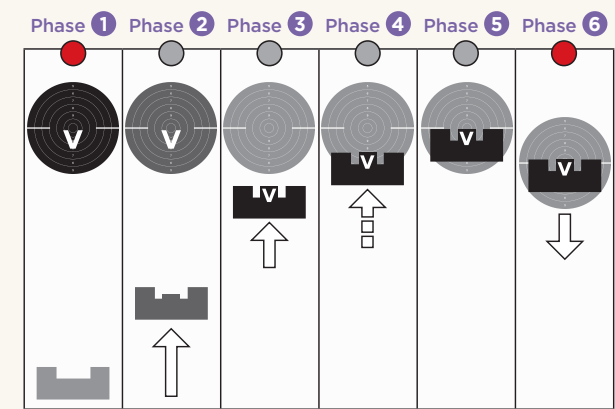
› Phases 5 et 6  
Le départ du coup intervient lors de l'arrivée de la ligne de mire au centre de la cible. Tenue au départ du coup, puis remplacement de la ligne de mire au centre de la cible avant descente vers la position « Prêt ».

## 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.

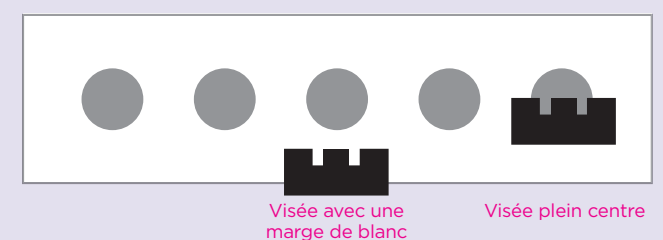


V : accommodation du regard.

### › Spécificités de l'épreuve 5 cibles basculantes

Deux tendances existent actuellement pour cette épreuve :

- › **viser plein centre** : la logique pédagogique voudrait que le tireur utilise la visée plein centre puisque cette épreuve, éducative pour les écoles de tir, prépare à l'épreuve 25 m où la technicité recommande de viser plein centre. De plus, le tir est réalisé sur une zone métallique de 30 ou 50 mm, sans grande exigence de précision.
- › **viser sous le visuel avec une marge de blanc** : l'argumentation du choix des tireurs précision de tirer sous le visuel donne du crédit au choix d'utiliser cette technique. Elle offre un meilleur contraste visuel (comme en précision) et permet une meilleure réussite. Elle est sans doute la plus simple à mettre en place dans les clubs.



## Lâcher

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

### › Les phases du lâcher



Phase 1 : l'index est au contact avec la queue de détente.

Phases 2 et 3 : l'index maintient le contact avec la queue de détente.

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

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

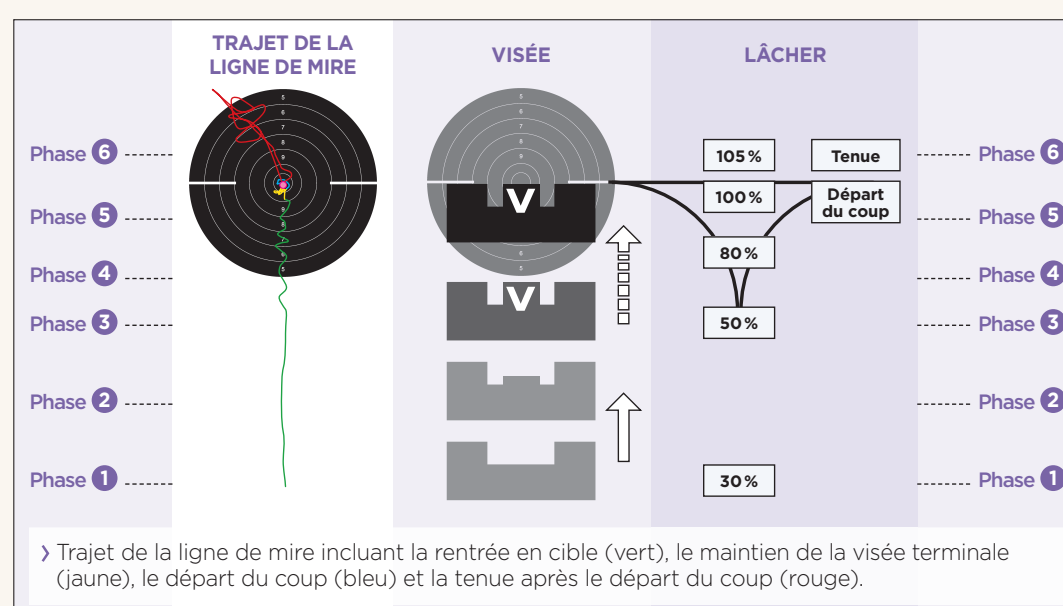
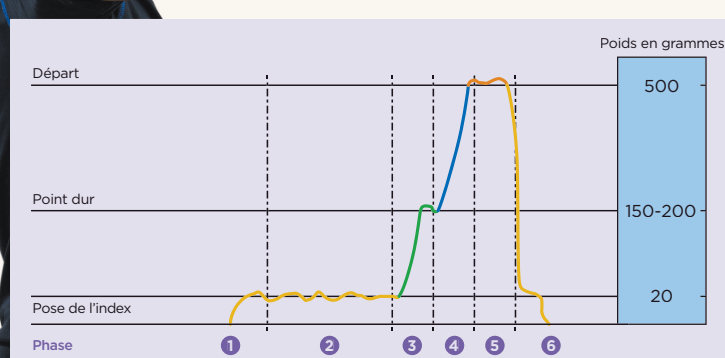
### › Spécificités de l'épreuve 5 cibles basculantes

**Le rattrapage de détente** : dès la perception du départ d'un coup, le tireur doit relâcher la pression de son index 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.



## Coordination

La coordination correspond à la juxtaposition et à l'organisation dans le temps 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 tenue après le départ du coup (rouge).

Phase 1 : l'index vient au contact du point dur.  
Phases 2 et 3 : l'index maintient le contact sur la queue de détente.  
Phases 4 et 5 : dès que le guidon est retrouvé et accommodé sous la cible, démarrage de la pression de l'index 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.  
Phase 6 : l'index continue la pression après le départ (tenue).

Nos partenaires officiels



RETROUVEZ LES OUTILS SERVANT À LA PROMOTION DU TIR



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR  
DÉPARTEMENT FORMATION FÉDÉRALE

38, rue Brunel - 75017 PARIS  
Téléphone : 01 58 05 45 45

www.fftir.org