

## Préambule

Ce guide à pour prétention du vous aider dans votre pratique du tir au pistolet. Il reprend certains sujets déjà publiés sur [www.bensport.fr](http://www.bensport.fr) avec en plus quelques trucs et astuces qui n'auraient pu faire l'objet d'articles spécifiques, tel que nous aimons le faire sur ce site.

Une fois que le cycle d'initiation est terminé, le tireur se demande souvent ce qu'il est possible de pratiquer (compétition ou non) pour faire varier son plaisir tout en utilisant une arme de poing. Ce document dresse la liste des disciplines et épreuves disponibles au sein de la FF Tir. A vous ensuite de trouver le club qui propose le service souhaité.

Dans la première partie de ce guide, vous trouverez de quoi comprendre la technique de base pour le tir à 10 m. Le tir à air comprimé reste la base fondamentale du tir sportif. Le pas de tir 10 m est un lieu apaisant, où il est sécurisant de pratiquer à son rythme. Le coût des munitions étant peu élevé, c'est l'endroit idéal pour développer la maîtrise de soi, la rigueur qui fera que vous serez, le reste de la saison, plus efficace en utilisant d'autres calibres sur d'autres distances.

Les exercices, les jeux et les règles qui encadrent les compétitions officielles viennent enrichir ce support qui ne se substitue en aucun cas au règlement sportif en vigueur.

Vous trouverez dans la seconde partie le programme des autres épreuves qui se pratiquent au pistolet.

### Définissez votre projet

Tout le monde ne cherche pas à devenir champion du monde mais en règle générale chacun préfère ne pas apparaître comme un mauvais tireur. Chaque pratiquant est donc limité par l'idée de ce qu'il veut devenir. A vous de définir ce que vous voulez et de vous donner les moyens de les atteindre. Privilégiez de bons reflexes techniques puis cherchez à les rentabiliser sagement. Le sentiment d'accomplissement vous rendra un peu plus heureux et peut être cherchez vous à repousser vos limites du moment.

La contribution de ce guide devrait ne pas de faire de vous ce qui suit...

### Définition du mauvais tireur selon Bensport :

Pratiquant qui obstinément passe son temps à vouloir toucher sa cible au lieu de mettre en œuvre les moyens qui permettent d'y parvenir.

### Définition du tireur peu fréquentable selon Bensport :

Pratiquant dénué d'esprit sportif qui justifie ses fautes de sécurité et use parfois de la tricherie pour rayonner sur les palmarès.

## Connaître les règles de sécurité

1. Toujours considérer une arme comme chargée.
2. Ne jamais diriger une arme, même vide, vers quelqu'un.
3. Ne pas reposer une arme non assurée.
4. Ne jamais se déplacer avec une arme chargée.
5. Ne pas manipuler son arme quand d'autres tireurs sont aux cibles
6. Ne jamais laisser une arme sans surveillance.
7. Ne jamais manipuler une arme sans l'autorisation de son propriétaire.
8. Le chargement de l'arme se fait à l'horizontal.

**En arrivant au pas de tir :** si personne ne se trouve aux cibles, le tireur sort son arme face aux cibles et la met en sécurité en introduisant un drapeau signifiant que son arme est vide.

**En cas d'incident de tir :** (Hors compétition) le tireur règle l'incident face aux cibles lorsque personne ne s'y trouve; assure son arme et/ou demande l'aide d'un responsable s'il n'est pas parvenu à mettre son arme en sécurité.

**Le tireur doit à tout moment rester maître de son arme.**

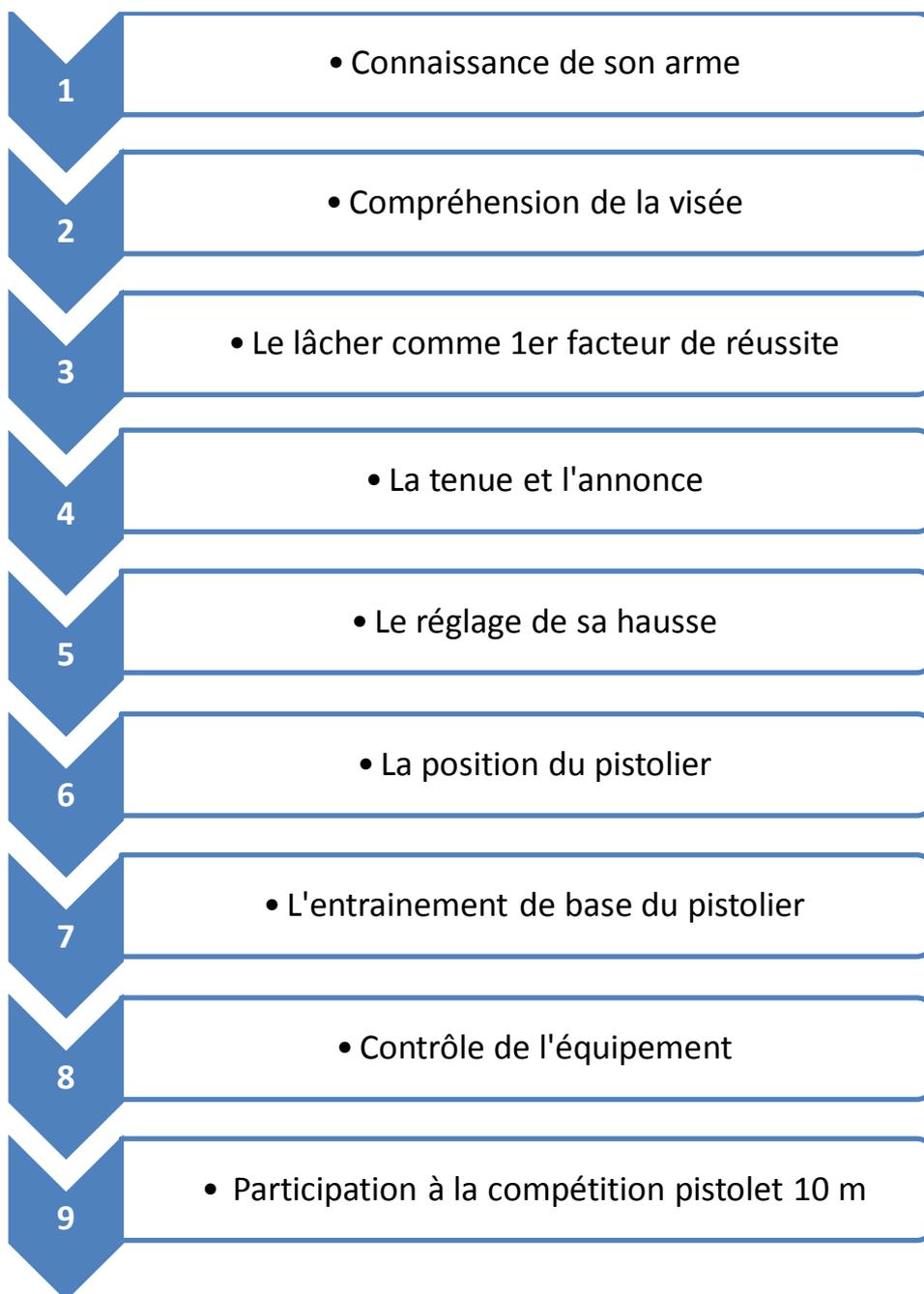
**Au commandement "Stop" :** le tireur ne doit pas tirer, mettre son arme en sécurité et attendre la suite des instructions.

## Quelques définitions

- **Une arme approvisionnée :** Arme qui contient une ou plusieurs munitions.
- **Une arme chargée :** Une munition est dans la chambre.
- **Une arme prête à tirer :** Toute action sur la queue de détente fait partir le coup.
- **Assurer une arme** ou la mettre en sécurité c'est : ôter le chargeur et ses munitions, ouvrir le mécanisme, contrôler visuellement et physiquement l'absence de munitions puis introduire un témoin de chambre vide.
- **Ligne de mire :** Segment allant de la hausse au guidon.
- **Ligne de visée :** Segment allant de l'œil à la cible.
- **Le lâcher :** Action du doigt sur la queue de détente qui entraîne la libération du système de percussion.
- **Tir à sec :** Action sur la détente SANS déclenchement de la charge propulsive.
- **Visuel :** Partie centrale noire des cibles.
- **Accommodation :** Porter l'attention visuelle sur les instruments de visée.
- **Cliquer :** Régler l'alignement de la hausse pour dériver le groupement.
- **Cartouche chamberée :** Se dit d'une munition introduite dans le canon (la chambre).
- **Arme à répétition :** Arme qui nécessite une action manuelle pour l'introduction et l'éjection de la munition.
- **Arme semi-automatique :** Arme qui réintroduit automatiquement une munition après chaque coup tiré.
- **Arme automatique :** Arme dont la pression continue sur la queue de détente occasionne une rafale de tirs.

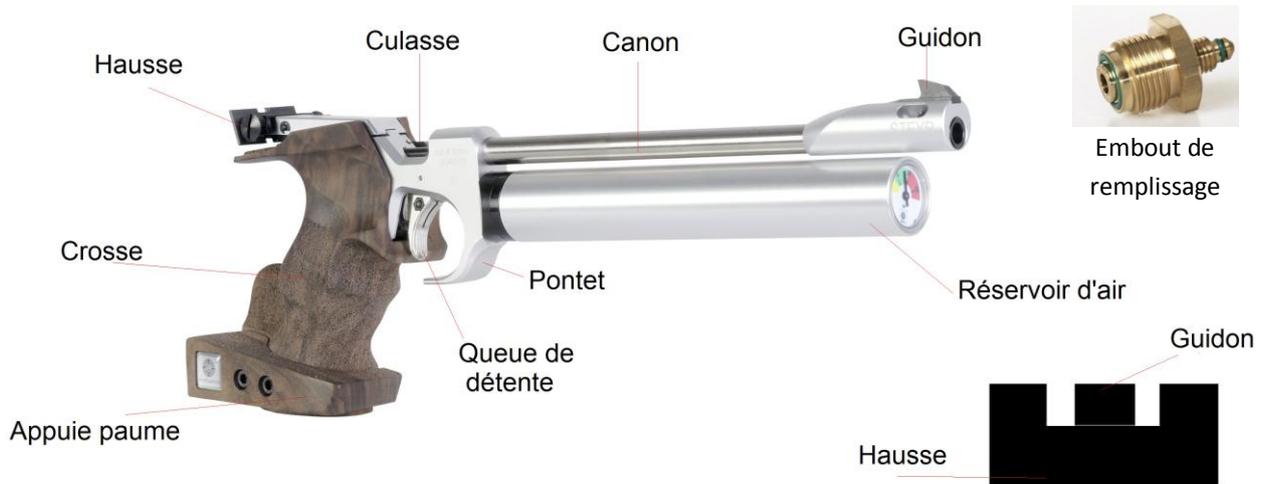
# 1ère Partie

## De la connaissance de son arme à la compétition



## I. Connaître les éléments qui composent le pistolet 10 m

### 1.1 Le pistolet à air comprimé



### **1.2 Remplir la réserve d'air de son arme**

**Le remplissage doit se faire dans une zone sécurisée sous le contrôle de l'entraîneur.** La bouteille doit être fixée (au mur ou sol). **L'opérateur et toute autre personne doivent se tenir derrière la réserve d'air.**

Des précautions sont à prendre compte tenu du fait que la pression des bouteilles d'air est de 200 bars. En cas d'incident de rechargement, les 2 bouteilles peuvent se comporter comme une torpille et infliger d'importants dégâts humains et matériels. La recharge d'air du pistolet est valable 10 ans.

- Choisir le bon adaptateur qui fera le lien entre sa cartouche d'air et la bouteille de remplissage.
- Serrer à la main et s'assurer du bon montage.
- **Si le robinet se trouve à droite**, ouvrir la vanne de gaz **en tournant le robinet vers l'arrière** puis attendre quelques instants.
- Refermer à la main en **tournant le robinet vers l'avant**.
- Retirer la cartouche d'air et vérifier son niveau de remplissage.
- Alerter quand la bouteille de remplissage ne délivre plus assez de pression pour un remplissage correct.



### **1.3 L'entretien le l'arme à air comprimé**

Ce type d'arme nécessite peu d'entretien. Un coup de chiffon sec sur les parties métalliques en fin d'entraînement. Le canon s'encrasse au fil des tirs et son diamètre intérieur devient de plus en plus étroit. Nettoyez le tous les 100 coups environ à l'aide de tampon en feutre "VFG" sec. Vérifier l'état des joints et faites vérifier votre arme par un armurier lors d'un championnat de France 10 m. Surveillez l'état et la date de péremption de la recharge d'air.

## II. La visée du pistolet 10 m



La prise de la ligne de mire s'effectue sur un fond blanc afin de distinguer en permanence le bon alignement des instruments de visée (segment BC).

**Au pistolet**, l'accommodation se fait sur la ligne de mire (La cible est floue et la ligne de mire nette).  
**L'utilisation de la marge de blanc aide à une meilleure lecture de la ligne de mire.**

### 2.1 Les erreurs de visée

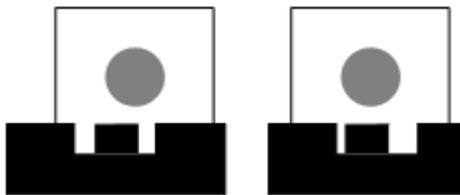


Figure 1

Figure 2

- La figure 1 est une erreur parallèle. La ligne de mire est décalée par rapport au visuel. Elle influe peu sur le résultat en cible. (1mm en écart de visée donne 1 mm d'écart en cible).
- La figure 2 est une erreur angulaire. Cette erreur de visée provoque de grands écarts en cible. 1 mm d'écart dans la ligne de mire donne environ 30 mm d'écart en cible pour le pistolet pour une cible située à 10 m !

### 2.2 La marge de blanc :

Au pistolet 10 et 25 m, privilégier une marge (Cible ou ligne de mire) de blanc facilement reconnaissable, large, confortable de manière à garder son attention sur la ligne de mire et pas la cible.

### 2.3 Largeur des "lumières" de hausse

Les "lumières" sont les deux espaces vides qui encadrent le guidon lors de la prise de visée. Choisir un guidon plus fin ne donne pas plus de précision car au contraire il peut devenir plus difficile de le distinguer aisément ce qui occasionne des erreurs de visée.

Chacun ayant une perception personnelle, le tireur doit tester différentes largeurs de guidon et de largeur de cran de mire pour définir ce qui lui convient.

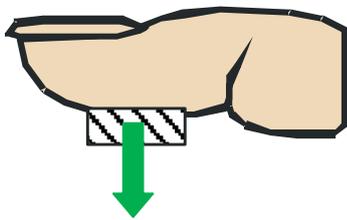
### 2.4 Cache œil et lunettes de tir

Le cache œil permet de masquer la vision de l'œil qui ne tire pas. Sa largeur réglementaire est de 30mm. Il permet de décontracter les muscles faciaux. L'utilisation de monture spéciale équipée d'un iris peut faciliter la vision de la ligne de mire.

### III. Le lâcher

#### 3.1 Le lâcher

**Définition :** Action du doigt sur la queue de détente qui entraîne la libération du système de percussion.



Queue de détente



Sens de la pression

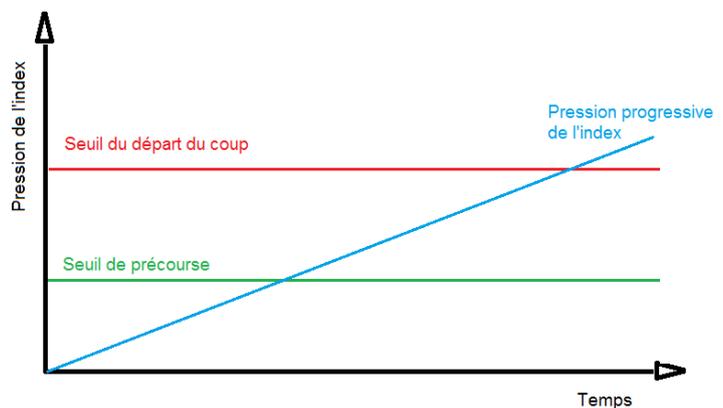
Ci-contre le placement correct de l'index sur la queue de détente.

**"Un bon lâcher" laisse l'arme stable.** Cette action primordiale du tireur sportif conditionne l'équilibre de l'arme au départ du coup. De ce bon geste découle donc le maintien de l'alignement des instruments de visée (ligne de mire) donc du canon. Il existe plusieurs types de lâcher.

Ce geste se prépare dès le début de l'action de visée et se poursuit durant toute l'action d'accommodation. Le tireur vérifie en permanence sa ligne de mire pendant qu'il appuie progressivement.

#### 3.2 Le lâcher progressif :

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" (résistance). A partir de ce moment l'augmentation de la pression sur la queue de détente devient volontaire, progressive et contrôlée.

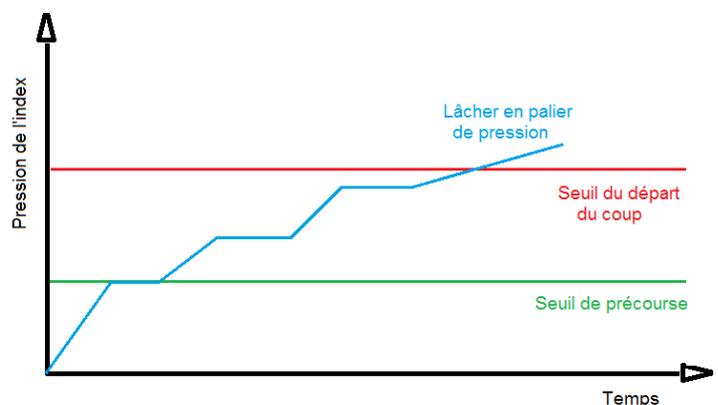


**Quand survient le point de décrochement, le coup part en laissant au tireur une légère impression de surprise. "Le coup lui échappe sous contrôle".**

**3.3 Le lâcher en palier de pression :** L'index vient effacer la précourse puis monte en pression en marquant des pauses alternatives.

Les pauses correspondent à une recherche de coordination avec la zone de bouger du tireur.

**Le tireur ne sait toujours pas de manière précise quand interviendra le départ du coup.**



## IV. La tenue et l'annonce

### 4.1 La tenue :

**Procédé :** C'est maintenir la posture de tir, du doigt sur la queue de détente et l'action de viser. C'est un principe de précaution destiné à conserver la trajectoire initiale du projectile.

**La tenue témoigne en partie de la qualité du lâcher.**

### 4.2 L'annonce :

**Procédé :** C'est pouvoir dire où se situe l'impact sur la cible en fonction de l'analyse du tir au moment du départ du coup (position des organes de visée par rapport au visuel, qualité du lâcher,...).

- **Maitriser son annonce permet de comprendre son tir et progresser plus rapidement.**
- **Maitriser l'annonce permet d'être plus réactif pour adapter le réglage de son arme.**

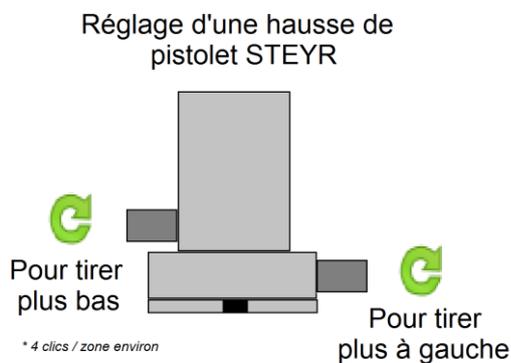
## V. Savoir régler la hausse de son arme

### 5.1 Etablir un groupement de 5 coups

Pour régler sa hausse, encore faut-il savoir où l'arme tire !

On commence par établir un groupement issu de la meilleure technique dont dispose le tireur. Si le tireur manque d'expérience cela peut se faire sur appui mais des ajustements seront nécessaires une fois debout. Plus le groupement est petit mieux ça vaut !

En fonction du placement du groupement sur la cible le tireur agit de manière réfléchie sur son action à produire sur les tourelles de réglage.



Le guidon s'aligne toujours avec la hausse et de ce fait le canon suit la direction imposée par l'orientation de la hausse.

- Pour tirer plus bas : baisser la hausse
- Pour tirer plus à gauche : déplacer la hausse plus à gauche

Le réglage de la hausse peut varier d'un stand à l'autre en fonction de la lumière.

### 5.2 Le zéro de hausse :

Dans certaines disciplines du tir comme la silhouette métallique, faire un zéro de hausse est un acte indispensable pour s'y retrouver rapidement dans ses réglages.

**Procédure :** Une fois l'arme réglée à votre œil, marquez votre réglage sur vos notes de tir de la manière suivante. Pour la hauteur, comptez le nombre de clics qui vous permet de revenir à zéro en abaissant la hausse au plus bas (exemple 20 clics). Faites de même pour le latéral en serrant la visse de hausse (en fonction de la marque de votre arme elle se déplacera à gauche ou à droite).

**Si vous avez utilisé l'arme du club et que d'autres personnes l'utilisent, cette astuce va vous faire gagner du temps et des munitions. En moins de 2 mn vous retrouverez votre réglage. Pensez à vous doter des bons outils pour ne pas abimer les têtes de vis !**

## VI. La position

### 6.1 La position

Construction, empliée et équilibrée, du corps qui tient l'arme.

Cette construction doit être facilement reproductible et ne pas nuire à l'intégrité physique du tireur. Seuls les pieds sont en contact avec le sol. Le poids du corps est réparti également sur les deux pieds.

### 6.2 Le placement

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. **Au final, c'est l'orientation naturelle de la tête du tireur (donc son regard) qui définit l'orientation de ses pieds, de son bassin et de la ligne de ses épaules.** L'ensemble doit toujours être placé de la même manière.

**Prise en main de la crosse :** Elle doit être ferme et soignée. Des adaptations de crosse seront sûrement nécessaires pour que, lorsque le tireur chausse sa crosse, la ligne de mire se forme naturellement.

### 6.3 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.

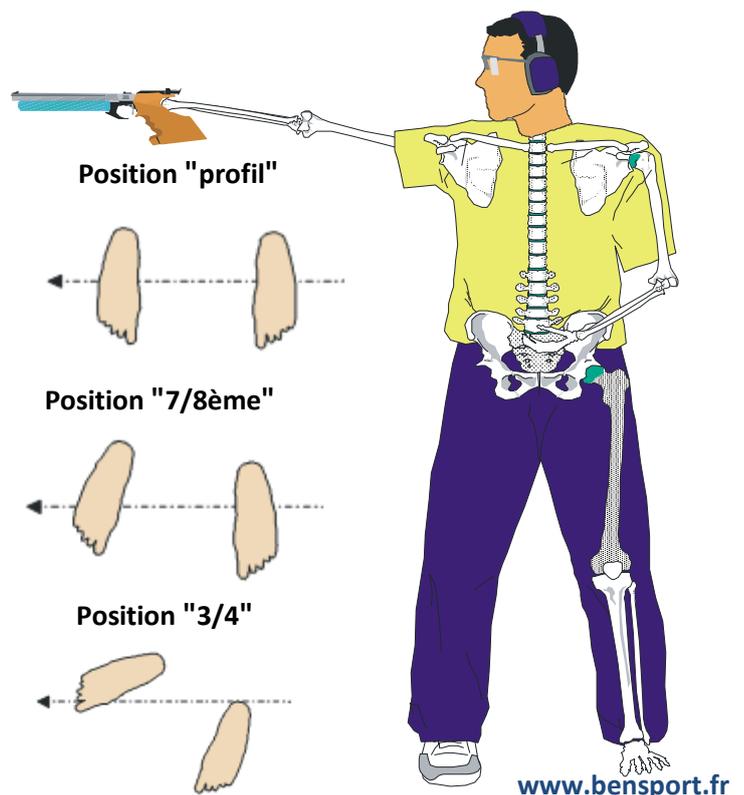
Une fois ces vérifications faites, il regarde sa ligne de mire et constate l'orientation naturelle de cette dernière sur le visuel.

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.

#### Exemple de position de type profil :

- Les axes épaules/bassin/pieds sont tous sur un même plan.
- La tête est droite. Le bassin est rétro versé. Le bras gauche est relâché. L'épaule droite l'est aussi.
- La main gauche est immobilisée dans la ceinture.
- Aucune compensation de la colonne vertébrale face à la masse ajoutée qu'est le pistolet.
- La pression sur les pieds est répartie sur toute la voûte plantaire.

La même cohésion d'empilement des axes peut aussi se retrouver avec la position de 7/8<sup>ème</sup> et 3/4.



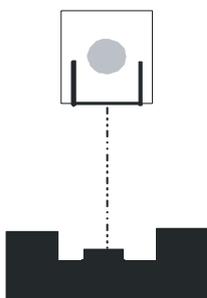
## VII. La séquence de tir

**Définition :** Ensemble des actions nécessaires pour le tir d'un projectile.

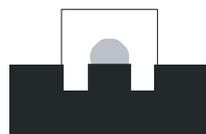
### 7.1 Exemple de séquence de tir au pistolet 10 m

1. Je prends le canon de la main gauche pour chausser fermement ma crosse de la main droite.
2. Je place ensuite ma 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 en arrière, 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 (a 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 précourse 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.

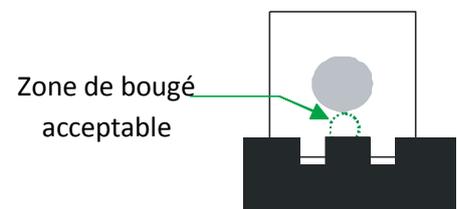
### 7.2 Arrivée en cible du pistolet 10 m



9 - Armement du bras regard en cible



13 -Blocage expiration et préparation du lâcher



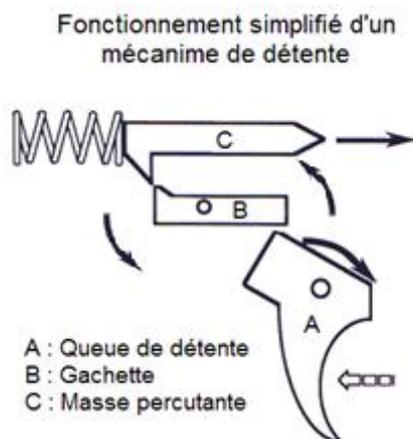
15 -Coordination du lâcher sur zone de bougé acceptable

## VIII. Fonctionnement d'une détente de match

### 8.1 Les différents types de détente

- **La détente à pré course** : Il existe un jeu de force réglable entre les pièces A et B. La longueur et la force de cette course sont réglables. La force de ce jeu se nomme "le poids de précourse". Ce jeu est suivi d'un point de résistance dont la dureté est également réglable. C'est le poids de départ du coup. Ce système permet d'apporter un point de repère dans la pression exercée par le lâcher. Au tireur de répartir les paramètres de course et de poids pour que l'arme soit conforme au règlement et conforme à ce qu'il en attend comme sensation.
- **La détente filante** ne présente pas de point de transition net entre les pièces A et B. La pression est ressentie comme un glissement uniforme sans qu'aucun point de repère notable ne soit perçu par le tireur. La surprise du départ est quasiment ressentie systématique. Dans certains cas, il peut s'avérer utile de maîtriser ce type de détente pour perfectionner son lâcher.
- **La détente directe** ne présente pas de précourse. Le tireur a en fonction de son expérience une estimation approximative du poids qui lui reste à retirer lors de sa coordination visée/lâcher. Ce type de détente se retrouve, entre autre, sur les revolvers et les pistolets de tir à 50 m. Le poids de détente minimum du pistolet air comprimé est de 500 g et 1000 g pour le pistolet 25m 22 LR. Le poids de détente est libre pour la discipline pistolet 50m, carabine 10m et 50m et d'autre encore.

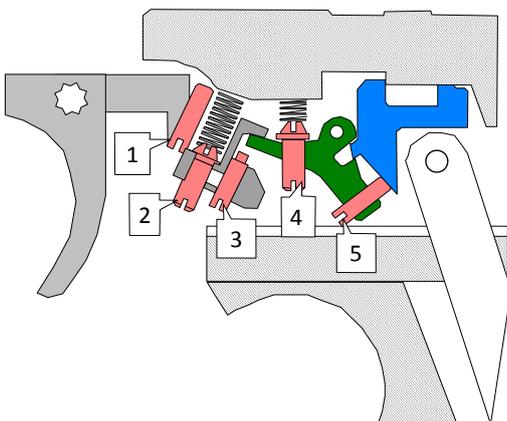
### 8.2 Fonctionnement simplifié d'un mécanisme de détente



1. L'index fait pression sur la queue de détente ce qui entraîne (par l'intermédiaire d'une précourse ou non) la mise en rotation de la gâchette.
2. La gâchette se déroche de la masse percussive.
3. Cette dernière mise en mouvement actionne, soit une "soupape" d'air comprimé, soit un mécanisme de percussion pour les armes à feu.

(Le réglage d'une détente ne s'improvise pas la veille d'échéances sportives au risque d'avoir de mauvaises surprises).

### 8.3 Réglage de détente pistolet Steyr LP2.



1. Visse de réglage de backlash
2. Réglage de poids de précourse
3. Longueur de précourse
4. Réglage du poids d'accrochage
5. Longueur de l'accrochage.

**Serrer augmente le poids, ou diminue les courses.**

Les variations de température pouvant affecter les réglages, Il peut arriver que la détente ne tienne pas le poids lors d'un contrôle. Augmenter alors le poids de la précourse, c'est moins perturbant.

#### 8.4 Procédure de réglage.

Le poids de détente correspond à l'addition du poids de l'accrochage (le poids de la précourse + le point dur). Donc durant la procédure on règle le poids de l'accrochage puis on complète avec le poids de la précourse pour arriver à 500gr +.

1. Dévisser la vis n° 1 pour donner du jeu à la détente.
2. Armer le pistolet en tir à sec et visser la vis n°5 jusqu'au départ du coup.
3. Revenir en arrière d'un 1/4 ou 1/2 tour pour assurer l'accrochage.
4. Régler le poids de l'accrochage (résistance du point dur)
5. Régler longueur de la précourse.
6. Régler le poids global avec la vis n°2.
7. Régler la longueur du backlash.

### IX. Les notes de tir.

**Celui qui sait où il va à plus de chance d'arriver à bon port !** Les notes de tir sont utiles pour la progression du sportif. Notre mémoire n'est pas infaillible et il arrive qu'une simple idée devienne la clef de toute une progression. Mieux vaut la noter pour l'expérimenter et savoir ce qu'elle apporte.

Le carnet de note de tir permet de noter nos objectifs, d'y joindre nos résultats, nos sensations de tir, nos découvertes, nos réglages d'arme (zéro de hausse, réglage d'arme), nos tests de munitions, nos rencontres, nos joies et déceptions. Il n'est jamais très réjouissant de conserver de mauvais souvenir mais au tireur de savoir transformer ses anciens échecs en futurs succès.

**Les notes de tir témoignent de l'investissement du sportif pour sa discipline.**

### X. Organiser son entraînement

#### 10.1 Echauffement et étirement

**L'entraînement et le match commencent toujours par l'échauffement.** Il prépare le corps et l'esprit à l'activité et à la performance. Cela améliore la proprioception (ressenti), empêche les courbatures, crampes et autres désagréments durant ou après la séance. Il ne doit pas cependant entamer les réserves énergétiques ni entraîner de fatigue superflue.

10 minutes suffisent pour atteindre le but de l'échauffement même si cela peut paraître ennuyeux !

#### 10.2 Quelques exercices d'échauffement et d'étirement

- Tourner la tête de droite à gauche plusieurs fois.
- Tendre les bras et décrire de petits cercles avec les mains ouvertes paumes vers l'avant.
- Au dessus de sa tête, prendre son coude avec la main opposée et tirer l'ensemble doucement.
- Mains jointes : Faire pivoter les poignets.
- A hauteur du ventre, prendre son coude avec la main opposée et tirer l'ensemble doucement.
- Faire des rotations du bassin.
- Faire pivoter le haut du corps avec un bassin verrouillé une main tenant le poignet opposé.
- Debout : Joindre une main au pied opposé sans plier les genoux.
- Pieds joints, mains sur les genoux, faire des rotations de genoux.
- Faire des rotations de chevilles pointes de pieds vers le sol.

### 10.3 Illustrations issues du guide pratique école de Ligue d'Auvergne. (Indispensable !)

#### • Echauffement

##### Abdominaux endurance

2 par 2, face à face, en équilibre sur les fesses, les jeunes se lancent un coussin :

- 10 fois dans l'axe ;
- 10 fois sur le côté gauche ;
- 10 fois sur le côté droit.



##### Houla-hop genoux

Mains sur les genoux, pieds joints, faire des petits cercles avec les genoux, en cherchant l'amplitude maximale.

- 20 tours dans chaque sens.



##### Houla-hop bassin

Debout, pieds largeur des épaules, faire des cercles avec le bassin en cherchant l'amplitude maximale.

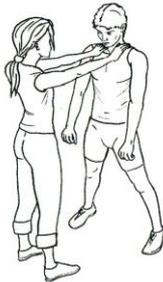
- 20 tours dans chaque sens.



##### L'un pousse, l'autre retient

Debout face à face, l'un pousse en avant, l'autre le retient. Quand l'autre se retire sans prévenir, l'un doit rester debout sans bouger les pieds.

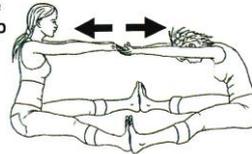
- 5 fois chacun.



##### Les rameurs

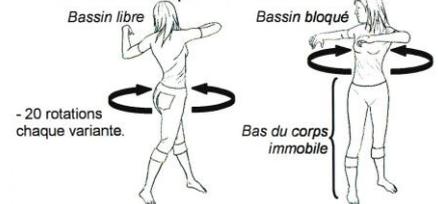
Assis face à face, jambes tendues, pieds contre pieds, les jeunes se tiennent les mains. L'un tire et l'autre résiste pendant 15" puis inversement. Attention, ils ne doivent pas trop descendre en avant, on tire modérément.

- 3 fois chacun.



##### Rotation du buste

Debout, pieds largeur des épaules, coudes à hauteur des épaules, aller chercher loin derrière avec les épaules et la tête.

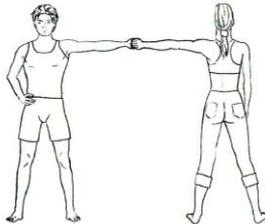


- 20 rotations chaque variante.

##### Oppositions

2 par 2, les jeunes résistent en opposant poing contre poing, dessus/dessous, puis devant/derrrière.

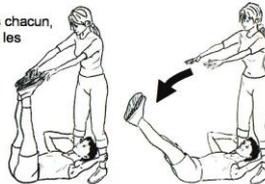
- 20" chaque opposition,
- 1' de repos entre les 4 oppositions.



##### Abdominaux force

2 par 2, l'un projette les jambes vers le sol et l'autre résiste et remonte à la position de départ.

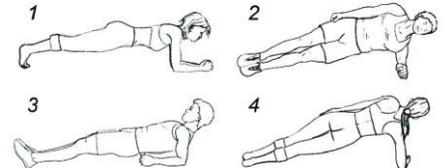
- 2 x 15 répétitions chacun,
- 2' de repos entre les séries.



##### Gainage

Enchaîner les 4 positions en tenant 10 à 15" chacune, soit 40" à 1' d'effort.

- 2 fois, 2' de repos entre les séries,
- ne pas perdre de temps dans les changements de position.

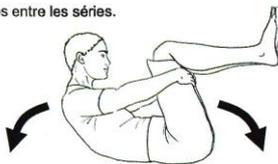


#### • Étirements

##### Dorsaux

En boule sur le dos, faire des mouvements de balanciers. Prévoir un tapis de sol pour plus de confort.

- 2 x 30",
- 1' de repos entre les séries.



##### Deltoïdes

Mettre le bras autour du cou et pousser le coude vers le cou avec la main opposée.

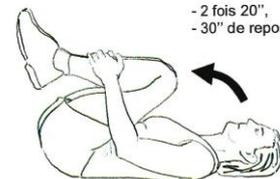
- 2 x 30" pour chaque bras,
- pas de repos, bras en alternance.



##### Spinaux

Sur le dos, regrouper les genoux sur le buste et enrouler la tête pour aller toucher les genoux avec le front. Maintenir la position pendant 20".

- 2 fois 20",
- 30" de repos entre les séries.



##### Lombaires

Enrouler au maximum les jambes et le dos puis dérouler la colonne vertébrale le plus doucement possible. Prévoir un tapis de sol pour plus de confort.

- 2 fois,
- la descente doit être supérieure à 15".



##### Grand dorsal

Main entre les omoplates, coude vers le haut sans pousser la tête vers le bas, l'autre main maintient le coude vers l'arrière et vers le bas.

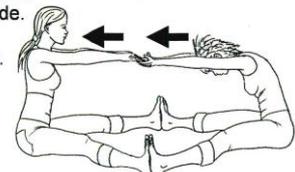
- 2 x 30" pour chaque bras,
- pas de repos, bras en alternance.

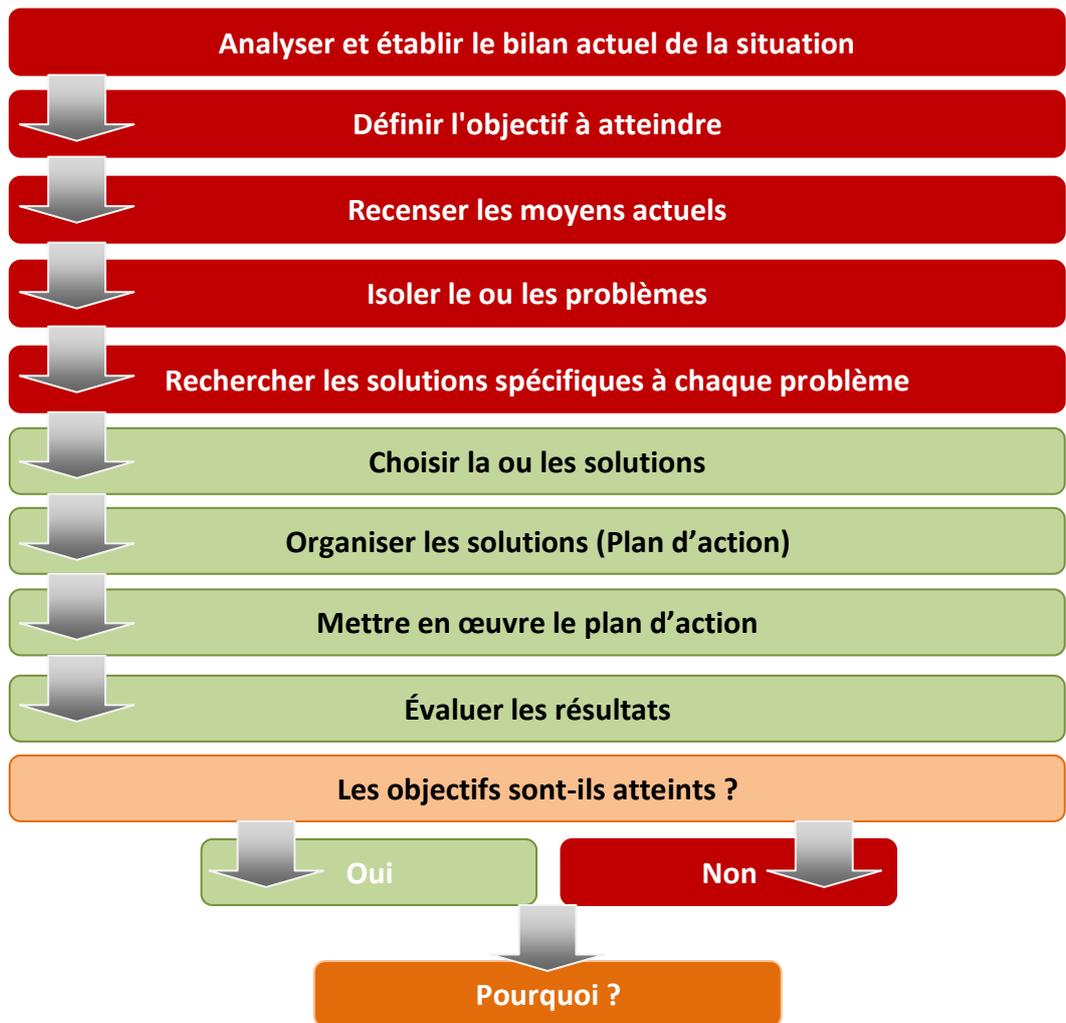


##### Ischio-jambiers

Assis face à face, jambes tendues, pieds contre pieds, les jeunes se tiennent les mains. L'un tire et l'autre se relâche en annonçant « stop » quand la douleur est trop grande. On tire Modérément.

- 2 fois chacun,
- 30" de tenue après « stop ».





### 10. 5 Quelques consignes pour bien s'entraîner

S'entraîner c'est rechercher à améliorer sa performance par des exercices.

- Il ne doit pas y avoir de changement d'état d'esprit entre l'entraînement et le match.
- S'entraîner souvent mais pas forcément longtemps.
- Varier les exercices utilisés.
- Ne passer à l'étape supérieure que si la précédente est acquise.
- S'attacher à soigner sa gestuelle sur chaque balle et faire qu'elle devienne un réflex.
- Ne pas oublier que le sport est un jeu et qu'on joue par envie et par plaisir.

## 10. 6 Quelques exercices d'entraînement

- **Tir à sec en appui assis ou debout (position type "école de tir")**

**Thème** : travail du lâcher (carabine ou pistolet.)

**Programme** : 10 coups les yeux fermés + 10 coups sur fond blanc.

Le tir à sec permet d'utiliser le mécanisme de détente sans occasionner de départ d'air.

**But** : mémoriser les sensations produites par le lâcher sans être perturbé par le départ du projectile.

**Consignes** : vérifier la position du doigt et la méthodologie de l'action.

**Remarques** : cet exercice est un incontournable du tir. Il peut être présent sur quasiment chaque séance d'entraînement. La tenue fait partie de l'exercice.

- **Réaliser le plus petit groupement possible**

**Thème** : régularité de la coordination visée / lâcher (carabine ou pistolet.)

**Programme** : 15 à 20 coups ou environ 5 coups par cible. Soit 20 minutes de tir environ, l'arme en appui sur un coussin ou sur potence ressort.

**But** : supprimer les problèmes induits par le manque de stabilité des tireurs, et permettre de se concentrer uniquement sur les consignes et le travail à effectuer.

Mesurer les groupements à l'aide d'un trace cercle.

**Consignes** : en position type école de tir. L'appui de l'arme doit être sain, (en avant du pontet pour les pistolets et sur le fût pour les carabines) pour que la réaction soit régulière ; prendre le temps de régler hauteur de tabouret et hauteur d'appuis pour que la position du haut du corps soit aussi proche que possible de celle de la position debout.

Ne pas ramener sa cible entre les coups.

**Remarques** : cet exercice est surtout utilisé en initiation et en début de saison pour reprendre les sensations du lâcher; à haut niveau certains tireurs l'utilisent pour se redonner le sens du 10, lors de périodes de doute.

- **Tir sur cible blanche avec ou sans appui assis ou debout selon le niveau du tireur**

**Thème** : travail de perception de la ligne de mire (carabine ou pistolet)

**Programme** : 15 à 20 coups ou environ 1 coup par cible. Soit 20 minutes de tir environ

**But** : apprendre à lâcher en ne regardant que sa sur la ligne de mire.

**Consignes** : s'arranger pour masquer proprement l'impact précédent de façon à ce qu'il n'attire pas le regard. Vérifier la réaction de l'arme lors du départ du coup. Ne pas compter les moins ni mesurer aucun groupement. Seul satisfaction espérée : un bon départ sur une bonne ligne de mire.

**Remarques** : cet exercice est un incontournable du tir. Il peut être présent sur quasiment chaque séance d'entraînement.

- **Tir avec limite de temps**

**Thème** : travail du rythme de tir

**Programme** : tirer 5 balles en 2 mn avec une balle par cible.

**But** : Apprendre à gérer ses fins de match en gardant une bonne qualité de balle.

- **Tir debout pieds joints**

**Thème :** position-stabilité ou travail du lâcher sur zone de bouger amplifiée.

**Programme :** le tireur prend sa position habituelle mais en serrant les pieds joints (variantes possibles : les pieds croisés ou sur un seul pied).

**But :** permettre à un tireur déjà perfectionné de renforcer sa stabilité et d'apprendre à tirer dans des bougés qui seraient amplifiés le jour d'un match ; travail de la coordination spécifique lâcher/visée/stabilité.

**Consignes :** cet exercice se travaille plutôt dans la période précompétitive ; le tireur ne doit pas avoir de concentration sélective pendant cet exercice, mais tirer avec sa séquence de match habituelle.

**Remarque :** faire attention à ce que le tireur ne modifie pas sa technique de lâcher pour s'adapter à l'augmentation des bougés.

- **Tir les yeux fermés.**

**Thème :** position carabine ou pistolet.

**Programme :** le tireur prend sa position et commence à viser normalement ; il détourne alors son regard des organes de visée (une autre personne peut intervenir en masquant la visée entre la hausse et le guidon) ; il attend cinq secondes minimum en essayant de rester le plus stable possible et tire sans avoir repris sa visée normale. Durée de l'exercice : 10 à 15 coups (variantes : en fermant les yeux avant ou pendant la préparation de la détente).

**But :** la position se construit indépendamment des repères visuels et des contraintes involontaires qui en découlent souvent. On peut ainsi vérifier si la position a naturellement tendance ou pas à se centrer sur la cible, ce qui est le cas de figure le plus favorable. Des corrections doivent suivre ce diagnostic.

**Consignes à donner aux tireurs :** une fois la visée masquée, il faut laisser la position aller là où elle semble le souhaiter et là où elle sera le plus stable ; ne pas se crispier, au contraire, chercher une certaine décontraction.

**Remarques :** il faut bien laisser le temps aux tensions de s'évacuer ; 5 secondes sont un minimum à respecter.

- **Faire sauter les 4 coins d'une cible.**

**Thème :** la visée carabine et pistolet

**Programme :** essayer de faire sauter les quatre coins d'un carton avec le moins de plombs possible. Le carton ne doit pas être tourné une fois mis sur le rameneur sauf si les coins ne sont pas visibles tous à la fois.

**But :** créer une attention supplémentaire sur la visée sous un aspect récréatif.

**Consignes :** il faut faire sauter les quatre angles du carton avec le moins de plombs possible.

**Remarques :** compte tenu de la difficulté cet exercice est à réserver aux tireurs d'un niveau correct.

- **Travail de l'annonce pour la coordination générale.**

**Thème :** annonce.

**Programme :** 30 coups type match 1 coup par cible.

**But :** apprendre à travailler le ressenti

**Consignes à donner aux tireurs :** sur le cahier de tir, le tireur dessine un tableau avec 2 colonnes. Titre de la première colonne : " Annonce ". Titre de la 2<sup>ème</sup> colonne : " tir réalisé ". Le tireur doit écrire son annonce après chaque tir et de la manière la plus précise possible en point et en localisation via le système horaire.

A la fin de la séance, le tireur relève ses tirs et note dans la colonne « tir réalisé » en face de chaque annonce, le score réalisé.

Il s'accorde un point si l'annonce du point est juste puis un autre si la situation géographique l'est également. Il peut ainsi totaliser un maximum de 60 pts sur 30 coups tirés.

**Remarques :** le tireur doit apprendre à critiquer ses actions et le pourquoi de la réussite ou de l'échec. Cet exercice est très complet. Rien n'empêche de comparer le résultat annoncé et celui réalisé pour en tirer des informations complémentaires. Il est bien sûr possible de le faire sur 60 coups ou dans un temps minimum.

- **Tir sur visuel troué**

**Thème :** coordination lâcher/visée.

**Programme :** 20 à 30 coups ou environ 30 minutes de tir sur une cible dont on a découpé la zone centrale (zone du 7 pour la carabine, zone du 8 pour le pistolet).

**But :** on introduit cette fois un support visuel, la cible, mais en supprimant les zones centrales le tireur n'est pas obnubilé par le résultat, ni par la visée ; il doit donc rester plus facilement attentif à son lâcher et ose y penser malgré la présence de la cible.

**Consignes :** X coups ou X minutes de tir sur cible trouée sans ramener la cible entre les coups. Le carton ne sert que de repère visuel, il n'est pas là pour indiquer la valeur des coups. Vous devez être seulement attentifs sur le bon geste du lâcher.

**Remarques :** cet exercice a l'inconvénient de ne laisser apparaître que les erreurs du tireur ("poinçonnage" de la cible). On peut y ajouter un contrat du style 10 plombs dans une boîte, je prends un plomb à chaque fois que je réussis et si je mords la cible j'en rajoute deux dans la boîte de départ, je stoppe quand ma boîte de 10 plombs est vide. Exercice à vivre!

- **La bombe à retardement**

**Thème :** lâcher et appréhension du départ du coup.

**Programme :** 10 coups de match répartis sur 20 rechargements aléatoires de l'arme.

**But :** on introduit cette fois la notion d'appréhension. Plombs ou pas plombs ? Là ne doit pas être la question !

**Consignes :** un compagnon d'entraînement opère à l'approvisionnement ou non de l'arme. Chaque coup tiré est compté. Le résultat est en concurrence avec le compagnon du moment.

**Remarques :** cet exercice est riche en émotion et tend à mettre en évidence les pensées parasites du tireur. A lui d'en tirer les enseignements nécessaires pour les matchs qui suivront. Expérience à vivre !

- **Le 4 – 21**

**Thème :** l'erreur parallèle

**Programme :** parvenir à tirer 21 points avec 4 plombs. Le zéro est éliminatoire.

**But :** créer une attention supplémentaire coordination visée/lâcher sous un aspect récréatif.

**Consignes :** se concentrer sur les fondamentaux.

**Remarques :** le tireur qui se rapproche le plus de 21 point a gagné.

- **La bataille navale**

**Thème :** l'erreur parallèle

**Programme :** parvenir à couler les bateaux de son adversaire avant qu'il ne coule notre flotte.

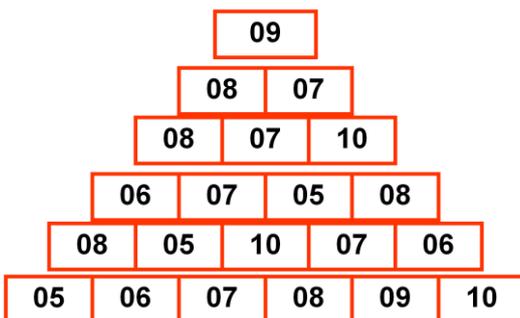
**But :** créer une attention supplémentaire coordination visée/lâcher sous un aspect récréatif.

**Consignes :** se concentrer sur les fondamentaux. Maintenir le niveau de sécurité.

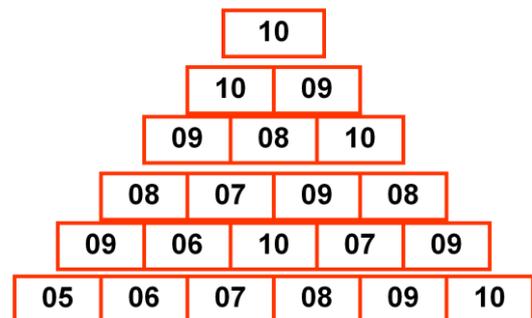
- **La pyramide**

**Thème :** contrat

**Programme :** le tireur doit tirer l'ensemble des numéros indiqués avant de passer à la ligne supérieure. Le point est accordé même quand il est cordon. Le gagnant est celui qui termine le premier sa pyramide.



*Tireur débutant*



*Tireur confirmé*

- **Tir sur silhouette métalliques basculantes**

**Thème :** coordination générale

**Programme :** faire jouer l'interactivité de la cible basculante.

**But :** créer une émotion particulière occasionnée par la réussite de l'exercice et s'habituer à ce sentiment.

**Consignes :** se concentrer sur les fondamentaux. Maintenir le niveau de sécurité.

**Remarques :** adapter la taille de la cible basculante au niveau du tireur.

- **Highlander**

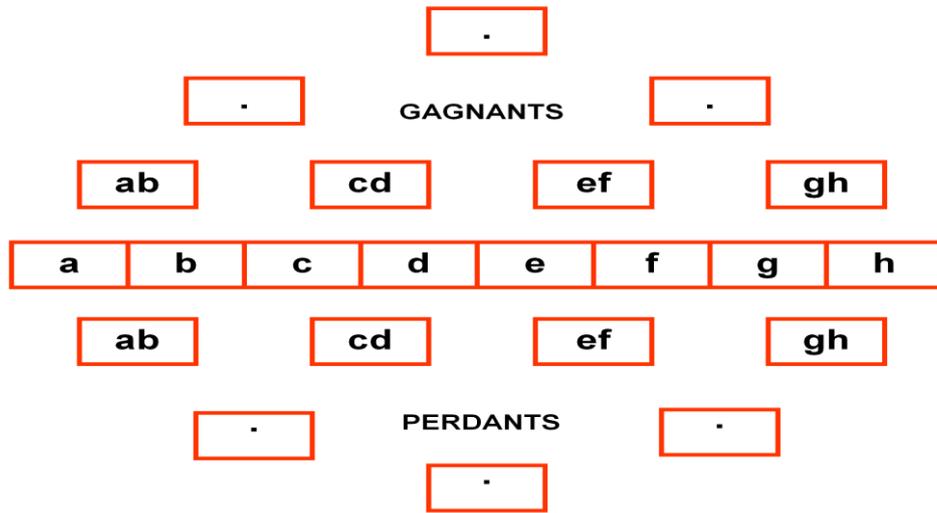
**Thème :** cultiver l'esprit de match

**Programme :** tir de finale sur cible papier avec commandements. Celui qui tire la moins bonne balle est éliminé. Il ne doit en rester qu'un !

- Le duel

**Thème :** cultiver l'esprit de match

**Programme :** tableau avec éliminatoires, ½ finales et finales. Faire jouer l'interactivité de la cible basculante. Duel par deux sur cinq plombs.



" Nous aimons tous gagner, mais combien sont ceux qui aiment s'entraîner ? "  
Mark Spitz - nageur américain

## XI. Contrôle de l'équipement



### 11.1 Contrôle du poids de détente (règlement FF tir pistolet 2014 8.4.2)

"(...) Le poids de détente doit être vérifié en plaçant le peson près du milieu de la détente à l'endroit où se place l'index pour tirer (voir illustrations) et en maintenant le canon vertical.

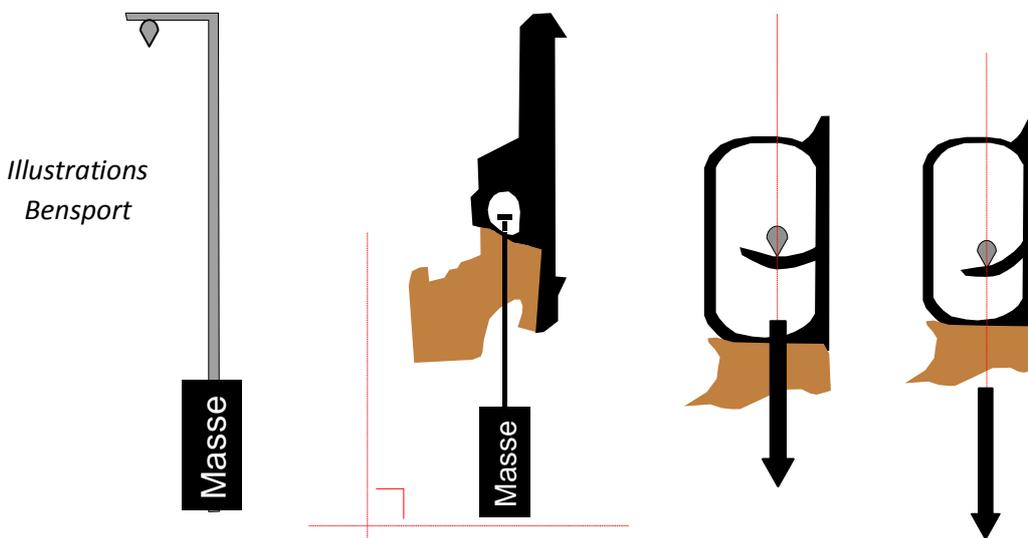
Le peson doit être placé sur une surface horizontale puis soulevé.

Le test doit être effectué par un arbitre du Contrôle des Équipements.

Le poids minimum doit être conservé pendant toute la compétition.

Les détenteurs des pistolets à air ou à gaz doivent être mesurés avec départ de la charge propulsive(...)."

Trois tentatives au maximum sont autorisées pour soulever correctement le peson. En cas d'échec, un nouveau test ne sera ensuite effectué qu'après réglage du système de détente.



Illustrations  
Bensport



### **11.2 Tenue vestimentaire (règlement FF tir pistolet 2014 8.5)**

**Pour les disciplines ISSF : le port du jean bleu ou denim est interdit à tous les niveaux de la gestion sportive (y compris les étapes du circuit national ISSF).**

- **Cache-œil pistolet RTG 6.7.8.4**

(...) Cache-œil : Un cache limité à 30 mm de largeur, est autorisé sur l'œil qui ne vise pas.

Cache-œil latéraux (d'un seul ou des deux côtés) fixés au chapeau, à la casquette, aux lunettes de tir ou à un bandeau et n'excédant pas 40 mm de hauteur (A) sont autorisés. L'avant de ces caches ne doit pas s'étendre au delà d'une ligne passant par le milieu du front observé de côté. Le bas ne doit pas descendre plus de 20mm au dessous d'une ligne passant par le centre de l'œil.

**Tenue d'équipe** : 8.5.5(...) Tous les membres d'une même équipe, hommes ou femmes doivent porter des hauts de vêtement semblables(...).

- **Chaussures R. Pist 2014 8.5.6**

a) Seules des chaussures basses ne couvrant pas l'os de la cheville (les deux malléoles) sont autorisées. La semelle doit être souple sous toute la partie avant du pied ; (...)

(...) Durant les compétitions les athlètes doivent porter des chaussures conformes aux Règles. Ils ne sont pas autorisés à porter tout type de sandales, ni à retirer leurs chaussures (...) **RTG 2014 6.7.6.2.**

**Remarque** : N'utilisez pas des chaussures de course à pied : elles n'offrent aucune stabilité. Des chaussures sans talon comme l'exemple ci-contre font l'affaire sans vous ruiner.



- **Limites réglementaires RTG 2014 6.7.2**

Les athlètes ne doivent utiliser que des équipements et ne porter que des vêtements conformes aux Règles ISSF. Toute arme, appareil, équipement, accessoire, ou autre article, qui peut donner à un athlète un avantage déloyal sur les autres, qui n'est pas précisément mentionné dans ces règles, ou qui est contraire à l'esprit de ces règles, est interdit.

Pour les disciplines ISSF : le port du jean bleu ou denim est interdit à tous les niveaux de la gestion sportive. **RGS 2017 – 2018 Art A 1.2**



### **11.3 Dopage, traitement médical et conduite dopante.**

- **Le dopage** : Utilisation de substances ou de procédés de nature à modifier artificiellement et passagèrement les capacités physiques d'un sportif, ou à masquer l'emploi de substances ou procédés ayant cette propriété, substances susceptibles également de nuire à sa santé.
- **Conseil sur les Médicaments** : Ne consommez aucun médicament sans avoir consulté la liste des produits interdits ou sans avoir consulté un spécialiste, avertir tout médecin, dentiste, ou pharmacien consulté de votre état de sportif et des restrictions médicamenteuses entraînées par cet état.
- **Autorisation d'Usage Thérapeutique (A.U.T)**. Dommage de rater un événement annuel pour traitement médical. Une demande d'AUT doit être faite auprès de l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (A.F.L.D.)
- **Conduite dopante** : Utilisation consciente de produits qui permettent "d'améliorer la performance" sans atteindre le seuil limite du contrôle positif. "Un verre de rouge rien ne bouge" fait partie d'une logique désinhibante censée rassurer "l'athlète". Ce type de comportement se retrouve malheureusement aux niveaux départemental et régional.

## XII. L'entrée en compétition

### 12.1 Prérequis.

Le tireur dispose de sa licence FF tir (signée de sa main). Elle comporte également la signature du médecin et du président du club. Avec l'accord du club, il peut utiliser une arme prêtée pour participer au concours interclubs mais aussi aux circuits nationaux et à toutes les épreuves officielles de la FF tir.

Pas besoin d'être un excellent tireur pour faire de la compétition. La participation à tout type de matchs forge l'expérience. **Les bons tireurs le sont devenus car ils ont osé participer !**

Le tireur doit prendre soin au cours de ses entraînements de consulter le règlement sportif pour vérifier qu'il va bien concourir dans les règles.

**Attention : Pour participer à l'échelon départemental, régional ou national le tireur doit s'inscrire dans les délais. C'est une démarche personnelle qui évite bien des déboires. Un oubli et c'est un an de perdu !**

### 12.2 Calcul et report des points sur le carnet de note.

Chaque impact qui touche le cercle (cordon) est considéré au point supérieur.

Pour le report de tes notes un dix sera noté par un / sur ton cahier. D'une manière plus précise on notera :

- Un 9 à 3h 9 .
- Un 10 à 12h /

Exemple de report d'une série.

9	8	/	9	7	/	9	9	7	/	88
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### **12.3 "Check list" du compétiteur. Un grain de sable et la finale vous échappe...**

- Je sais précisément quand je tire.
- J'ai ma licence.
- J'ai mon arme avec le plein d'air.
- J'ai mes munitions.
- J'ai ma bouteille d'eau.
- J'ai mon équipement (casque, lunette, cache œil, chronomètre, équipement spécifique, outils...).
- J'ai mes notes de tir et mon stylo.
- Je prévois d'arriver 1h mini avant le début de ma série.
- Je relis mes notes de tir précédentes et je m'en imprègne.
- Lors de mon échauffement, je me concentre sur l'objectif du moment (Attitude, technique...).
- Je tire mon match en m'appliquant sur ma gestuelle et en recherchant le ressenti sans penser au résultat chiffré attendu.

### **12.4 L'entrée en match**

C'est un moment très attendu et on ne sait jamais ce qui peut s'y produire car tout peut arriver. La préparation du tireur n'est jamais parfaite et les matchs parfaits sont plus rares encore.

Le problème du match est de savoir si on est capable de reconstituer le puzzle des notions accumulées lors de nos entraînements. Ce n'est qu'après ça que le tireur se sentira accompli ou non.

**Le sentiment d'avoir repoussé ses limites doit être une satisfaction intense. L'enjeu, la concurrence, le changement d'environnement ne sont que des parasites qu'il faut apprendre à côtoyer. En aucun cas cela ne doit perturber ce moment où le tireur donne le meilleur de lui-même pour lui-même.**

### XIII. Les règles de compétition et cas usuels.

L'épreuve "Pistolet 10 m" est ouverte à toutes les catégories d'âge du tir sportif. Voici quelques extraits du règlement à connaître.

#### **13.1 Durée d'un match pistolet 10 m**

Catégorie Junior fille et Dame nouveau Règlement 2018 :

- 60 coups sur cible papier. Une balle /cible : 1h30
- 60 coups sur cible électronique : 1h15 mn

Catégorie Junior garçon et Senior :

- 60 coups sur cible papier Une balle /cible : 1h30 mn
- 60 coups sur cible électronique : 1h15 mn

#### **13.2 Cas d'un championnat départemental sur cible papier.**

- J'arrive sur le site 1h minimum avant le début de l'épreuve.
- Je me présente à l'arbitre d'accueil, montre ma licence pour récupérer ma fiche de match
- Je fais contrôler mon arme et mon équipement
- Je m'isole pour faire mon échauffement
- Je me présente sur le pas de tir dans la tenue appropriée à l'heure prévue et récupérer les cibles et gagner son numéro de poste. Attendre l'ordre de l'arbitre pour sortir mon arme de sa mallette.
- J'ai 15 mn pour m'installer, organiser mon poste de tir et vérifier le nombre de cibles. Je note le numéro du premier et du dernier carton sur la fiche de match que je dois signer.
- L'arbitre indique le début des 15 mn d'essai. J'utilise les cibles marquées d'un coin noir pour tirer mes essais. Les cibles tirées ne seront pas comptées.
- J'utilise ma première cible pour rentrer dans mon match. (10 coups sans ramener)
- Je prends la 2<sup>ème</sup> et la 3<sup>ème</sup> pour apporter des réglages quand le groupement obtenu me le permet (5 coups / cible). (Ceci n'est qu'une suggestion d'utilisation des cibles d'essai).
- Je peux continuer ou non jusqu'à la fin des 15 mn réglementaires.
- L'arbitre annonce le début du match par les commandements: (...) "Chargez", "Tirez".
- Je commence mon match par la cible comportant le plus petit numéro et je tire un plomb par cible.
- Je reste concentré sur ma technique et trouve mon rythme de match.
- A la fin de mon match, sans déranger les autres tireurs, je recompte le nombre de cibles sans en changer l'ordre j'ai le droit de reporter mon match sur mon carnet de note.
- Je transmets le paquet de cible à l'arbitre.
- Je peux sortir du pas de tir avant la fin du temps si j'en fais la demande à l'arbitre.
- Le commandement "Stop" annonce la fin du temps réglementaire. j'attends la présence de l'arbitre pour tirer à vide et ranger mon arme dans sa mallette.
- Je m'informe de mon résultat
- Si je suis qualifié, je m'inscris à l'échelon supérieur.
- Je participe à la remise de récompense pour faire preuve de fair play.



### **13.3 Commandements et horaires (Mémento arbitrage Janvier 2016).**

**H-30 mn**

15 mn d'installation et préparation. **RTG 2014 - 6.11.1**

Appel des athlètes aux postes de tir (...).

*"Vous êtes autorisés à sortir vos armes (autorisation d'enlever le drapeau de sécurité), et à effectuer des tirs à sec et visés. Avant le début de la préparation, les arbitres vont procéder aux vérifications (...)"*

**H-15 mn**

"Début de préparation et essai" pendant 15 mn "Fin de la préparation et essai"

**H-00 mn**

"Tirez"

**Fin de match**

"Stop" - "Déchargez"



### **13.4 Les erreurs de tir ou de chargement**

- **Tirs en excédent sur une cible papier RTG 2014 6.11.7.2**

" (...) Si un athlète tire sur une de ses cibles de match plus de coups qu'il n'en est prévu, il ne doit pas être pénalisé pour les deux (2) premiers tirs.

A partir du 3ème tir mal placé et pour chacun des suivants il sera pénalisé de 2 points ;

La pénalité de 2 points sera appliquée dans la série où l'incident est advenu. (...)."

- **Chargement de deux plombs dans l'arme. (Mémento arbitrage Janvier 2016 Divers).**

L'athlète ne sait plus s'il a chargé ou non :

a) Sur cible papier, ramener la cible et faire tirer sur la tôle.

b) Sur cible électronique, ne pas tirer vers la cible, utiliser une baguette ou une boîte à sable pour décharger l'arme.

c) Tir simultané de 2 plombs : COMPTER LE MEILLEUR IMPACT, annuler l'autre. (Règle conforté par l'article 6.11.2.4 b) RTG2014)



### **13.5 Arrivée tardive d'un athlète RTG 2014 6.11.6.**

" (...) Lorsqu'un athlète arrive en retard à une compétition, il peut participer mais il ne doit être crédité d'aucun temps supplémentaire. Si un athlète arrive après la Préparation et Essais, il ne bénéficiera pas d'un temps de préparation et d'essais. (...)."



### **13.6 Les incidents admis en compétition RTG 2014 6.13.2**

" (...) Balle ou plomb coincé dans le canon ;

Pas de départ bien que le mécanisme de détente ait été actionné (...)."



### **13.7 Les incidents non admis en compétition RTG 2014 6.13.2**

" (...) L'athlète a ouvert la culasse de son arme ;

L'athlète n'a pas chargé correctement son arme ;

L'athlète n'a pas actionné le mécanisme de détente ;

Le défaut de fonctionnement est imputable à toute autre cause qui aurait pu être raisonnablement corrigée par l'athlète (...)."



**13.8 Panne d'arme, défaut de fonctionnement des armes et munitions RTG 2014 6.13.3**

" (...) Si un athlète rencontre un défaut de fonctionnement de son arme ou de ses munitions, il peut y remédier et continuer son tir ou, si l'incident est ADMIS en Pistolet, il peut réparer ou continuer à tirer avec un autre pistolet approuvé par le Contrôle des Équipements à la condition que le remplacement de l'arme soit autorisé par le Jury (...)."



**13.9 Réparation changement d'arme encours de match. R. Pist 2014 8.9.2**

(...)En cas de casse ou de panne de son pistolet, l'athlète sera autorisé à le réparer. Dans tous les cas, les arbitres ou le Jury doivent être informés de manière à décider des mesures à prendre.

a) L'athlète dispose au plus de 15 minutes pour réparer ou remplacer son pistolet pour reprendre la compétition en cours ;

Dans les épreuves 25 m, le jury devra accorder une série d'essai supplémentaire (5 coups) à l'athlète.

(...).



**Pas de temps supplémentaire RTG 2014 6.1.4**

(...) Aucun temps de compétition supplémentaire n'est accordé pour remplacer une arme après tout incident lors des Éliminatoires ou Qualifications Carabine et Pistolet à 10m, 50m, et 300m ; mais le Jury peut permettre à un athlète de tirer quelques coups d'essai supplémentaires après la réparation de son arme si l'incident était Admis (...).



**13.10 Interruption de tir (Mémento arbitrage Janvier 2016).**

- Plus de 3 minutes : bonification de temps égale à l'interruption (+ 1 min si fin).
- Plus de 5 minutes ou changement de poste : essais supplémentaires en nombre illimité à la reprise et bonification de temps égale au temps d'interruption + 5 min si changement de poste.



**13.11 Reserve de gaz vide (Mémento arbitrage Janvier 2016).**

(...) Réservoir de gaz vide : accompagner l'athlète à l'extérieur pour changement de bouteille et essais de fonctionnement. Aucune bonification de temps n'est à accorder (...).



**13.12 Erreurs de tir (Mémento arbitrage Janvier 2016).**

Tir avant le temps de préparation et essais : si la sécurité est en jeu l'athlète doit être disqualifié, dans le cas contraire **TIR PRÉMATURÉ = ZERO** sur la 1ère cible

- Tir après la fin de match : **TIR TARDIF = ZERO** sur la dernière cible de match
- Cible manquée ou tir croisé : **TIR MANQUE = ZERO** sur la cible de match
- Départ de gaz sans plomb avant le temps de préparation et essais : **AVERTISSEMENT** pour la première fois **PUIS = MOINS 2** sur le coup de la plus basse valeur de la première série.



### **13.13 Manque d'assurance du tireur**

- **Tir à sec en cours de match** (...) Le tir à sec sans libération de la charge propulsive est autorisé, sauf en Finale (...). **RTG 2014 6.11.2.2.**
- **Prise de conseils en cours de match**  
Si un athlète désire parler à quelqu'un durant une Éliminatoire ou une Qualification, il doit décharger son arme, la laisser en sécurité au poste de tir (si possible sur la tablette de tir) avec la culasse ouverte et un drapeau de sécurité engagé. Un athlète ne peut quitter son poste de tir qu'après en avoir informé l'arbitre et sans déranger les autres athlètes. **RTG 2014 6.12.5.3.**

## **XIV Réclamations et appels.**

Le règlement prévoit des sanctions matérialisées par des points de pénalité, des cartons (jaune ou rouge) engendrant ou non la disqualification du tireur. Mais l'arbitre ne sait pas tout et ne voit pas tout.

Si vous êtes victime d'une injustice ou que vous êtes témoin de tricherie : avertissez l'arbitre et si ça ne suffit pas portez réclamation. Une caution est demandée. Cette caution est restituée si le plaignant obtient gain de cause.

Il y a des tricheurs qui vendraient leur âme pour un point de plus ! Ce comportement est à bannir. Cela arrive même au niveau national et à ce niveau il n'y a pas d'excuse : c'est DSQ (Disqualifié)



### **Réclamations et appels.**

En cas de désaccord avec l'application du règlement, le tireur ou le responsable d'équipe peut et parfois doit porter réclamation en suivant la procédure de l'article **RTG 2014 6.16.**

- **RTG 2014 6.16.4.2** Les officiels, arbitres de pas de tir et membres du Jury doivent tenir compte sur-le-champ des réclamations verbales. Ils peuvent prendre des mesures pour redresser la situation immédiatement ou bien soumettre la réclamation au Jury pour décision. Dans des cas de ce genre, un arbitre ou un membre du Jury peut, si nécessaire, interrompre momentanément le tir.
- **RTG 2014 6.16.5. Réclamations écrites**  
(...) Une réclamation écrite peut être déposée sans réclamation verbale préalable. Toute réclamation écrite doit être présentée dans un délai maximum de 20 minutes après l'incident et la caution est exigée.
- **RTG 2014 6.16.6.1. Délais de réclamation**  
Toutes les réclamations concernant le score doivent être déposées dans les **10 minutes** suivant l'affichage des résultats préliminaires au tableau du pas de tir (Règle 6.4.2 e). L'heure limite de réclamation devra figurer sur ce tableau à l'affichage des résultats préliminaires. Le lieu ou les réclamations de score doivent être déposées devra être mentionné sur le programme officiel.

# 2ème Partie

## Les autres disciplines pistolet

- 1 • Les disciplines 25 m et 50 m ISSF
- 2 • L'Arme Ancienne
- 3 • Le Tir aux Armes Règlementaires
- 4 • Le Tir Sportif de Vitesse
- 5 • Le Tir sur Silhouettes Métalliques

## Après la saison 10 m...

De nombreuses disciplines se tirent au pistolet. Toutes ont leurs spécificités. Un pistoler peut ainsi s'orienter vers des disciplines qui offrent de la précision pure, la maîtrise d'un temps de tir réduit, l'utilisation d'armes historiques, l'utilisation d'armes "militaires", le tir en déplacement et le tir à longues distances.

Certaines de ces disciplines font partie des disciplines olympiques, d'autres font partie des disciplines mondiales voire nationales.

La base gestuelle étant acquise par le tir à 10 m, il reste maintenant à la transposer et l'adapter au type de tir envisagé. Idem pour les exercices d'entraînement.

## I Les disciplines 25 m ISSF (International Sporting Shooting Fédération).

### 1.1 Matériel, règlement et commandements

- **Arme utilisée :** Pistolet semi automatique de calibre .22 Lr. Détente réglée à 1000g minimum

Suggestion d'équipement : PARDINI vs BENELLI.

Bien que moins utilisé sur les pas de tir, le BENELLI est probablement moins sensible aux problèmes d'éjection grâce à sa large ouverture de culasse.



*PARDINI SP New cal.22 lr*



*BENELLI MP 90 S cal.22lr*

- **Tenue vestimentaire et chaussures :**

Identique au règlement ISSF 10 m

- **Equipement :**



*Obligatoire*



*Recommandé*



*Recommandé*



*Accessoire*

- **Support de pistolet : R. Pist 2014 8.6.3.**

Les athlètes peuvent utiliser des supports ou des boîtes sur la table pour reposer l'arme entre les tirs. La hauteur totale de la table avec le support ou la boîte ne doit pas être supérieure à 1,00 m (voir Règle RTG 2014 6.4.11.10).

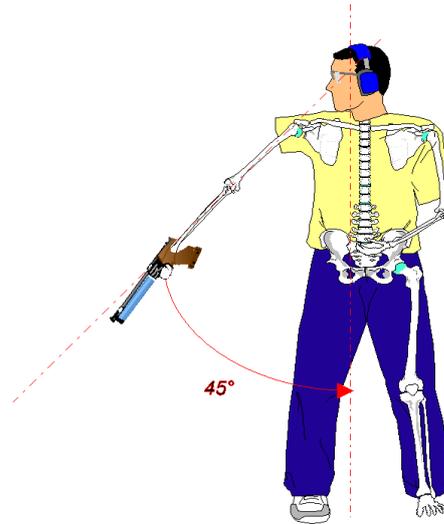
- **Technique spécifique d'attaque de cible :**

Les 4 disciplines ISSF 25 m font appel au geste d'attaque de cible. Un article disponible sur notre site explique en détail la méthodologie de la gestuelle.

- Temps de préparation pour la précision et le standard : 5 mn

- Temps de préparation pour la vitesse : 3 mn
- **La position dite "Prêt" R. Pist 2014 8.7.2.**

Le bras du tireur doit toujours être en position "prêt" et immobile à 45° avant l'apparition de la cible ou l'allumage de la lampe verte.



- **Commandements de tir :**

"Chargez" : Le tireur dispose d'une minute pour approvisionner et charger son arme avec 5 munitions.

"Attention" : Les cibles s'effacent (ou la lampe rouge s'allume) durant 7 s. Le tireur est en position "Prêt".

Le tir commence à l'apparition des cibles ou de la lampe qui se met au vert.

"Déchargez" : Le tireur met son arme en sécurité et introduit le témoin de chambre vide.

**Disqualification :**

Un tir avant " Chargez " entraînera la disqualification de l'athlète. **R. Pist 2014 8.6.2**



**1.2 Incidents de tir**

- Le tireur n'a droit qu'à un incident de tir pour chaque passe de 30 coups. **R. Pist 2014 8.9.1**
- Si l'athlète désire faire une réclamation pour incident , il doit tenir son arme pointée vers le bas, garder sa crosse en main et informer immédiatement l'arbitre de pas de tir en levant sa main libre, sans déranger les autres athlètes ; **R. Pist 2014 8.9.3**  
L'athlète peut tenter de corriger un fonctionnement défectueux et poursuivre sa série, mais il ne peut plus alors réclamer un incident de fonctionnement "ADMIS " (...). **R. Pist 2014 8.9.3**
- Si l'incident de fonctionnement ("ADMIS " ou " NON ADMIS ") se produit lors d'une série d'essai, il ne sera pas enregistré comme incident. (...). En précision, l'athlète disposera de 2 minutes au maximum pour tirer les coups manquants. Dans le cas d'un incident " NON ADMIS " dans la série d'essai, il n'y aura pas d'autres tirs d'essai.

**Incidents de tir considéré comme " ADMIS ". R. Pist 2014 8.9.4.1 :**

- Une balle est coincée dans le canon ;
- Le mécanisme de détente n'a pas fonctionné ;
- Une cartouche non déchargée est dans la chambre alors que le mécanisme de détente a été déclenché et a fonctionné ;
- L'étui n'a pas été extrait ou éjecté, ceci même dans le cas où un récupérateur d'étuis est utilisé ;
- La cartouche, le chargeur, le barillet ou une autre pièce du mécanisme de l'arme est enrayé ;
- Le percuteur est cassé ou une autre pièce de l'arme est suffisamment endommagée pour empêcher le fonctionnement de l'arme ;
- Lors de l'action sur la détente, plusieurs coups sont partis en "rafale".

## **2.1 Le Pistolet Sport 25 m (calibre .22lr)**

***Discipline Olympique pour les dames et Mondiale pour les hommes. Match ouvert aux catégories CF, CG, JF, JG, D1, D2, S1, S2 et S3.***

Programme de match 60 coups de match :

- 1 série de 5 coups d'essais en 5 mn sur cible C50.
- 6 séries de 5 coups match en 5 mn chacune sur cible C50.
- 1 série de 5 coups match d'essai en duel sur cible vitesse pivotante.
- 6 séries de 5 coups match en duel sur cible vitesse pivotante.
- Temps d'apparition de cible 3s.
- Temps d'attente de cible de 7s.
- 1mn pour charger un chargeur de 5 munitions.



Cible C50



Cible vitesse

Equipement :

- Caque anti bruit
- Lunette d'observation
- Chronomètre

## **2.2 Le Pistolet 25 m Percussion Centrale**

***Discipline Mondiale pour les hommes. Match ouvert aux catégories S1, S2, S3.***

Le programme est identique au pistolet sport mais avec une arme utilisant des étuis à percussion centrale et des balles de diamètre .30" à .38" en plombs uniquement.

Les 2 calibres les plus répandus sont le 32 SW Et le 38.SW.

Le revolver trouve également sa place dans cette discipline. Le Manurhin y est roi !

Une arme semi automatique offre cependant plus de confort dans la mise en œuvre du geste de vitesse.



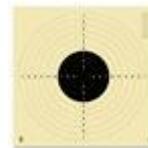
MR 73 .38 Match

### **2.3 Le Pistolet Standard (calibre .22lr)**

***Discipline Mondiale pour les hommes. Match ouvert aux catégories CG, JG, D1, S1, S2 et S3.***

Programme de match 60 coups de match :

- 1 séries de 5 coups d'essais en 150s chacun sur cible C50.
- 4 séries de 5 coups match en 150s chacune sur cible C50.
- 4 séries de 5 coups match en 20s chacune sur cible C50.
- 4 séries de 5 coups match en 10s chacune sur cible C50.
- Temps d'attente de cible de 7s.
- 1mn pour charger un chargeur de 5 munitions.



Cible C50

### **2.4 Le Pistolet vitesse 25 m (calibre .22lr).**

***Discipline Olympique pour les hommes. Match ouvert aux catégories CG, JG, S1 et S2.***

Programme de match 60 coups en 2 passes de :

- 1 série de 5 coups d'essais en 8s. 1 coup sur chaque cible
- 2 séries de 5 coups match en 8s. 1 coup sur chaque cible
- 2 séries de 5 coups match en 6s. 1 coup sur chaque cible
- 2 séries de 5 coups match en 4s. 1 coup sur chaque cible
- Temps d'attente de cible de 7s
- 1mn pour charger un chargeur de 5 munitions



Cible vitesse

### **2.5 Le Pistolet 50 m (calibre .22lr).**

***Match ouvert aux catégories CG, JG, D1, S1, S2 et S3***

***Discipline mondiale.***

Programme de match 60 coups + essais illimités :

15 mn de préparation et essais.

- 60 coups sur cible papier. Cinq balles /cible : 1h45 mn
- 60 coups sur cible électronique : 1h30 mn



Cible C50

Cette épreuve est la plus proche du tir à 10 m tant dans sa technicité que dans son rythme de tir. Le tireur gère son match sans intervention de l'arbitre.

**Arme utilisée :** Pistolet à 1 coup de calibre .22 Lr. Pas de poids minimum de détente.



MORINI CM 84E

## II. Les disciplines Armes Anciennes (Muzzle Loading Association International Committee)

Cette discipline mondiale combine la technique du pistolet 10 m avec l'utilisation d'une arme utilisant la poudre noire comme combustible. Le tireur peut utiliser des armes d'époques (Origine) ou des copies conformes (Répliques). Le système de mise à feu diffère selon les épreuves.

Le chargement de l'arme se fait sur le pas de tir par bouche du canon avec dans l'ordre :

La poudre, la bourre, un calepin et la balle. Le nettoyage de l'arme devra se faire sans tarder au risque d'abimer sérieusement votre arme !

Le nom des disciplines provient d'armuriers célèbres, de noms de position de tir ou d'armes japonaises.

Les disciplines pistolet sont mixtes. Femme et homme concourent pour le même titre !

- **Chargement et comptage des points :**

Les doses de poudre doivent être préalablement préparées dans des compartiments individuels.

Chaque épreuve se compose de 13 balles tirées en 30 mn sur 2 cibles placées à 25 m ou 50m. Chacune des cibles recevra 6 et 7 coups. Les 10 meilleurs impacts seront totalisés pour le résultat.

- **Tenue vestimentaire et chaussures :**

Identique au règlement ISSF 10 m

### 2.1 Equipement :



*Obligatoire*



*Obligatoire*



*Recommandé*



*Recommandé*



*Recommandé*



*Recommandé*

### 2.2 Cominazzo

**Arme utilisée :** Pistolet à silex canon lisse. Poids de détente libre.

La mise à feu se produit grâce à des étincelles issues du frottement silex / métal.



*PEDERSOLI modèle Charles MOORE*



*Cible C50 à 25*

### 2.3 Kuchenreuter

**Arme utilisée :** Pistolet à percussion canon rayé. Poids de détente libre.  
La mise à feu se fait à l'aide d'amorce.



*PEDERSOLI modèle Lepage*



Cible C50 à 25 m

### 2.4 Colt et Mariette et Donald Malson

Le programme est le même pour les épreuves "Colt" et "Mariette". Simplement, Colt se tire avec une arme d'origine et Mariette une copie.

Les deux cibles utilisées pour le "Donald Malson" sont situées à 50 m

**Arme utilisée :** Revolver à percussion. Poids de détente libre.



*PIETTA modèle Remington 1858*



Cible C50 à 25 m

### 2.5 Tanzutsu

**Arme utilisée :** Pistolet à mèche canon lisse. Poids de détente libre.

La mise à feu se produit par la mise en contact d'une mèche incandescente avec la poudre.



ARSA



Cible C50 à 25 m

#### Nota :

- Ces armes sont classées en catégorie D2.
- Si vous êtes intéressé par cette discipline consultez le mode opératoire de rechargement de ce type d'arme disponible sur notre site.
- Pour les revolvers : Eviter le calibre .36 et les modèles Colt qui sont peu adaptés au tir sportif.
- Choisissez des modèles à guidon dérivable et hausse non réglable en hauteur mais dérivable.

### III. Le Tir Aux Armes Règlementaire (T.A.R)

Le Tir aux Armes Règlementaires est une discipline nationale qui propose 2 épreuves armes de poing. Le tir à 2 mains est autorisé dans les épreuves de tir de vitesse uniquement. L'arme peut être un revolver ou un pistolet semi automatique équipé d'instruments de visée fixes et métalliques. Les calibres utilisés vont du 6.35mm au 45 ACP.

- Le classement est mixte.
- Le tireur gère lui même ses incidents d'approvisionnement ou de percussion. Il ne bénéficie pas du cas "d'incident de tir" existant dans les autres disciplines ISSF.
- Commandements : "Chargez" – "Tirez" – "Stop"
- Poids de détente minimum : 1.360kg

#### 3.1 Equipement :



Obligatoire



Obligatoire



Recommandé



Recommandé

#### 3.2 Vitesse militaire :

Programme de match 20 coups + 5 essais:

- 5 coups d'essai sur cible vitesse en 20s
- 2 x 5 coups sur cible vitesse en 20s
- 2 x 5 coups sur cible vitesse en 10s



Cible vitesse

#### 3.3 Pistolet /revolver :

2 classements : Arme authentique et armes récentes. Le tireur ne peut concourir dans les 2 classements. Reg TAR 2017.

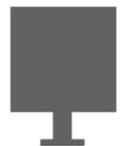
Programme de match :

5 coups d'essai sur cible précision en 3 mn

- 2 x 5 coups sur cible C50 en 7mn
- 2 x 5 coups sur gongs en 20s (10 pts par gongs renversé)
- 2 x 5 coups en 20s (10 pts par gong renversé)



Cible C50



5 gongs à 25 m

**Exemples d'armes utilisées.**



SIG Pro 2022



MANURHIN Police F1

## IV. Le Tir Sportif de Vitesse (T.S.V)

Cette discipline mondiale est très réglementée tant dans sa pratique que dans son encadrement. Peu de stand propose ce type de tir car une seule structure par région est homologuée. **L'entraînement ne peut être assuré que par un moniteur diplômé T.S.V. Vous devez avoir de bonnes bases techniques de tir et de solides bases pratiques en matière de sécurité. La participation à la compétition est très souvent obligatoire.** C'est la seule discipline où il y a un arbitre par tireur ! Compte tenu du nombre de munitions tirées (entraînement + match) mieux vaut avoir de quoi les recharger soi même.

**But :** Obtenir le maximum de point en un minimum de temps sur un parcours de tir proposant des cibles papiers ou métalliques fixes ou mobiles sur des distances variable.

Chaque parcours est différent. Le concepteur du match imagine des situations créant plus ou moins de difficulté pour le tireur l'obligeant parfois à tirer à une main ou avec la main faible. Après reconnaissance et mémorisation du parcours, ce dernier évolue de manière chronométrée. Il est disqualifiable pour la moindre faute de sécurité.

Le classement est mixte.



Obligatoire



Obligatoire



Obligatoire



Obligatoire

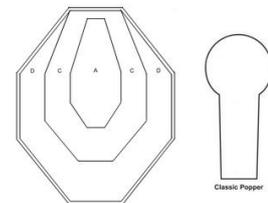
**Exemples d'armes utilisées:** Pistolet semi-automatique ou revolver à visée ouverte ou optique. Calibre minimum 9 mm. Les épreuves se distinguent par le calibre et le type d'arme utilisé. Certaines armes sont standard et d'autre sont customisées (catégorie Open)



Arme classée standard



Arme classée open



Cible TSV

**Les commandements sont en anglais.**

"Load and make ready ". Chargez et tenez-vous prêt.

"Are you ready ?". Êtes-vous prêt?

" Standby ". Attention.

" Start signal ". Signal de départ.

"Stop". Stop.

"If you are finished, unload and show clear ". Si l'arme est claire, si vous avez terminé, déchargez et montrez que l'arme est claire. "

## V. Le Tir sur Silhouettes Métalliques (S.M)

Cette discipline mondiale se caractérise par son aspect ludique puisque toutes les cibles du match sont des animaux en métal disposés à des distances croissantes. Un point gagné pour chaque silhouette renversée. Le coaching est autorisé ce qui lui confère un caractère vivant, et riche en émotions. C'est également une discipline où le spectateur voit les cibles se renverser ou non : Il se prend alors facilement au jeu.

- Le classement est mixte.
- Le temps de tir est de 2mn + 30 s pour le chargement.
- Une cible tombée sera marquée par un "X" et une cible manquée sera noté par un "0"
- La taille de bête est fonction de l'épreuve.
- Le tir debout se fait principalement à 2 mains.
- Le tir au pistolet se fait aussi en position couché sans que l'arme ne touche le sol.
- Les armes utilisées sortent de l'ordinaire.

### Exemples d'armes utilisées.



*Pistolet production MOA*



*Revolver Freedom arm  
Calibre.22 LR ou .357 mag*



*Pistolet Unlimited GC  
Remington XP 100 Cal 7 mm BR*



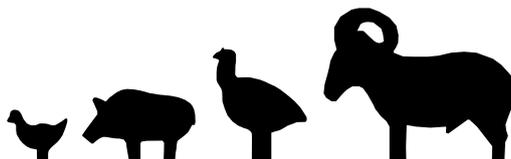
*Pistolet Field Optique  
Calibre 22 Hornet ou 30-20 Winchester*

### 3 groupes d'épreuves se distinguent :

- Le pistolet Gros calibre (4 épreuves : Revolver GC – Production GC – Unlimited GC – Debout GC)
- Le pistolet Petit Calibre (4 épreuves : Revolver PC – Production PC – Unlimited PC – Debout PC)
- Le pistolet Field (2 épreuves : Field Production et Field Optique).

Dans la position debout, aucune partie de l'arme autre que les mains ne peuvent être en contact avec le corps ou l'équipement du tireur. Seuls les pieds touchent le sol.

**Si un tireur manque sa cible il passe à la suivante. S'il fait tomber la mauvaise silhouette de sa série le marqueur comptera deux "0" pour la balle tirée.**



Commandements :

"Tireurs à vos postes"

"Chargez"

"Stop"

"Relevage" Suivant la situation

Programme de match Petit Calibre 40 coups + 5 essais:

En tir position libre sauf le debout.

Echelle de cible 3/8<sup>ème</sup> sauf pour l'Unlimited 1/8<sup>ème</sup>.

- 5 coups d'essai sur cible "suspendues".
- 2 x 5 coups sur Poulet à 25 m
- 2 x 5 coups sur Cochon à 50 m
- 2 x 5 coups Dindon à 75 m
- 2 x 5 coups Mouflon à 100 m

Programme de match Gros Calibre 40 coups + 5 essais:

En tir position libre sauf le debout

Echelle de cible 1/1 sauf pour l'Unlimited 1/2

- 5 coups d'essai sur cible "suspendues".
- 2 x 5 coups sur Poulet à 50 m
- 2 x 5 coups sur Cochon à 100 m
- 2 x 5 coups Dindon à 150 m
- 2 x 5 coups Mouflon à 200 m

Programme de match Field Production et Field Optique 40 coups + 5 essais:

Position debout.

Echelle de cible 1/2

- 5 coups d'essai sur cible "suspendues".
- 2 x 5 coups sur Poulet à 25 m
- 2 x 5 coups sur Cochon à 50 m
- 2 x 5 coups Dindon à 75 m
- 2 x 5 coups Mouflon à 100 m

En cas d'égalité les tireurs se départagent en tirant des "barrages". Pour accroître la difficulté, les silhouettes les plus petites sont alors éloignées de leurs distances initiales.

## Epilogue

### L'entretien de l'arme à feu.

**Nota :** C'est peu souvent rappelé mais les émanations de poudre, de plombs et de produit de nettoyages sont nocives pour votre santé. Un local aéré et un masque de protection s'avèrent utiles.

"Qui veut aller loin ménage sa monture". Votre arme est un outil de précision et un entretien régulier vaut bien mieux qu'un décapage de dernière minute.

### Pour un nettoyage sommaire :

Démontez partiellement votre arme vaporiser un spray antirouille, anticorrosif et lubrifiant et laissez agir. Un coup de brosse à dent et de chiffon.

Le "Bore snake" est rapide et efficace pour qu'en un seul passage dans le canon celui-ci soit opérationnel sans l'user à coup de baguette acharnée.

Remontez l'arme avec une goutte d'huile sur les parties qui sont en glissement.



Bore snake

### Pour un nettoyage en profondeur :

Faites tremper la carcasse de votre arme et le canon dans un bac contenant de l'essence F et laissez agir 1h dégraissez avec une brosse à dent. Finaliser le travail avec un jet d'air comprimé (tenez alors votre arme dans un chiffon pour vous assurer qu'aucune pièce ne se détache).

Pensez également à dégraisser et à lubrifier les hausses métalliques réglables. Parfois elles se grippent. Il serait dommage qu'une vis de réglage se brise en plein match.

Des kits nettoyage se trouvent facilement pour l'entretien des armes mais nous vous recommandons la marque Parker Hale. Les brosses et les baguettes de nettoyage sont très résistantes.

Passez la baguette dans le sens de sortie de la balle pour ne pas abimer la bouche du canon qui tient une grande part de précision dans le tir.

Une fois la besogne terminée, assurez vous de l'état de propreté et du bon remontage de votre arme puis vaporisez un film de lubrifiant.

Stocker votre arme dans votre coffre au sec.

Avant de reprendre le tir, asséchez votre canon avec un coup de bore snake.

Si vous avez une compétition en vue faites ce nettoyage avant votre dernier entrainement histoire de vous assurer que votre arme fonctionne correctement et que vos réglages favoris sont intègres



**Se déplacer avec des armes à feu pour se rendre en compétition.**

La plupart des armes évoquées dans ce guide sont en catégorie B.

Pour leur protection, transporter vos armes dans des valises. Elles devront être partiellement démontées ou munies d'un dispositif de sécurité.

Les munitions seront compartimentées dans une boîte de rangement différente que celle de l'arme.

Pensez aux documents qui justifient le transport de ces armes.

- Pièce d'identité (obligatoire).
- Licences (obligatoire).
- Certificat de capacité et d'assiduité au tir sportif (obligatoire).
- Autorisation de détention d'arme (obligatoire).
- Factures d'achat au cas. (Utile).
- Convocation aux épreuves de tir ou invitation aux rencontres interclubs. (Utile).

**Le tir comme moyen de développement personnel.**

A bien des égards, le tir sportif offre des émotions uniques et exclusives.

A bien des égards, le tir sportif permet d'en apprendre beaucoup sur soi et son entourage.

Nous espérons que ce guide fera partie de votre équipement sportif.



## Table des matières

P - 1	Préambule.
P - 2	Sécurité et définitions.
P - 4	Connaissance de l'arme.
P - 5	Connaissance de la visée.
P - 6	Le lâcher.
P - 7	Tenue - Annonce - Réglage de hausse.
P - 8	La position du pistolier.
P - 9	La séquence de tir
P - 10	Fonctionnement du mécanisme de détente.
P - 11	Notes de tir et Organisation de son entrainement.
P - 12	Illustrations échauffement et d'étirement.
P - 13	Méthode générale d'action.
P - 14 à 17	Exercices de tir.
P - 18 et 23	Contrôle de l'équipement
P - 20	L'entrée en compétition.
P - 21 et 24	Règles de compétition et cas usuels.
P - 26 à 29	Les disciplines ISSF pistolet.
P - 30 et 31.	Les disciplines Armes Anciennes.
P - 32	Le Tir aux Armes Règlementaires.
P - 33	Le Tir Sportif de Vitesse.
P - 34 et 35	Le tir sur Silhouettes Métallique.
P - 33	Le Tir Sportif de Vitesse.
P - 35	L'entretien de l'arme à feu.
P - 36	Le Tir Sportif de Vitesse.
P - 37	Règles de déplacement avec une arme à feu.