

## Technique de tir de vitesse. "Duel, Vitesse 25 m et standard"

### I. Préambule

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le tir de vitesse n'a pas pour but pas de tirer le plus rapidement possible, mais bien d'utiliser un temps minimum pour réaliser le meilleur score possible.

Ce qui suit est la base du geste d'attaque de cible. Sans l'acquisition de cette technique particulière vous ne pourrez pas progresser dans les diverses épreuves pistolet où le temps de tir est réduit. Le Pistolet Sport 25 m, le Pistolet Standard, le Pistolet Vitesse 25 m sont concernés mais pas que. Les épreuves du "Tir aux Armes Réglementaires" (T.A.R) avec la "Vitesse Réglementaire" et l'épreuve "Pistolet et Revolver" utilise cette technique. On retrouve cette même base dans le "Tir Sportif de Vitesse" (T.S.V).

### II. Le pistolet sport 25 m

#### 2.1 Organisation de la gestuelle pour le "duel" (3/7)

Pour commencer, utilisez une crosse adaptée à sa main. Des adaptations personnalisées améliorent le rendement du geste.

Chaussez votre crosse soigneusement et assurez-vous du verrouillage de votre poignet. Si la crosse est bien faite, le guidon se place naturellement à sa place lors de la prise de visée.

En position "Prêt", la pente du canon devra être proche à celle du bras sans avoir à agir sur l'orientation du poignet.

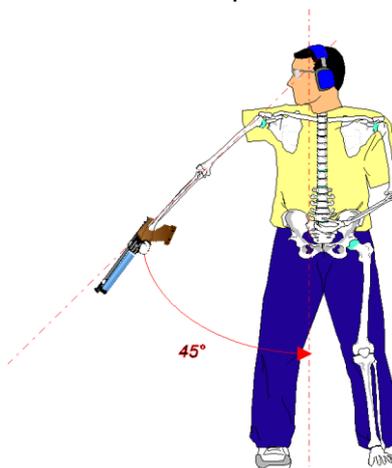
Recherchez votre placement par rapport à sa cible de la manière suivante :

- ✓ Regard en direction de la cible.
- ✓ Fermez les yeux

- ✓ Bras à 45°
- ✓ Montez le votre bras lentement en inspirant jusqu'à la hauteur présumée du centre de la cible.
- ✓ Ouvrez les yeux et observez votre placement.
- ✓ Corrigez l'orientation du placement en cible si nécessaire.

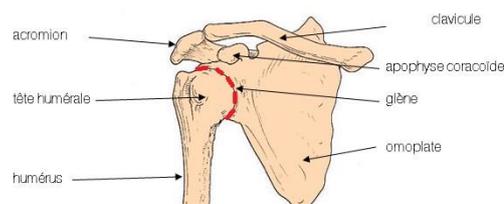
1/9

Plusieurs répétitions seront utiles pour s'assurer du bon placement en cible.



#### 2.2 Pourquoi partir du bas de cible ?

- ✓ Primo, parce qu'en attaque de cible le tireur n'a pas le temps de monter au dessus du visuel pour redescendre la ligne de mire.
- ✓ Secundo, car la particularité biomécanique de l'épaule fait que la flexion du bras décrit une ellipse verticale. L'image qui suit vous donnera un élément de compréhension.



Il n'est donc pas possible d'avoir à la fois une ligne de mire correctement aligné au sol (vision en surplombs) et sur la cible sans modifier la position de sa tête.

### 2.3 Pour le vérifier :

Utilisez un pointeur optique et pointez-le sur un mur blanc. Placer vous en position de tir dans une pièce sombre et procédez à plusieurs montées de bras les yeux fermés. Une caméra filmera le déplacement du point rouge. Vous vous apercevrez que le mouvement décrit par votre bras est bien elliptique. S'ajoute à cela un regard en surplombs de la ligne de mire. C'est pourquoi il est important de rechercher son placement en tenant compte de cela.

### 2.4 Choix de la zone de visée sur cible vitesse

Dans la discipline "pistolet 25 m", l'épreuve de "précision" se combine avec l'épreuve "duel". Le tireur se retrouve bien souvent l'obligation de modifier son réglage de hausse pour le passage d'une cible à l'autre.



En règle générale, le tireur baisse son réglage d'une douzaine de clics sur un DES 69 pour pouvoir passer de la marge de blanc à une visée "plein centre". Il arrive qu'on ne pense pas toujours à remettre les clics du réglage précision en fin de match : Les essais du match suivant peuvent s'en trouver affectés.

La solution consiste à conserver le même réglage sur les deux types de cible. En effet, que l'on vise plein centre sur une cible vitesse ou bien que l'on vise entre la première moitié de cible, la ligne de mire se trouve toujours sans contraste.

Alors pourquoi ne pas garder le même réglage ? Les avantages sont multiples :

- ✓ Pas de risque de se tromper dans les réglages
- ✓ Le tireur monte son bras moins haut
- ✓ Le tireur se focalise moins sur la notion de résultat en ne pensant pas au centre de sa cible

- ✓ Le saut bouche de l'arme stabilisera sur les 2 traits blancs de la cible ce qui peut aider à l'analyse du coup.



A vous de choisir...

### 2.5 Commandements de tir :



Les commandements de tir audio sont téléchargeables sur notre site. Ils sont prévus pour les stands équipés d'une ciblerie pivotante. Ils libèrent l'arbitre d'une tâche répétitive.

### 2.6 Outil complémentaire de progression.

Le "Timer" de tir.



Ce chronographe enregistre le temps qui sépare le signal sonore et une balle tirée. Il enregistre également le temps de tir entre 2 balles tirées. Des applications gratuites existent aussi pour les téléphones androïde. A vous de les tester.

### 2.7 Séquence de tir

Une fois le placement en cible effectué, faites une dernière montée de bras. Verrouillez votre poignet une fois la ligne de mire sur le centre de votre cible puis redescendez votre bras à 45° sans bouger votre tête ni votre poignet.

Faites en sorte que la commande de ciblerie soit dans votre main si vous vous entraînez seul. Au commandement "Attention", en "position prêt" et placez votre regard au pied de la cible.

Seul le rythme de votre respiration vous donne une indication du moment de l'apparition de la cible (7 secondes). Une recherche personnelle de ce rythme s'impose...

La cible apparaît, montez votre bras lentement et rattrapez dans le mouvement et sans à-coup le point de transition de sa détente. Captez votre ligne de mire quand elle arrive à la hauteur de votre regard et augmentez la pression sur la queue de détente au fur et à mesure que s'approche de la zone de lâcher. Continuez d'appuyer sur la queue de détente dans la montée du bras.

Le départ du coup intervient avec sa légère surprise. Maintenez la pression sur la queue de détente, analysez, puis redescend votre bras de manière contrôlée pour ne pas désorganiser les axes. **Le saut de bouche de l'arme sera une indication précieuse pour l'analyse du tir.**

### III. Proposition d'un cycle d'entraînement pour le 3/7

#### 3.1 Thème : Organisation de la prise de visée en attaque de cible.

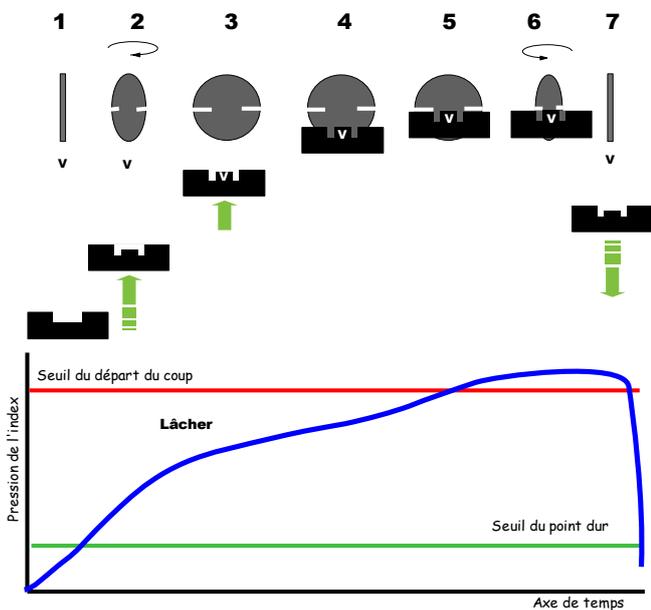
L'exercice est effectué sans l'utilisation de la commande de ciblerie (pas de notion de temps) et sans action sur la queue de détente. Le doigt y est toutefois en contact.

Le tireur place une cible vitesse de façon à ce que les traits blancs soient verticaux. Il recherche son placement à la bonne distance. Il apprend par la répétition gestuelle à retrouver sa ligne de mire sur les repères visuels qu'il a choisi suivant la méthode décrite. 5 attaques de cible exécutées précisément et de manière ralentie. 5 secondes d'attente en 2 attaques de cible. 2 mn de pause en fin de cycle. Répéter cela sur 6 cycles.

Le geste doit, sans effort, suivre les "pointillés" formés par les traits blancs de la cible. Avec le temps cet exercice servira d'échauffement au match. Une fois les repères mécanisés, changez le nombre d'attaque de cible pour 6 avec 3 secondes d'attente à 45°. Le but de l'exercice est également d'adapter l'organisme à se type de dépense énergétique. Naturellement c'est un peu dur au départ puis ça devient fluide et sans douleur...

#### 3.2 Thème : Mise en place du lâcher en attaque de cible.

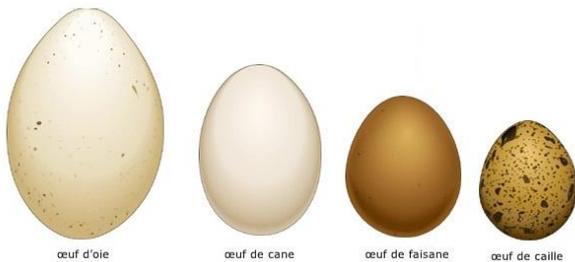
Toujours sans l'utilisation de la commande de ciblerie et en tir à sec (sans départ de la charge propulsive), le tireur organise son lâcher dans la montée du bras (tel que décrit). Si la prise de visée est choisie plein centre, le tireur appuie progressivement sur la queue de détente tandis qu'il traverse lentement le premier trait blanc de sa cible. Le déclenchement se produit toujours avec la sensation de surprise. Bien entendu, la tenue fait partie du jeu. 5 cycles de 6 attaques de cible feront l'affaire.



### 3.3 Thème : Mise d'une zone de lâcher en attaque de cible.

Idem que l'exercice N°2 mais sur cible blanche sur laquelle est dessiné au marqueur un œuf orienté verticalement avec la base la plus large en bas. Le départ du coup se fait sans forcer sur la zone ainsi définie. Le tir est réel. Bien entendu, le groupement obtenu doit normalement être de la forme de l'œuf. La taille de ce dernier diminuera avec l'adresse de la coordination acquise. Suivant le moment du départ du coup l'impact se trouve placé bas ou haut mais bien axé.

Je ne résiste pas à vous livrer un ordre de grandeur de différentes coquilles produites par nos chères gallinacées...Ceci n'étant qu'un modèle d'inspiration de la zone de lâcher bien sûr.



Un groupement vertical témoigne d'une bonne qualité de lâcher.

### 3.4 Thème : Recherche de rythme de respiration 3 / 7

Une fois les bases de la gestuelle acquises et que la taille et la forme des groupements conviennent, utilisez la cible vitesse en la plaçant dans le sens prévu (traits blanc à l'horizontal). Pas de lâcher dans cet exercice. Ne vous placer jamais au même poste d'entraînement. Variez à chaque fois votre emplacement car vous n'en aurez pas le choix le jour du match.

La commande de ciblerie est à portée de main ou dans celle d'un tiers. Dans la même situation que l'exercice N°1 recherchez votre rythme de respiration lors de l'attente d'ouverture de cible (7 secondes). **Le bon tempo est celui qui vous**

**permet de tomber sur une inspiration en fin de la 7ème seconde.** Le départ se fait à 45°, le regard sur le repère de cible et l'attention sur la respiration. Votre respiration sera votre chronomètre en plus d'un atout pour votre concentration. Une prise de note s'imposera pour immortaliser vos trouvailles.

### 3.5 Thème : Coordination du lâcher en 3 secondes en mode économique

Le tir se fait de manière réel et pour une raison d'économie si c'est du tir au .22 LR un chargeur peut faire 2 cycles de 5 apparitions en 3 S.

1<sup>er</sup> cycle : 1<sup>ère</sup> apparition tirée avec une balle, 2<sup>ème</sup> simulée, 3<sup>ème</sup> tirée, 4<sup>ème</sup> simulée et 5<sup>ème</sup> tirée.

2<sup>ème</sup> cycle : 1<sup>ère</sup> apparition simulée avec une balle, 2<sup>ème</sup> tirée, 3<sup>ème</sup> simulée, 4<sup>ème</sup> tirée et 5<sup>ème</sup> simulée.

Cet exercice peut être reproduit sur 50 munitions soit 100 attaques de cible. Le résultat n'est vérifié qu'en fin de séance. La recherche du ressenti est primordial. Un dictaphone peut être utile pour conserver votre analyse en fin de chaque cycle. Ces indications seront transcrites sur votre carnet d'entraînement.

L'analyse du saut de bouche de l'arme vous sera précieuse pour la compréhension de votre gestuelle.

### 3.6 Thème : Vérification du rendement technique

Tout est comme en condition de match. L'observation des groupements est la encore primordiale. Le tireur doit être capable d'interagir sur l'orientation latérale des groupements par son placement en cible et sa qualité de départ du coup. Encore une fois, ne vous placer jamais au même poste d'entraînement.

Le chargeur est complété avec 5 balles consciencieusement recomptées ! Combien arrivent à en oublier et à charger à 4 balles ?

1<sup>ère</sup> partie d'entraînement avec la critique sur le groupement et 2<sup>ème</sup> partie d'entraînement avec plus de critique sur les points réalisés en vu d'avoir un ordre de grandeur.

A l'entraînement uniquement, l'utilisation d'une camera peut s'avérer utile pour vérifier les annonces du tireur.

### 3.7 Thème : Répétition générale du rendement technique

Un galop d'essais avec le tir dit de précision vous permettra de vérifier l'assemblage du puzzle technique et de savoir où vous en êtes avant de participer à une rencontre interclubs.

### 3.8 Remarques :

Tout n'est pas à faire le même jour ! Ne brûlez pas les étapes de mise en place de la gestuelle. Avant d'utiliser la temporisation d'ouverture et de fermeture de cible, les bases de votre geste doivent être formellement acquises. Il faut répéter plusieurs fois les exercices 1, 2 et 3 avant de vous précipiter sur la notion de temps. Ce geste simple à apprendre vous fera également progresser dans votre tir de précision en vous aidant à relativiser votre bouger en cible et en vous faisant travailler un autre type de lâcher. Il demande cependant de l'entraînement pour que le physique du tireur tienne la durée de l'épreuve. Si dans certaines épreuves du tir sportif on peut s'en sortir sans trop d'entraînement ne comptez pas dessus avec les disciplines qui font appel à cette gestuelle. "Pas de bras pas de chocolat" !

## IV Le pistolet Standard

### 4.1 De la vitesse sur une cible précision !

Un bon tireur de précision ne fait pas forcément un bon tireur de vitesse et inversement. Certains ont besoin de se rassurer avec visée posée tandis que d'autres sont plus efficaces dans un rythme plus soutenu.

3 temps de tir :

- ✓ 5 balles en 150s pour
- ✓ 5 balles 20 s
- ✓ 5 balles en 10 s

### 4.2 Le tir en 150 (2mn 30s)

Le tir en 150 s reste de la technique classique. Pensez à gagner du temps entre les coups sans trop vous attarder dans votre télescope. Confortez votre annonce c'est tout.

Vous serez parfois dans l'obligation de tirer 2 balles de suite et ce qui suit vous y aidera...

### 4.3 Exercices d'entraînement Pistolet standard

#### Thème : Travail du redoublement

**But :** Gagner du temps lors de la 2<sup>ème</sup> balle.

**Programme :** Sur la cible C50 apprendre avec une arrivée en cible de type "Transition par le haut" à enchaîner une seconde balle sans précipitation.

**Consignes :** Maintenir la technique sans se focaliser sur le résultat en cible.

#### Thème : Rattrapage du jeu de détente

**But :** Automatisation du geste de "relâcher / reprise point dur" dès le départ du coup précédent.

**Programme :** Sur la cible C50 apprendre avec une arrivée en cible de type "Transition par le bas" à enchaîner 5 balles dès la sensation du coup de feu (sans délai). L'idée c'est de faire en sorte que le relâchement de la queue de détente puis le rattrapage de jeu ne nuise pas à l'équilibre de la ligne de mire.

**Consignes :** Le rattrapage de jeu se fait lors de la remise en place de l'arme en cible (pendant la reprise de visée).

#### Thème : Travail de la première balle

**But :** Soigner l'exécution de la 1<sup>ère</sup> balle (déterminante pour la suite de l'action).

**Programme :** S'entraîner avec la ciblerie en 4s puis 3s sur la cible

**Consignes :** Pas d'insistance sur le départ du coup. Lâcher progressif lors de l'affinement de la visée.

#### Thème : Enchaînement 1<sup>er</sup> - 2<sup>ème</sup> balle (puis 3<sup>ème</sup> balle)

**But :** Affinement de l'enchaînement

**Programme :** Utiliser les programmes 8s ou 6s de la ciblerie pour travailler l'enchaînement.

**Consignes** : La première balle devenant de qualité c'est autour de la 2<sup>ème</sup> !

**Thème : Travail du rythme du 20 s**

**But** : Savoir tirer en 20 s

**Programme** : Tacher de tirer la 1<sup>ère</sup> balle en 4s et finir sur la 5<sup>ème</sup> en 16s.

**Consignes** : Prendre soin du lâcher et du rattrapage des jeux de détentes.

**Thème : Travail du rythme du 20 s**

**But** : Savoir tirer en 10 s

**Programme** : tacher de tirer la 1<sup>ère</sup> balle en 3s et finir sur la 5<sup>ème</sup> en 8s.

**Consignes** : Prendre soin du lâcher et du rattrapage des jeux de détentes.

**Thème : Travail des rythmes progressif**

**But** : Adapter son rythme de tir en fonction de la situation.

**Programme** : Tirer la 2<sup>ème</sup> balle plus lentement puis accélérer progressivement le tempo

**Consignes** : rattrapage des jeux de détente plus dynamique encore.

## V Le pistolet vitesse

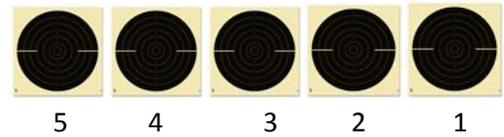
Cette épreuve demande beaucoup d'entraînement et représente naturellement un gros budget munition. Le lâcher peut apparaitre comme contre nature avec le tir de précision tel qu'il est normalement pratiqué. La cinématique du mouvement du corps à des ressemblances avec le swing du golfeur.

Cette épreuve demande la place et parfois les stands 25 m en manque. Mieux vaut avoir des créneaux d'entraînement spécifiques pour ce qui va suivre.

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
- Temps de préparation 3 mn
- 1mn pour charger un chargeur de 5 munitions.



Un droitier commencera par tirer la cible de droite pour avoir le champ visuel dégagé lors de la rotation du corps permettant le tir sur les autres cibles. Les gauchers feront l'inverse.

### 5.1 Placement en cible.

Cette fois ci vous disposez de 5 cibles. Le choix du placement cible est donc vaste. Laquelle prendre ?

Recherchez votre placement sur la cible 3 tonifiez le tout et pivoter sur la 1. Faites redescendre votre bras sans nuire aux différents verrouillages de position.



## 5.2 Exercices d'entraînement au Pistolet Vitesse 25 m (V.O)

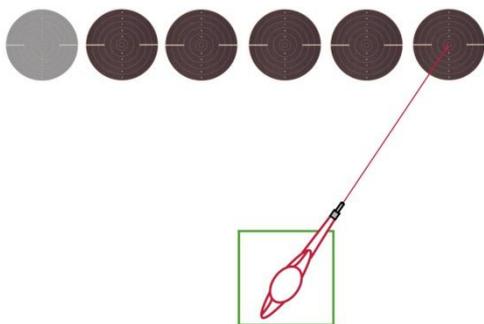
**Thème : Attaque de la 1ere cible.**

**Programme :** s'organiser pour être capable de tirer la première balle en :

- 2s à 2.5s pour les séries de 8s
- 1.6s à 2s pour les séries de 6s
- 1.3s à 1.6 pour les séries de 4 s.

**But :** Améliorer la vitesse d'exécution d'attaque de cible pour être capable de tirer le "10".

**Consignes :** Le coup doit partir dans l'arrêt.



**Rattrapage du jeu de détente sur cibles fixes puis pivotantes.**

**But :** Automatisation du geste de "relâcher / reprise point dur" dès le départ du coup précédent.

**Programme :** Commencer par s'entraîner sur une seule cible puis s'habituer à relâcher et remettre la pression sur la queue de détente en passant à la cible suivante.

**Consigne :** Le relâchement de la queue de détente se fait lors du dégagement du bras

**Thème : Rotation et "Crantage"**

**But :** Geste spécifique partant des jambes et du bassin permet de garder ligne de mire alignée.

**Programme :** Sans munition Apprendre à faire transiter son arme et à s'arrêter sur chaque cible.

Travailler d'abord sur cibles fixes puis dans les rythmes de 8, 6 et 4s. La rotation doit être nette. La préparation de ce geste peut se faire grâce à un bâton posé sur les épaules permettant de solidariser les épaules

**Consignes :** Faire jouer l'anticipation du regard qui visionne la zone suivante dès le départ du coup.

C'est comme pour la lecture : La parole se fait alors que le regard a déjà lu les mots qui suivaient.



Exercice d'échauffement permettant de travailler le crantage avec un bâton sur les épaules.

**Thème : Liaison cible 1 et 2**

**But :** Organiser la transition du déplacement vertical cible 1 vers le déplacement horizontal cible 2.

**Programme :** Enchaîner une attaque avec le tir de la deuxième cible (suivre à vide pour les autres cibles).

**Consignes :** Soigner la 2<sup>ème</sup> cible.

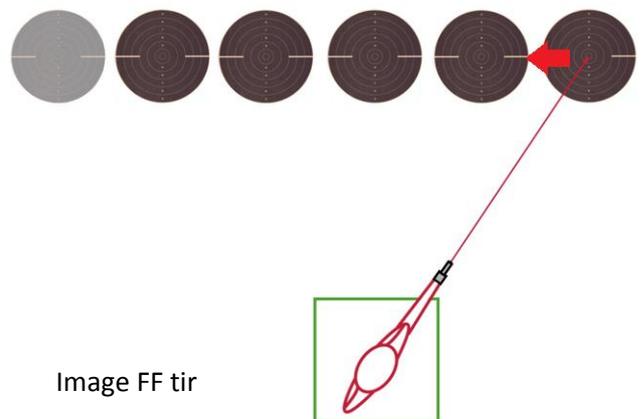


Image FF tir

**Thème : Coordination Arrêt-Lâcher**

**But :** Affiner l'arrêt du lâcher.

**Programme :** Arme chargée sur cible fixes puis sur cibles pivotantes, enchaîner les tirs en portant l'attention sur la qualité d'arrêt du lâcher. Le doigt se relâche sans nuire à l'équilibre de l'arme permettant de réarmer la détente pour le coup suivant.

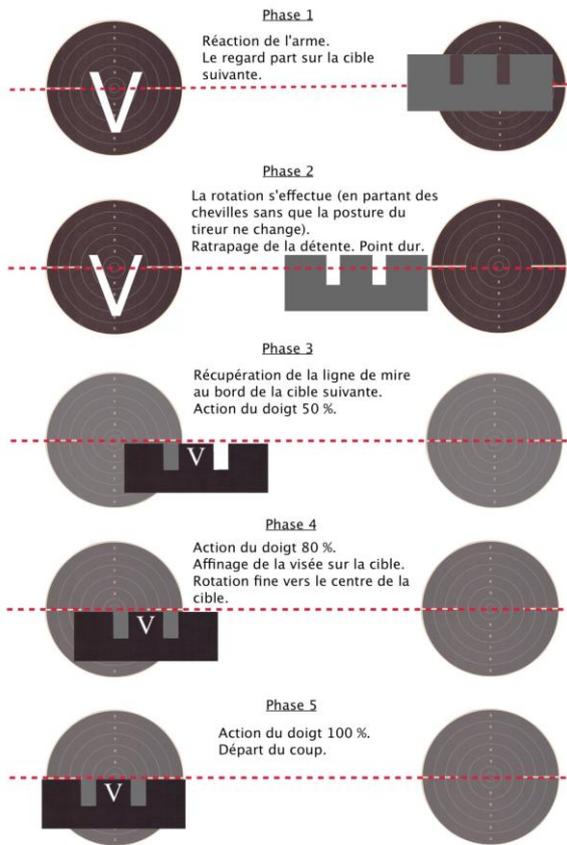


Image FF tir



**Thème : Travail des rythmes spécifiques**

**But :** Mémoriser la cadence de temps de tir sur les 3 temps (8, 6 et 4s)

**Programme :** Travail des rythmes spécifiques à chaque temps d'apparition disponible.

**Consignes :** Observer le temps disponible après la dernière cible pour en déduire une stratégie.



**Thème : Travail des rythmes en accélération**

**But :** Assurer la 2<sup>ème</sup> balle et caller le crantage puis accélérer progressivement sur 3,4 et 5

**Programme :** Travail des rythmes spécifiques à chaque temps d'apparition disponible.

**Consignes :** La variation de temps se joue en 10<sup>ème</sup> de seconde.

**8 Thème : Travail des rythmes de "sauvetage"**

**But :** S'entraîner à tirer très vite sur les 2 dernières cibles puis sur les 3 dernières cibles.

**Programme :** Il arrive que l'on prenne du retard sur une cible et il faut alors limiter la casse en rattrapant le retard. Commencer par le faire sur les cycles de 8s et 6s

**Consignes :** Maintenir la technique sans se focaliser sur le résultat en cible.

**Nota :** Le tireur fini toujours son geste sur une 6 cible virtuelle pour ne pas casser son rythme lors de la dernière balle.

## VI Les gongs du TAR et la vitesse réglementaire

Les exercices d'entraînements proposés s'adaptent parfaitement aux disciplines du T.A.R



5 gongs à 25 m

## VII Conclusion

Le tir de vitesse ne s'improvise pas. Il vous faudra un bras solide et une bonne notion du tempo !

Le choix des munitions ne s'improvise pas non plus. Sur un match le tireur n'a droit qu'à 2 incidents pour 30 coups tirés (les essais n'en font pas partie).

L'entretien de votre arme devra être irréprochable.

En parlant d'arme...

Bien que moins utilisé sur les pas de tir, le BENELLI est probablement moins sensible aux problèmes d'éjection que le PARDINI SP New grâce à sa large ouverture de culasse et tout aussi fiable.



BENELLI MP 90 S cal.22lr



PARDINI SP New cal.22 lr