

*Société de tir sportif au
pistolet et petit calibre.*



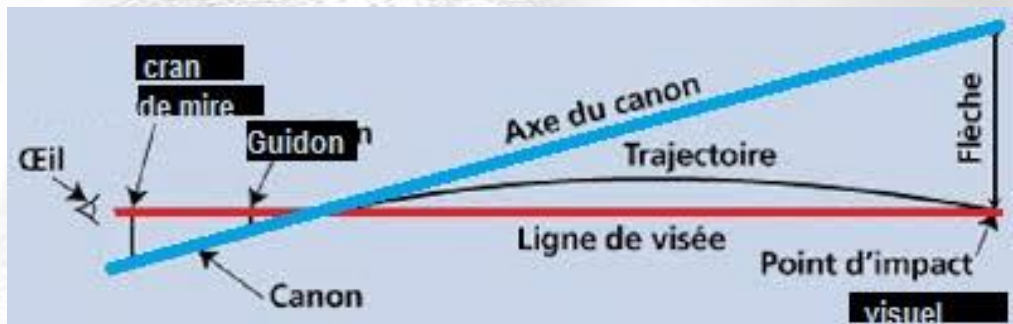
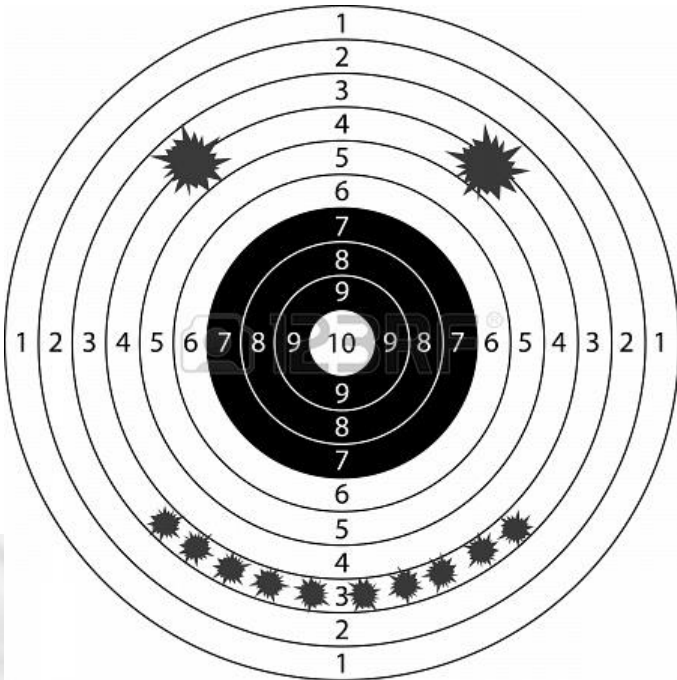
Fondée en 1919

**LES FONDAMEN-
TAUX**

PAR

**LES CAHIERS DU
PISTOLIER ET DU
CARABINIER**

*Stand de Prax-Hier Rte de Châtel - St-Denis Tel.: 021 943 11 20 Chèques postaux 12 19956 5
Case postale 74 1806 Saint-Léger-La-Chiésax*





TECHNIQUE



LES FONDAMENTAUX

Que vous soyez attiré par le tir sportif de loisir ou de compétition, maintenant que vous êtes licencié, nous vous invitons à exercer cette pratique en toute sécurité en appliquant quelques principes techniques élémentaires.

Votre choix pourra se porter sur des armes de poing ou d'épaule, selon votre propre sensibilité.

A cet effet, et à travers l'exemple du tir de précision à 10 mètres, nous vous proposons les premiers conseils techniques qui vous permettront d'apprendre un bon geste.

Pour tirer et atteindre une cible avec précision à chaque coup, il convient de coordonner les éléments techniques suivants, qui composent la séquence de tir :

- *la position*
- *la visée*
- *le lâcher*
- *la tenue de l'arme*
- *l'annonce*

C'est à partir des éléments de cette séquence que nous allons évoquer succinctement la technique de base.

La position

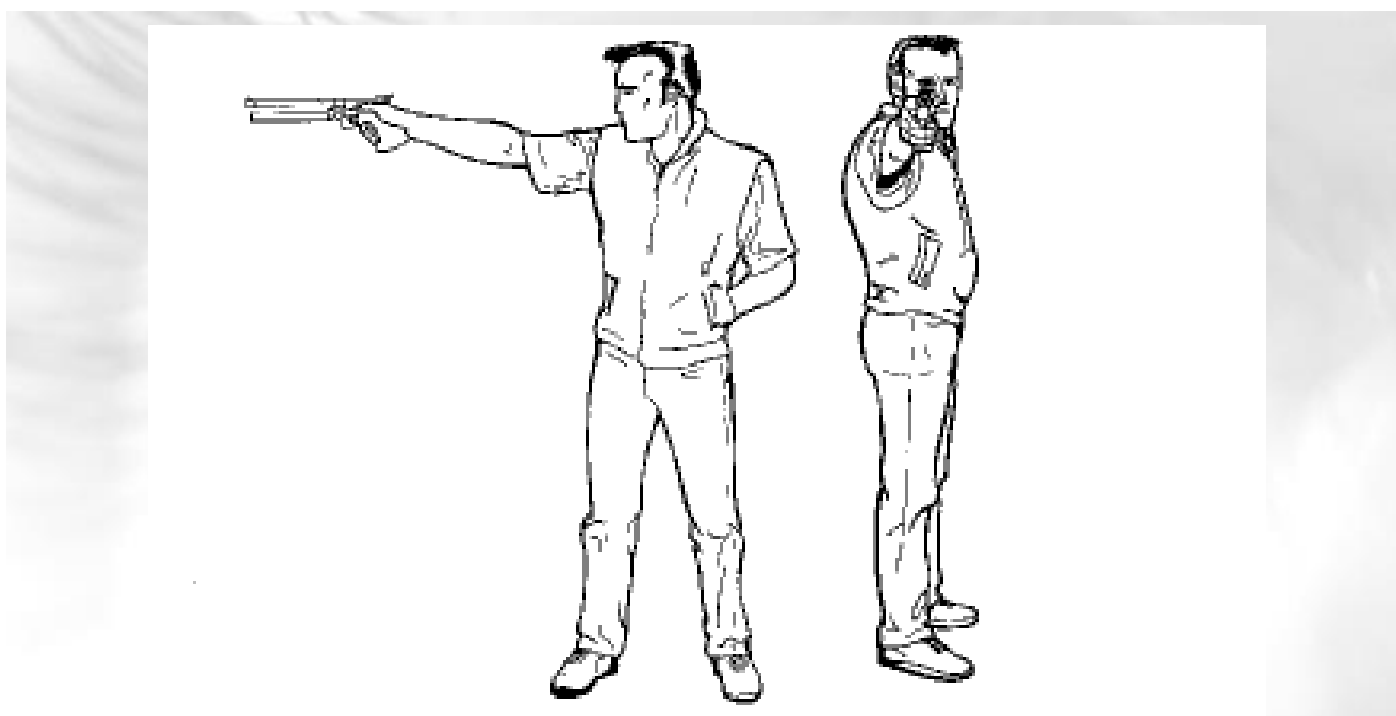
Nous vous présentons à travers quelques schémas commentés, les fondamentaux de la position debout du pistolier et du carabinier.



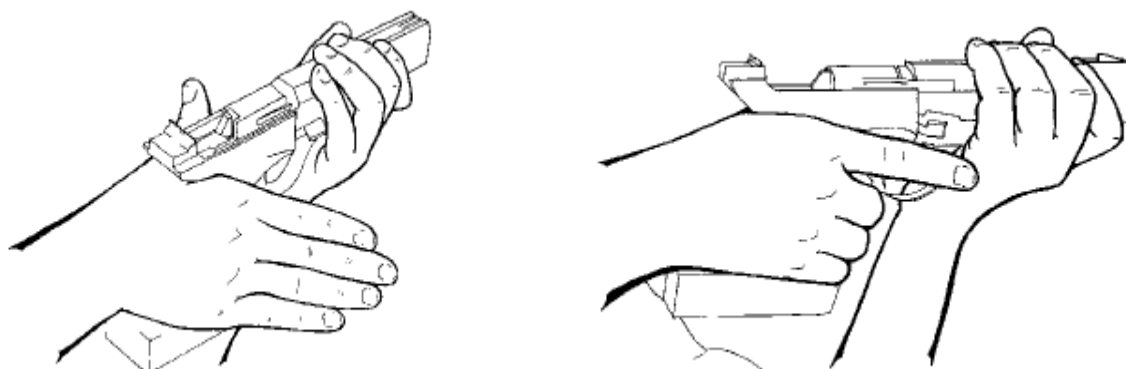
De par leur morphologie, certains tireurs devront faire évoluer leur position, et ce, en respectant les principes de simplicité, d'équilibre et de reproductibilité.

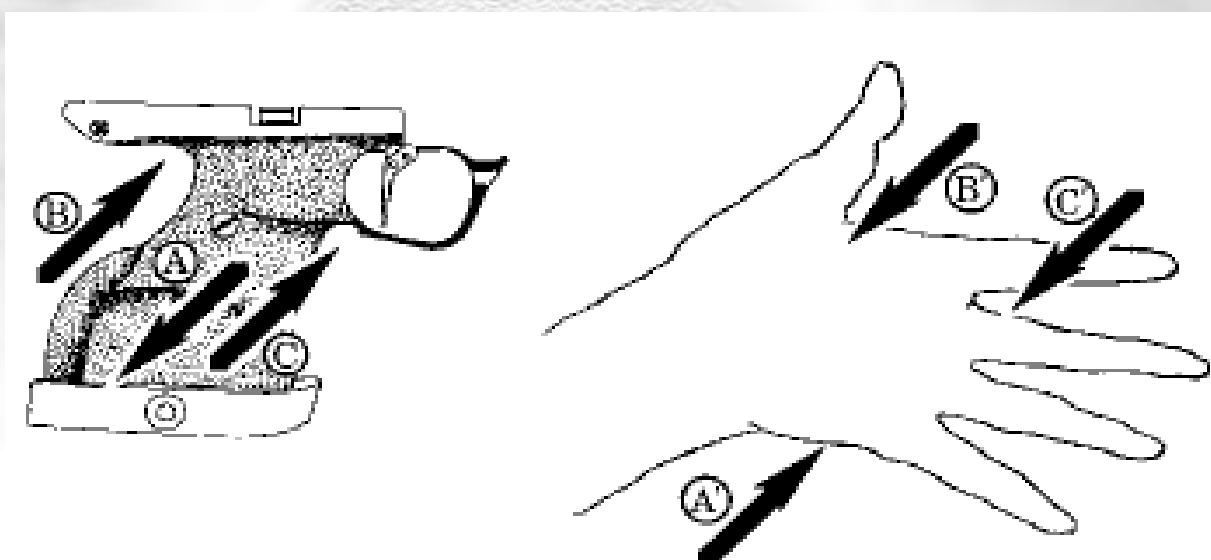
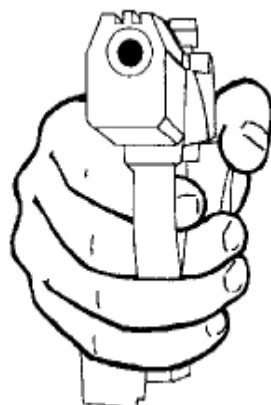
Au niveau de la respiration, chacun comprendra que le geste du tireur s'accommode mal des " *bouger* " qu'elle peut engendrer. Toutefois, instinctivement, celle-ci va se bloquer " *par une apnée* " lors de la réalisation d'un geste précis.

PISTOLIERS : position générale



PISTOLIERS : prise en main

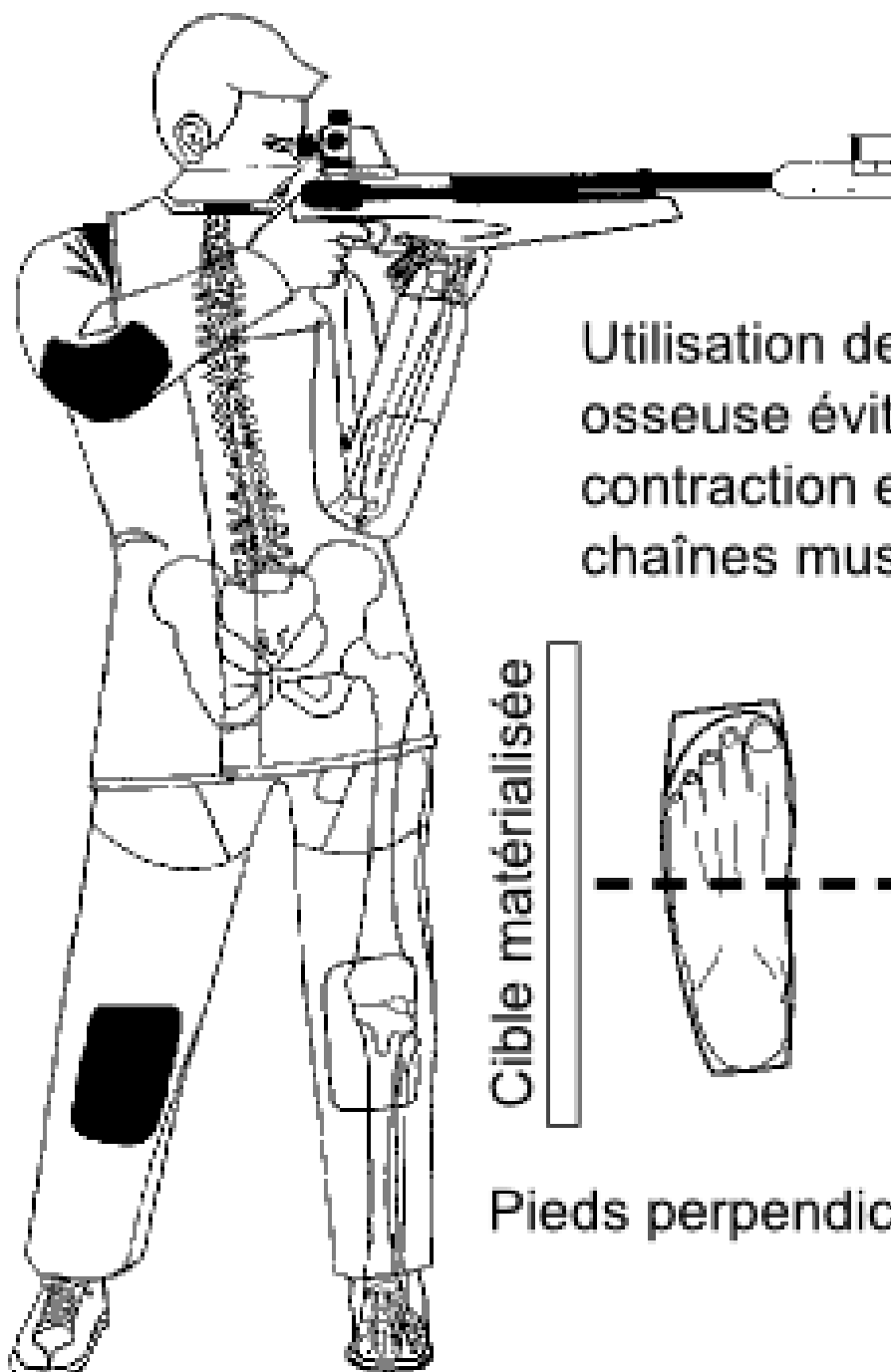




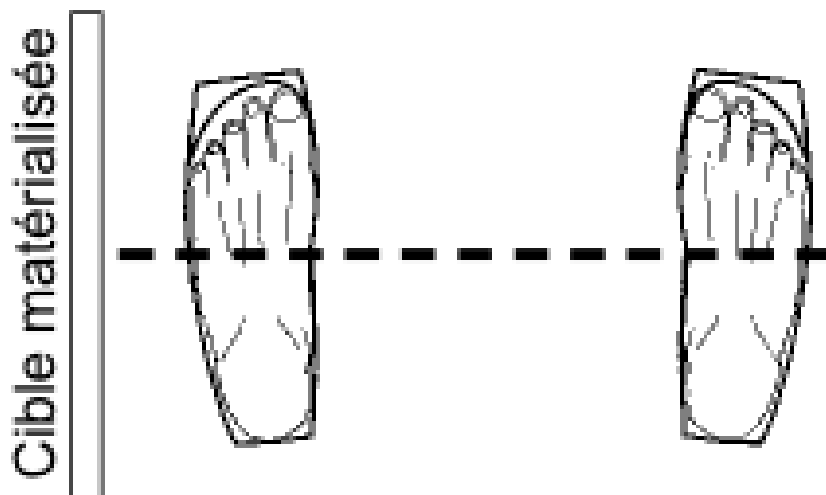
Points d'appui de la crosse sur la main :
A s'appuie en A', B en B', C en C'



CARABINIERS : position générale



Utilisation de la charpente osseuse évitant une contraction excessive des chaînes musculaires



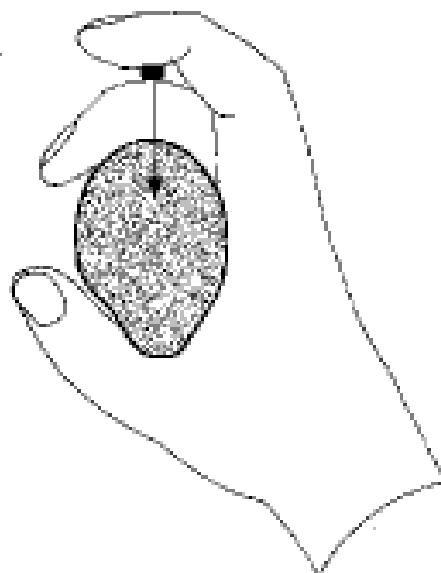
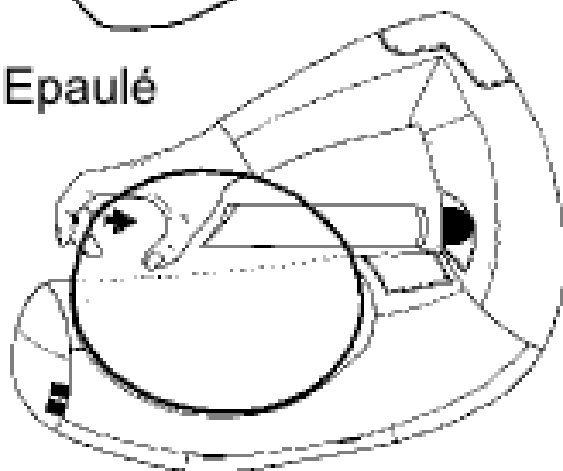
Pieds perpendiculaires aux cibles



- Prise en main : la main enveloppe fermement la poignée pistolet



- Epaulé



- Placement de la main gauche sous le fût

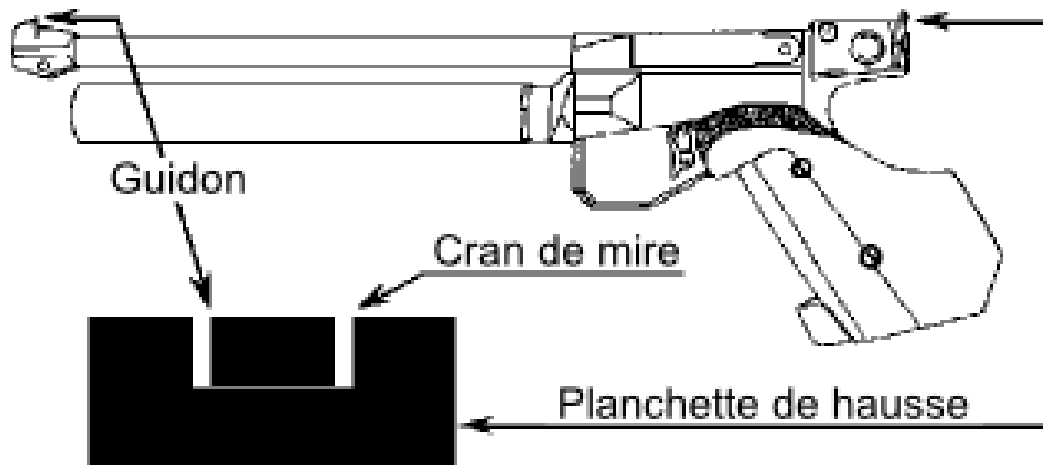
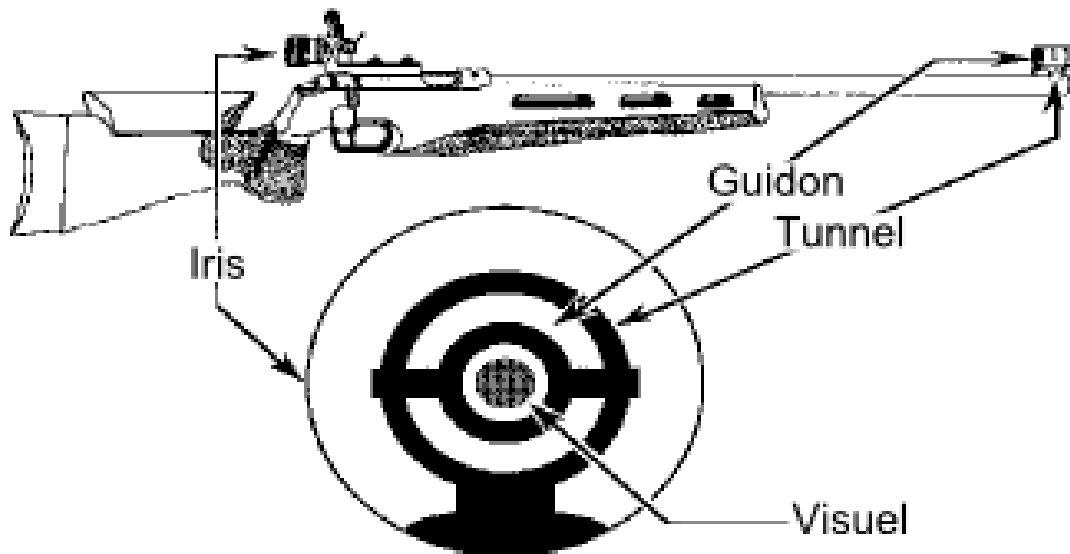
La visée

Les organes de l'arme permettant la visée sont la hausse située en arrière du canon et le guidon placé à son extrémité avant.

La hausse comporte une planchette réglable en hauteur et en direction, équipée soit d'un cran de mire (pistolet), soit d'un œil-leton (carabine).

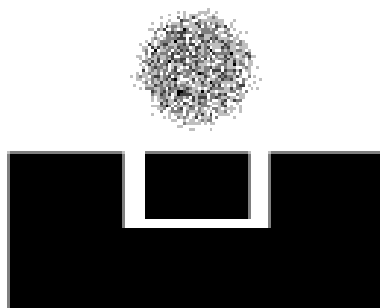
Le guidon est à lame, de la forme du cran de mire (pistolet) ou circulaire, à trou, logé dans un tunnel (carabine).

La visée avec cran de mire est dite ouverte, celle avec œil-leton est dite fermée.

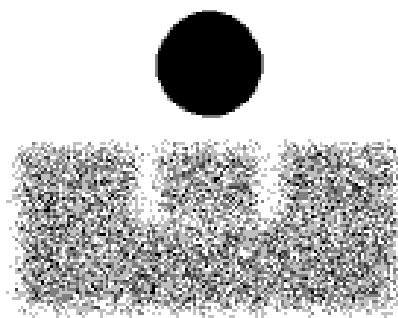


L'accommodation

L'œil humain possède de nombreuses facultés mais il ne sait pas voir simultanément net de près et de loin. Pour s'en convaincre, il suffit de pointer le doigt sur la cible et de voir avec netteté, d'abord le doigt, puis la cible et ensuite essayer de voir net les deux à la fois. C'est impossible ! Puisqu'il faut, pour viser, aligner plusieurs éléments situés à différentes distances, le tireur devra faire un choix. Il s'efforcera de voir toujours le guidon net. Notons que cette difficulté est moins importante pour le carabinier que pour le pistoler.



Bon



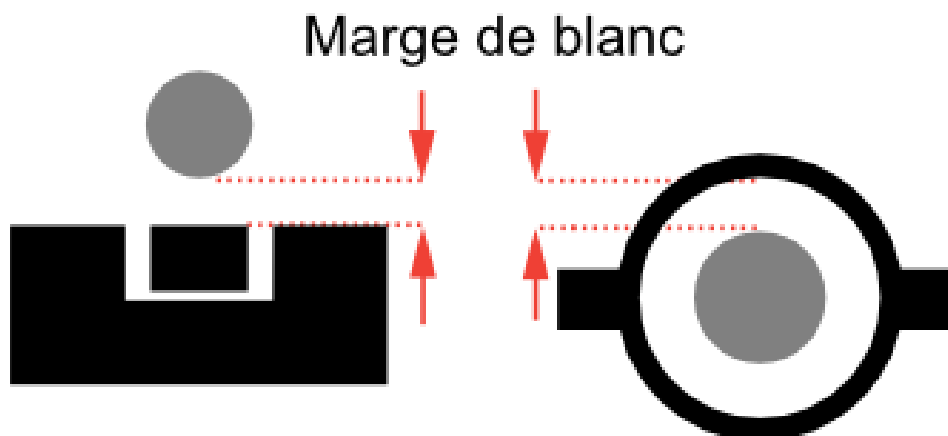
Mauvais

La marge de blanc

Il serait à priori logique de viser le centre du visuel pour atteindre le 10 au pistolet ou d'utiliser un guidon qui cerne exactement l'image du visuel à la carabine. Mais dans ce cas, les instruments de visée de l'arme, qui sont noirs, se détacheraient mal sur le noir du visuel.

Au pistolet, il est donc préférable de régler son arme pour toucher plus haut que le point visé et de voir se détacher parfaitement les instruments de visée sur le fond blanc du carton. A la carabine, il faut choisir un guidon qui laisse apparaître une bonne marge de blanc autour du visuel.

La marge de blanc est une référence de placement de la visée autour de laquelle vous allez décrire de petits mouvements oscillants résultants du contrôle de votre stabilité. Ces oscillations se réduiront avec l'entraînement.





Le lâcher

Le "**lâcher**" désigne l'action du doigt sur la queue de détente qui a pour but de provoquer le départ du projectile.

C'est une phase déterminante de la séquence de tir : un bon lâcher laisse l'arme stable au départ du coup ou n'amplifie pas ses mouvements si elle bouge légèrement. Dans le cas contraire on parle de "**coup de doigt**".

Ce défaut, courant au stade de l'initiation, est très limitant dans la progression du tireur. Sans un bon lâcher, on ne peut pas bien tirer.

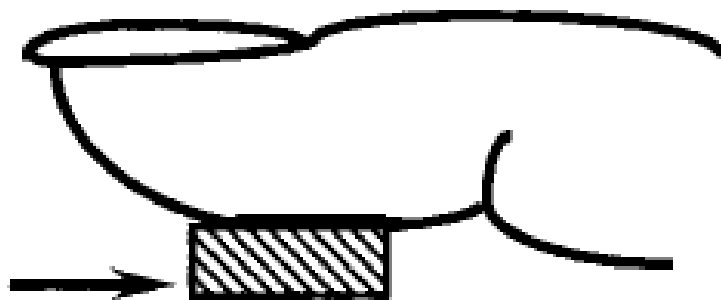
Position du doigt sur la queue de détente

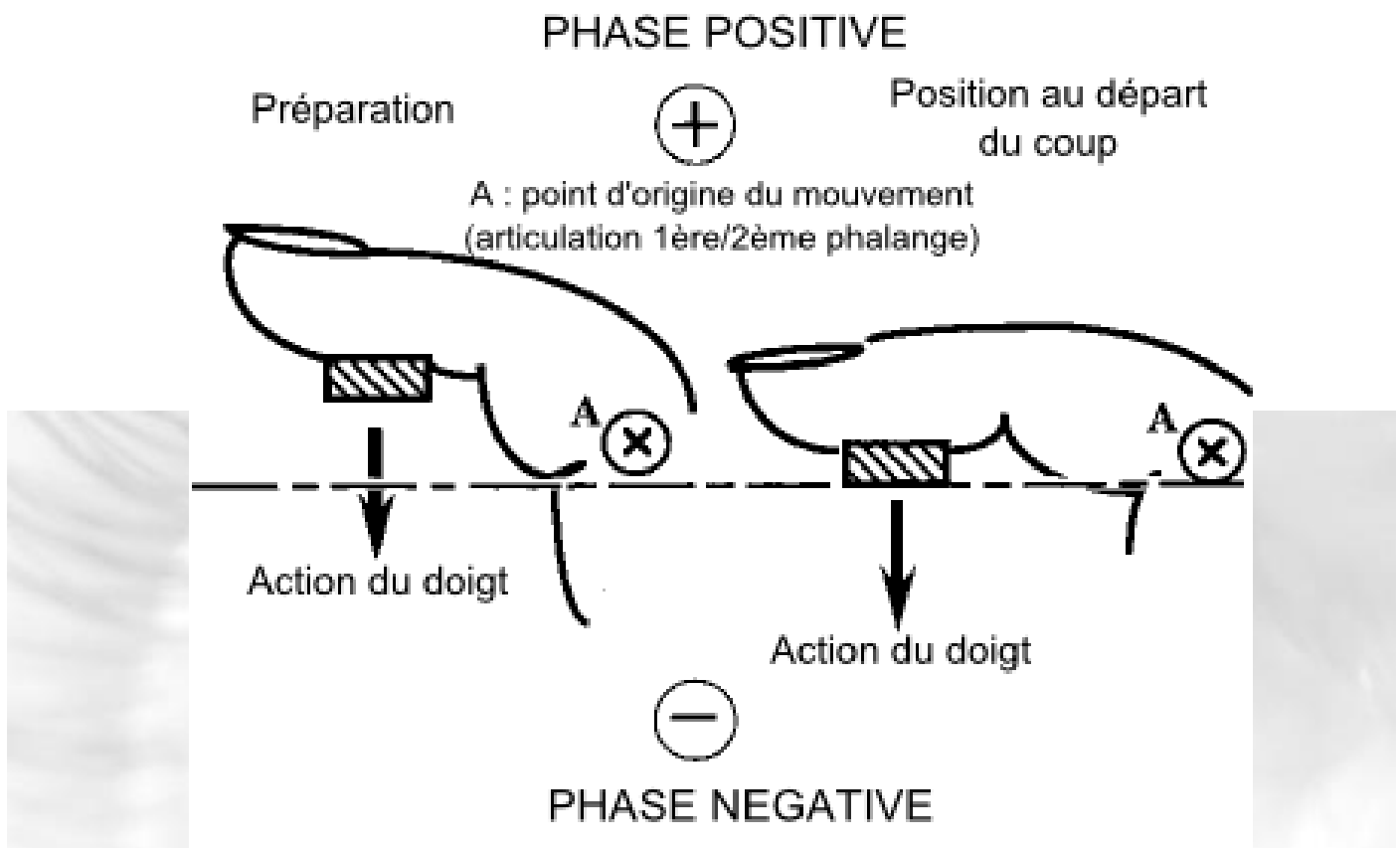
La maîtrise de la pression exercée par l'index sur la queue de détente s'opère par l'intermédiaire des sensations ressenties au niveau de la surface d'appui de l'index.

La partie la plus sensible de l'index se situe au niveau de la pulpe de la dernière phalange "**ou phalangette**". C'est cette partie qui doit être au contact de la queue de détente.

La position de l'index peut varier légèrement en fonction du type d'arme utilisée et surtout du poids de détente de l'arme.

Queue de
détente





Différents types de réglage de détente :

Le tireur se trouve confronté, suivant la discipline qu'il pratique, l'arme dont il dispose ou le réglage qu'il lui applique, à différents types de réglage de détente.

On distingue principalement :

- la détente directe : la course de la queue de détente est nulle entre sa position d'origine et le départ du coup (c'est très souvent le cas des revolvers).
- la détente filante : la course de la queue de détente n'offre aucun repère entre la position d'origine et le départ du coup. Elle est ressentie comme un glissement uniforme.
- la détente à bossette : la course de la queue de détente s'effectue sous faible pression dans un premier temps (pré-course) jusqu'à un point dur (bossette). A partir de ce point,



la pression nécessaire au départ du coup sera plus importante. Ce dernier type de détente est souvent recommandé, notamment dans certains tirs de vitesse et pour l'initiation.

Caractéristiques d'un bon lâcher :

Le lâcher doit être volontaire, progressif et contrôlé.

Volontaire, car il est bien évident qu'il faut entreprendre une action de pression sur la queue de détente.

Progressif, car le lâcher s'accommode mal "*des à-coups*" qui risqueraient d'engendrer un dépassement brutal de la pression limite à exercer avant le décrochage de la gâchette et parallèlement un déplacement de l'arme ou un dépointage de l'arme.

Contrôlé, car il faut être capable à tout instant de relâcher légèrement la pression ou de l'augmenter selon la situation.

La tenue de l'arme

C'est la prolongation, au-delà du départ du coup, de toutes les actions qui en sont à l'origine "*position, visée, lâcher*". Vu de l'extérieur, cela se traduit par une persistance en position du tireur pendant deux à quatre secondes après le départ du coup.

Tout doit en fait se passer comme si un deuxième projectile partait dans ce laps de temps.

L'annonce

C'est l'analyse au moment précis du départ du coup, de la visée, du lâcher, de la stabilité et du contrôle neuromusculaire.

Une bonne annonce est une annonce qui permet de répondre correctement aux questions suivantes :

- Comment étaient mes instruments de visée l'un par rapport à l'autre et par rapport au visuel ?



- Comment était mon lâcher ?
- Comment était ma stabilité ?

Cette analyse bien conduite détermine la localisation du coup tiré.

Une balle annoncée dans la certitude que tout était parfait se dit "**bien partie**" ce qui ne signifie pas que ce soit un dix si l'arme n'est pas encore réglée à la vue du tireur. C'est à partir de ces balles annoncées "**bien parties**" que s'effectue le réglage de l'arme.

On appelle "**point moyen**", le milieu d'un ensemble d'impacts. Un point moyen précis se fait au minimum sur trois impacts de balles annoncées "**bien parties**".

Le réglage

Le principe est simple. On déplace la hausse dans le sens où l'on veut faire porter son tir.

Mode pratique :

Les constructeurs ont prévu deux vis qui concernent, l'une le déplacement vertical, l'autre le déplacement horizontal.

Avec quatre ou cinq clics (selon les constructeurs) vous déplacez votre tir d'une zone. Le nombre de zones qui vous séparent du centre déterminera donc le nombre de clics nécessaires pour régler votre arme.

Le réglage de la visée d'une arme n'est pas universel et s'effectue en fonction de celui qui l'utilise.

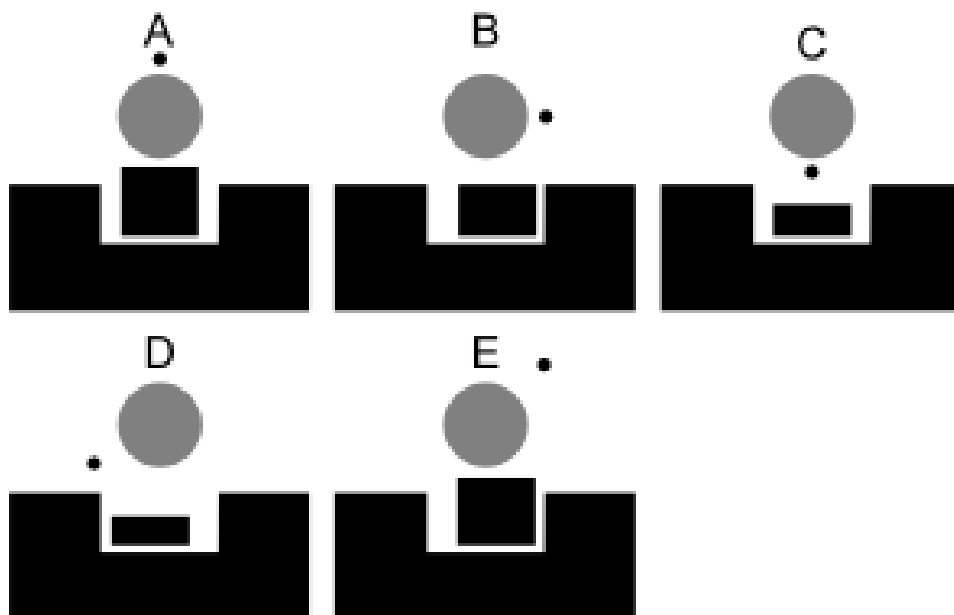
Il importe de savoir également que le réglage de l'arme n'est jamais définitif car il faut prendre en compte bien des facteurs : le stand, l'éclairage du pas de tir et des cibles, le vent, etc.

Cependant, ces facteurs n'influent pas de façon importante sur le réglage : en règle générale, quelques clics suffisent.



LES ERREURS DE VISÉE

Erreur de visée angulaire :

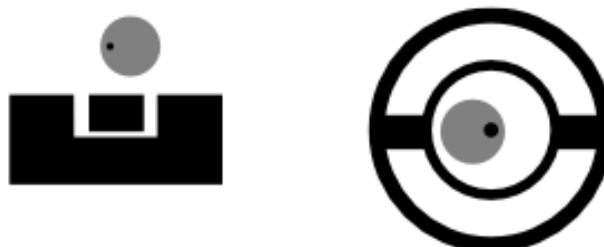


Elle consiste à décaler le guidon par rapport à la hausse. L'écart en cible sera important car égal à l'erreur angulaire multipliée par le rapport distance de tir/ligne de mire.

Une erreur angulaire de 1 millimètre du guidon pour un pistolet 10 mètres produit un écart en cible de près de 4 centimètres !

L'erreur angulaire peut se produire parce que le tireur ne voit pas nettement ses instruments de visée.

Erreur de visée parallèle :





C'est lorsque le guidon et la hausse sont bien positionnés l'un par rapport à l'autre mais décentrés par rapport au visuel.

Les conséquences d'une erreur de visée parallèle sont moins grandes que celles d'une erreur de visée angulaire dont les effets sont multiplicateurs.

Conclusions

Votre progression sera d'autant plus aisée, qu'à vos débuts, en position assise, bien calé, bien stable, vous aurez bien assimilé les principes de base de la visée, du lâcher et du réglage de l'arme.

Ensuite lorsque vous tirerez en position debout, les acquis précédemment décrits vous permettront de pratiquer en toute sérénité vos disciplines de tir.

Au début vous allez peut-être disperser vos impacts en cible, puis vous ferez de moins en moins d'écart et ensuite vous améliorerez vos groupements.

Le tir est un sport ni plus ni moins difficile que d'autres, mais les tireurs devront être exigeants et critiques sur la manière dont ils le pratiquent.

L'entraînement et rien d'autre révélera et affinera votre véritable potentiel de tireur en appliquant en toute simplicité les quelques éléments techniques que nous vous avons présentés.

Copyright cahiers du pistolier et du carabinier.



Ne pas oublier que la pratique du tir sportif nous apporte :

Des Sensations :

**Equilibre. Contrôle de soi. Concentration. Relaxation.
Visualisation. Volonté.**

Des Valeurs Educatives

La *relaxation* pour préparer l'esprit à la performance.

La *concentration et la maîtrise de soi* au travers d'un sport technique.

La *méthodologie, l'organisation*.

Le développement de la *volonté et du goût de l'effort*.

La *connaissance de son schéma corporel* en étant à l'écoute de son corps.

La connaissance de *notions géométriques* liées à la visée.

La connaissance de *notions physiques* liées à la balistique.

Sport universel pratiqué, en toute sécurité, par des gens de toutes les couches de la société. Cette ouverture aux différences culturelles et sociales est enrichissante.

Sport de concentration qui développe la maîtrise musculaire, la stabilité, la gestion du stress et ainsi apporte un équilibre de vie.

Sport accessible à tout âge qui permet une pratique familiale.

Sport où les performances sont accessibles à toutes, qu'il soit pratiqué en loisir ou en compétition.

Le Tir Sportif, une discipline et un plaisir qui par l'utilisation de l'intelligence et la volonté unit deux pôles de l'individu: le corps et l'esprit.

