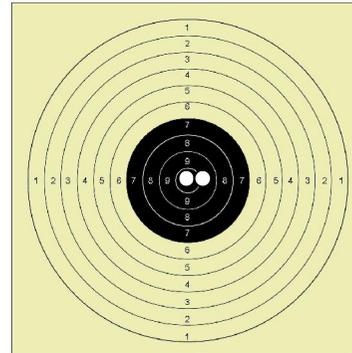




**Ce diaporama s'est inspiré du livre de Erwin GLOCK et Heinz MERTEL, des cahiers du pistolier et du carabinier et des infos de la FFTir .**

**IDEM pour le diaporama du planning d'entraînement + les notes de F. DECHARNE et A. WOLBERT .**





# TIR SPORTIF AU PISTOLET

## TECHNIQUE DE BASE

---

Position du corps

La prise en main  
de l'arme

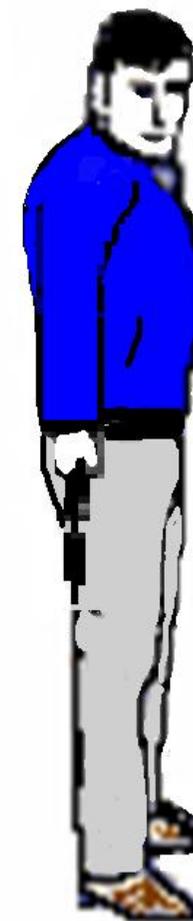
La respiration

La visée

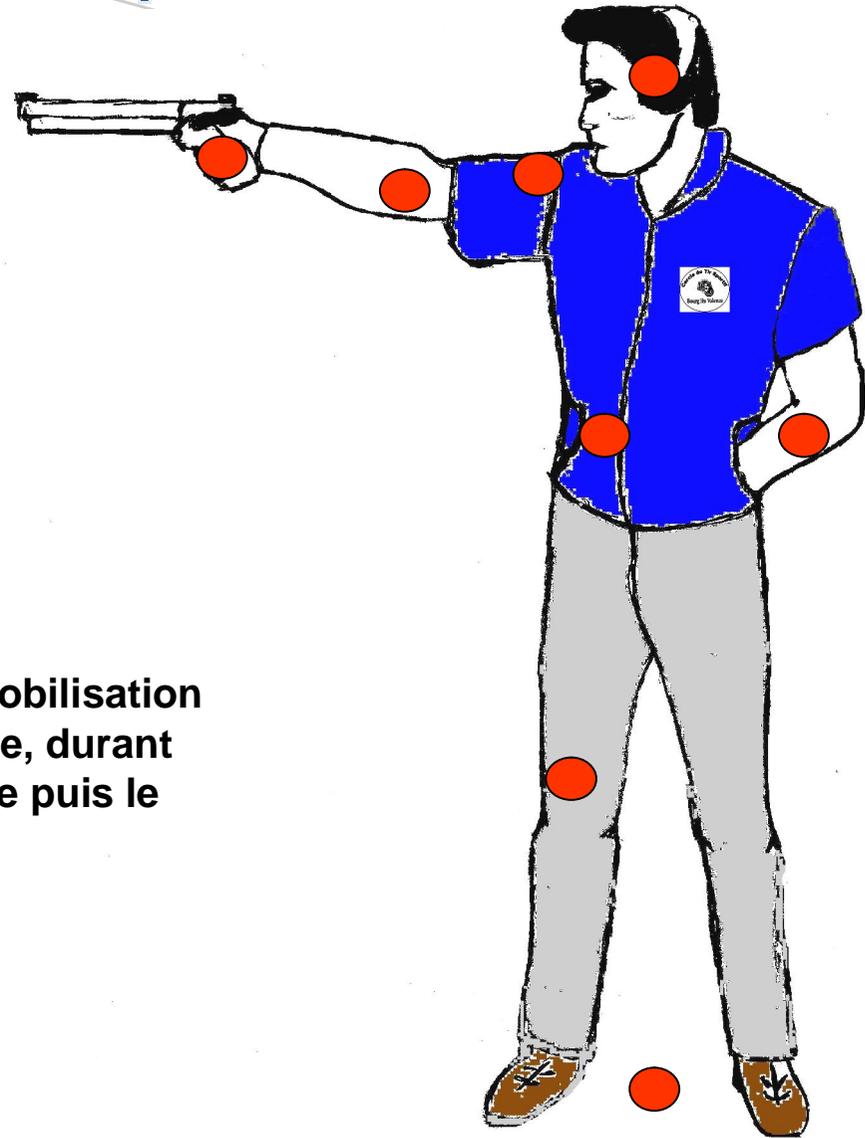
Le lâcher

Analyse des fautes

La préparation physique



# Construction de la position



## La prise de position

Obtenir une bonne position c'est avoir une immobilisation la plus parfaite possible du corps pour permettre, durant un bref laps de temps, la stabilisation de la visée puis le départ du coup.

# Construction de la position

**EPAULE**  
En position naturelle sans crispation

**BRAS**  
Tendu sans crispation de l'épaule  
Coude bloqué

**TETE**  
Droite dans le prolongement  
de l'épaule .Ne pas solliciter  
les muscles du cou ni la nuque

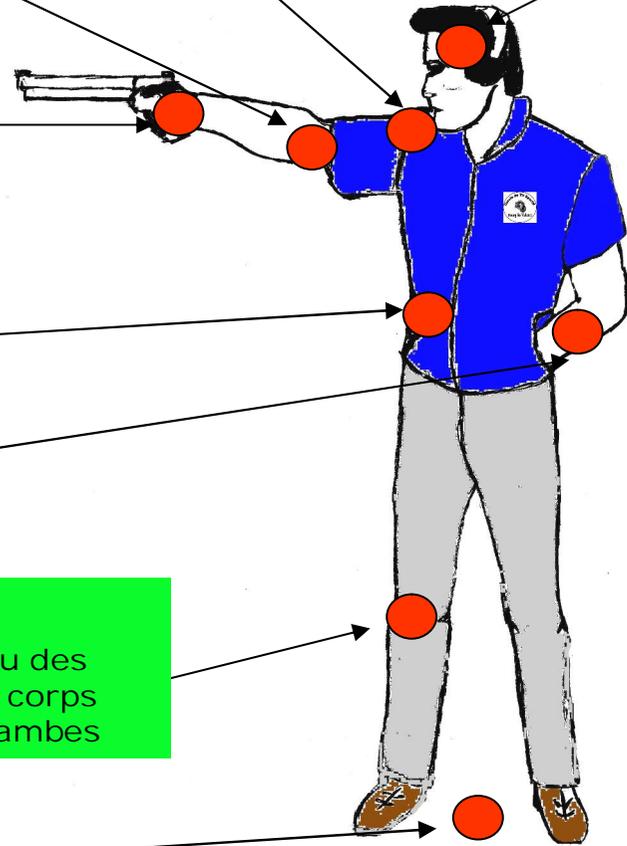
**MAIN**  
Prise en main ferme sans trop  
serrer

**CORPS**  
Dirigé vers la cible  
Aligné avec le bras et l'épaule

**BRAS AU REPOS**  
Dans la poche ou sur le ceinturon  
Sans solliciter l'épaule

**JAMBES**  
Ecartées au niveau des  
épaules. Poids du corps  
réparti sur les 2 jambes

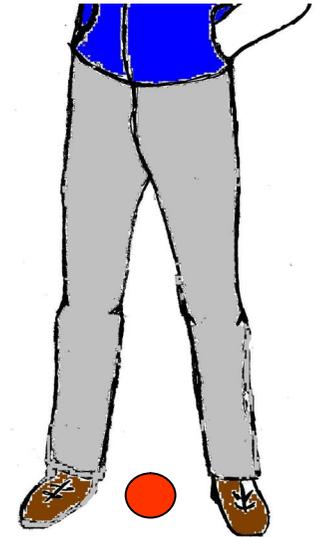
**PIEDS**  
Seul les talons supportent le  
poids du corps .Les orteils ne  
doivent pas se crispier .



# Analyse de la position

## Placement des pieds

**Le premier élément de base de la position réside dans un bon placement des pieds. Le tireur doit être stable, confortable afin de maintenir son équilibre, sans contraction musculaire superflue .**

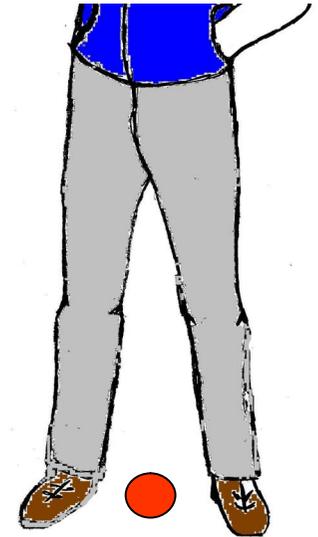


**Des pieds trop rapprochés provoquent de légers balancements du corps .**



# Analyse de la position

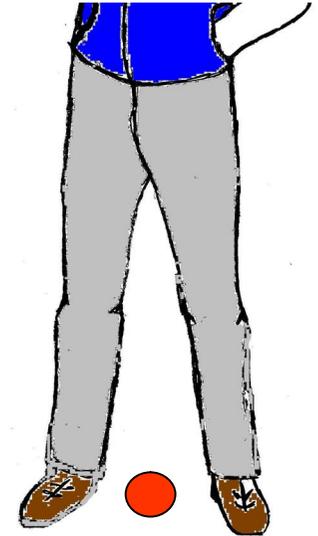
## Placement des pieds



**Des pieds trop écartés engendrent des contractions musculaires pouvant aller jusqu'aux crampes.**

# Analyse de la position

## Placement des pieds



**Les pieds doivent être placés en position naturelle, écartés d'une largeur correspondant à peu près à celle des épaules .**

**La jambe est tendue sans raideur, pour ne pas solliciter l'articulation du genou .**

# Analyse de la position

## Maintien du corps

La station droite est maintenue de manière naturelle et détendue : le tireur cherche une position qui l'amène à relâcher le maximum de muscles.



Le corps trop en avant

MAUVAIS



Buste trop penché en arrière

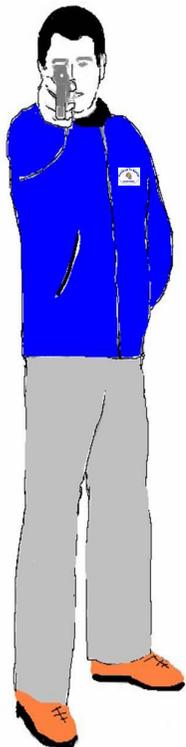
MAUVAIS



# Analyse de la position

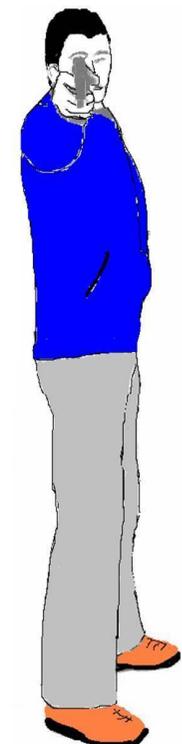
## Orientation du corps par rapport à la cible

L'idéal serait de ne pas solliciter les muscles du cou .



Position intermédiaire qui permet un port de tête sans fatigue pour le cou et la nuque

Dans la position, corps face à la cible, le tireur doit posséder une excellente condition physique pour pouvoir tenir le bras sans fatigue ; l'extension forcée du poignet est difficile à maintenir et difficile à retrouver d'une visée à l'autre .



La position de profil, avec les épaules dans le prolongement du bras, présente l'avantage d'aligner naturellement l'oeil, les organes de visée, le bras et la main.



# Analyse de la position

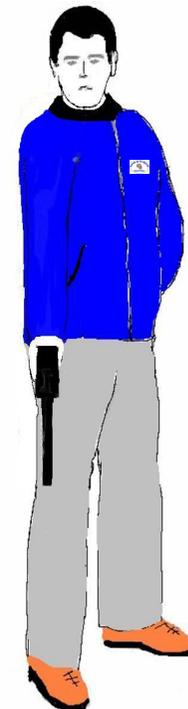
Orientation du corps par rapport à la cible



**position de profil**



**position corps face à la cible**



**position intermédiaire**



# Analyse de la position

## Port de tête



La tête est maintenue verticale, sans crispation .

Le visage est dirigé vers la cible, sans que la rotation de la tête ne provoque de contraction des muscles du cou et doit se tourner suffisamment pour éviter que les yeux ne louchent vers la cible.



**BON**

Tête droite  
et détendue



**MAUVAIS**

Tête  
penchée  
vers l'avant



**MAUVAIS**

Muscles de la  
nuque trop  
contractés



**MAUVAIS**

Tête trop  
inclinée

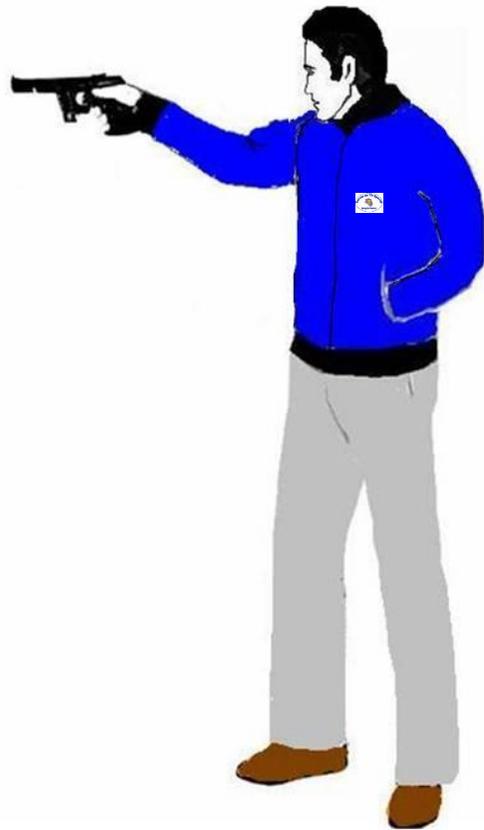


**MAUVAIS**

Risque de  
perturbations  
de l'équilibre

# Analyse de la position

## Bras droit

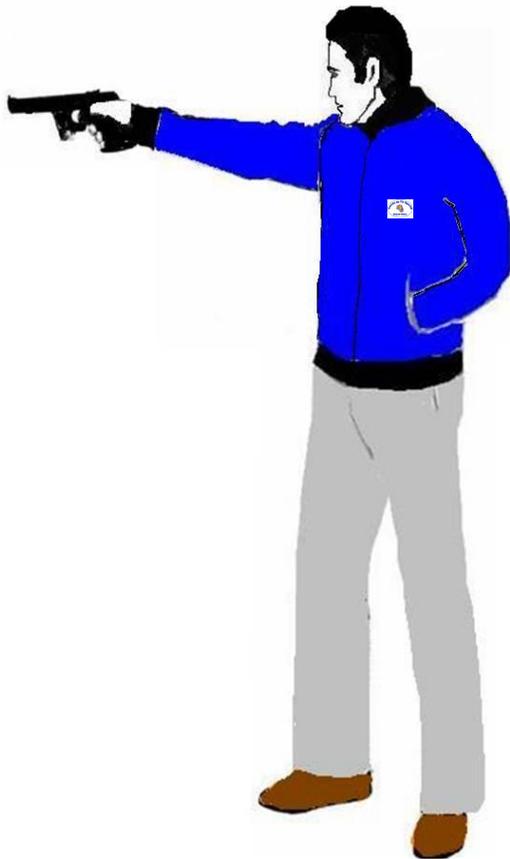


**Dans cette position , bras replié , il sera difficile de retrouver la distance œil guidon identique à chaque visée .**

# Analyse de la position

## Bras droit

Le tir au pistolet se pratique à bras franc, c'est-à-dire que le bras ne doit être ni soutenu ni posé . Il est tendu, coude bloqué, mais sans crispation.



La position bras tendu permet de conserver une distance œil/guidon toujours identique d'une visée à l'autre .

L'accommodation de l'oeil sur les organes de visée est d'autant plus facile que la distance œil/guidon est importante .



# Analyse de la position

## Main droite

La crosse se place exactement au centre de la fourchette formée par le pouce et l'index.

A chaque reprise en main, il est absolument essentiel de retrouver la même position.

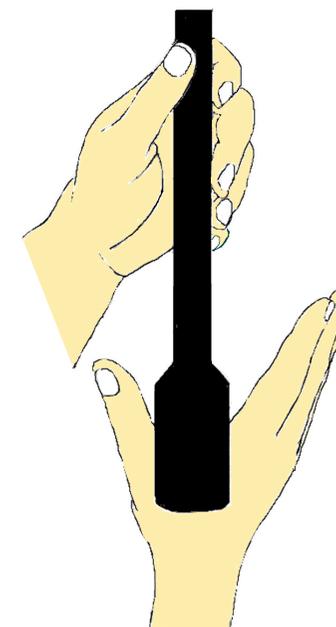
La pression est appliquée principalement par le pouce, le majeur et la paume .Elle doit être égale de part et d'autre de la poignée . Il faut aussi qu'elle s'exerce dans l'axe du bras, de manière à ne pas provoquer de déviation de l'arme .

Toute poussée latérale entraîne des impacts en dehors de la zone de stabilité.

La pression exercée sur la crosse doit être constante pendant la prise en main et doit être égale d'une prise à l'autre .

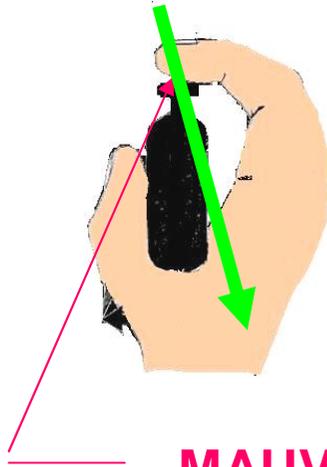
Pendant le tir, le poignet doit être bloqué pour que le recul soit amorti par le bras .

Si la liaison main avant-bras se relâche, l'arme fouette et entraîne une dispersion des impacts . Au départ du coup, l'arme doit rester solidaire de la main .



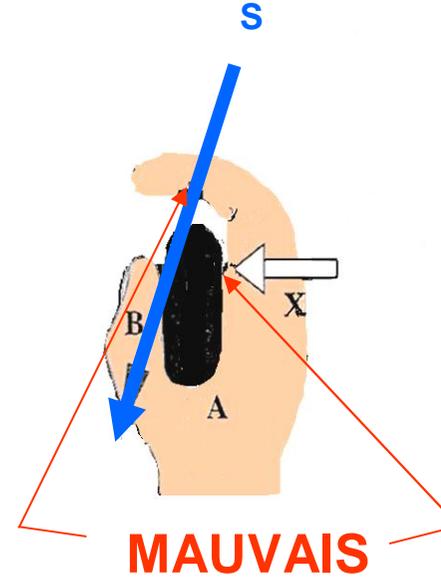
# Analyse de la position

## Main droite

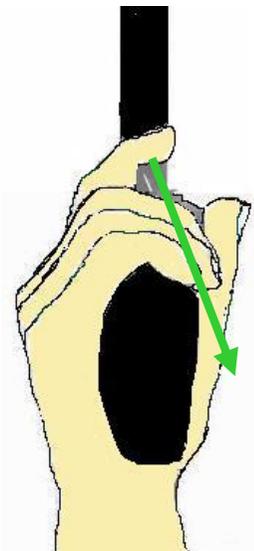


**MAUVAIS**

La pression sur la détente ne se fait pas dans l'axe



**MAUVAIS**

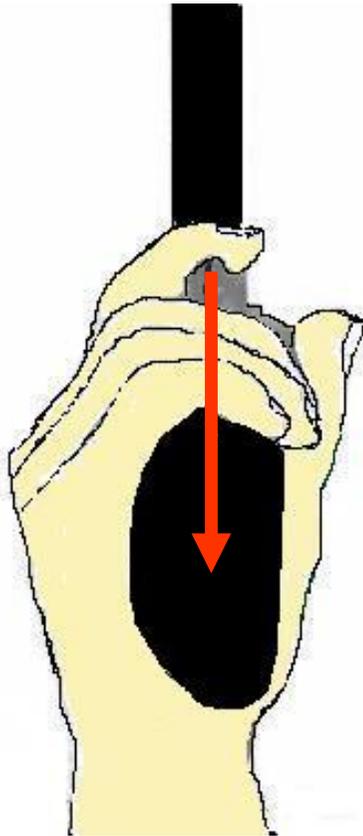
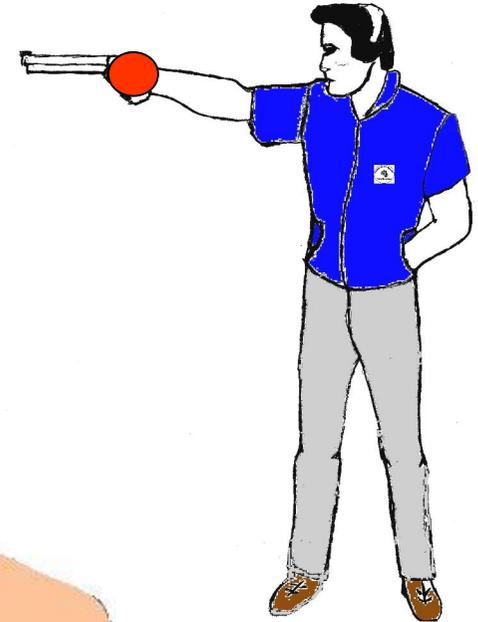


Sur le dessin de droite, l'index touche la crosse



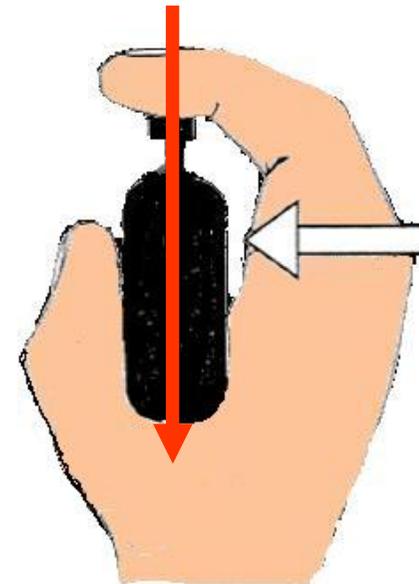
# Analyse de la position

## Main droite



L'index ne touche pas la crosse .

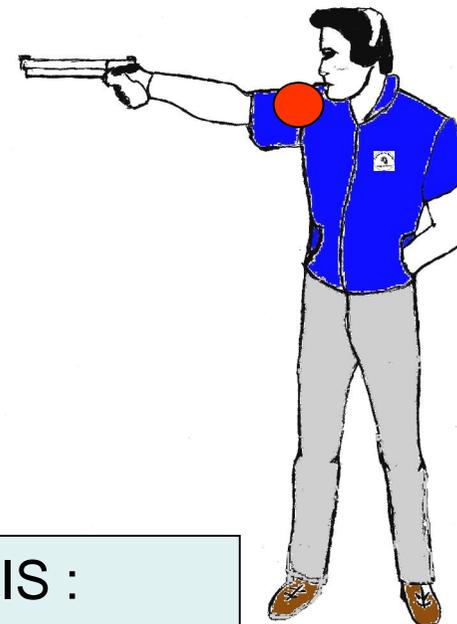
La pression sur la détente se fait dans l'axe du bras



**BON**

# Analyse de la position

## EPAULE DROITE



L'épaule doit être dans une position naturelle de soutien et éviter toute crispation inutile .

**MAUVAIS :**

Epaule trop haute  
Risque de crispation



**BON :** position  
sans contraction  
des muscles



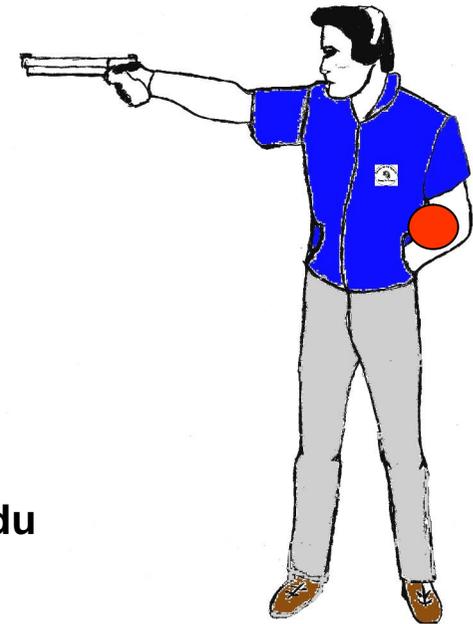
**MAUVAIS :**

Epaule trop inclinée  
vers l'arrière



# Analyse de la position

## Bras et main au repos



**NON**

Ne pas laisser pendre le bras le long du corps ; risque de déséquilibre .

Mettre la main gauche (ou droite) dans la poche ou à la ceinture .

L'épaule ne doit pas être sollicitée .



**OUI**



# Analyse de la position

## La recherche de la position idéale



L'acquisition d'une position extérieure correcte contribue pour près de 50% dans l'obtention du résultat. Pour retrouver à chaque fois une bonne position extérieure ; faire le contrôle de la position :

1. Fermer les yeux et lever le bras tenant l'arme en direction de la cible
2. Ouvrir à nouveau les yeux et contrôler l'alignement des organes de visée
  - Si le guidon ne se trouve pas dans le cran de mire, il est nécessaire de refaire une prise en main.
  - Si les organes de visée sont alignés, mais si la visée s'effectue à côté de la cible alors la position des pieds , et seulement celle-ci doit être corrigée .
3. L'exercice sera répété jusqu'à l'obtention d'un alignement parfait



# Analyse de la position

## Correction de la position des pieds

### La visée s'effectue à gauche de la cible

Si l'écart est faible : **lever la pointe du pied gauche**, en appui sur le talon, **tourner la pointe du pied vers la cible** .

Si l'écart est modéré, il y a deux solutions : ou le **pied gauche est légèrement avancé**, ou **la pointe du pied droit effectue une rotation vers la cible** pour obliger l'ensemble du corps à pivoter.

### La visée s'effectue à droite de la cible

Si l'écart est faible : **le pied droit est légèrement déplacé vers l'arrière**

Si l'écart est modéré, il y a deux solutions : ou **la pointe du pied droit pivote légèrement vers la gauche**, ou la pointe du pied gauche pivote encore plus vers la gauche .

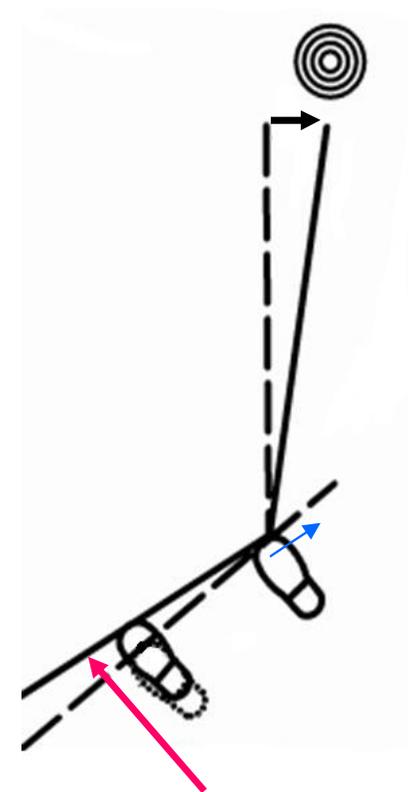
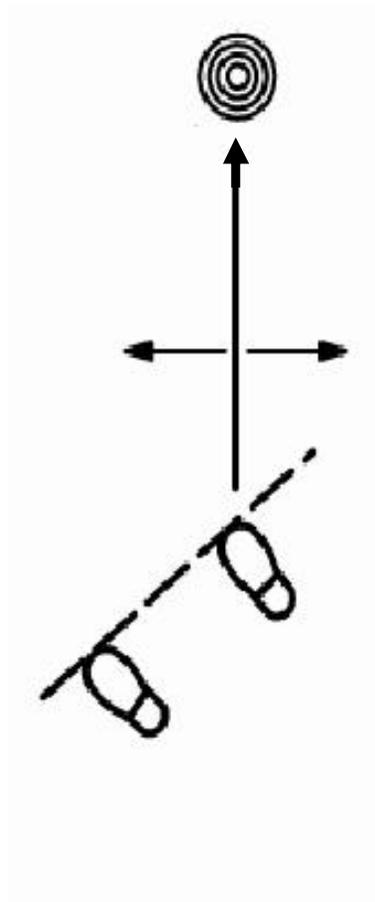
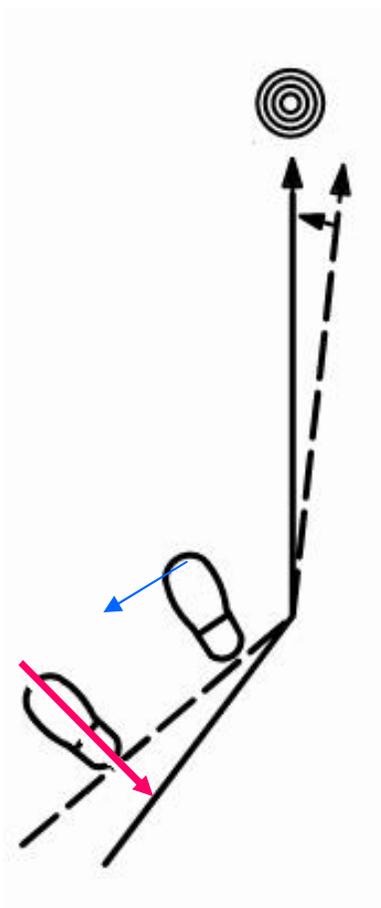
Si la visée est vraiment très écartée de la cible, les deux types de correction peuvent être effectués simultanément . La position finale doit être confortable et ne pas provoquer de crispation superflue . Cette procédure doit être répétée aussi souvent que nécessaire pour que la visée soit parfaitement en cible .

Avec un peu d'entraînement, un tireur trouve rapidement la position de pieds qui lui convient le mieux Dans tous les cas, la position finale obtenue doit être confortable, naturelle et tenir compte des éléments déjà étudiés en ce qui concerne le placement des pieds et l'orientation du corps.

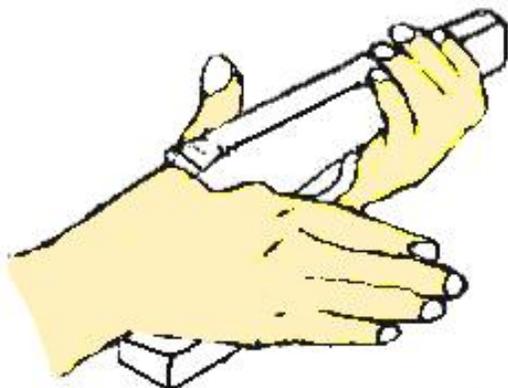


# Analyse de la position

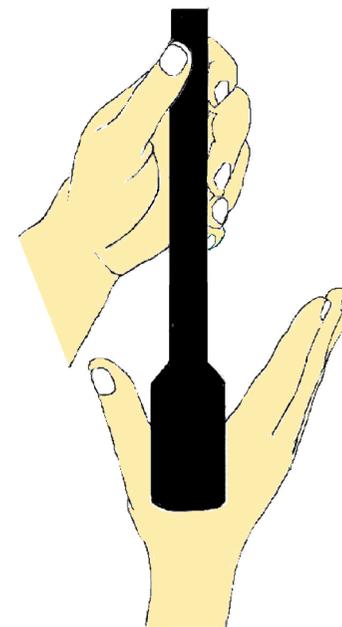
## Correction de la position des pieds



# Prise en main de l'arme

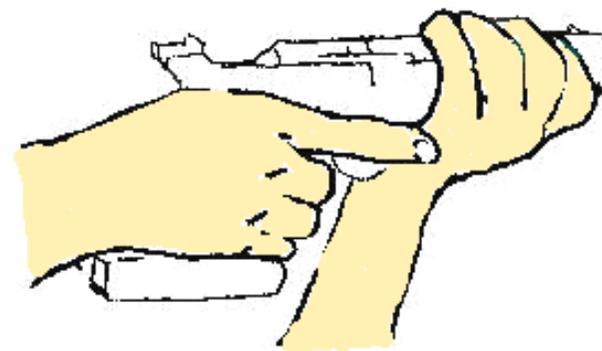


La main gauche aide à placer fermement la crosse dans la fourche formée par l'index et le pouce de la main droite.

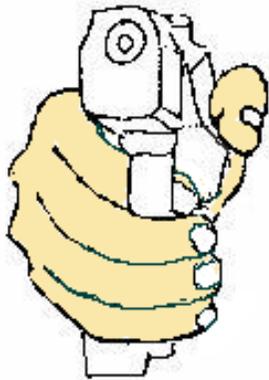


Par des ouvertures et fermetures successives, la main trouve les bons contacts avec la crosse.

Le majeur, l'annuaire et l'auriculaire s'enroule autour de la poignée et la maintient fermement sans crispation.



# Prise en main de l'arme



**Le pouce repose naturellement sur le côté de l'arme qui doit être tenue principalement avec l'annulaire et le majeur.**

**L'index doit être libre; ne pas l'appliquer contre la poignée.**



# La respiration

Une fois la prise en main effectuée, il faut faire 2 à 3 respirations profondes pendant lesquelles on veillera principalement à l'expiration forcée .

La respiration volontaire ne doit être ni trop molle ni trop forte, car ou bien l'effet en est nul ou bien le tireur voit des « étoiles » .Un court instant avant la prise de visée proprement dite, la respiration redevient calme et inconsciente .

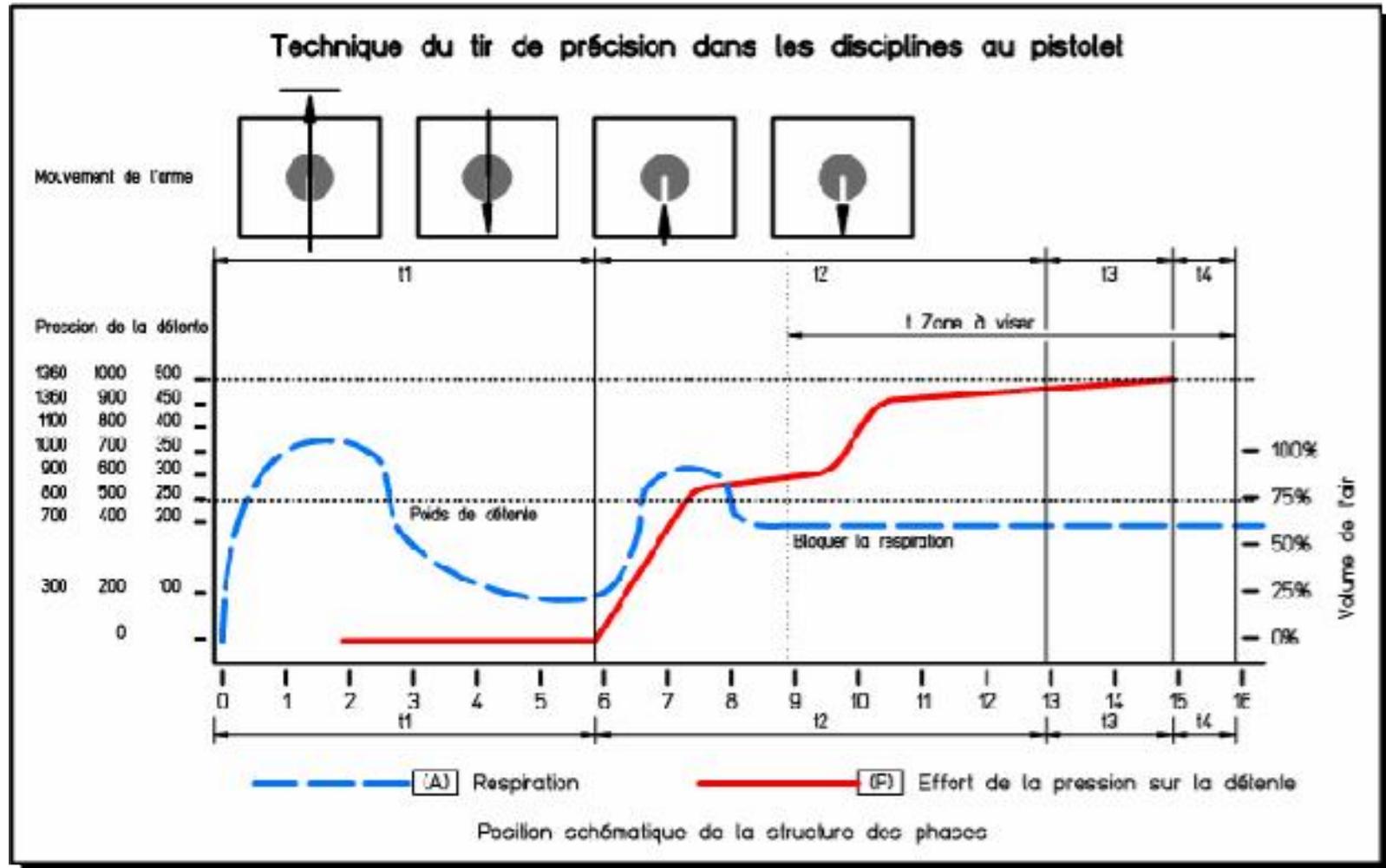
Ensuite, pendant la visée, pour éviter que le bras ne monte et descende en fonction du rythme respiratoire, il est nécessaire de **bloquer la respiration durant l'action sur la détente jusqu'à la fin du « tenu » de l'arme après le départ du coup .**

**Le moment favorable au blocage de la respiration se situe au passage inspiration- expiration .** Peu importe que ce blocage intervienne après l'inspiration ou après l'expiration . De nombreux tireurs préfèrent retenir leur respiration après l'inspiration parce qu'elle agit avec renforcement, alors que l'expiration provoque un relâchement excessif .

Un manque d'air entraîne assez rapidement une baisse de concentration et des tremblements du bras . C'est pourquoi le **blocage de la respiration, et donc la visée, ne devrait pas dépasser 10 secondes.**

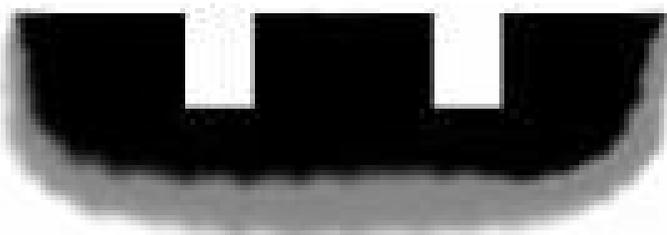
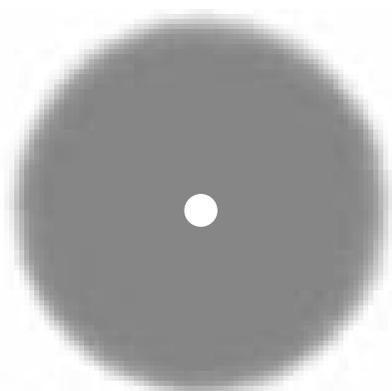


# La respiration



# La visée

## Le système de visée



MAUVAIS



MAUVAIS



# La visée

**L'immobilité totale** en position de tir ne doit pas être recherchée, car elle est **impossible**.

L'impression d'immobilité que l'on ressent parfois peut avoir tendance à provoquer involontairement le départ du coup. Ceci est le cas classique du « coup de doigt » qui entraîne inmanquablement un gros écart en cible .

C'est pourquoi les coups doivent être lâchés avec une pression progressive du doigt sur la queue de détente, alors que le bras maintient volontairement l'oscillation de l'arme au plus près de l'image de visée idéale .

**La zone de stabilité est donc la surface de la cible dans laquelle vont être envoyés les coups correspondants à l'oscillation moyenne du bras d'un tireur .**

Un débutant aura une zone de stabilité correspondant au visuel, un tireur confirmé aura une zone de stabilité correspondant au 9 de la cible .



# La visée

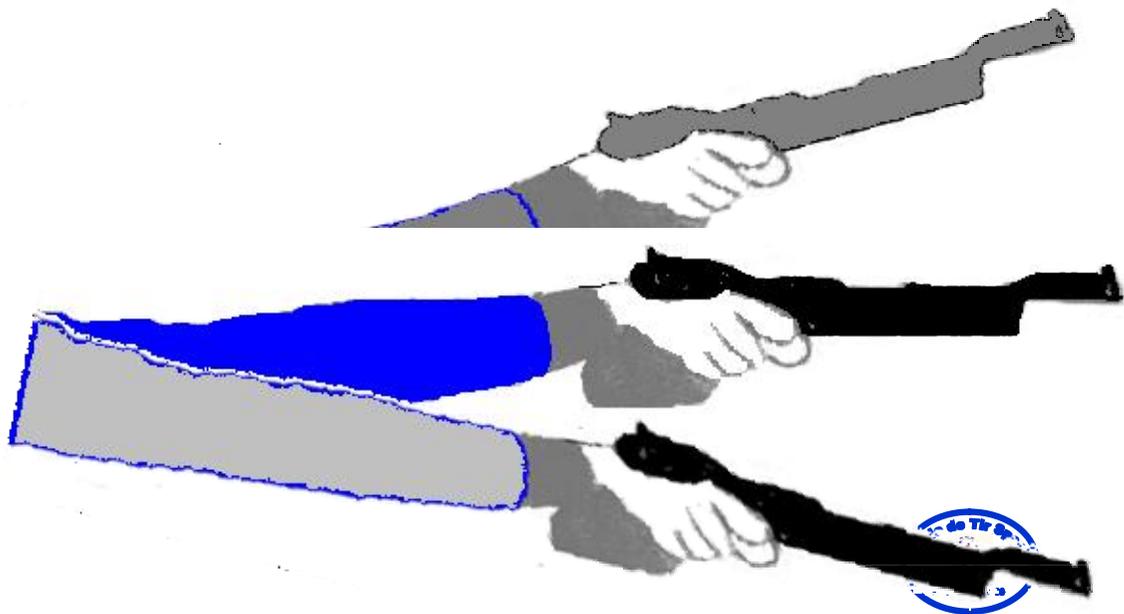
## Montée en cible

En tir de précision il existe plusieurs variantes pour amener le bras en position de visée

1. Le tireur monte le bras directement, en inspirant, jusqu'à sa zone de stabilité,
2. Le tireur monte le bras un peu au dessus de la cible en inspirant fortement, puis le baisse lentement en expirant, puis inspire légèrement pour atteindre sa zone de stabilité.

La concentration sur la visée intervient dès que la zone de stabilité est atteinte .

Il est possible de rattraper la bossette pendant la montée du bras ; le temps de visée en sera d'autant raccourci .



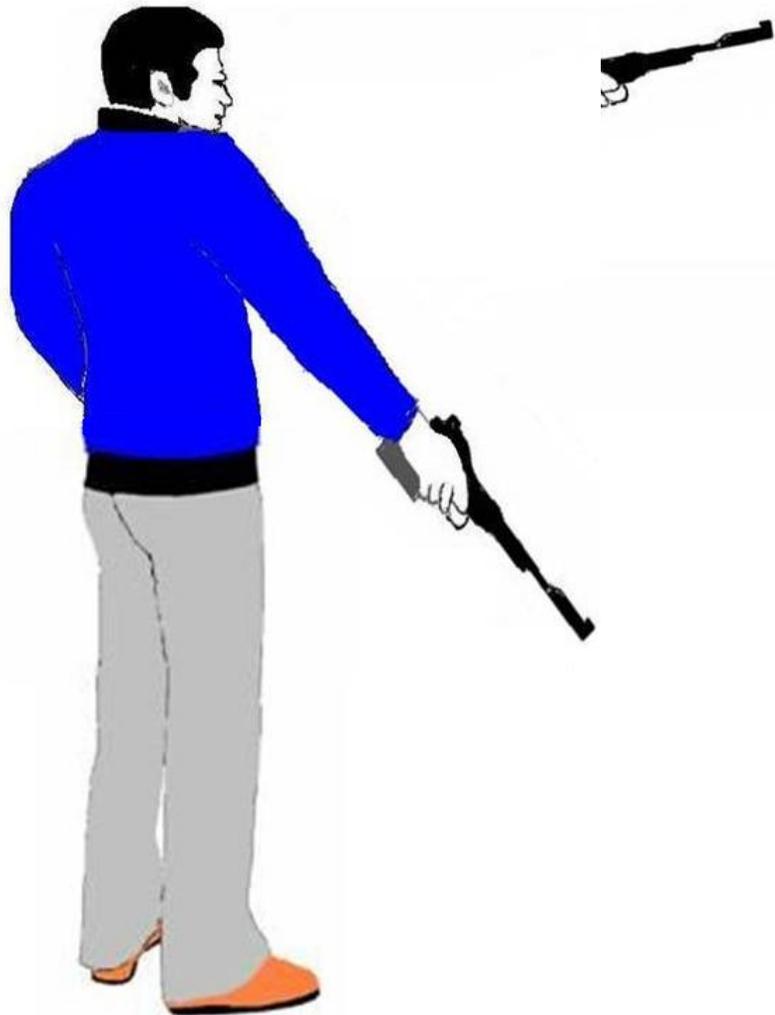
1. Inspirer profondément

3 .Inspirer légèrement et viser

2 .Expirer

# La visée

## Montée en cible



1. Inspirer profondément
2. Expirer
3. Inspirer légèrement et viser

## VITESSE ET DUEL



**Vérification de la position et de la direction ; les yeux fermés .**

**Ouvrir les yeux .**

**Faire les corrections si nécessaire .**

**Voir position des pieds**



# La visée

## VITESSE ET DUEL

Le départ se fait avec le bras à 45° et le tireur a les yeux sur la cible . L'œil contrôle rapidement les organes de visée, repart se poser sur le bas de la cible pour percevoir leur rotation, puis revient sur les organes de visée pendant que le bras commence à monter .

Pendant la montée, le doigt commence à appuyer sur la détente afin que l'effort restant soit au minimum à l'arrivée dans la zone de stabilité.



# La visée

## VITESSE ET DUEL

**Le bras à 45° , l'œil fixé sur la zone de stabilité . La visée est prise lorsque le bras est déjà bien monté .**

**L'œil ne quitte plus les organes de visée jusqu'au départ du coup .**



## VITESSE ET DUEL

Le départ se fait avec le bras à 45°

Le bras monte rapidement sur la cible et ralentit à l'approche de la zone de stabilité . Une légère inspiration est prise et l'accommodation vient se faire sur les organes de visée qui ne seront plus lâchés par l'œil durant la totalité de la série. Le lâcher peut intervenir dès que l'arme est très brièvement immobilisée.

Après un court « tenu », la rotation du corps peut commencer . Elle doit impérativement se faire à partir de la hanche et entraîner la totalité du buste.

Les pieds restent dans la position initiale .



Le 6' coup fictif assure un bon maintien à la fin de la séquence



# La visée

## Maintien de la visée

La **visée idéale** se fait en **alignant l'oeil, le cran de mire, le guidon et la cible** . Les erreurs parallèles, sont les plus fréquentes et proviennent de l'alignement imparfait du guidon par rapport à la cible. Les erreurs angulaires, causées par un guidon non centré dans le cran de mire, sont plus graves et proviennent généralement d'une mauvaise prise en main.

La visée doit respecter les règles suivantes

- **Le guidon est parfaitement centré dans le cran de mire,**
- **Le haut du guidon affleure le bord supérieur de la hausse,**
- **L'ensemble des organes de visée est maintenu dans la zone de stabilité sous le visuel.**

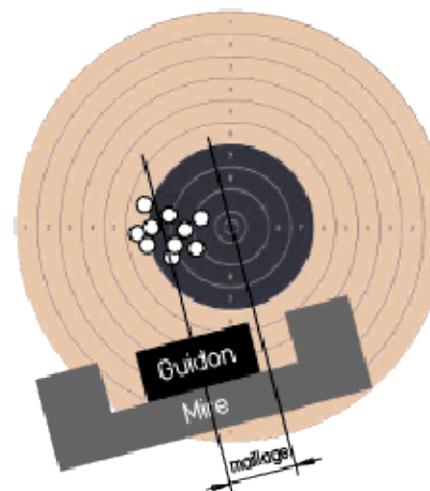
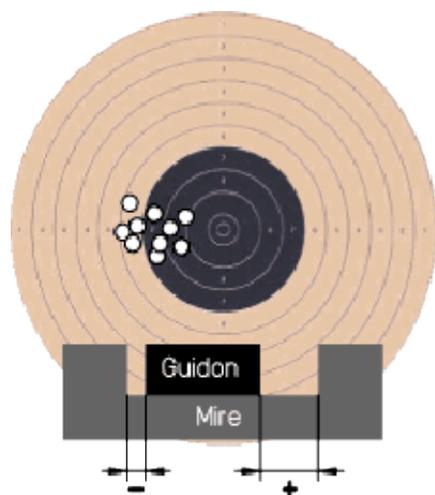
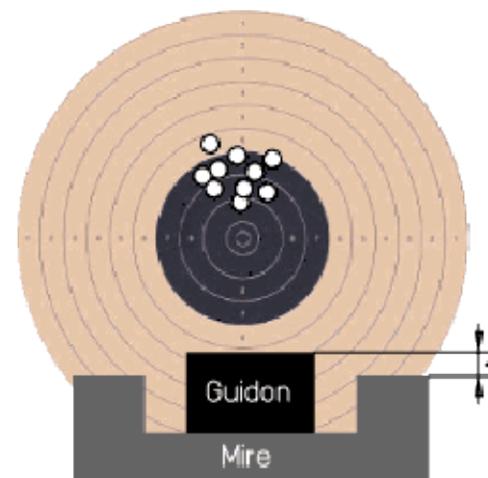
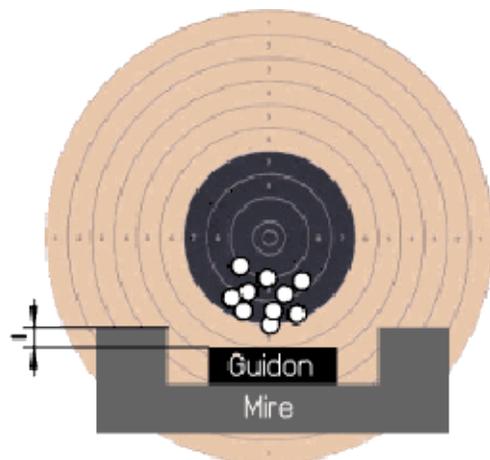
Les corrections latérales et verticales doivent être faites en déplaçant l'ensemble de la visée et non en jouant du poignet . L'accommodation de l'oeil doit être maintenue sur le guidon, les lumières latérales doivent être parfaitement égales .

Lors d'une visée trop longue, un tireur peut conserver l'impression d'une bonne image de visée alors qu'en réalité la visée s'est imperceptiblement détériorée . D'où l'importance **d'avoir des visées courtes.**

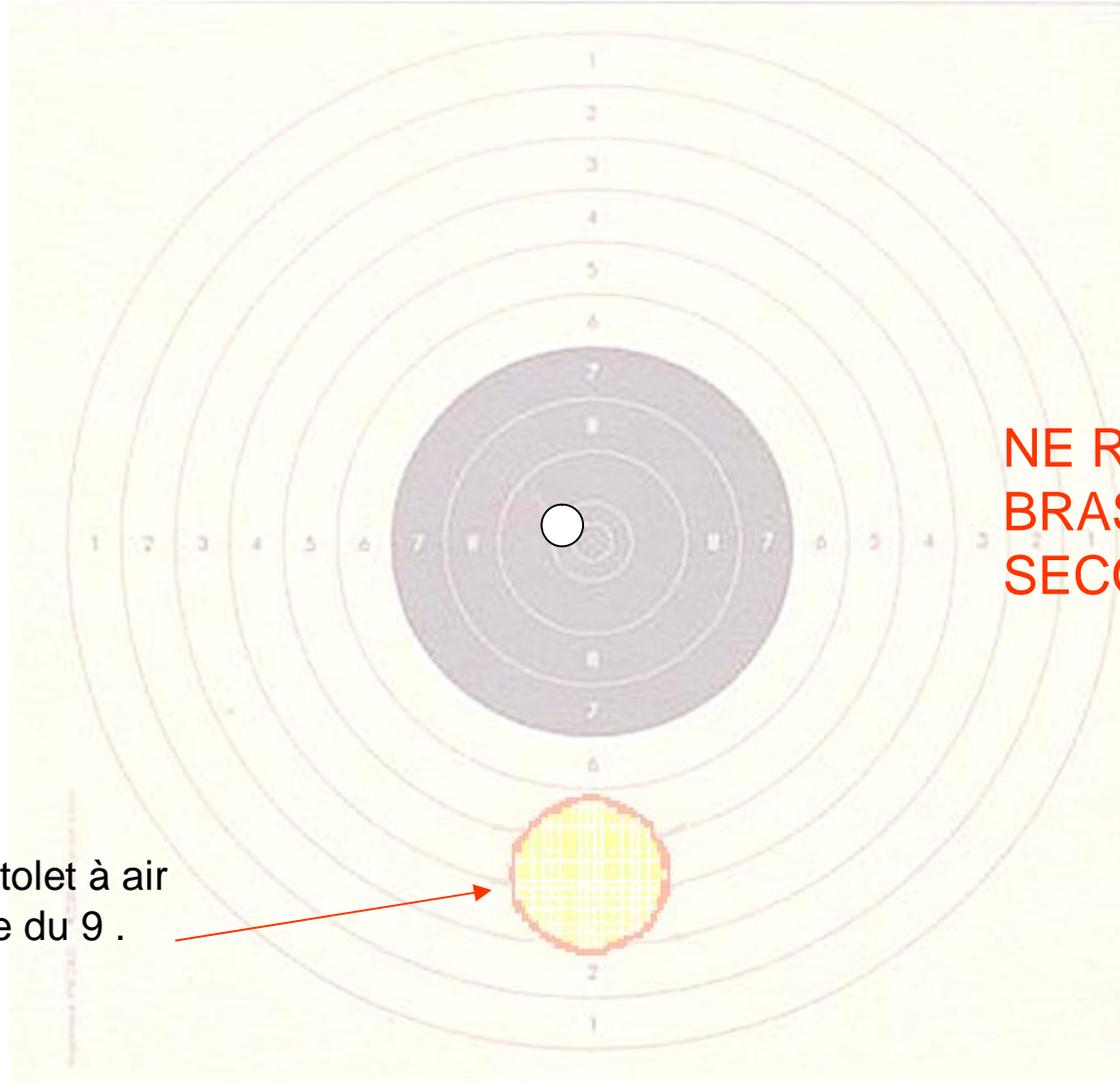
Au Pistolet Sport et à air, elle peut aller jusqu'à 14 secondes. Si après ce laps de temps le coup n'est pas parti, il faut poser impérativement l'arme et recommencer la séquence quelques instants plus tard .



## Les principales erreurs



# La visée



**NE REPOSE PAS LE  
BRAS !!! ATTENDS 2  
SECONDES !!!!**

Zone de stabilité au Pistolet à air  
correspondant à la zone du 9 .



# Le lâcher

**Le lâcher inconscient est la meilleure méthode pour tirer avec sûreté dans le 10.**

Dès que la **visée est située dans la zone de stabilité**, le tireur **rattrape la bossette et appuie sur la queue de détente**, de manière progressive et continue, sans à-coups .

La **concentration** se porte pendant ce temps, totalement **sur les organes de visée** et le contrôle de l'oscillation du bras . **Le décrochage** doit intervenir sans qu'il n' ait été commandé et **doit surprendre le tireur**.

Une fois **le coup parti, la visée et la stabilité sont maintenues** . Ainsi, la trajectoire de la balle n'est pas perturbée par un mouvement brusque du doigt ou le début d'abaissement du bras .

Le rattrapage de la bossette peut intervenir en fin de montée, juste avant d'arriver dans la zone de stabilité ; la visée peut en être d'autant raccourcie .

La pression sur la queue de détente peut être croissante, mais si le guidon quitte la zone de stabilité, la pression doit cesser et ne doit reprendre que lorsque la visée est de nouveau correcte .



# Le lâcher

## Le « Tenu »

Le « tenu » consiste à **conserver** soigneusement **la position de tir** et la concentration sur les organes de visée environ **1 à 2 secondes après le départ du coup** et surtout pendant le « saut » du pistolet, afin d'être sûr que la balle a quitté le canon .

Le « tenu » permet au tireur de savoir où se situe sa visée au départ du coup et de pouvoir ainsi faire son annonce avant de vérifier son impact en cible . Il lui est ensuite possible d'analyser sa séquence de tir.

Si l'on apprend à baisser systématiquement l'arme aussitôt le décrochage effectué, la mémoire musculaire qui va être élaborée va permettre aux muscles de se relâcher alors que la balle n'a peut-être pas encore quitté le canon ou bien , que l'ordre de lâcher est donné, alors que le décrochage n'a pas encore eu lieu .

Plusieurs types d'erreurs peuvent ainsi être provoqués

Les impacts sont trop bas,

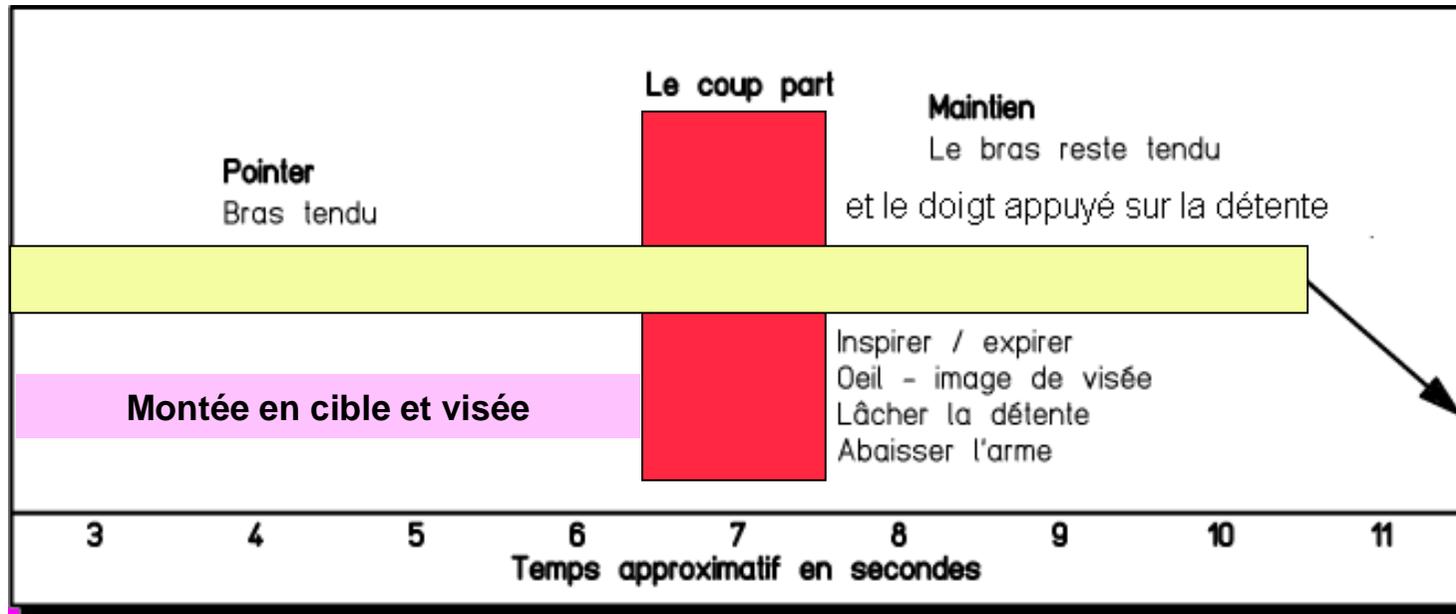
L'arme mal tenue saute et entraîne des impacts catastrophiques .

Le « tenu » s'applique également à l'index qui ne doit pas se relâcher immédiatement ; tout relâchement prématuré pourrait se reporter sur l'arme .



# Le lâcher

## Le « Tenu »



# LA SEQUENCE DE TIR

## Analyse de la séquence

1. Position de la main sur la crosse,
2. Pince pouce majeur,
3. Inspiration,
4. Lever le bras au-dessus du visuel,
5. Descente de l'arme jusqu'à la zone de stabilité,
6. Vérification de l'orientation,
7. Stabilisation,
8. Expiration,
9. Inspiration légère,
10. Affiner la visée dans la zone de stabilité,
11. Position du doigt sur la détente,
12. Concentration sur les organes de visée et sur le maintien,
13. Lâcher,
14. « Tenu » au départ du coup,
15. Annonce,
16. Descente du bras,
17. Analyse de la séquence.



# Impact moyen

**Après chaque départ du coup le tireur doit faire son annonce**, c'est-à-dire qu'il doit s'interroger sur l'emplacement de l'impact.

**Le tireur doit pouvoir trouver, à partir de l'observation des organes de visée pendant le « tenu », la position de l'impact en cible .**

**Si l'image de visée est bonne au départ du coup, l'impact doit être centré .**

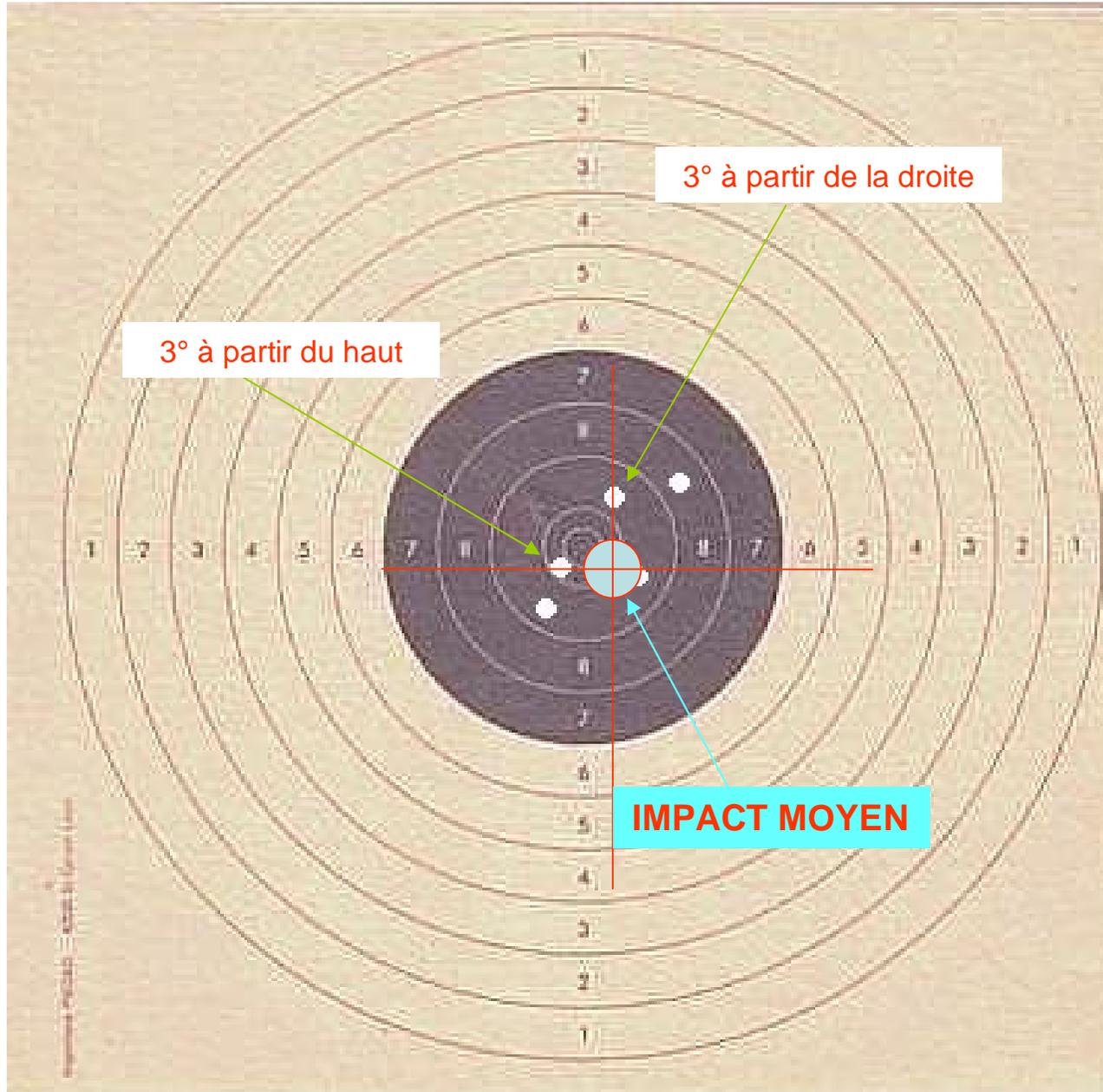
**Si ce n'est pas le cas, le tireur doit tirer un minimum de 3 à 5 coups pour obtenir un petit groupement qui, seul, permet de déterminer correctement un point d'impact moyen .**

**Dans le cas où il y a 5 impacts en cible, faire passer une ligne verticale par le 3e à partir de la gauche ou de la droite, puis faire passer une ligne horizontale par le 3e impact à partir du haut ou du bas .**

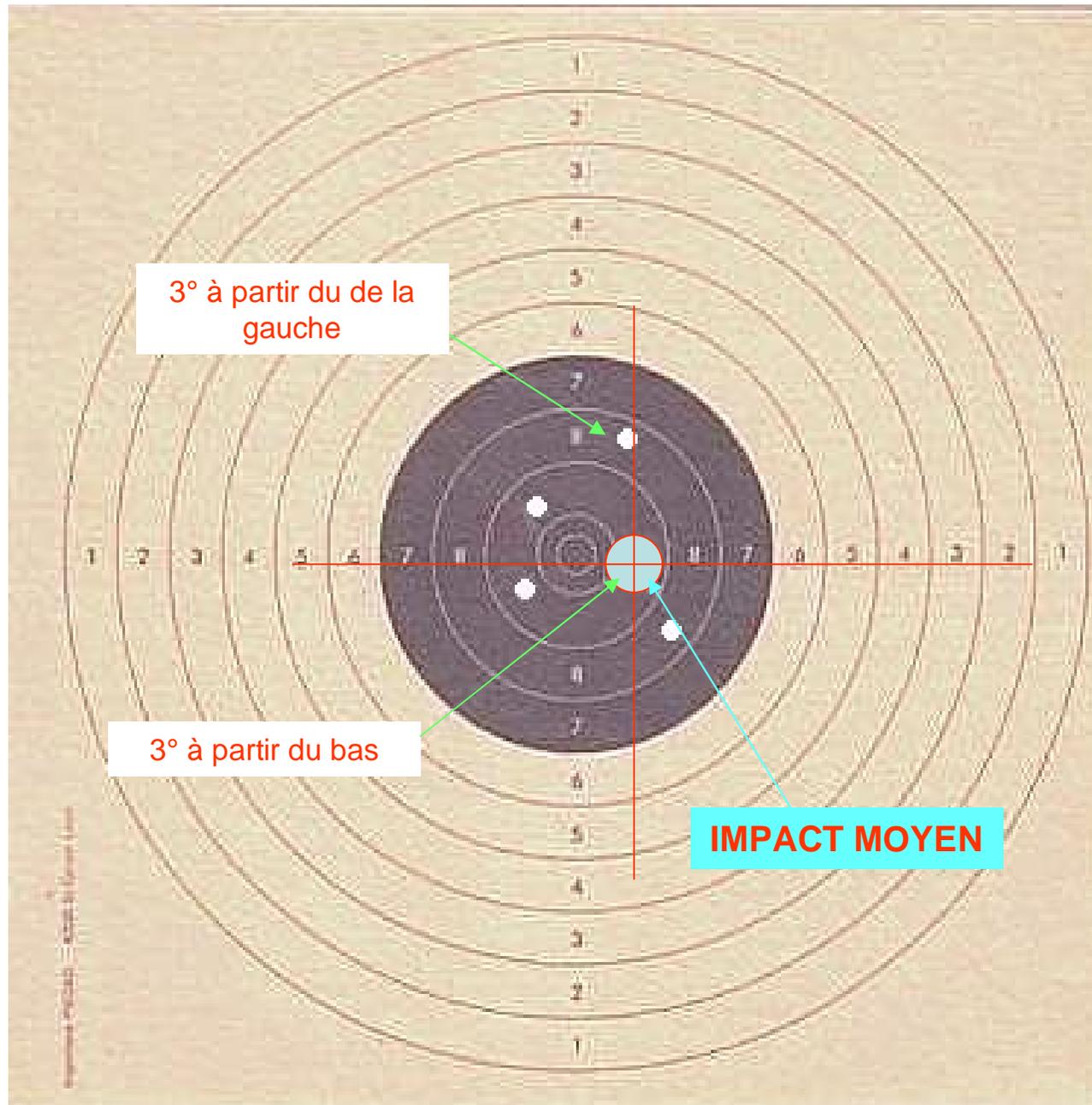
**L'intersection des deux lignes représente la position de l'impact moyen . Si malgré des visées et des lâchers corrects, ce point moyen n'est pas centré, il faut le déplacer vers le centre de la cible par un réglage approprié des organes de visée .**



# Impact moyen



# Impact moyen



# LE H/L

Dans le schéma  
ci-contre

$H=2,8$     $L=2,3$

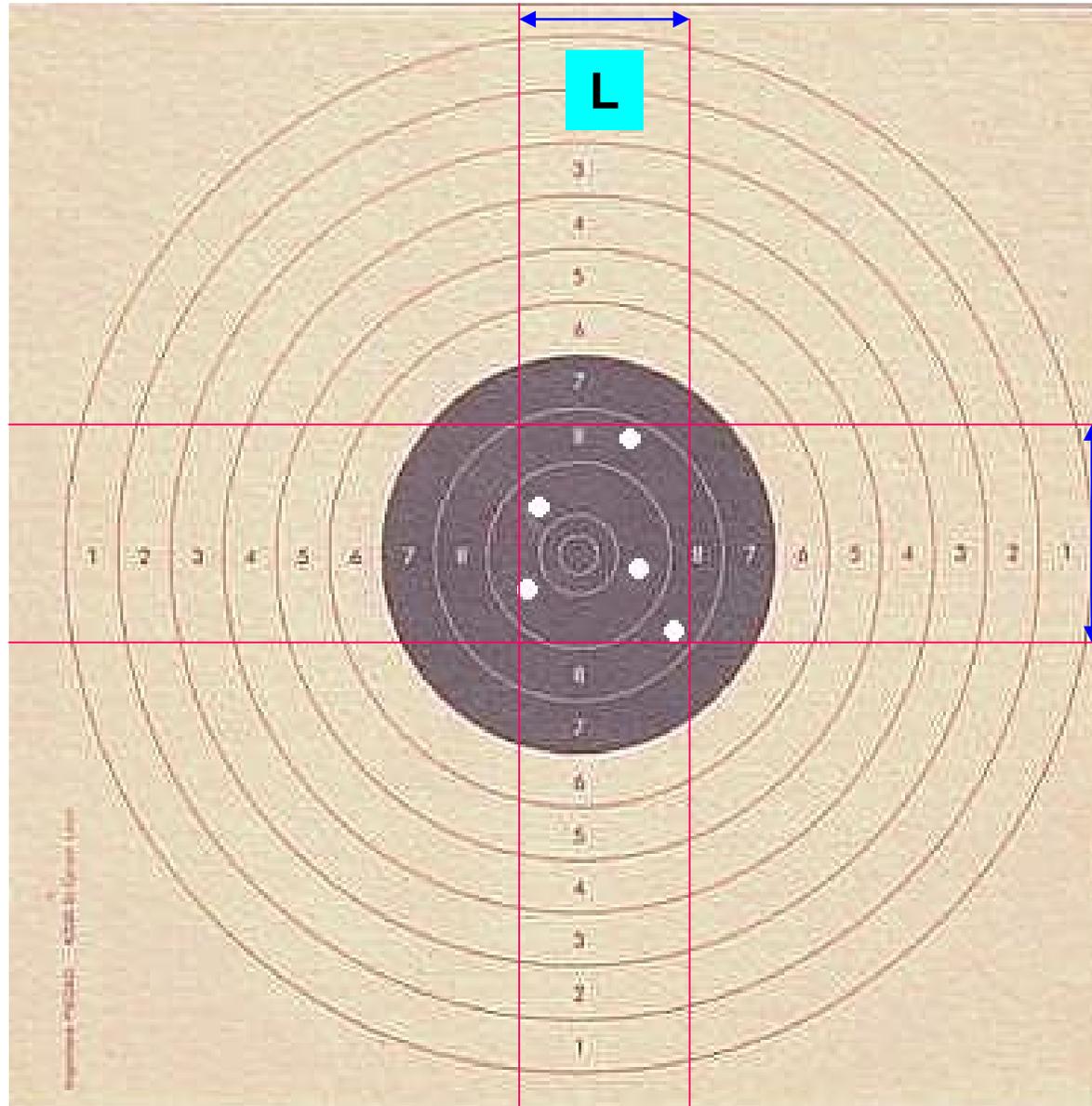
LE H/L s'obtient  
en multipliant

$2,8 \times 2,3$

**H x L**

**=**

**6,44**



# Analyser les fautes des tireurs

Lorsque le tireur ne progresse plus , observez le pendant l'entraînement ou pendant une compétition sans qu'il ne le remarque.

Lors de l'observation, relevez les faits suivants:

- temps entre le début de la visée et le départ du coup
  - position de l'impact ainsi que sa valeur
  - nombre de tentative (position dans départ du coup)
  - temps de tenue de la position extérieure
  - annonce du coup / position de l'impact
- L'image des impacts nous donne un aperçu du groupage sur la cible.
- Erreurs de tir lors de la visée ou du départ du coup.



# Analyser les fautes des tireurs

1

Zone trop près du visuel.

Observe le visuel au lieu de l'encoche et du guidon.

Retire l'arme au moment du départ du coup.

8 Retrait de l'arme au moment du départ du coup.

Mouvement du coude au moment du départ du coup.

Mouvement du poignet (poussé).

7

Pression latérale avec l'index .

L' index se trouve trop près de l'arme.

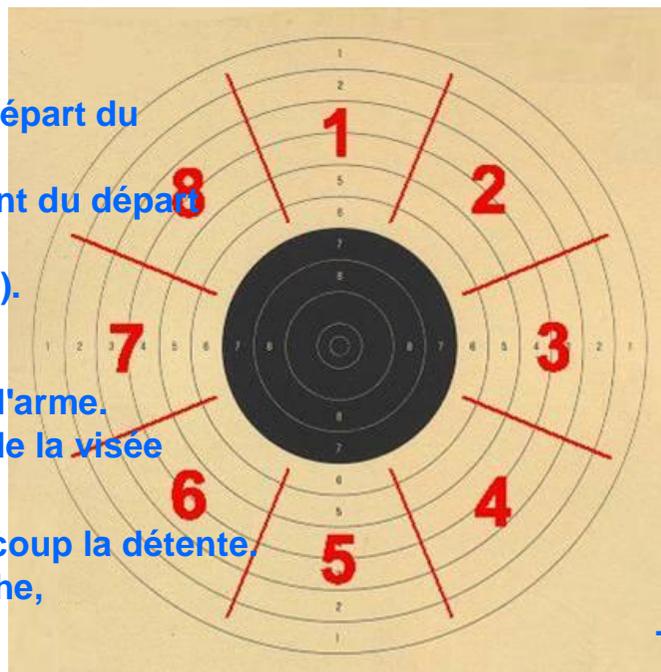
Manque de concentration lors de la visée

6

Arraché, le tireur tire d'un seul coup la détente.

L'arme est penchée sur la gauche,

Pas de tenu



2

Faux mouvement de recul. Pression trop forte de la paume de la main sur l'arme.  
Forte pression du pouce.  
Torsion du poignet lors du départ du coup.

3

Pression trop forte du pouce.

Manque de concentration lors de l'observation de la visée (guidon poussé vers la droite de l'encoche).

4

Pression trop forte avec la main.

Torsion du poignet lors du départ du coup.

5

Diminution de la concentration.

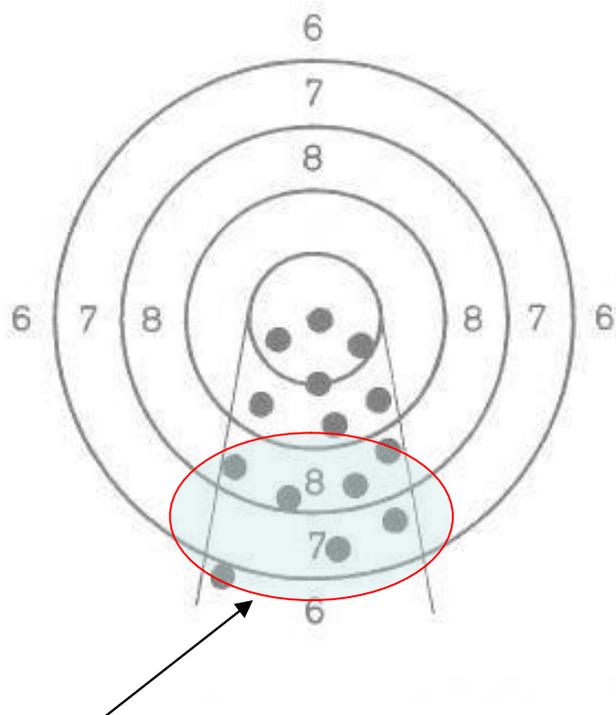
Arme trop rapidement reposée après

le départ du coup (maintient de la visée).

Pression trop grande du petit doigt.



# Analyser les fautes

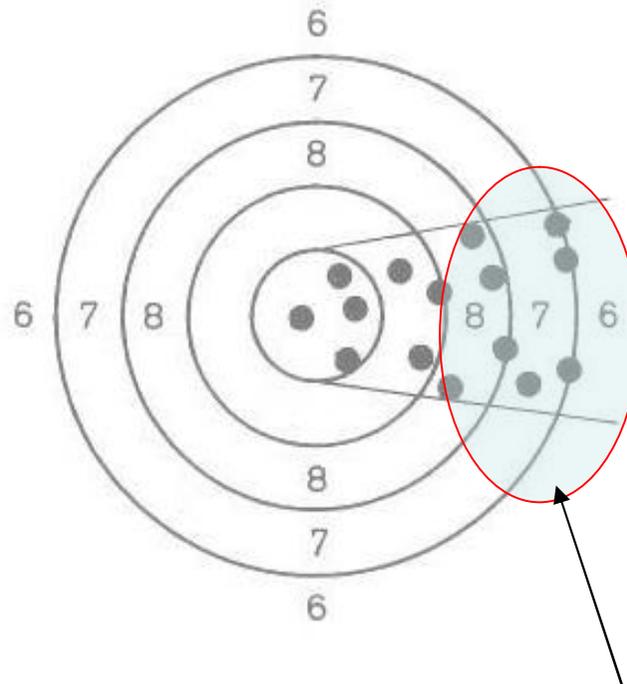


- Lâcher « conscient » mal exécuté
- Condition physique insuffisante
- Backlash mal réglé
- Diminution de la concentration.
- Arme trop rapidement reposée après le départ du coup (maintient de la visée).
- Pression trop grande du petit doigt.

**BACKLASH : Échappée de la queue de détente après le décrochage**

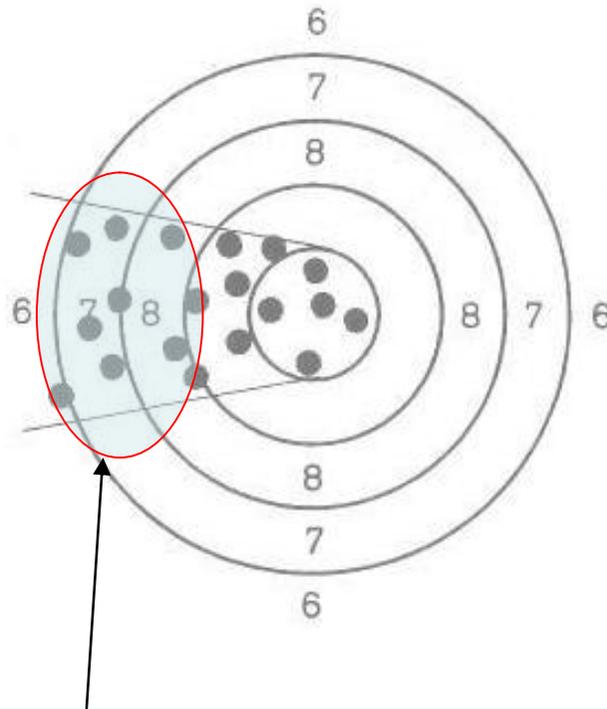


# Analyser les fautes



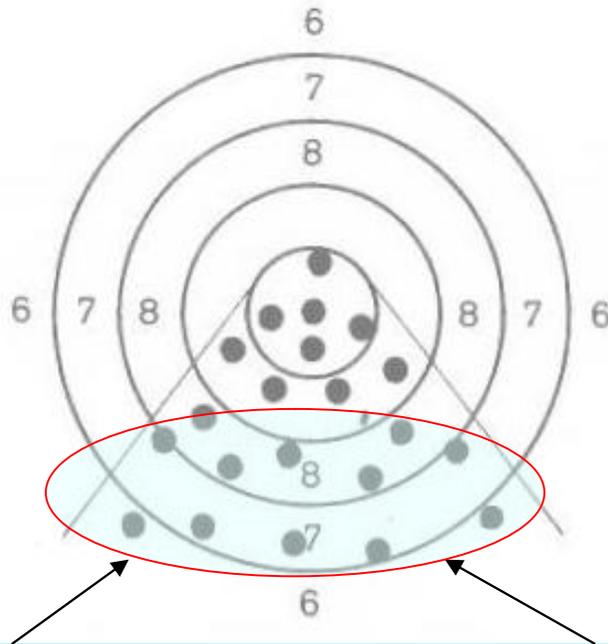
- **Poignet trop à droite**
- **Crosse trop épaisse**
- **Pression irrégulière du pouce**
- **Index trop replié , en appui sur la gauche de la détente**
- **Manque de concentration lors de l'observation de la visée (guidon poussé vers la droite de l'encoche).**

# Analyser les fautes



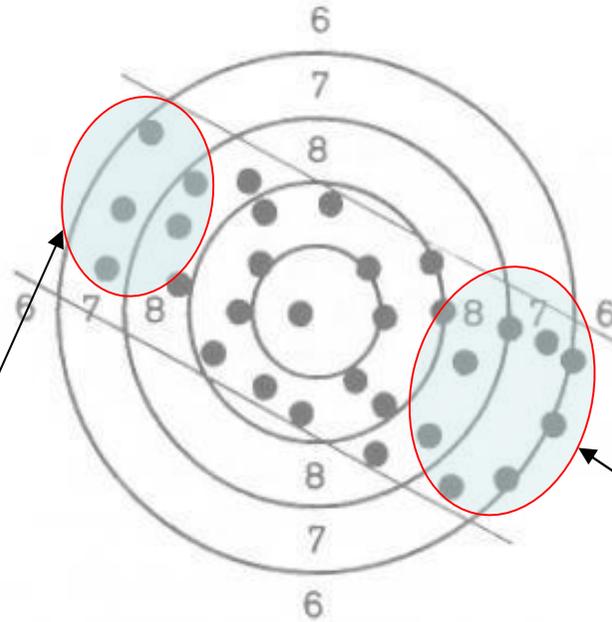
- **Poignet trop à gauche**
- **Crosse trop mince**
- **Index trop tendu en appui sur le côté droit de la détente**
- **Manque de concentration lors de la visée (guidon poussé vers la gauche de l'encoche).**

# Analyser les fautes



- Orientation irrégulière du corps d'une visée à l'autre
- Mauvaise technique de lâcher
- Manque de concentration lors de la visée
- Arme trop rapidement reposée après le départ du coup
- Torsion au poignet lors du départ du coup.
- Pression trop forte avec la main.
- Pression trop forte du petit doigt .

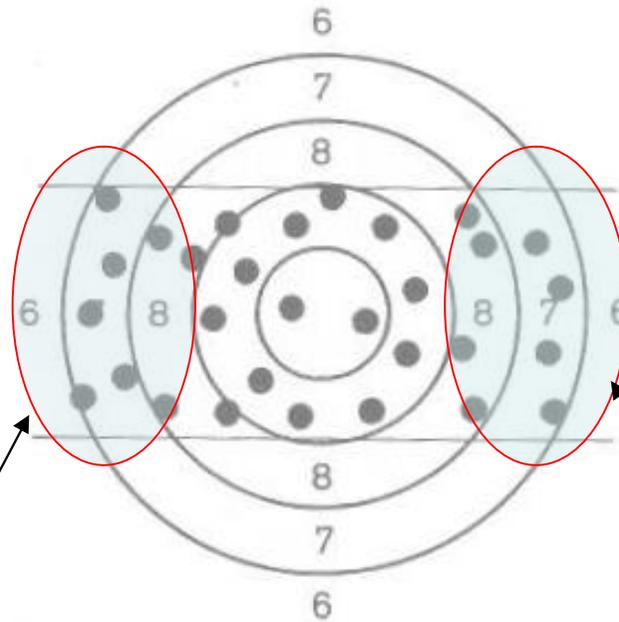
# Analyser les fautes



**Pression latérale avec l'index .  
L 'index se trouve trop près de l'arme.  
Manque de concentration lors de la visée (guidon à gauche de l'encoche).  
Retrait de l'arme au moment du départ du coup.  
Mouvement du coude au moment du départ du coup.  
Mouvement du poignet (poussé).**

**Pression trop forte du pouce.  
Manque de concentration lors de l'observation de la visée (guidon à droite de l'encoche)  
Pression trop forte avec la main.  
Torsion au poignet lors du départ du coup.**

# Analyser les fautes



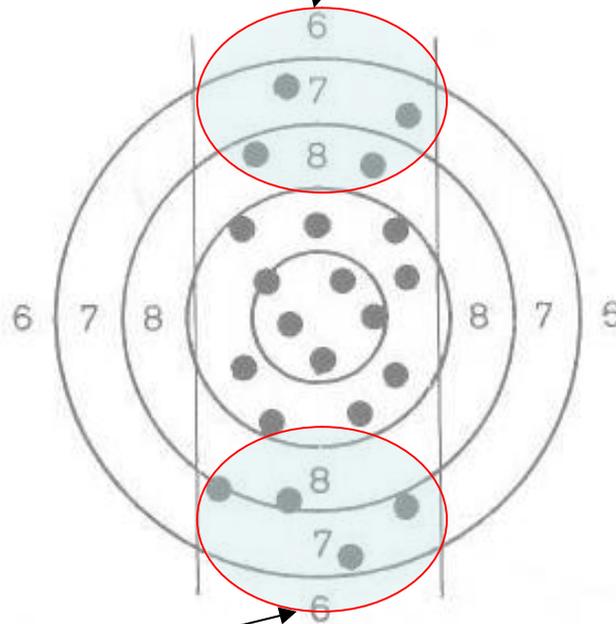
**Pression latérale avec l'index .  
L 'index se trouve trop près de l'arme.  
Manque de concentration lors de la  
visée (guidon poussé vers la gauche  
de l'encoche).**

**Pression trop forte du pouce.  
Manque de concentration lors de  
l'observation de la visée (guidon poussé  
vers la droite de l'encoche).**



# Analyser les fautes

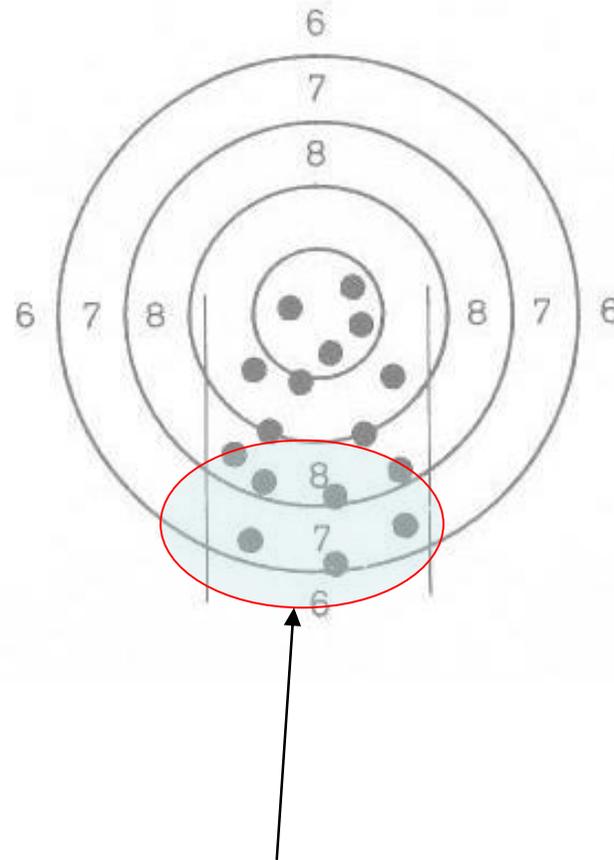
**Zone trop près du visuel.  
Observe le visuel au lieu de l'encoche et du guidon.  
Retire l'arme au moment du départ du coup.**



**Diminution de la concentration.  
Arme trop rapidement reposée après le  
départ du coup (maintient de la visée).  
Pression trop grande du petit doigt.  
Zone trop loin du visuel.**

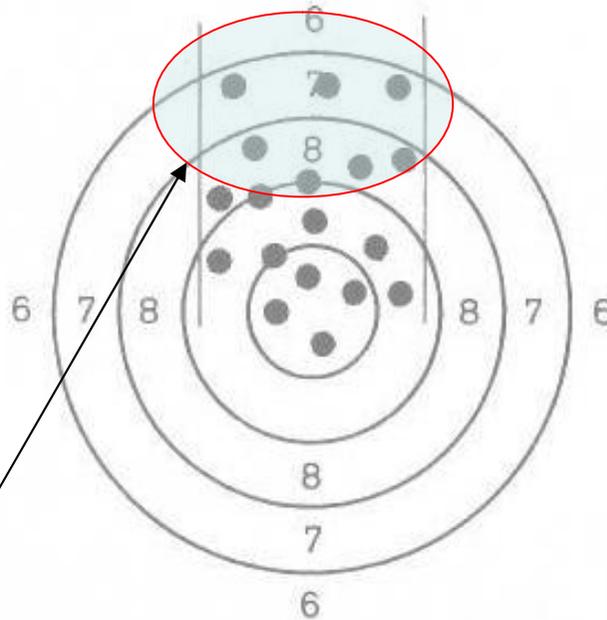


# Analyser les fautes

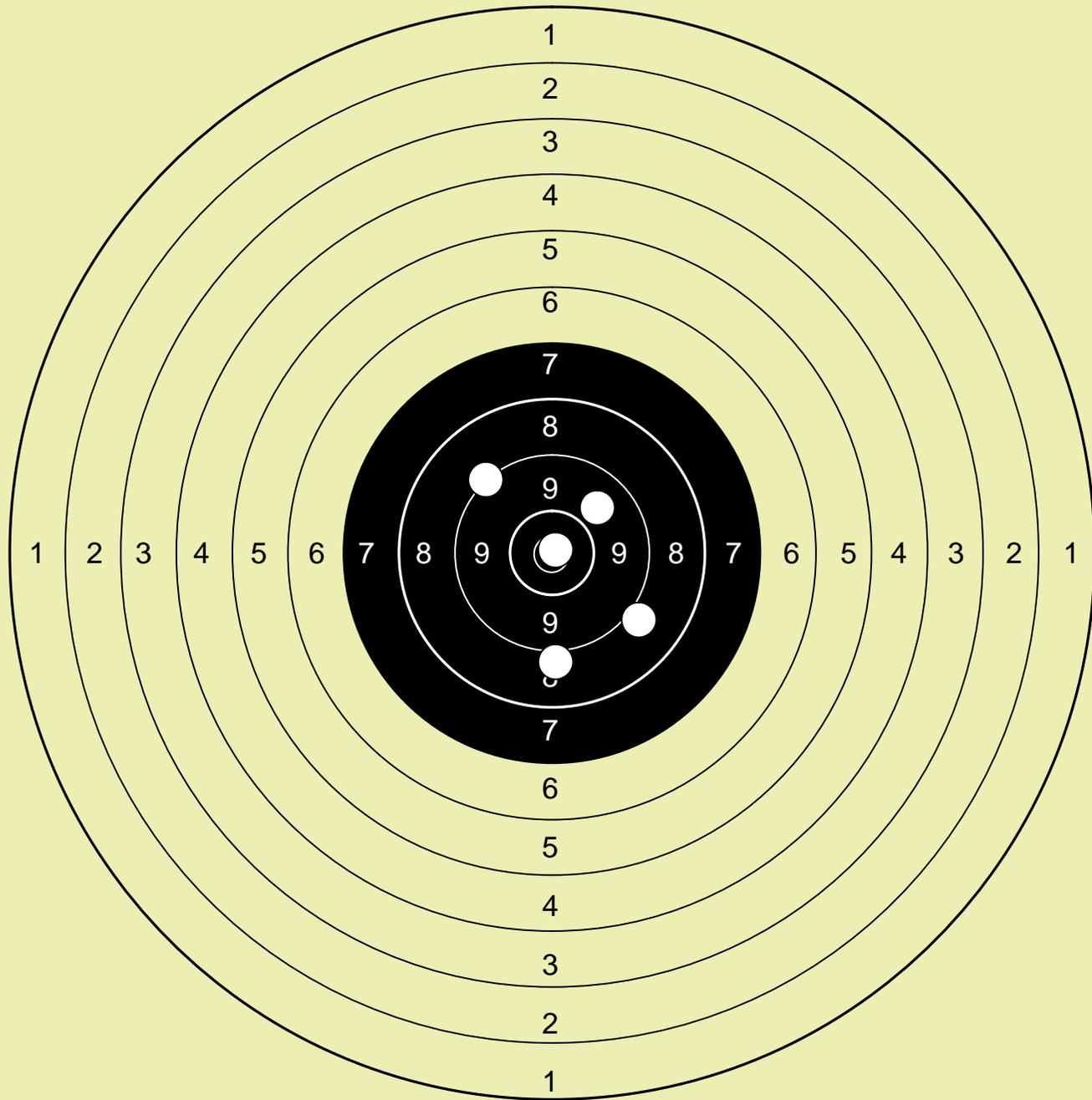


- TENU au départ du coup mal respecté
- Crosse serrée de manière irrégulière

# Analyser les fautes



- L'arme est tenue trop haut dans la main le canon monte
- Le guidon affleure trop le bas du visuel



C'EST FINI !!!



PLANNING ENTRAINEMENT  
CLIQUEZ SUR LA CIBLE

