

Pistolet tir de vitesse



Position

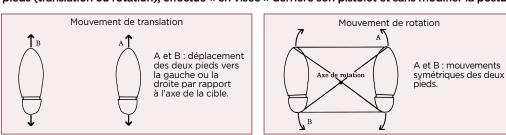
La position est la posture construite à l'entraînement en fonction des buts suivants :

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



B - Le placement

Le placement par rapport à la cible est primordial pour les tirs de vitesse car il conditionne la qualité de l'arrivée du pistolet en cible. En position de visée, le tireur recherche un alignement de la ligne de visée avec l'axe vertical de la cible. Tout écart latéral doit être corrigé par un déplacement des deux pieds (translation ou rotation), effectué « en visée » derrière son pistolet et sans modifier la posture.



C - La position d'attente et la montée du bras

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

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

Phase de montée du bras

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

D - La séquence de tir Points de contrôle : le corps et la tête ne bougent pas. La pression musculaire de la main au niveau de la crosse est constante pendant les phases de préparation, d'attente et de tir. ◆Phase 1: le bras est à 45°, le regard est dirigé vers la cible. Le doigt amène la queue de détente sur le point dur. Position « Prêt » ◆Phase 2: signal d'ouverture de la cible. Le tireur lève le bras à vitesse constante. ◆Phase 3 : prise en compte sous la cible des appareils de visée avec accommodation sur le guidon. **♦ Phase 4:** pression du doigt sur la queue de détente, tout en guidant la ligne de mire vers le centre de la cible

♦ Phases 5 et 6 : le départ

au centre de la cible.

avant descente vers la position « Prêt ».

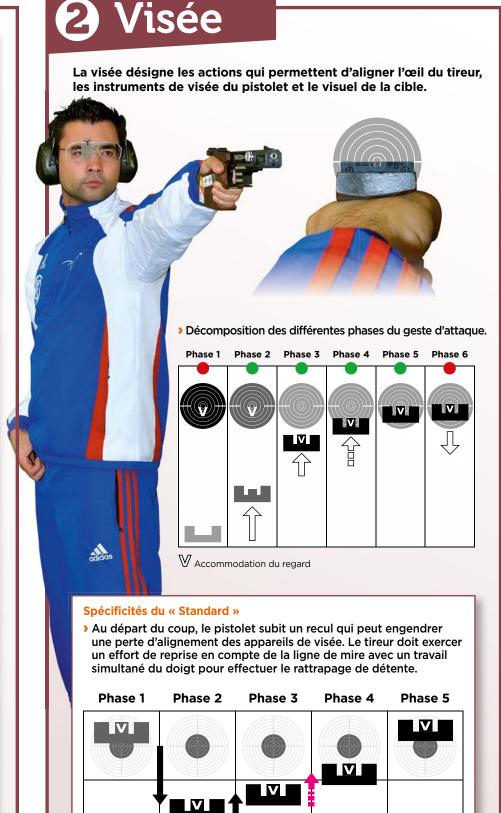
du coup intervient lors de

Tenue au départ du coup,

puis replacement de la ligne

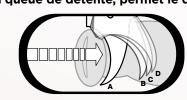
de mire au centre de la cible

l'arrivée de la ligne de mire





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



- A- Pré-course B- Point dur
- C- Départ du coup **D**- Course après départ

> Les phases du lâcher







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



Spécificités du « Standard »

> Le rattrapage de détente : dès la perception du départ d'un coup, le tireur doit relâcher la pression de son doigt en le déplaçant vers l'avant sans le décoller de la queue de détente puis, dans le même mouvement, le faire revenir au point dur de façon à préparer le coup suivant.



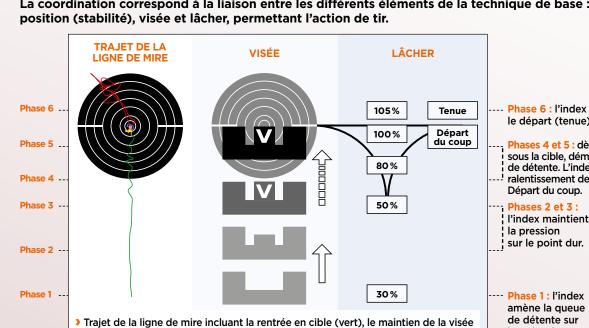






Coordination

La coordination correspond à la liaison entre les différents éléments de la technique de base :



terminale (jaune), le départ du coup (bleu) et la réaction de l'arme ainsi que

la tenue après le départ du coup (rouge).

Phase 6: l'index continue la pression après le départ (tenue).

Phases 4 et 5 : dès que le guidon est retrouvé et accommodé sous la cible, démarrage de la pression du doigt sur la queue de détente. L'index continue la pression pendant le ralentissement de la ligne de mire dans la zone de visée. Départ du coup.

la pression ¦ sur le point dur. Pont dur Phase 1: l'index amène la queue de détente sur Pose du doigt le point dur.

Phases 2 et 3

Poids en grammes 1 000 300 20 1 2 3 4 5

Thibaut SAUVAGE



Nos partenaires







