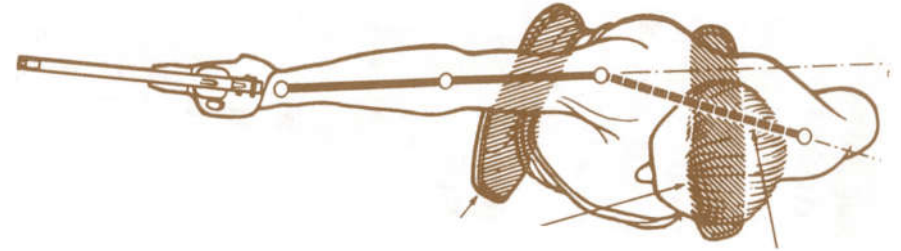


FICHES TECHNIQUES - PISTOLET 10M

Le tir à 10m sert de base au tir de précision qui sera ensuite exécuté à 25m et 50m. Tout au long de la saison de tir, entraîne-toi en exécutant, pas à pas, ces divers exercices !

La prise de position

- 20 coups sur cible blanche (CB) en tir à sec en essayant d'imbriquer les 3 axes : épaules, bassin et pieds. Il ne doit y avoir aucune distorsion.
- 10 Plombs sur CB en essayant de déceler l'existence de tiraillements latéraux (crispation des doigts de pieds) ou frontaux (mauvaise répartition du poids du corps sur les jambes). Dans l'affirmative trouver des solutions.
- 20 minutes sur visuel en tir à sec par séries de 4 coups.
- Au début de chaque série, faire l'effort de vérifier si l'on est bien placé par rapport à la cible. Dès que l'on débute la visée on ferme les yeux pendant 3 ou 4 secondes, puis on ouvre. Si la ligne de mire est déplacée par rapport au visuel, on corrige.
- 10x 1 plomb sur CB (ou visuel). Après chaque plomb, tourner autour d'une chaise placée derrière le tireur puis se remettre en position.
- 10 Plombs sur CB en retrouvant ses bonnes sensations de position.
- 20 Plombs sur visuel en travaillant le placement épaules et bras armé (position de profil ou avec un léger angle).
- 15 Plombs sur visuel en essayant de créer un étirement modéré du coude vers l'avant (on tire sur le coude). Etudier si cela peut apporter de la stabilité.



- 3X8 Plombs sur visuel en s'obligeant à faire l'effort nécessaire pour retrouver parfaitement ses bonnes sensations de position et de placement par rapport à la cible. Annoncer ses coups.
- 6X6 Plombs sur visuel en ne commençant à tirer que si l'on est certain d'être en bonne position (rechercher la position et le placement sans arme ou en pratiquant le tir à sec).
- 15 Plombs sur visuel en s'efforçant, avant de monter l'arme et tirer, de s'imaginer mentalement les principales étapes de construction de sa position.
- Elaborer hiérarchiquement en écrivant sur son cahier de tir tout le système de construction de sa position et de son placement (position, écartement des pieds, placement de la tête, verrouillage du coude, poignet, position générale par rapport à la cible, etc.).
- 15 minutes de tenue sous le visuel sans tirer.
- Faire volontairement de longues visées en s'occupant uniquement de tenir une position simple, droite, avec le moins possible de mise en jeu musculaire.
- 5x 1 plomb sur visuel. Lever l'arme, viser, fermer les yeux et tirer. Analyser les groupements.

La prise en main de l'arme

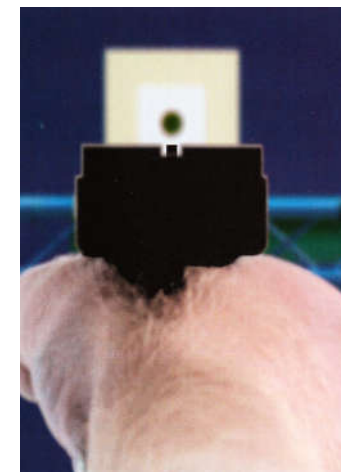
- 15 Plombs sur visuel sans déchausser sa crosse.
- Si l'on constate des problèmes (crispations, guidon ne tombant pas naturellement dans le cran de mire etc.). Il faut les résoudre.
- 5 minutes sur CB en tir à sec en travaillant sa ligne de mire avec des serrages de crosse variés : fort, moyen, faible.
- 10x 1 plomb sur CB (ou visuel). Après chaque coup, poser l'arme, puis la reprendre en main pour tirer le coup suivant. Analyser les groupements.
- 20 minutes sur CB (ou visuel) par série de 4 coups. Pour chaque série, changer un paramètre (serrage de la poignée avec 1, 2 ou 3 doigts ; décaler la main ; changer le réglage de l'appuie paume). Analyser les groupements.

La visée

- 10 Plombs sur CB en soignant particulièrement le centrage guidon-cran de mire.
- 15 Plombs sur visuel en soignant particulièrement le centrage guidon-cran de mire.
- 20 Plombs sur visuel en travaillant la marge de blanc. On peut s'aider en matérialisant sa marge par un trait tracé au marqueur.
- 10 Plombs sur visuel en soignant particulièrement le centrage guidon-cran de mire et son positionnement par rapport au visuel.
- 10 plombs en visant un point sur la cible, puis 10 plombs en visant en zone. Analyser les groupements.



Zone de visée dans laquelle le bougé est tolérable



Reconstitue ton image idéale de visée, facteur déclencheur de ton départ du coup

- 3x 10 plombs sur cibles zones ESTP (lignes horizontales, lignes verticales et trapèze).
- 4x 5 plombs sur visuel en provoquant une erreur constante. Coller le guidon au cran de mire à gauche (1), puis à droite (2), puis en bas (3) et en dépassant du cran de mire (4).
- 15 Plombs en effectuant dès que l'on arrive sous le visuel 3 pressions successives avant le lâcher.
- 3x 5 plombs sur visuel. Plombs 1 à 5 avec réglage habituel de la queue de détente, plombs 6 à 10 en avançant la queue de détente de 1mm, plombs 11 à 15 en reculant la queue de détente de 1mm. Analyser les groupements.

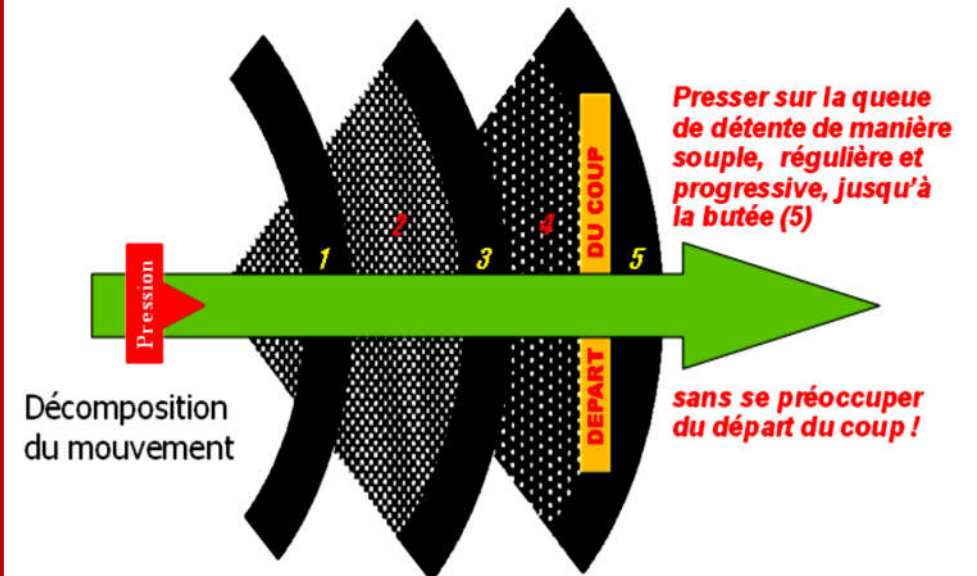
Le lâcher du coup

Le lâcher du coup est la partie technique la plus complexe à réaliser pour un tireur, car il s'agira pour lui de coordonner pression de l'index de tir avec respiration et visée. L'entraînement assidu, sur ce point technique particulier, est ainsi prioritaire pour obtenir un bon résultat.

Les exercices suivants méritent donc d'être répétés régulièrement, et avec la plus grande précision, pour créer progressivement des automatismes.

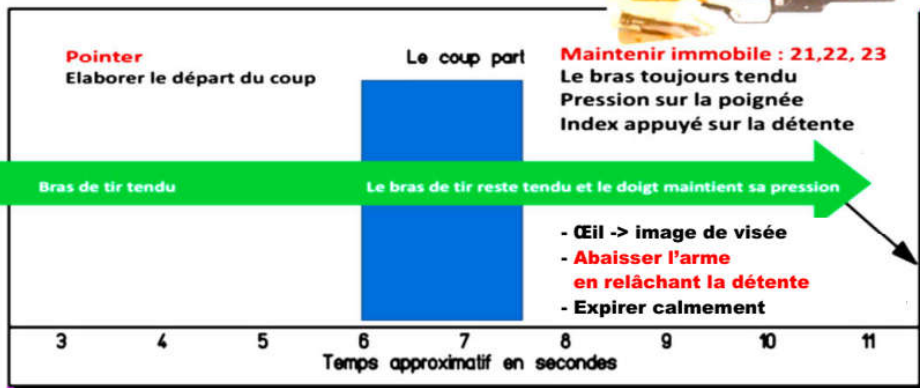
- 10 Plombs sur plaque en cherchant à effectuer un bon lâcher en pression (prise du cran d'arrêt, appui progressif et contrôlé) en ne se préoccupant que de cela.
- 20 Plombs sur visuel en s'obligeant à tenir après le départ du coup (5 sec.).
- Pendant 15 minutes, effectuer des tirs à sec sur visuel, en ne prenant le cran d'arrêt que 6 secondes après le début de la mise en place sous le visuel. Tenue après le départ du coup.
- 10 Plombs sur plaque en se concentrant exclusivement sur le travail du doigt et sa progressivité. En profiter pour apprécier son réglage de détente.
- Faire du tir à sec sans viser en regardant la manière dont travaille son doigt sur la détente.
- 5 Plombs en tir à sec sur visuel en laissant son doigt en contact avec sa queue de détente 4 ou 5 secondes après le décrochage, parallèlement à la tenue générale après le départ du coup.
- 20 Plombs sur visuel. S'entraîner à se mettre en contact franc sur le cran d'arrêt dès que l'on arrive sous le visuel et pas avant.

Le lâcher avec pression progressive



- 10 Plombs sur visuel. On laisse le doigt en contact sur la queue de détente et on tient après le départ du coup 10 secondes sans bouger. Pendant ce laps de temps, la qualité de cette tenue doit permettre de tirer un 2ème plomb fictif dans de bonnes conditions.
- 20 Plombs sur visuel en alternant tir à sec et réel en appliquant la technique du lâcher conscient progressif et en se concentrant principalement sur cette dernière (le résultat sur cible importe peu).
- 6X5 Plombs en tirant sans travailler un élément technique en particulier, mais en s'appliquant à réaliser un bon geste dans une bonne attitude générale. On essaie simplement de maintenir la visée et on attend que le départ du coup veuille bien se produire.

La visée continue en pleine concentration :



- 10 Plombs sur visuel en cherchant essentiellement à dynamiser le travail du doigt : oser venir mettre de la pression sur le cran d'arrêt et continuer une pression progressive et franche du doigt, mais doucement en attendant que le doigt finisse son action (on est surpris par le départ on ne le commande pas).
- 15 Plombs sur visuel en travaillant son lâcher et en acceptant le fait de bouger un peu et que le coup ne parte pas au bon moment.
- Il faut se débarrasser de l'image de visée parfaite qui, lorsque cette situation se présente incite à faire partir le coup. Il faut au contraire partir d'une notion de zone. Le dix est de taille suffisante pour le toucher (diamètre du dix + celui du plomb). Il faut se contenter de rester dans cette zone et effectuer un lâcher de qualité. Analyse du bouger.
- 10 Plombs sur plaque les yeux fermés en se concentrant uniquement sur son lâcher.
- 10 plombs sur CB avec 1 plomb sur le canon. Effectuer le départ du coup sans faire tomber le plomb. Recommencer en empilant 2, 3 ou 4 plombs sur le canon.
- 10 plombs sur le visuel. Forcer son arme à bouger dans la zone de tir, mais en forme de banane ou en rond

Performance et mental

- Faire 10x « 10 » avec le moins de plombs possibles.
- Selon son niveau, se donner un défi sur 10 coups. Exemple : 10 coups sans « 7 », puis 10 coups sans « 8 », etc...
- 8 séries de 10 coups avec objectif. Selon son niveau, pas de passes en dessous d'un certain nombre de points.
- Sur 1 plomb, s'obliger de faire un « 10 ». Ne pas lâcher le coup si l'on est pas certain de faire un « 10 », même s'il faut reprendre le coup 20 fois.
- Se fixer un défi (exemple : 95 points sur 10 coups ou 370 points sur 40 coups) et l'annoncer à l'entraîneur ou à un tireur en précisant quelle sera la « punition » si le défis n'est pas réalisé.

