



# Parcours de formation au pistolet

## Le rôle du moniteur de tir

Dans le cadre de tes fonctions de moniteur J+S, tu vas devoir transmettre, à ta manière, tes connaissances à des jeunes, enfants ou adolescents, mais aussi à des adultes.

A ce titre, tu devras toujours garder en mémoire qu'il te faudra :

- Vulgariser la matière au maximum, pour la rendre compréhensible en t'adaptant ainsi à ton auditoire.
- N'hésite pas à recourir à des exemples, à te servir de dessins, de photos ou de vidéos pour étayer tes propos.
- Fais preuve d'ingéniosité pour capter l'attention de ton auditoire, mais garde aussi en mémoire que tes élèves seront aussi vite dissipés : Plus ton auditoire sera composé d'élèves jeunes et plus il te faudra faire des pauses fréquentes pour garder leur attention.
- Ton enseignement devra non seulement toujours être adapté à l'âge des participants mais aussi à leur niveau de connaissance (débutants, avancés ou chevronnés).

## Importance du moniteur J+S

En raison du rôle d'accueil, d'initiation et d'animation qui lui est dévolu, le moniteur J+S occupe au sein de sa Société de tir une fonction privilégiée, indispensable..

Le moniteur est en effet très souvent le premier à prendre contact avec le nouvel adhérent. Carte de visite de la Société, son action, tout comme son attitude, conditionneront en grande partie la motivation, l'enthousiasme et la persévérance du nouveau membre. Le moniteur devra non seulement accueillir, mais aussi retenir, puis initier ceux qui désire apprendre à tirer.

Le manuel-clé (MC), établi par l'Ecole Fédérale de Sport de Macolin, rassemble, sous une forme condensée, tout le savoir utile au moniteur pour mener à bien ses activités.

Outils de référence indispensable à l'enseignement du sport en Suisse, le MC représente la base théorique servant de fondement à la formation du moniteur J+S.



## Concept de formation

La formation du moniteur J+S passe par la connaissance de la technique de tir. Or, le pistolet permet de tirer dans des disciplines différentes au moyen d'armes de calibres différents.

Dans la mesure du possible, le tir à 10m au moyen du Pistolet à air comprimé (PAC) est utilisé pour enseigner le tir de précision aux tireurs débutants. Puis, une fois, la technique de base assimilée, il sera alors possible de poursuivre la formation à la distance 25m, pour les disciplines exigeant de la vitesse.

S'agissant de s'adresser à des tireurs débutants, par définition, inexpérimentés, l'instruction devra suivre un cheminement préétabli, s'appuyant sur un parcours de formation.

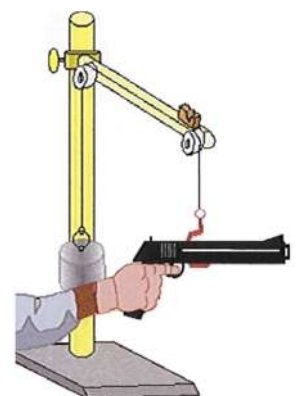
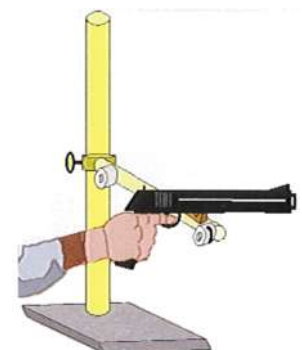
Dans ce contexte, il faut donc parler de formation progressive, adaptée à l'âge de l'élève, prenant également en compte ses facultés physiques et mentales...

L'utilisation de moyens auxiliaires est par ailleurs recommandé, même chez le tireur adulte débutant, afin que ce dernier apprenne, sans contrainte et donc plus rapidement, la technique de base.

Le moyen fixe est un support solidement fixé qui doit pouvoir être adapter à la taille de l'élève et sur lequel le Pistolet est posé à son centre de gravité, devant le pontet de sous-garde.

Le moyen mobile permet lui de soutenir le pistolet à son centre de gravité, en supportant partiellement le poids de l'arme au moyen d'un contrepoids.

L'utilisation de moyens auxiliaires en fonction de l'âge des élève est strictement réglementé en compétition.



*L'utilisation de moyens auxiliaire permet au tireur débutant de focaliser son attention sur les processus de visée et du lâcher :*

- Recherche de l'image idéale de visée
- Lâcher du coup sans contraintes

Il est également recommandé d'utiliser les moyens auxiliaires dans le cadre de la formation des tireurs adultes débutants.



# Parcours de formation au pistolet

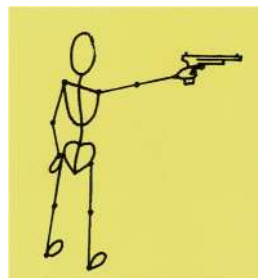
## UNE FORMATION PAR ETAGE

### Une formation pas à pas

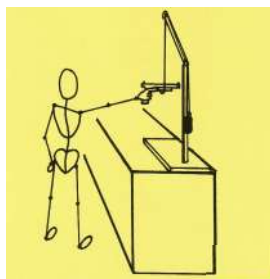
L'apprentissage de la technique de tir doit prendre en compte les capacités physiques du tireur et, pour ce faire, il convient de suivre un véritable parcours de formation qui va nous faire passer, pas à pas, de la position assise à la position debout à bras franc.

A chaque étape de ce parcours, le tireur pourra progressivement se familiariser avec les diverses techniques de tir au pistolet et ainsi arriver plus facilement à maîtriser les difficultés. Ainsi, degré après degré, il gravira les marches devant le conduire à la pratique d'un tir sportif de qualité.

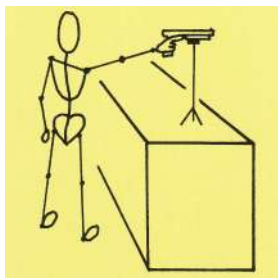
1. Tir en position assise
2. Tir en position debout, avec moyen auxiliaire fixe,
3. Tir en position debout avec moyen auxiliaire mobile
4. Tir debout à bras franc



Tir debout, à bras franc



Tir debout avec potence supportant le poids de l'arme



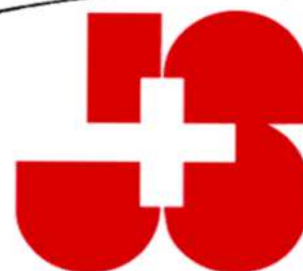
Tir debout avec support fixe



Tir en position assise

### Début de l'apprentissage

*l'avenir en mouvement*



Jeunesse+Sport

### Attention !

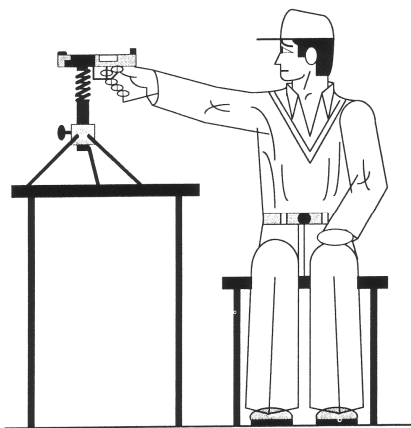
**Le changement de degré ne doit avoir lieu que lorsqu'il correspond au niveau de qualité requis**



## Parcours de formation au pistolet

### Le tir en position assise

Cette posture doit être adoptée comme base de travail, chez le tireur débutant. Ainsi, pour obtenir une transition facile en position debout, il convient de respecter la procédure suivante :



1. Placez-vous de profil, buste et tête droits, sans raideur. Le bras est tendu, sans blocage du coude en hyper extension.
2. Placez les organes de visée dans le prolongement naturel de l'œil, en réglant le support à la bonne hauteur.
3. La main libre repose sur le genoux. Gardez le bras libre, décontracté, de la main à l'épaule, sans tension.
4. Après avoir assimilé la théorie de la visée et du lâcher, il ne vous reste plus qu'à les mettre en pratique. Si vous n'avez pas encore une stabilité suffisante en position debout, adoptez, pendant quelques séances, jusqu'à exécution parfaite, la position assise, garante d'une stabilité indispensable.

Il convient de commencer calmement, en position assise, car on ne peut tirer sur une cible avec adresse en position debout que si l'on est stable grâce à une musculature spécifique. Celle-ci s'acquiert peu à peu, par une pratique régulière et si, on le veut bien, par quelques exercices adaptés.

N'escamotez pas cet apprentissage dans les meilleures conditions de la visée et du lâcher, car quelques séances en position assise feront gagner des mois, voire des années de progrès techniques, par rapport à des débutants trop pressés.

L'avantage énorme de la position assise, c'est qu'elle associe confort et efficacité qui sont garants de la réussite de tous tes lâchers et visées. De plus, pendant ces exercices, vous ferez l'acquisition de bonnes sensations tactiles et visuelles qui vous permettront de recommencer parfaitement bien à chaque fois, facilitant par la suite le transfert en position debout, qui se fera ainsi plus aisément. Enfin, les tirs que vous allez réaliser dans ces conditions vont donner en cible de très bons groupements qui faciliteront, le moment venu, l'apprentissage du réglage et de l'annonce.

### Progression par étape

Pour servir d'appui à ton arme, il existe dans la panoplie des accessoires des écoles de tir, un support muni d'un ressort spirale qui permet une stabilité contrôlée de manière active. Mais un simple coussin peut aussi servir d'appui...

Dans ta Société de tir, tu trouveras sans doute une alternative efficace entre le tir assise et le tir debout sans soutien, en recourant à des potences munies de systèmes compensateurs de poids réglables. Ce sont les systèmes d'aide auxiliaire, l'accessoire obligatoire des catégories jeunes qui concourent en tir de compétition.

L'apprentissage se fera progressivement, pas à pas, et après avoir acquis une bonne visée et un bon lâcher en position assise. Cette méthode peut également s'appliquer aux élèves adultes, qui pourront ensuite, sans autre transition, tirer debout, alors que le tireur plus jeune devra, lui, soutenir son effort musculaire au moyen d'une potence fixe puis mobile, au fur et à mesure de sa progression.

Lorsqu'en position assise, l'élève aura bien maîtrisé la technique du visée-lâcher en obtenant des groupements très serrés, alors seulement, il sera possible de le faire passer à la seconde étape du parcours de formation. Dès cet instant, l'élève devra tirer en position debout. Cependant et s'agissant de jeunes tireurs ne possédant pas une force musculaire suffisante, il conviendra de compenser le poids de l'arme en recourant à l'usage de moyens auxiliaires de tir. Ceux-ci contribueront à soutenir l'arme et éviteront des fatigues musculaires inutiles.

Le jeune tireur débutera son apprentissage du tir debout avec l'aide d'un moyen auxiliaire fixe, puis il passera ensuite au moyen mobile, dont le contre-poids pourra être réduit au fur et à mesure de la progression de l'élève.

Enfin, dès que la force physique et l'adresse de l'élève le lui permettront, celui-ci terminera son parcours de formation par le tir en position debout, à bras franc. La transition s'effectuera en douceur, car le jeune tireur possédera déjà tous les automatismes (position, montée en cible, respiration, visée et lâcher du coup) lui permettant de pratiquer un tir sportif de bonne qualité.



**Après le tir en position assise, nous allons donc passer en revue, ci-après, le tir en position debout, mais avec l'aide de moyens auxiliaires de tir. Bien entendu, l'ensemble de ces techniques devra ensuite être mise en pratique, directement, sur le pas de tir.**



## Parcours de formation au pistolet

### Le tir debout à l'aide d'un moyen auxiliaire de tir

Afin que le tireur débutant puisse profiter pleinement, depuis le début de sa formation debout, d'une position ainsi que d'une logique dans l'élaboration du mouvement, le recours à un moyen auxiliaire de tir est indispensable.

#### Tir debout avec un moyen auxiliaire fixe :

1. Le tireur se met en place et vise avec son arme en direction du visuel blanc. Ajuster le support et le suspendre.
2. Le tireur reprend la même position de tir : Ajuster minutieusement le support depuis le bas sous le pistolet pour que les deux viennent en contact.
3. Le rail du support doit alors être fixé contre le montant au moyen des pinces.
4. Le pistolet doit reposer, sur son centre de gravité, juste devant le pontet de sous-garde, et au max. à 1cm depuis le bord extérieure du support.
5. Le tireur doit pouvoir bouger son arme sur les côtés et également vers le bas.
6. Le tireur peut maintenant exécuter normalement la prise de position :



Levez le bras et montez l'arme en cible tout en prenant sa respiration (viser - doigt de tir - pression).

Ensuite, après deux inspirations, l'arme est relâchée doucement sur le support de tir.

La visée peut alors débuter aussitôt que l'arme repose sur le support.

**De cette manière, le tireur aura la possibilité de construire, pas à pas, un départ du coup correct, le préparant à la position debout à bras franc.**

#### Tir debout avec un moyen auxiliaire mobile :

1. Le bras à suspension comportant les poulies doit être placé le plus haut possible et fixé au moyen des pinces sur le rail.
2. La corde doit passer au dessus des deux poulies et le crochet tenant l'arme se trouve côté tireur.
3. Une bouteille de PET est alors placée du côté du montant, pour faire contrepoids. Il conviendra cependant de bien vérifier que le mouvement peut s'effectuer sans gêne.
4. Le crochet, dans lequel le pistolet est introduit (position basse), doit demeurer mobile tout au long du mouvement, jusqu'à la montée en cible (position haute), ceci afin que le processus de la respiration ne soit pas entravé.
5. L'arme est introduite dans le crochet, par l'avant (sous le pontet de sous garde).



6. Avec un poids de 500 gr. en guise de contrepoids, l'arme peut être tranquillement lever verticalement, évitant au tireur débutant une fatigue inutile.

Plus le tireur deviendra expérimenté, renforçant sa musculature, et plus le contrepoids pourra être réduit..



### Le tir debout, à corps et bras francs

Après l'apprentissage soigné et correct du procédé du lâcher et la connaissance de tous les éléments de la position, on peut débuter, lorsque la condition physique (force) est suffisante, avec le tir en position debout à bras franc.







# Les moyens auxiliaires autorisés pour les jeunes participants aux compétitions PAC

## Le matériel à disposition

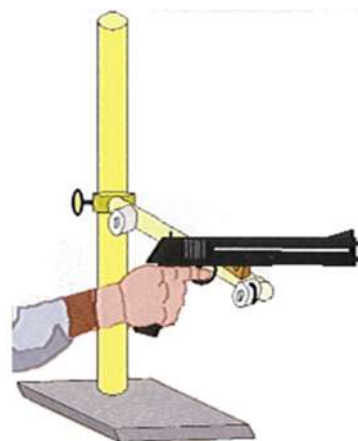
Les moyens auxiliaires employés lors du cours de formation pour élaborer le parfait départ du coup, doivent également trouver leur utilisation lors des compétitions de tir à air comprimé. Tous les moyens auxiliaires autorisés lors de compétitions pour les jeunes sont décrits ci-après et réglémentés comme il suit:

**Moyens auxiliaires autorisés lors de compétitions PAC**, dans la catégorie juniors, 14 ans et plus jeune:

Pour les juniors jusqu'à 12 ans, les **moyens auxiliaires fixes** sont autorisés.  
Pour les juniors jusqu'à 14 ans, les **moyens auxiliaires mobiles** sont autorisés.  
Dès 15 ans, **tir en position debout, à une main**

### Genres de moyens auxiliaires autorisés au pistolet :

- **Les moyens fixes** doivent être adaptés à la taille (debout ou éventuellement assis pour les 8 - 9 ans) et la position des élèves.
- Le pistolet à air comprimé n'est tenu que par une seule main, il doit reposer sur son **centre de gravité** juste devant le pontet de sous-garde.
- La surface d'appui du moyen auxiliaire doit être légèrement arrondie et ne pas excéder une largeur de 2 cm.
- Des moyens supplémentaires de stabilisation en longueur ou en travers ne sont pas autorisés.



- **Les moyens mobiles** doivent être adaptés à la taille des élèves.
- Le pistolet à air comprimé n'est tenu que par une seule main, il doit reposer sur son **centre de gravité** juste avant le pontet de sous-garde.
- La surface d'appui du moyen auxiliaire doit être légèrement arrondie et ne pas excéder une largeur de 2 cm.
- La masse du **contrepois** ne doit pas dépasser celle du pistolet à air comprimé utilisé.
- Lorsqu'il est installé dans le repose-pistolet, le pistolet doit pouvoir être levé de la banquette de tir vers la zone de stabilité (45°) et rester mobile sur tous les côtés.

