



Le tir des disciplines vitesse à 10m

Les disciplines vitesse à 10m méritent d'être mieux connues, car elles donnent au Pistolier l'occasion de se familiariser avec les techniques de tir vitesse qui seront ensuite employées à 25m. Ces recommandations s'adressent, en premier lieu, aux moniteurs de tir se chargeant de la Relève locale et dont les tireurs, de plus de 14 ans, sont appelés à découvrir les disciplines de tir à la distance 25m.

En effet, le tir au Pistolet 10m est exigeant, car il oblige le Pistolier à retrouver ses bons réflexes en bénéficiant d'une arme à faible recul, mais qui ne pardonne rien. Plusieurs programmes de tir peuvent ainsi être utilisés à 10m comme préparation au tir de vitesse à 25m, et des variations seront enregistrées selon le type d'arme utilisé.

Le tir en phase duel

L'exécution de ce programme peut varier, à 10m, selon que l'on utilise un Pistolet à un coup ou alors un Pistolet vitesse à 5 coups.

Le tir duel à exécuter en 3/12 sec.

Cette discipline est en réalité un tir en coup par coup rapide, s'effectuant au moyen d'un Pistolet PAC 10m, utilisé habituellement en tir de précision. La cible est visible durant 3 secondes et c'est pendant ce laps de temps que le tireur doit monter en cible et lâcher son coup. Vient ensuite une phase d'attente de 12 secondes durant laquelle la cible n'est pas visible : Le tireur profite du temps à disposition pour recharger son arme, contrôler le bon alignement de sa position, avant d'attendre en position « Prêt », l'apparition de la cible (ou le feu vert).

Le programme complet comprend une partie précision à exécuter en 6 séries de 5 coups en 5 minutes par série, suivi d'une partie vitesse, qui s'exécute en 6 séries de 5 coups, à tirer en 3/12 secondes.

Le tir duel peut se pratiquer à 10m avec un Pistolet 10m à un coup et sur une cible fixe : Soit le moniteur rythmera, lui-même, le tempo par ses ordres de tir (chronomètre), soit le Pistolier chargera, sur son portable (écouteurs), une application donnant les temps de départs et pauses. Une application gratuite de type « Pistol Timer » pourra remplir cette fonction.

Ce qui compte surtout ici, c'est de pouvoir améliorer son attaque en cible en travaillant plus spécifiquement la gestuelle duel. Avec un tireur débutant, le moniteur de tir peut modifier les temps des départs et pauses pour favoriser l'apprentissage du rythme. Ce principe est rigoureusement identique pour l'apprentissage des techniques vitesse à 25m.



Cibles pivotantes 10m

Le tir duel à exécuter en 3/7 sec.

Il s'agit ici d'exécuter un tir duel dans des conditions identiques à celles pratiquées à 25m. Seule la distance et le type d'arme va varier. En effet, l'exécution de ce programme duel traditionnel nécessite l'utilisation d'une arme vitesse tirant 5 coups (Le Pistolet vitesse 10m ou LP5). Pour les Sociétés disposant de ce type d'arme ainsi que de cibles pivotantes, les conditions d'utilisation seront alors rigoureusement identiques à celles pratiquées à 25m : Tirer sur cible visible en 3 secondes, puis attendre en position « Prêt » durant 7 secondes (cible cachée ou feu rouge), jusqu'à l'apparition de la cible (ou du feu vert).

Le combiné 10m comprend une partie précision à exécuter en 6 séries de 5 coups, en 5 minutes par série, suivi d'une partie duel, sous la forme de 6 séries de 5 coups, à tirer en 3/7 secondes.

Tactique d'entraînement au tir duel

Avec un tireur débutant, le moniteur de tir devra modifier progressivement les temps des départs et des pauses pour favoriser l'apprentissage du rythme vitesse.

Faire tirer des séries en passant graduellement d'un tir de précision à un tir en phase rapide. Pour ce faire, il suffit alors de diminuer progressivement le temps d'exécution. Commencer, par exemple, en faisant tirer 1 coup en 10s. (cible visible), avec 20 secondes de temps d'attente avec rechargement (cible invisible).

Ainsi, tous les 5 ou 10 coups, les temps d'exécution et de pauses seront réduits pour permettre d'arriver finalement à lâcher ses coups dans la cadence imposée par le programme de base (3/12 ou 3/7). De cette manière, le tireur débutant pourra plus facilement se familiariser avec le tempo vitesse imposé par cette discipline : Il n'y a, en effet, que des avantages à pouvoir exercer le tir duel à 10m : Cette discipline ne nécessitant pas l'usage d'une arme particulière, le tireur pourra alors s'exercer à ce programme avec son arme de précision habituelle, ce qui lui évitera d'investir dans une nouvelle arme.



Le tir du programme standard à 10m

Comme à 25m, le programme standard a l'avantage de préparer à la transition vitesse, puisqu'il allie, à la fois, une partie précision à des séries en vitesse progressive.

A 10m, le programme standard se tire exclusivement avec un Pistolet vitesse à 5 coups.



Pistolet vitesse 10m

Il comprend une 1ère partie précision, comportant 4 séries de 5 coups, à exécuter en 150 secondes. Une deuxième partie, comprenant 4 séries de 5 coups, à exécuter en 20 secondes, suivie d'une 3ème partie, comportant 4 séries de 5 coups, à tirer en 10 secondes.

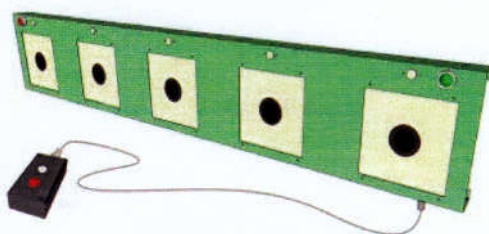
Pour l'apprentissage de cette technique de tir vitesse, il conviendra de réduire progressivement la durée d'exécution de la série vitesse pour arriver finalement au tempo imposé par le programme de tir.

Ainsi, le tireur débutant se familiarisera avec cette technique de tir et exécutant des passes de 5 coups, tirées d'abord en 30 secondes. Puis le moniteur diminuera, tous les 5 ou 10 coups, le temps d'exécution de la série, pour arriver finalement à faire tirer 5 coups sur la même cible, en 10 secondes.



Le grand avantage de ce programme, c'est qu'il ne nécessite pas de ciblerie particulière, car il s'exécute sur une cible fixe ordinaire et sur un visuel précision, ce qui le rend très difficile, de prime abord, et nécessite donc un entraînement spécifique pour décrocher de bons résultats.

Ciblerie avec commandes électroniques pour tous les programmes vitesse à 10m



Le tir avec cibles basculantes

Même si le pistolet vitesse 10m déploie des prodiges de technologie, il n'est pas encore possible, à ce jour, d'exécuter le programme de vitesse olympique à 25m.

Ce handicap peut cependant être corrigé en recourant à un programme vitesse, mieux adapté au Pistolet vitesse 10m. Ce qui est primordial, c'est de pouvoir développer les mêmes réflexes et automatismes à 10m et à 25m, et en cela l'utilisation d'un système de cibles basculantes ou avec commandes électroniques permet parfaitement de remplir ce rôle.

Le seul bémol est qu'il convient de disposer de cibles basculantes à 10m, système que peu de Sociétés possèdent à ce jour. Par contre, l'avantage des cibles avec clapets est qu'il oblige le tireur à travailler dans la zone de lâcher pour avoir un résultat, le clapet se fermant lors du touché. (impact).



Cibles basculantes à 10m ou cibles à clapets

Le tireur lâche un coup sur chacune des 5 cibles basculantes, le programme complet comprenant 8 séries de 5 coups, tirées, à chaque fois, en 10 sec. Ici aussi, l'exécution du geste vitesse à 10m sera identique à celui utilisé lors d'un tir à 25m.

Le programme introduit depuis 2012 par la FST comprend 40 coups pour les hommes et juniors masculins et 30 coups pour les dames et les juniors féminins. Seuls les touchés sont pris en considération, provoquant la fermeture du clapet..

La position, la prise en main de l'arme, le travail de l'index de tir, mais aussi la maîtrise du rythme, tous ces points techniques, si compliqués, pourront être exercés en détail, grâce au Pistolet Vitesse 10m. En effet, du fait d'une vitesse d'exécution plus lente qu'à 25m (les passes sont tirées en 10s), c'est avant tout la bonne exécution du geste vitesse qui pourra être travaillée, quasiment au ralenti, préparant ainsi, plus facilement, aux mêmes automatismes que ceux utilisés en phase vitesse, à la distance 25m.

Le tir au Pistolet 10m ne se borne pas à la seule pratique du tir de précision. Il permet également de s'exercer au tir de vitesse, servant ainsi de transition pour les disciplines du Pistolet 25m.



Programme Combiné à 10m

	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	POINTS	TOTAL
Précision 2 x 5 cps, 5 min. – 10m												
Précision 2 x 5 cps, 5 min. – 10m												
Précision 2 x 5 cps, 5 min. – 10m												
Vitesse -duel * 2 x 5 cps – vit. ISSF												
Vitesse -duel * 2 x 5 cps – vit. ISSF												
Vitesse -duel * 2 x 5 cps – vit. ISSF												
TOTAL												

TOTAL

*

Tir duel à appliquer en 3/12 secondes si exécution avec un PAC à un coup.
Si utilisation d'un PAC vitesse à 5 coups = exécution en 3/7 secondes.

Date
Lieu
Heure
Température
Eclairage/Luminosité
Dir./Force du vent
CONDITIONS PERSONNELLES
Etat psychique ! OK ! moyen ! mauvais
Etat physique ! OK ! moyen ! mauvais
Calme de la main ! OK ! moyen ! mauvais
Stabilité du bras ! OK ! moyen ! mauvais
Munition
Départ du coup ! OK ! moyen ! mauvais
Mangé /bu, repas avant
Autres constatations :

Programme Standard à 10M

	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	POINTS	TOTAL
Précision 2x5 cps, 150 sec-P10m												
Précision 2x5 cps, 150 sec-P10m												
Vitesse I 2x5 cps, 20 sec - P10m												
Vitesse 2x5 cps, 20 sec - P10m												
Vitesse II 2x5 cps, 10 sec - P10m												
Vitesse 2x5 cps, 10 sec - P10m												
TOTAL												

TOTAL

*

Ce programme peut être exécuté sur une ciblérie ordinaire avec cibles fixes.

Date
Lieu
Heure
Température
Eclairage/Luminosité
Dir./Force du vent
CONDITIONS PERSONNELLES
Etat psychique ! OK ! moyen ! mauvais
Etat physique ! OK ! moyen ! mauvais
Calme de la main ! OK ! moyen ! mauvais
Stabilité du bras ! OK ! moyen ! mauvais
Munition
Départ du coup ! OK ! moyen ! mauvais
Mangé /bu, repas avant
Autres constatations :

Programme vitesse à 10m*

	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	POINTS	TOTAL
Vitesse 10m 2x5 cps, en 10 sec.												
Vitesse 2x5 cps en 10 sec												
Vitesse 10m 2 x5 cps en 10 sec												
Vitesse 10m 2x5 cps en 10 sec.												
TOTAL												

TOTAL

* Ce programme requière l'utilisation de cibles basculantes, munies de clapets ou alors d'une ciblérie avec commandes électroniques.

Date
Lieu
Heure
Température
Eclairage/Luminosité
Dir./Force du vent
CONDITIONS PERSONNELLES
Etat psychique ! OK ! moyen ! mauvais
Etat physique ! OK ! moyen ! mauvais
Calme de la main ! OK ! moyen ! mauvais
Stabilité du bras ! OK ! moyen ! mauvais
Munition
Départ du coup ! OK ! moyen ! mauvais
Mangé /bu, repas avant
Autres constatations :