



# LE TIR DE VITESSE

## LA SEQUENCE DE TIR

Le tir de vitesse implique de la part du tireur une concentration répétée et maintenue, d'un bout à l'autre du programme, à exécuter en un temps limité. Ainsi, le tireur ne pourra généralement pas reposer son arme et aura à se concentrer non seulement sur la visée et le lâcher du coup, mais aussi sur le temps d'exécution à disposition.

Pour stabiliser la situation de stress dans laquelle se trouve alors plongé le tireur, celui-ci devra donc parfaitement connaître les techniques liées au tir de vitesse et se familiariser avec les diverses phases de ce tir, par des exercices répétés.

### Décomposition d'une phase en série-vitesse :

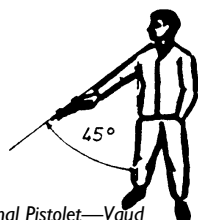
Après le commandement "**Chargez**", l'arme est chargée tranquillement, dans un rituel qui, si possible, doit être à chaque fois identique. Simultanément, la concentration est orientée sur les points essentiels du déroulement complet qui va suivre :

#### Phase préliminaire

- La main encroise l'arme depuis l'arrière en direction du canon afin d'établir un contact serré de la paume, entre l'index et le pouce (plus que pour le tir de précision).
- La position optimale (position zéro) est prise avec précision et contrôlée les yeux fermés. Garder le centre de gravité le plus bas possible (tassement du corps) et le répartir de manière égale sur les deux jambes.
- Monter l'arme dans la zone de visée, au centre de la cible ! L'œil se concentre sur une image de visée optimale. Se maintenir ainsi quelques instants afin de mémoriser les sensations musculaires.
- Rebaissier l'arme, le poignet bloqué, en dessous d'un angle de 45° presque contre la cuisse. L'œil accompagne la visée jusqu'au bas de la cible et attend dans cette zone avec un regard vague.

#### Phase d'attente

- La tête doit rester fixée comme en position de visée.
- Se *maintenir* dans cette position jusqu'à la question du chef de tir : "**Etes**



- L'index vers la détente reste souple et légèrement en mouvement.
- Respiration régulière et calme

#### Phase de travail

- Au commandement **Start**, inspirer par réflexe, ce qui aide le départ et la montée du bras. Montée dynamique du bras jusqu'à la zone du regard laissé précédemment au bas de la cible. Dès cet instant, l'œil reprend la visée et la montée dans l'axe de la cible est freinée de manière douce et continue.
- Après la reprise de la visée, exercer une pression progressive sur la détente. L'œil voit le guidon de plus en plus contrasté. Les petites corrections se font automatiquement.
- Bloquer la respiration. Atteindre la zone de visée en douceur. Une dernière pression imperceptible de l'index en direction de l'œil déclenche le départ du coup.

Bien entendu, le temps à disposition pour le départ du coup, dépendra du programme choisi.

#### Phase de persistance

Cette phase sera d'autant plus brève que le temps d'exécution de la série est limité :

- Maintenir la position après le départ du coup en enregistrant le départ du coup comme une partie du processus et non comme la terminaison du processus (en enregistrant les réactions provoquées par le départ du coup).
- Immédiatement après le recul, ramener l'arme dans la zone de visée. Là, l'image de visée correcte est reconstruite.

#### Phase répétitive

- Selon le programme choisi, la phase intermédiaire se réduit à une prise rapide de respiration puis à la reprise de la visée et de la pression sur la détente. La concentration est maintenue constante jusqu'en bout de programme. Les coups sont consciencieusement comptés en fonction du temps.
- Si le temps à disposition le permet, retour à la position d'attente avec respiration (bras baissé à 45°, légère détente musculaire (voir Phase intermédiaire du tir duel ci-devant)).





## ASTUCES EN TIR DE VITESSE

### Le redoublement du coup

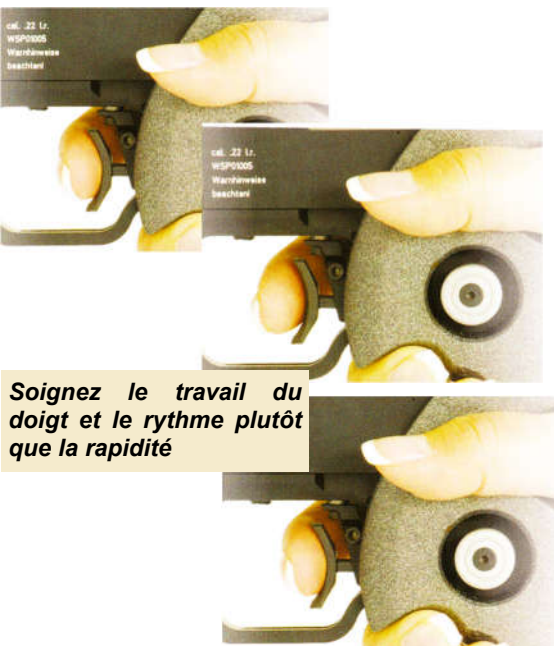
La technique du redoublement du coup permet de gagner du temps dans un tir en série-vitesse et donc de se libérer du stress imposé par le chronomètre. Ainsi, après avoir lâché le premier coup dans des conditions normales, une fois le recul absorbé, l'arme retombe naturellement dans la zone à viser précédente.

La technique proposée consiste donc, sans reposer l'arme et après le premier coup parti, à replacer immédiatement la ligne de mire sous le visuel, en prenant à nouveau automatiquement le cran d'arrêt. Il n'y a plus qu'à attendre la stabilisation de la visée pour que le coup reparte à nouveau...

En utilisant cette procédure, le tireur constatera fréquemment que le deuxième coup tiré par redoublement conduit souvent un très bon résultat, démontrant au tireur, si besoin était, que ce n'est pas le temps de visée qui compte mais bien plutôt la qualité du lâcher du coup, même en phase rapide.

### Le rattrapage du cran d'arrêt

C'est un geste spécifique aux disciplines vitesse. Cette technique consiste, dès le départ du premier coup, à relâcher la pression du doigt, sans décoller cependant le doigt de la queue de détente.



**Soignez le travail du doigt et le rythme plutôt que la rapidité**

Ainsi, la préparation du second coup s'en trouve grandement facilité, raccourcissant le temps d'exécution au strict minimum.

Ce geste peut être répété pour toute une série !

### La maîtrise du rythme

Dans les disciplines vitesse, le tireur doit impérativement mémoriser et intégrer la cadence de son tir, en calquant le rythme de sa respiration avec le déroulement futur du tir.

Mais il convient aussi de pouvoir réagir à des situations imprévisibles ! Le meilleur entraînement consiste donc à varier la cadence de tir de temps à autre, pour se forcer à réagir avec efficacité !



### La position d'attente imposée

Dans toutes les épreuves à 25M (Pistolet tir rapide, phase vitesse du pistolet sport et du pistolet sport dame, et phase de 20 et 10 secondes du pistolet standard) les séries de tir devront toujours commencer à partir de la position PRET.



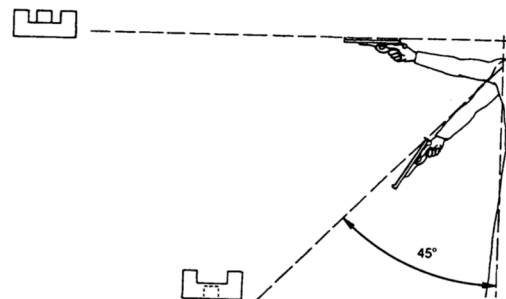
Position d'attente à 25m

Dans cette position, le bras du tireur doit être abaissé à un angle de 45° de la verticale et doit rester ainsi en attendant l'apparition de la cible. Quant la cible devient visible au tireur (cible tournante ou lumière verte), celui-ci peut alors lever son arme et tirer. Pratiquée par automatisme, la phase d'attente en position prêt contribue assurément à la remise en concentration du tireur.

### L'attaque en cible

Il existe deux méthodes pour pratiquer une bonne attaque en cible en tir de vitesse. Le choix dépendra des motivations propres à chaque tireur :

- Montée progressive du bras en cible, avec lâcher du coup en arrivant dans la zone de visée. Le cran d'arrêt est pris en phase d'attente, mais la pression n'augmente qu'une fois dans la zone à viser...
- Montée très rapide en cible puis ralentissement progressif au fur et à mesure de l'approche de la zone à viser. Parallèlement, le cran d'arrêt est pris dès la position d'attente et la pression est coordonnée progressivement avec la montée en cible. Avec de l'entraînement, l'atteinte de la zone de visée déclenche l'image parfaite et le départ du coup...



*La visée revêt une importance toute particulière en tir de vitesse. Ainsi, en phase d'attente, l'œil attend l'apparition de la cible au bas du visuel. Lorsque la cible devient visible, le bras monte en cible et l'œil récupère automatiquement les organes de visée déjà parfaitement alignés dans l'axe de la cible...*