



# Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



# CHRONIQUE SUR LE TIR SPORTIF À L'ARME DE POING

## Suite, le tir de vitesse

Par **CARLO CHIESA**,

Chef instructeur pour la Suisse romande de l'Ecole suisse de tir au pistolet, ESTP.

Imprimé en avril 1997, mise à jour 2000, 2005



# Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



## Préambule

Au cours de mon précédent écrit, j'ai relaté la base du tir à l'arme de poing, soit la position, la visée, les fonctions corporelles, etc. Ceci est également applicable au tir de vitesse, compte tenu que le tir de précision est la base même du tir. Le tir de vitesse n'est autre qu'un tir de précision, limité dans le temps (rapide).

## La phase vitesse

La plus grosse difficulté de la phase vitesse, appelée également duel - à tort puisque nous n'avons rien en face de nous, si ce n'est une cible - réside dans le temps de 3 secondes. En effet, après l'ordre "Êtes-vous prêts ?" du Chef de tir, si aucune réponse négative n'intervient des tireurs, les cibles sont tournées sur la tranche pour 7 secondes et réapparaissent pour 3 secondes, ceci 5 fois de suite. Le demi-programme est composé de 6 séries de 5 coups identiques.

Le tireur est dans sa position idéale et attend les ordres. Il tient son arme à 45°. Au commandement, il décolle son arme de la banquette et la tient en suspens, prêt à monter. Il doit connaître mentalement la "longueur" des 7 secondes et être prêt à lever son arme rapidement, dès l'apparition des cibles. Dans la phase d'attente, il observe le bas du chariot, voire à deux mètres devant les cibles. Rappelez-vous que l'herbe, avec sa verdure, est reposante pour l'œil. *De plus, avec le nouveau système de cibles électroniques, c'est une lampe rouge et une lampe verte qui s'allument sur le haut et le bas du chariot car les cibles ne tournent plus.* En montant son arme, il prend au passage sa visée et accompagne son arme, très rapidement jusqu'au 6 inférieur (environ). Depuis cet endroit, il ralentit sa montée, qui est malgré tout rapide et intensifie sa visée pour obtenir une vue parfaite lorsque le système de visée arrive à la hauteur de la zone à viser. Le doigt presse sur la détente de plus en plus fort, sans à coups, et lorsque l'arme s'arrête, le coup doit partir. Une fois le coup parti, en ayant utilisé le temps à disposition (3 secondes), maintenir la visée et redescendre l'arme en relâchant la respiration.

Il est bon d'employer son temps de 7 secondes, soit en respirant deux fois, puis la troisième fois en retenant son souffle (respiration ventrale), car il faut remonter l'arme. Les tireurs au revolver doivent par contre armer le chien de leur arme avec la main gauche et reprendre leur position idéale, ainsi le temps est occupé. Il n'est pas rare de voir des tireurs se retourner, regarder leurs collègues et observer ce que font les autres. Cela n'est pas concevable, n'oubliez pas que vous modifiez l'entrée de lumière et, de ce fait, votre œil exerce un travail de zoom avant ou arrière et n'est donc pas prêt lors de la visée du prochain coup. De plus vous n'êtes pas à votre affaire et vous vous laissez distraire, alors que le tir doit canaliser toutes vos pensées. Il sera bien assez tôt de commenter les résultats et les erreurs par la suite.

Vous devez absolument connaître le point de rupture de votre détente, c'est-à-dire que vous devez donner déjà 1/2 à 1/3 de pression en station d'attente. Seuls des entraînements intensifs



# Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



et à sec à domicile vous donnent cette sûreté, car vous connaissez parfaitement votre arme. Ceci évite les coups arrachés, en principe à 7 heures, à gauche, en bas.

N'oubliez pas que vous devez absolument maintenir la visée après le coup et ensuite de relâcher la pression afin que le système se réarme (faute fréquente). Il s'agit ici d'une faute imputable au tireur qui sera pénalisé.

Tout le monde n'a pas la chance de pouvoir s'entraîner régulièrement avec un portique et des cibles tournantes/*électroniques* ou, mieux, d'avoir un entraîneur duel à la maison (modèle réduit). Alors, en plus d'apprendre à monter l'arme correctement et d'avoir une position idéale, il nous est loisible de nous entraîner avec un chronomètre. Eh oui, c'est pas cher et terriblement efficace. Vous prenez votre position de tir dans votre chambre, le bras droit en position d'attente 45°, la main tenant un chronomètre. Vous vous donnez mentalement l'ordre de tir et avec l'index, vous activez le bouton du chrono. Vous montez votre bras comme pendant le tir et lorsque vous avez obtenu une bonne visée sur votre main et après avoir contrôlé sa hauteur, vous activez l'index sur le chrono comme si vous tiriez réellement. Vous observez alors votre aiguille de chrono qui vous indiquera approximativement le temps que vous mettez pour tirer. Entraînez-vous souvent, cela vous fixera le temps dans votre cerveau et vous pourrez le moment venu, employer votre temps au maximum.

Je répète ici qu'il est strictement **interdit de déposer l'arme sur la banquette** entre les coups. Il pourrait s'ensuivre une disqualification.

Les armes, pour ce genre de tir, doivent avoir un poids maximum de 1400 gr; la détente doit se déclencher à *1360 gr pour le gros calibre et 1000 gr pour le PSPC*, la distance de visée maximum est de 220 mm et celle du canon de 153 mm. Elle doit entrer dans la boîte de contrôle de 300 x 150 x 50 mm. Le calibre doit se situer entre 30 et 38, soit 7,62 à 9,65. L'arme ne peut pas avoir de frein de bouche. En Suisse, le calibre 22 LR (5,56 mm) est toléré, mais toutes les autres contraintes sont identiques. Les articles 8.4.3 et suivants de l'ISSF sont applicables. Voici ces articles:

## **8.4.3. Règles spécifiques aux pistolets 25m**

### **8.4.3.1. Axe du canon.**

L'axe du canon doit passer au-dessus de la membrane (entre pouce et index) de la main tenant le pistolet en position normale de tir.

### **8.4.3.2. Longueur du canon.**

Semi-automatiques Distance de la bouche du canon à la face de la culasse (canon + chambre).  
Revolvers Canon seulement (à l'exclusion du barillet)

### **8.4.3.3. Pistolet vitesse**

Pistolet de calibre 5,6 mm (22) à percussion annulaire.

8.4.3.3.1. Pas de crosses spéciales autorisées.



# Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



## 8.4.3.4. Pistolet percussion centrale

Pistolet à percussion centrale - exception faite des pistolets à 1 coup - de calibre entre 7,62mm et 9,65mm (.30 à .38).

Pour des raisons de sécurité, les munitions à haute puissance de type "magnum" ne sont pas autorisées.

## 8.4.3.5. Pistolet 25m et Pistolet 25m standard

Pistolet à percussion annulaire d'un calibre de 5,6 mm (.22), chamberé pour les cartouches 22 long rifle,

### Le standard

Il y a plusieurs années déjà, le Comité de l'ISSF désirait introduire un nouveau genre de tir intermédiaire entre le Gros calibre et la Vitesse olympique. Tout naturellement ce fut un pistolet en calibre .22 LR qui fut adopté, pour son coût minime et ses performances. Tout le monde pouvait s'essayer à ce genre de tir, femmes, jeunes, etc. Le programme a été déterminé comme suit :

#### Munition:

Calibre .22 LR de qualité pour les compétitions;  
Toutes les autres sortes pour l'entraînement à un prix avantageux en calibre .22 lr.  
Attention, faites également des entraînements avec la munition

Le cal. .22 "short" n'est pas autorisé.

#### Prescriptions:

Selon règlement ISSF

## 4.2 NORMES SPECIFIQUES A TOUTES LES EPREUVES A 25M.

4.2.1 Les dimensions hors tout du pistolet sont limitées à celles permettant de loger entièrement l'arme dans une boîte rectangulaire dont les dimensions intérieures sont de 300 x 150 x 50mm.

Une tolérance de fabrication de + 1.0mm, - 0.0mm dans les dimensions de la boîte est permise.

Pour le Pistolet Vitesse (V.O.) uniquement, une tolérance de 5% maximum dans une des dimensions, hauteur, largeur ou longueur du pistolet, ou hauteur du canon, est permise.

4.2.2 L'axe du canon doit passer au-dessus de la membrane (entre pouce et index) de main tenant l'arme, en position normale de tir.



# Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



- 4.2.3 Mesure de la longueur du canon:
- Pistolet semi-automatique ou pistolet à un coup: - de la bouche du canon à la face de la culasse (canon plus chambre).
  - Revolver: - canon seulement (à l'exclusion du barillet).

## 4.5 PISTOLET SPORT ET PISTOLET STANDARD

Tout pistolet à percussion annulaire d'un calibre de 5,6 mm. (.22), chambré pour les cartouches long rifle, (exception faite des pistolets à un coup), qui répond aux Règles 8.4.4 et suivantes et qui est conforme aux normes suivantes, peut être utilisé:

- 4.5.1 - le poids du pistolet avec tous ses accessoires, y compris les contrepoids et le chargeur non approvisionné, ne doit pas dépasser 1.400 g.
- 4.5.2 - la longueur du canon ne doit pas dépasser 153 mm. (voir Règle 8.4.4)
- 4.5.3 - la distance entre le guidon et la hausse ne doit pas dépasser 220 mm. Cette distance doit être mesurée de la face arrière de la hausse au point le plus haut du guidon.
- 4.5.4 - les freins de bouche ou autre dispositif fonctionnant de manière similaire ne sont pas permis.
- 4.5.5 - le poids de la détente doit être au minimum de 1.000 g.
- 4.5.6 - aucune partie de la crosse ni des accessoires ne peut envelopper la main. L'appui paume doit former un angle d'au moins 90° par rapport à la crosse. Toute courbure ascendante de l'appui-paume et/ou du repose-pouce et/ou une courbure descendante de la face opposée au pouce sont interdites. Le repose-pouce doit permettre le libre mouvement du pouce vers le haut. La partie arrière de la carcasse ou de la crosse qui repose sur le haut de la main entre le pouce et l'index, ne doit pas dépasser 30 mm. Cette distance est mesurée à angle droit à l'axe prolongé du canon. Cependant, des surfaces incurvées sur les crosses ou les carcasses, y compris l'appui paume et/ou le repose-pouce, sont autorisées dans l'axe longitudinal de l'arme.
- 4.5.7 **Munitions:**  
Toute cartouche long rifle de calibre 5.6 mm. (.22) à percussion annulaire peut être utilisée.

### Programme:

1 x 5 coups d'essai en 150"

4 x 5 coups en 150"

4 x 5 coups en 20"

4 x 5 coups en 10"



# Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



Il n'y a plus de **différence** entre le pistolet sport petit calibre (PSPC) et le pistolet standard (PST) en ce qui concerne les normes et le poids de détente:

Pistolet standard:	1000 g
Pistolet sport petit calibre:	1000 g

Parlons maintenant du programme proprement dit. Si ce dernier est, semble-t-il, du genre précision dans les 4 séries de 150 secondes. Cinq coups en 2 minutes 30, c'est long!!!!. Les quatre séries suivantes sont déjà en 20 secondes pour 5 coups, ce qui n'autorise déjà plus le tireur à baisser le bras. En effet, dans toutes les séries de 30 secondes et au-dessous, pour cinq coups, il ne faut plus redescendre le bras, et surtout ne pas reposer l'arme sur la banquette, ce qui est **formellement interdit par le règlement**. Les quatre dernières séries se tirent en 10 secondes, ce qui, avec une arme tirant du 22 LR qui possède quand même un certain recul, s'apparentent joliment à des séries de 5 coups en 6 secondes en vitesse olympique, actuellement tir de vitesse. (Toutefois, à cet exercice, il faut tirer sur 5 cibles différentes).

L'arme sera la plus simple possible pour obtenir un poids total de 1400 gr maximum. La détente quant à elle sera de 1000 gr.

Le standard est une discipline qui vous fera approcher très sensiblement le tir de vitesse et vous donnera cette synchronisation et cette cadence nécessaire au tir rapide.

## La technique

Comme nous l'avons vu précédemment, les quatre premières séries se tirent en 150 sec. Auparavant le tireur aura fait des exercices, également en 150 secondes. Il n'a plus la possibilité de les faire en 20 ou 10 secondes comme c'était le cas il y a plusieurs années.

Il s'agit donc bien d'une série de précision, mais attention, car les tireurs habitués à la précision au pistolet sport à percussion centrale, cinq coups en 6 minutes, auront tendance à oublier leur chronomètre et reposeront trop souvent leur arme pour finalement dépasser le temps.

C'est comme dans toutes les compétitions de tir, il faut savoir gérer son temps et le répartir équitablement sur sa série. L'utilisation d'une lunette est autorisée.

En ce qui concerne la position, rien à redire; il s'agit ni plus ni moins que de celle apprise pour la précision. Avec le matériel que nous possédons actuellement, armes de qualité et précises, il ne devrait pas être difficile d'atteindre des 96 et plus, voir des "cognac" (5 x 10) à cette cible.



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



La série en 20 secondes est un intermédiaire entre tout ce qui nous est connu et familier dans le temps, usuellement 5 coups en trente secondes. Nous ne pouvons plus et ne devons plus avoir d'état d'âme. Les cibles sont effacées, soit sur la tranche, et après 7 secondes elles apparaissent pour 20 secondes. Le bras se trouve en position de 45°, l'arme ne repose **plus** sur la banquette. Le bras est tendu et rigide, sans crispation. Il se lève d'une traite, bien droit en direction de la cible et les cinq coups sont lâchés correctement et de manière rythmée.

La prise du guidon s'effectue en arrivant au pied du chariot de cibles. L'index, quant à lui, qui se trouvait en position de "pré-pression" vient presser la queue de détente durant le mouvement pour se trouver au point de rupture (cran d'arrêt) dès l'arrivée en cible. Arrivée dans la cible, la visée se précise et devient nette dans la **zone** à viser et la pression augmente des quelques dizaines de grammes restants pour déclencher le départ du coup.

Le mouvement idéal sera celui qui sera effectué très bien synchronisé avec l'arrivée sous le visuel et une pression sur la détente régulière et confirmée. Celui-ci renfermera le moins de fautes.

Il y a lieu de savoir qu'il ne faut pas tenter de retenir l'arme qui saute à chaque départ du coup, même en 22 LR. Cela impliquerait un blocage trop important du bras et surtout le cerveau nous amènerait à provoquer le coup en disant "je serre bien, tu peux partir". Le coup parti, tout naturellement, pour autant que vous ayez eu une position idéale, l'arme et surtout le système de visée viennent se remettre à leur place dans la zone, et la pression se redonne naturellement pour le départ du <sup>2ème</sup> coup et ainsi de suite.

Simultanément, l'index relâche sa pression sur la détente et revient en avant, **assez pour permettre à l'arme de se "réarmer"**, de nombreux "avaros" ont été décelés parce que le tireur ne relâchait pas assez son doigt, avant de revenir en arrière pour vaincre à nouveau ce poids de 1000 gr. L'œil, quant à lui, grand commandeur de la bonne marche du tir, observe, analyse, contrôle, afin de replacer l'arme dans la meilleure position, appelée aussi position idéale.

**La cadence** doit absolument être entraînée et les heures que vous aurez passées à vous entraîner vous seront alors d'une grande utilité. Vous devez obtenir un rythme bien spécifique à chacun et à votre morphologie. Il y a lieu d'apprendre à respirer lors des entraînements, afin de pouvoir arriver à faire un tir en apnée, sans redescendre le bras. Mais attention, cela s'apprend et s'entraîne; alors au début, si vous avez une petite respiration entre deux demi-séries, soit trois et deux coups, cela est meilleur qu'une mauvaise apnée, au point de devenir violet et de trembler. La précipitation ne doit pas avoir cours dans cet exercice et il faut absolument arriver dans une bonne position, afin de ne pas devoir chercher sa zone et perdre ainsi du temps. Donc la position au sol est primordiale.

**L'œil**, comme décrit dans un autre chapitre, est le maître de notre système. Il va nous informer sur la visée, la position du bras et finalement ordonner de tirer lorsqu'il aura estimé que la vision était correcte. Ceci est une grande erreur; nous devons rester maître de notre tir car nous devons presser de manière méthodique et synchronisée sur la queue de détente. Peut-être qu'au moment de la visée nette, nous ne sommes pas prêts avec la détente; dès lors, le coup



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



sera arraché. Si l'on oublie la pensée de la détente et que l'on ne se fie qu'à l'œil, il est presque certain que cela occasionnera un mauvais coup.

Pour les séries en 10 secondes, vous me rétorquerez que le temps est deux fois plus court, c'est vrai, mais les difficultés sont quadruplées. Le tireur devra être attentif et prêt. Au départ des cibles, il se contractera et préparera sa position idéale. Il commencera la pression sur la détente (connaissance du poids et du point de rupture) et sera vigilant. La montée se fera rapidement et le blocage de la respiration sera déjà pris au départ de celle-ci. L'arme sera immédiatement à sa place et le premier coup doit impérativement partir avant 3 secondes et alors, il restera 7 **grandes** secondes à votre esprit pour lâcher 4 coups.

Chaque tireur devra obtenir un bon rythme qui lui est personnel, mais plus il acquerra de la rapidité, moins la fatigue se fera sentir. Il aura plus de temps pour se concentrer sur les conditions extérieures, météo et autres, et évitera une trop longue apnée qui est néfaste.

### Le tir de vitesse (vitesse olympique)

La vitesse n'est pas très populaire en notre pays, car elle demande une parfaite maîtrise de soi. En plus de la rapidité du tir 8, 6 ou 4 secondes, il y a le déplacement sur les 5 cibles. Il est vrai que l'arme tirait du 22 short, mais dès 2005 c'est un pistolet standard sans autres autorisations, avec un poids de détente de 1000 gr; elle était donc moins puissante et elle possédait un frein de bouche qui diminuait les élévations du canon lors du départ du coup. Maintenant les sensations sont les mêmes qu'au standard et il faut énormément d'entraînement pour arriver au but. Il est très bon de s'entraîner à sec à domicile, mais en ce qui concerne la vitesse, seul un entraînement en stand, en conditions réelles, peut apporter le maintien correct de l'arme au départ du coup et dans son déplacement. C'est un nombre impressionnant de cartouches qu'il faut tirer pour arriver à une parfaite maîtrise de soi.

Le tireur prend place sur sa cible, en principe la deuxième ou celle du milieu. Il cherche une position qui lui permet de tourner sur son axe à la hauteur des hanches. Seul le buste se met en mouvement, entraînant du même coup le bras qui tient l'arme. Le tireur met à profit sa position de tireur de précision, apprise auparavant. Il doit avoir une position décontractée, car il y a une phase dynamique qui entre en ligne de compte.

Au moment du "Prêt", il lève son bras à la hauteur de la première cible, contrôle le mouvement sur les autres cibles, puis redescend son arme en position de 45°. Il se penche légèrement en avant, ce qui lui donne un petit coup de pouce en se relevant, étant entendu qu'il forme un angle avec son bras tendu. L'œil se repose au bas de la cible ou devant celle-ci.

La tenue de l'arme doit être ferme sans crispation. La poignée doit être parfaitement adaptée à sa main. Le mouvement de la main est fait de manière à ce que le guidon ne dépasse pas l'encoche de mire.

Le premier coup détermine tout votre tir. Il faut absolument arriver exactement dans la zone à viser. Le coup doit partir proprement et rapidement. Ensuite, l'arme doit être déplacée sur la



# Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



seconde cible. Il y a lieu de s'arrêter et de tirer, et non pas de tirer en "passant". Attention, il arrive que l'on déplace l'arme trop loin et qu'il faille revenir en arrière = perte de temps et de moyens. Les cinq cibles sont attaquées de la sorte et, finalement, une sixième cible imaginaire, ceci pour ne pas descendre son arme trop tôt, en anticipant déjà la descente.

En fait, il s'agit ni plus ni moins que cinq tirs de précision, très rapides. On doit retrouver les phases suivantes, enchaînées très rapidement: **la visée, le maintien, le lâcher et le tenu.**

Le premier coup, qui est le plus important et le plus difficile, doit claquer entre 2 à 2,4 sec pour la série de 8 sec., 1,6 à 1,9 en 6 sec et 1,2 à 1,5 en 4 secondes.

Il y a lieu d'apporter une attention toute particulière au temps et le tireur entraîné est à même de déterminer le temps restant pour accélérer le rythme, s'il le faut.

La respiration est ventrale dès l'arrivée en cible et bloquée durant tout l'exercice. En ce qui concerne la visée. Il est conseillé de choisir une mire large qui permette à l'oeil de prendre immédiatement le système de visée, sans devoir le chercher, donc saisir très rapidement l'image.

L'article 8.4.3.3 ISSF est rédigé comme suit:

## 4.3 PISTOLET VITESSE (V.O.)

Tout pistolet de calibre 5.6mm (.22) conforme aux Règles 8.4.4 et suivants peut être utilisé:

- 4.3.1 - le poids du pistolet et de tous ses accessoires, y compris contrepoids et chargeur non approvisionné, ne doit pas dépasser 1.260g.
- 4.3.2 - la hauteur du canon, y compris le guidon et tous les accessoires, de la face de la culasse à l'extrémité de la bouche du canon, exception faite de la détente et du pontet, ne doit pas dépasser 40mm.
- 4.3.3 Les crosses spéciales ne sont pas autorisées.
- 4.3.4 **Munitions:**
  - toutes les munitions de calibre 5.6mm (.22 LR) à percussion annulaire sont autorisées.

Le poids de la détente est de 1000 gr. L'arme doit entrer dans la boîte de contrôle de 300 x 150 x 50 mm, avec une tolérance de 5% dans un sens.

La Fédération française de tir, sous l'égide du très connu Valéry CARMONA, a édité des fiches de travail pour l'entraînement des débutants. Ceci équivaut à un "fil rouge" à suivre pour contrôler l'évolution du tireur. La fiche de travail No 1 se décompose comme suit :



# Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



Cibles fixes, car le débutant est conditionné par les exercices de visée statique qui ont été les siens lors d'entraînements à la précision et, dès lors, il ne pourra se familiariser instantanément avec les cibles mobiles.

## Tir de vitesse (VO)

### Fiche de travail No 1

<b>8" cibles fixes:</b> 10 passes	- Contrôler les attaques et les déplacements.
- Pause	- Pas de précipitation.
<b>6" cibles fixes:</b> 10 passes	- Assurer des "10".
- Pause	- Après 10 passes, vérifier les groupements: cibles 1-2-3-4-5
<b>Travail des attaques</b>	<b>Lâcher</b>
- montée en ligne rapide.	<b>8"</b> = 2.0 - 2.2 sec
- ralentir dans un espace très court	<b>6"</b> = 1.7 - 1.8 sec
- le lâcher doit correspondre avec point de stabilisation.	<b>4"</b> = 1.4 - 1.5 sec
- avec conditionnement personnel "prêt"....3 sec: lever, lâcher et amorce de déplacement vers la gauche.	5 chargeurs 8 - 6 - 4
<b>4" cibles fixes (éventuellement cibles d'entraînement - ESTP à bandes)</b>	
- contrôle au chronomètre,(soi-même ou coéquipier).	
- attention aux attaques et déplacements 1 - 2.	
- contrôle du tir après 10 passages.	
- pause.	
Finir l'entraînement par un test de 30 cartouches, 2 x 8", 2 x 6", 2 x 4"	
Total : 205 cartouches	





## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



la fiche No 2, donc ne vous laissez pas décourager par le peu de progrès et la lenteur de "l'absorption" de ce rythme pour parvenir à des résultats.

Il parle également d'entraînement crescendo; cela veut dire que le mouvement est plus aisé et plus souple en arrivant sur la cinquième cible qu'au départ, et ceci de plus en plus selon le nombre de coups tirés. Quant à l'entraînement à l'"allemande", cela provient d'un entraîneur de l'équipe de l'Allemagne de l'Ouest qui préconisait à ses champions de "perdre" du temps à l'attaque et sur les deux suivantes, pour finalement rattraper en "jetant" les deux dernières cibles (arraché contrôle). Cette méthode est dangereuse, mais peut être utile en "roue de secours".

Comme vous le voyez, il n'y a pas et n'y aura jamais de formule miracle pour le tir, ce qui fait son charme, car chacun à sa méthode qui lui convient le mieux et, de ce fait, a l'impression de produire quelque chose d'artistique et de personnel, qui peut être comparé à une œuvre d'art, lorsque ça marche.

### Buts de l'entraînement

Les buts sont clairs: nous cherchons à obtenir une habitude et la prise immuable d'une bonne position. Toutefois, nous n'avons parfois pas assez de compétitions "dans les jambes" comme disent les coureurs à pied. Dès lors, pour y remédier, il faut, lors des entraînements, se donner chaque fois un challenge. Ainsi, nous pouvons pallier ce manque de compétition. Il faut, chaque fois que cela est possible, simuler une compétition avec un ami ou un autre membre du club. Il faut se donner un but, ne serait-ce que de devoir payer le café après le tir. Ainsi, il y a un enjeu, et le tireur approche la tension qu'il ressentira lors d'une compétition réelle. Le but de ces jeux et compétitions tronquées est qu'ils doivent apporter une charge émotionnelle comparable à celle de la compétition.

Quand vous êtes seul au stand, vous pouvez très bien vous passer un contrat, tel qu'une série de 5 coups, minimum 45 pts, 10 cps 90 points, etc et ne passer à l'étage supérieur que lorsque vous avez atteint ce but. Il faut donc faire ces contrats avec toute la rigueur et le sérieux voulu pour qu'ils aboutissent.

### Réglages

Il y a également une manière de trouver ce que l'on appelle l'impact moyen. Sur une cible de compétition, vous tirez 5 coups sans ramener votre cible et sans observation. Comme toujours, chaque coup tiré doit être un coup de match, tiré proprement. Vous faites revenir votre cible et alors vous tirez une verticale sur le troisième coup depuis la gauche (ou la droite) et une horizontale sur le troisième coup depuis le bas (ou le haut). La croix formée vous donne l'impact moyen. Dès lors, vous n'éprouvez plus aucun problème à déplacer cet impact moyen vers le centre de la cible.



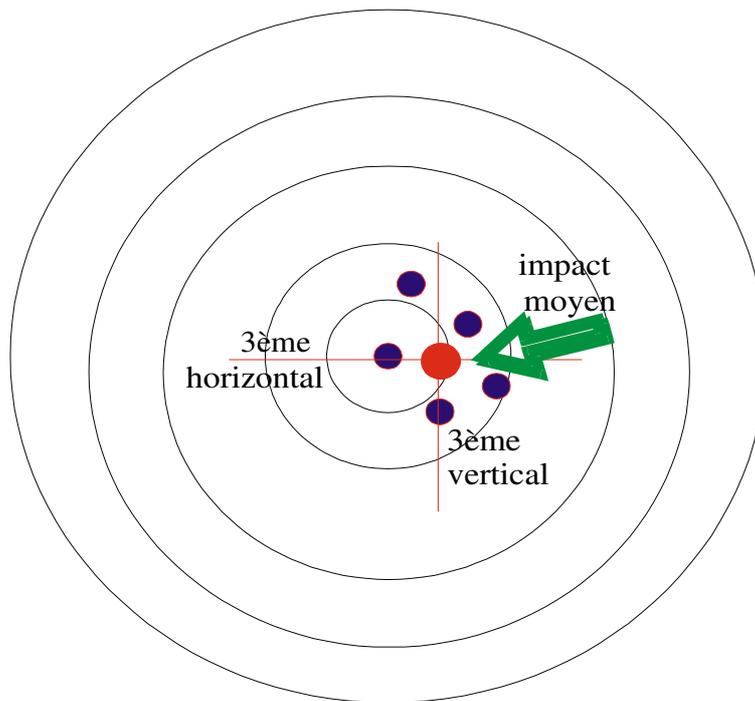
## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



La figure qui suit vous donnera toutes les explications que vous recherchez. Ne regardez jamais vos coups lors du tir, car vous seriez tentés d'effectuer des corrections mentales, ce qui fausserait la valeur de ce test.



Ainsi vous constatez que le troisième coup vertical est traversé par un trait et le troisième coup horizontal également. A l'intersection de ces deux traits figure, en rouge, l'impact moyen. Au vu de cette image, nous pouvons en déduire que nous sommes parfaitement à la hauteur du centre, mais un peu à droite. Dès lors, deux ou trois crans sur l'arme sont justifiés pour revenir contre le centre.

Si vous ne possédez pas de vis micrométrique sur votre arme, le fait simple de déplacer légèrement le pied gauche (pour un droitier) corrige quelque peu votre tir. En effet, du moment que vous avez une position correcte, les pieds posés à environ 45° avec la ligne de tir, lorsque vous avancez le pied gauche, vous fermez cet angle et votre bras part quelque peu à l'extérieur. Dans le cas contraire, vous ouvrez l'angle et le bras vient vers la gauche. Donc par rapport à notre petit dessin ci-dessus, le tireur doit déplacer légèrement son pied en arrière, ce qui avancera son bras vers la gauche. Attention, le pied droit fait office de pivot et ne doit pas se déplacer, sinon vous effectueriez une correction longitudinale avec l'axe de votre cible, sans rien changer.



# Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



## Influence de la température extérieure et surtout du vent.

Comme nous l'avons déjà vu auparavant, la température extérieure joue un rôle, premièrement sur votre état physique, froid, sensation du doigt sur la détente amoindrie, etc., ainsi que sur certaines munitions, 22 LR en général. Il y a également une chose qu'il ne faut pas négliger, c'est le vent. Si celui-ci est violent sur le bras et vous fait faire des déplacements que vous remarquez immédiatement, il est également actif sur la balle. Il est de notoriété que les tirs sont moins bons avec du vent que par temps calme, mais un tireur de compétition doit savoir maîtriser ce fait, car lorsqu'il est convoqué dans un stand, il ne peut choisir ni l'heure, ni le jour de son tir. Il doit donc s'accommoder de ce fait. Il doit connaître ce qui suit:

**Vent latéral:** les canons de nos armes sont presque toujours formés de rayures avec le pas sur la droite. Dès lors, le vent s'attaquera à la balle en rotation lors de son trajet, de manière diagonale. C'est-à-dire que si le vent vient de la droite, il va "pousser" la balle sur la gauche en haut. Dans le cas contraire, il va envoyer la balle vers le bas à droite.

Ce sont les premiers mètres qui sont le plus à redouter. Il y a lieu de tenir compte de ce fait et de s'en convaincre en regardant les fanions, drapeaux, etc. qui sont à proximité de votre ligne de tir.

**Vent changeant:** les vents changeants sont la chose la plus pénible qui peut nous arriver. Il faut tenter de choisir le moment le plus calme, entre deux rafales, pour effectuer son tir, si cela est possible. Un bon entraînement est d'aller au stand par n'importe quel temps et de s'entraîner; ceci nous aidera à combattre les intempéries, le moment venu.

Lorsque le vent est léger et régulier, n'hésitez pas à effectuer des corrections sur votre système de visée et observez les fanions.

## Méthodes d'entraînement

Il y a de nombreuses méthodes de planification de l'entraînement. En voici quelques-unes facilement applicables.

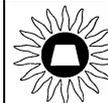
Dans un premier temps, prenez l'habitude de marquer vos résultats sur une feuille, **tous les résultats**, n'oubliez pas le mauvais coup. Comme vous en avez certainement l'habitude dans votre société, vous faites des séries de 10 coups avec un total au bout. Vous combattez



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



toujours contre ce total, sans vous rendre compte de l'erreur que vous faites et où elle se trouve. Il est bon de faire d'autres calculs, dès que vous avez tiré plus de cinq séries, pas toutes le même jour, mais toutes sur la même cible. C'est-à-dire que vous pouvez tirer une série sur la cible P et une autre sur la B à 50 m. et marquer ces résultats sur deux feuilles différentes, et ainsi de suite à chaque entraînement. Après la cinquième série, vous allez faire un calcul en hauteur et constater que le "petit coup", se situe presque toujours à la même place. Exemple :

5.6.97	10	9	10	8	9	8	10	9	10	8	91 - temps clair
6.6.97	9	10	9	9	8	7	10	10	9	10	91-idem
9.6.97	10	10	9	8	10	9	9	8	9	9	91-couvert
9.6.97	9	10	9	8	9	10	8	9	10	9	91
10.6.97	10	9	9	8	9	8	10	10	10	10	93-beau
	48	48	46	41	45	42	47	46	48	46	

Immédiatement, l'on constate que la série No 4 est la plus mauvaise et la série No 6 suit de près. Sachant cela, lors de votre prochain entraînement, en arrivant au tir No 4, vous allez vous appliquer encore plus pour ne pas faire ce petit coup habituel. Vous allez le repousser au No 5, car il va certainement arriver après, et ainsi de suite. Vous le pousserez ainsi de numéro en numéro, pour finalement l'éjecter de votre tableau et ne plus faire alors que des points acceptables, toujours selon vos capacités.

Le tir est un très grand escalier sur lequel nous devons gravir une marche après l'autre. Parfois, on s'encoule et l'on redescend de deux ou trois marches, puis l'on remonte inlassablement. Si vous avez mis des marches grosses comme des murs, et cherchez à atteindre les sommets par des raccourcis, vous allez vous casser la figure, ceci au figuré. Dès lors, vous n'aurez plus le cœur de remonter, ou la leçon sera tellement sévère que vous aurez envie de renoncer à votre sport.

### Matériel

L'ESTP possède un matériel didactique très performant et éprouvé. On peut acheter des cahiers (carnets de tir) sur lesquels sont dessinées des cibles. Vous marquez votre coup, avant de le voir, sur une cible, puis vous inscrivez le coup réel sur la cible d'à côté. Ainsi, vous allez affiner votre analyse des coups et, de ce fait, comprendre ce phénomène et surtout pouvoir vous corriger. Ces carnets comportent des rubriques telles que **temps, munition, date, etc.** Celles-ci, correctement remplies, vous donneront un tas de renseignements sur vos tirs et vous permettront de faire les corrections nécessaires. C'est un outil indispensable au tireur qui veut progresser. Il est indéniable que de temps à autre, il faut le relire et se replonger dans sa compétition, ce qui apporte beaucoup.



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



Nous possédons à l'ESTP un pistolet-attrape en forme de SIG 210, ayant le poids de cette arme et dans lequel on peut glisser une baguette de prolongation pour faire du pointage à sec, sans risque. Indiqué pour les jeunes qui ne peuvent avoir d'armes à la maison.

Les baguettes de prolongation que l'on peut mettre dans le canon du pistolet vous obligent à admettre que vous bougez, lorsque vous faites du pointage. N'ayez crainte, tout le monde bouge et cela est bien comme cela. Lorsque vous ne bougerez plus, c'est que vous aurez atteint la rigidité cadavérique, ce que je ne vous souhaite pas. Des essais lors de nos cours, avec un fil de fer de deux mètres et une clochette, montrent que même celui qui semble le moins sujet à des tremblements, fait sonner la clochette à ne plus s'entendre, alors faisons avec et n'ayons pas de soucis à ce sujet.

Chaque société devrait posséder une caisse de contrôle d'armes, du moins celles qui organisent une compétition officielle, ainsi qu'un peson pour le contrôle des détenteurs.

Nous possédons encore bien du matériel dont la liste ne saurait être exhaustive. Adressez-vous à un participant à nos cours ou à moi-même, ainsi qu'au secrétariat de l'Ecole suisse de tir à Kloten pour obtenir un formulaire de commande de matériel où à notre adresse internet [WWW.Pistol-school.ch](http://WWW.Pistol-school.ch).

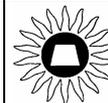
Chaque personne ayant une responsabilité de chef de tir devrait posséder le petit fascicule des **Commandements de tir selon ISSF**, dont la première page est reproduite ci-dessous.



# Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



SSV Schweizer Schiesssportverband  
FST Fédération sportive suisse de tir  
FST Federazione sportiva svizzera di tiro  
FST Federazium svizra dal sport da tir

## Commandements pour les compétitions FST de tir au pistolet

Edition 2002

Doc: 4.02.2. f

### Contenu:

#### Commandements:

- Maîtrise B Doc. 4.02.2.1
- Compétitions ordinaires Doc. 4.02.2.2

#### Directives:

- Particularités pour la maîtrise B Doc. 4.02.2.3
- Particularités pour les compétitions ordinaires Doc. 4.02.2.4
- Evaluation au moyen des jauges Doc. 4.02.2.5
- Dérangements d'armes Doc. 4.02.2.6

Ce fascicule contient, en plus des commandements pour les différents tirs, le règlement des finales, la manière de résoudre un problème lors d'un ennui, acceptable ou non - recommencer la série ou la compléter - la manière de jauger, le rôle du Chef de stand (directeur de tir), celui du Chef de tir (commissaire) et l'évaluation au moyen de la jauge. Il s'agit d'un outil complet destiné à toutes les personnes oeuvrant dans nos stands et appliquant ainsi une seule et même doctrine de commandement.

Au terme de ces renseignements donnés pêle-mêle, mais qui j'espère vous seront utiles, je ne peux que vous encourager dans ce sport qui amène de nombreuses satisfactions. J'aimerais encore que chacun fasse un effort pour distribuer notre Tireur suisse qui est le lien entre les responsables et les sociétés, ainsi que les tireurs. Et en ces temps modernes où l'accès à internet est libre à presque tous je vous convie à aller voir sous notre site web [WWW.pistol-school.ch](http://WWW.pistol-school.ch) vous y trouverez tous les renseignements utiles.

J'aimerais encore ajouter que nos cours sont mis sur pied une fois par année pour les cours de tir et, parfois, toutes les deux ou trois années pour les cours de moniteurs et d'instructeurs, selon les inscriptions. Ils sont ouverts à tous et nous y dispensons une saine instruction dans la



## **Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing**

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet

Le tir de vitesse



camaraderie. Que vous soyez tireurs aguerris ou débutants, vous apprendrez toujours quelque chose lors de nos cours. Et vous qui êtes lecteurs de ces quelques lignes, indiquez cette possibilité à tous les tireurs de votre société. Les participants reçoivent un diplôme et un livret de performance; par la suite, ils pourront s'occuper de vos tireurs débutants dans le cadre de votre société ou région et, de ce fait, agrandir les rangs de votre société.

Pour ce qui est des questions que vous auriez peut-être à poser, sachez que je suis toujours à votre service et que je ferai mon possible pour vous répondre rapidement.

Bien amicalement et avec mes salutations sportives.

Carlo Chiesa

Fini d'imprimer en avril 1997 à Peseux/NE/**mises à jour 2000/2005**