



Le Guide du Pistolier

Discipline ISSF

Edition 2022



Le Guide du Pistolier

Discipline ISSF



Préambule

Ce guide a pour prétention de vous aider dans votre pratique du tir au pistolet.

Dans ce guide, vous trouverez de quoi comprendre la technique de base pour le tir à 10 m ou 25 m . Le tir à air comprimé reste la base fondamentale du tir sportif. Les pas de tir 10 m et 25 m sont des lieux apaisants, où il est sécurisant de pratiquer à son rythme. Le coût des munitions (plomb 10 m air comprimé ou cartouche .22 LR 25 m) étant peu élevé voir très peu élevé, c'est l'endroit idéal pour développer la maîtrise de soi, la rigueur qui fera que vous serez, le reste de la saison, plus efficace en utilisant d'autres calibres sur d'autres distances.

Les exercices, les jeux et les règles qui encadrent les compétitions officielles viennent enrichir ce support qui ne se substitue en aucun cas au règlement sportif en vigueur.

Définition du mauvais tireur :

Pratiquant qui obstinément passe son temps à vouloir toucher sa cible au lieu de mettre en œuvre les moyens qui permettent d'y parvenir.

Définition du tireur peu fréquentable :

Pratiquant dénué d'esprit sportif qui justifie ses fautes de sécurité et use parfois de la tricherie pour rayonner sur les palmarès.



Le Guide du Pistolier

Discipline ISSF



Les règles de sécurité

1. Toujours considérer une arme comme chargée.
2. Ne jamais diriger une arme, même vide, vers quelqu'un.
3. Ne pas reposer une arme non assurée.
4. Ne jamais se déplacer avec une arme chargée.
5. Ne pas manipuler son arme quand d'autres tireurs sont aux cibles
6. Ne jamais laisser une arme sans surveillance.
7. Ne jamais manipuler une arme sans l'autorisation de son propriétaire.
8. Le chargement de l'arme se fait à l'horizontal

En arrivant au pas de tir :

si personne ne se trouve aux cibles, le tireur sort son arme face aux cibles et la met en sécurité en introduisant un drapeau signifiant que son arme est vide.

En cas d'incident de tir :

(Hors compétition) le tireur règle l'incident face aux cibles lorsque personne ne s'y trouve; assure son arme et/ou demande l'aide d'un responsable s'il n'est pas parvenu à mettre son arme en sécurité.

Le tireur doit à tout moment rester maître de son arme.

Au commandement "Stop" : le tireur ne doit pas tirer, mettre son arme en sécurité et attendre la suite des instructions.

Quelques définitions :

- **Une arme approvisionnée :** Arme qui contient une ou plusieurs munitions.
- **Une arme chargée :** Une munition est dans la chambre.
- **Une arme prête à tirer :** Toute action sur la queue de détente fait partir le coup.
- **Assurer une arme** ou la mettre en sécurité c'est : ôter le chargeur et ses munitions, ouvrir le mécanisme, contrôler visuellement et physiquement l'absence de munitions puis introduire un témoin de chambre vide.
- **Ligne de mire :** Segment allant de la hausse au guidon.
- **Ligne de visée :** Segment allant de l'œil à la cible.
- **Le lâcher :** Action du doigt sur la queue de détente qui entraîne la libération du système de percussion.
- **Tir à sec :** Action sur la détente SANS déclenchement de la charge propulsive.
- **Visuel :** Partie centrale noire des cibles.
- **Accommodation :** Porter l'attention visuelle sur les instruments de visée.
- **Cliquer :** Régler l'alignement de la hausse pour dériver le groupement.
- **Cartouche chambrée :** Se dit d'une munition introduite dans le canon (la chambre).
- **Arme à répétition :** Arme qui nécessite une action manuelle pour l'introduction et l'éjection de la munition.
- **Arme semi-automatique :** Arme qui réintroduit automatiquement une munition après chaque coup tiré.
- **Arme automatique :** Arme dont la pression continue sur la queue de détente occasionne une rafale de tirs.



Le Guide du Pistolier Discipline ISSF



Le Matériel

Pistolet à air comprimé

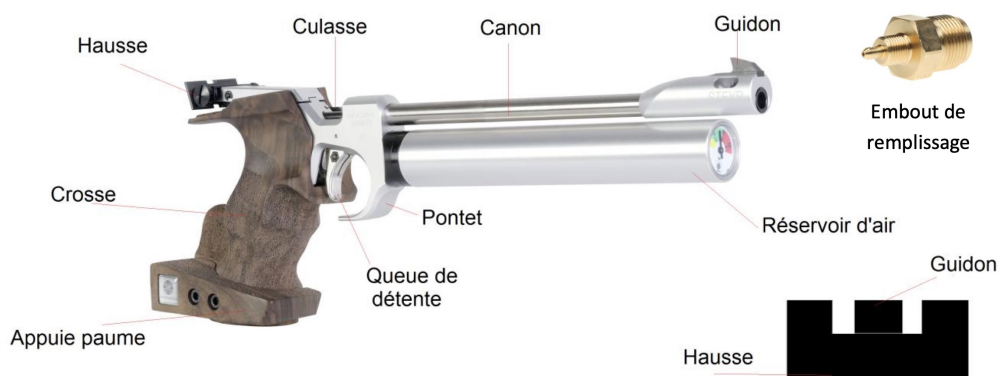
Arme utilisée : Pistolet de tir de précision de calibre 4,5mm.

Détente réglée : à 500g minimum.

Suggestion d'équipement : STEYR LP2.



STEYR LP2 cal. 4,5 mm





Le Guide du Pistolier

Discipline ISSF



Le Matériel

Remplir la réserve d'air de son arme

Le remplissage doit se faire dans une zone sécurisée sous le contrôle de l'entraîneur. La bouteille doit être fixée (au mur ou sol). L'opérateur et toute autre personne doivent se tenir derrière la réserve d'air.

Des précautions sont à prendre compte tenu du fait que la pression des bouteilles d'air est de 200 bars. En cas d'incident de rechargement, les 2 bouteilles peuvent se comporter comme une torpille et infliger d'importants dégâts humains et matériels.

La recharge d'air du pistolet est valable 10 ans.



- Choisir le bon adaptateur qui fera le lien entre sa cartouche d'air et la bouteille de remplissage.
- Serrer à la main et s'assurer du bon montage. Si le robinet se trouve à droite, ouvrir la vanne de gaz **en tournant le robinet vers l'arrière** puis attendre quelques instants.
- Refermer à la main **en tournant le robinet vers l'avant**.
- Retirer la cartouche d'air et vérifier son niveau de remplissage.
- Alerter quand la bouteille de remplissage ne délivre plus assez de pression pour un remplissage correct.

L'entretien le l'arme à air comprimé

Ce type d'arme nécessite peu d'entretien. Un coup de chiffon sec sur les parties métalliques en fin d'entraînement. Le canon s'encrasse au fil des tirs et son diamètre intérieur devient de plus en plus étroit.

Nettoyez le tous les 100 coups environ à l'aide de tampon en feutre « VFG » sec.

Vérifier l'état des joints et faites vérifier votre arme par un armurier lors d'un championnat de France 10 m. Surveillez l'état et la date de péremption de la recharge d'air.



Le Guide du Pistolier Discipline ISSF



Le Matériel

Arme de Poing à percussion annulaire

Arme utilisée : Pistolet semi automatique de calibre .22 Lr.

Détente réglée : à 1000g minimum.

Suggestion d'équipement : PARDINI vs BENELLI.

Bien que moins utilisé sur les pas de tir, le BENELLI est probablement moins sensible aux problèmes d'éjection grâce à sa large ouverture de culasse.



PARDINI SP New cal.22lr



BENELLI MP 90 S cal.22lr

Arme de Poing à percussion centrale

Arme utilisée : Revolver semi automatique de calibre .32 S&W ou .38 S&W

Suggestion d'équipement : Le revolver trouve également sa place dans cette discipline. Le Manurhin y est roi !

Une arme semi automatique offre cependant plus de confort dans la mise en œuvre du geste de vitesse.



MR 73 .38 Match

Equipement



Obligatoire



Obligatoire



Recommandé



Recommandé



Accessoire



Le Guide du Pistolier

Discipline ISSF



La position

Construction, empilée et équilibrée, du corps qui tient l'arme.
Cette construction doit être facilement reproductible et ne pas nuire à l'intégrité physique du tireur. Seuls les pieds sont en contact avec le sol. Le poids du corps est réparti également sur les deux pieds.

Le placement

Orientation du tireur et de son arme par rapport à la cible. C'est le chemin le plus court que va prendre le projectile pour aller dans le centre de la cible. Au final, c'est l'orientation naturelle de la tête du tireur (donc son regard) qui définit l'orientation de ses pieds, de son bassin et de la ligne de ses épaules. L'ensemble doit toujours être placé de la même manière.

Prise en main de la crosse : Elle doit être ferme et soignée. Des adaptations de crosse seront surement nécessaires pour que, lorsque le tireur chausse sa crosse, la ligne de mire se forme naturellement.

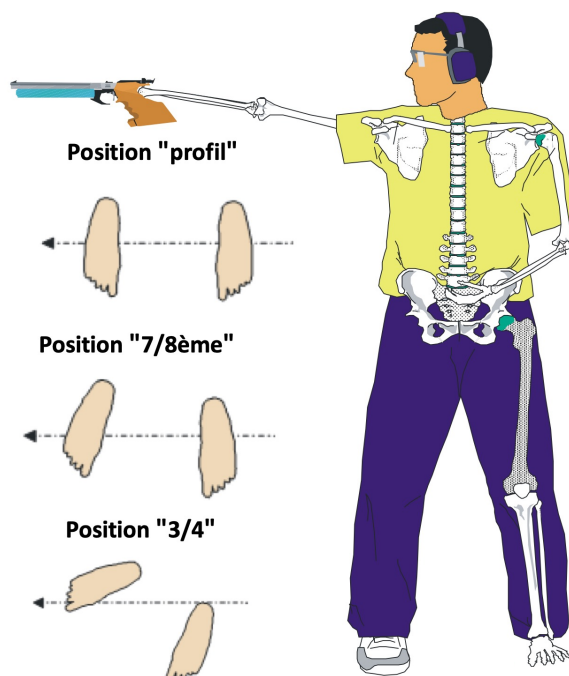
Les étapes de la mise en place du tireur au pistolet

Le tireur construit sa position puis détourne son regard sans bouger sa tête. Il vérifie les sensations qu'il perçoit de ses pieds, de ses genoux, de son bassin, de son épaule gauche (relâchée), de sa main gauche dans la ceinture, de son bras droit (relâché), du verrouillage de son poignet, du serrage de sa crosse.

Une fois ces vérifications faites, il regarde sa ligne de mire et constate l'orientation naturelle de cette dernière sur le visuel.

Si la ligne de mire s'oriente régulièrement à gauche ou à droite du visuel, le tireur doit modifier l'orientation de sa position. Une fois la bonne hauteur trouvée, le tireur mémorise les sensations musculaires de son épaule droite.

- Les axes épaules / bassin / pieds sont tous sur un même plan.
- a tête est droite. Le bassin est rétro versé. Le bras gauche est relâché. L'épaule droite l'est aussi.
- La main gauche est immobilisée dans la ceinture.
- Aucune compensation de la colonne vertébrale face à la masse ajoutée qu'est le pistolet.
- La pression sur les pieds est répartie sur toute la voûte plantaire.
- La même cohésion d'empilement des axes peut aussi se retrouver avec la position de 7/8^{ème} et 3/4.



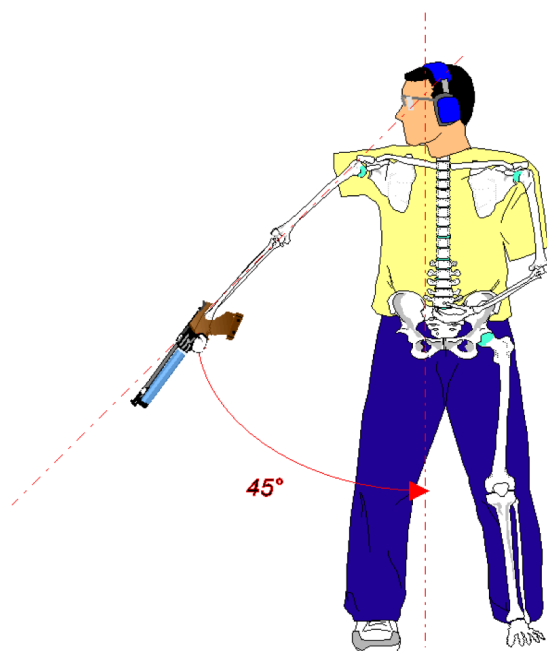


Le Guide du Pistolier Discipline ISSF



La position dite « Prêt »

Le bras du tireur doit toujours être en position « prêt » et immobile à 45° avant l'apparition de la cible ou l'allumage de la lampe verte.



Commandements de tir

- « **Chargez** » :
Le tireur dispose d'une minute pour approvisionner et charger son arme avec 5 munitions.
- « **Tirez** » :
Le tireur peut commencer les tirs.
- « **Stop** » :
Le tir interrompu.
- « **Déchargez** » :
Le tireur met son arme en sécurité et introduit le témoin de chambre vide.
- **Disqualification** :
Un tir avant « Chargez » entraînera la disqualification de l'athlète.



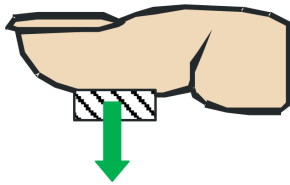
Le Guide du Pistolier

Discipline ISSF




Le lâcher

Définition: Action du doigt sur la queue de détente qui entraîne la libération du système de percussion.



 Queue de détente

 Sens de la pression

Ci-contre le placement correct de l'index sur la queue de détente. « Un bon lâcher » laisse l'arme stable. Cette action primordiale du tireur sportif conditionne l'équilibre de l'arme au départ du coup. De ce bon geste découle donc le maintien de l'alignement des instruments de visée (ligne de mire) donc du canon. Il existe plusieurs types de lâcher.

Ce geste se prépare dès le début de l'action de visée et se poursuit durant toute l'action d'accommodation. Le tireur vérifie en permanence sa ligne de mire pendant qu'il appuie progressivement.

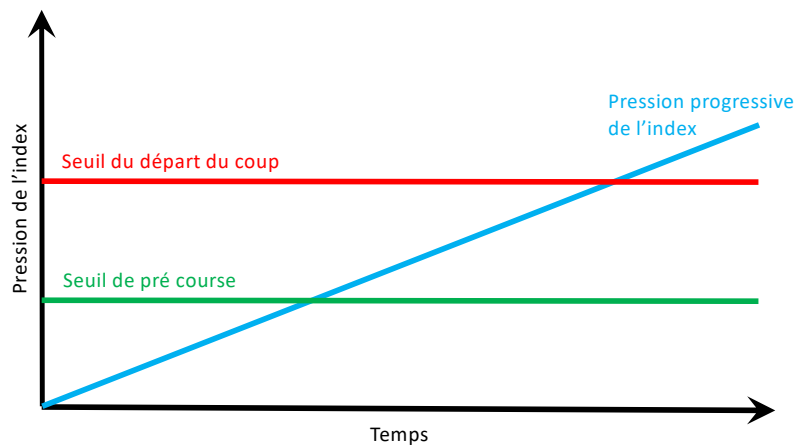


Le Guide du Pistolier Discipline ISSF



Le lâcher progressif

La pulpe de l'index est en contact avec la queue de détente et vient effacer la course de la détente pour arriver sur un « point de transition » (résistance). A partir de ce moment l'augmentation de la pression sur la queue de détente devient volontaire, progressive et contrôlée.

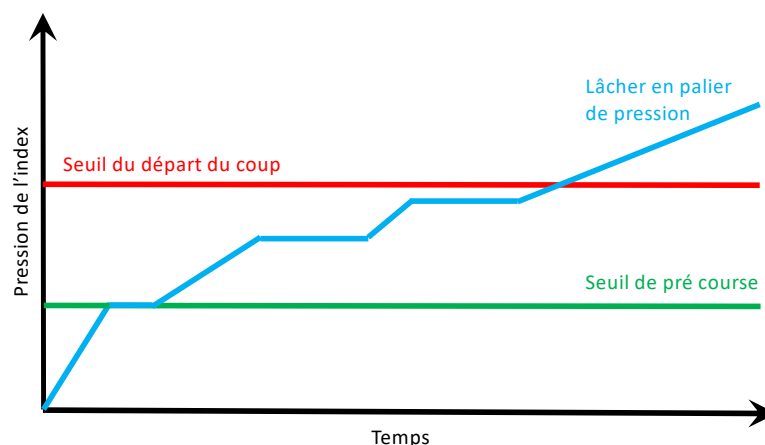


Quand survient le point de décrochement, le coup part en laissant au tireur une légère impression de surprise. « Le coup lui échappe sous contrôle ».

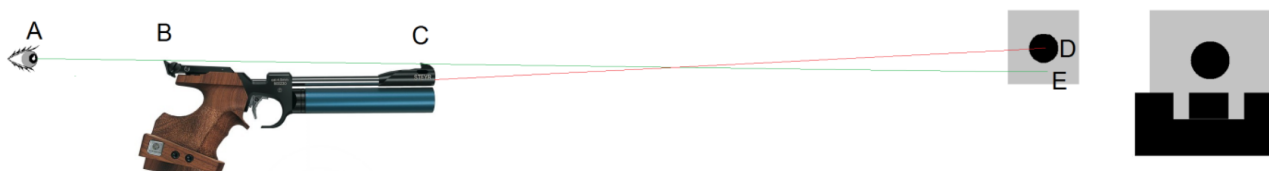
Le lâcher en palier de pression

L'index vient effacer la précourse puis monte en pression en marquant des pauses alternatives.

Les pauses correspondent à une recherche de coordination avec la zone de bouger du tireur. Le tireur ne sait toujours pas de manière précise quand interviendra le départ du coup.



La prise de visée du pistolet 10 m



La prise de la ligne de mire s'effectue sur un fond blanc afin de distinguer en permanence le bon alignement des instruments de visée (segment BC).

La trajectoire du projectile converge vers le centre de la cible.

Au pistolet, l'accommodation se fait sur la ligne de mire (La cible est floue et la ligne de mire nette).

L'utilisation de la marge de blanc aide à une meilleure lecture de la ligne de mire.

Les erreurs de visée

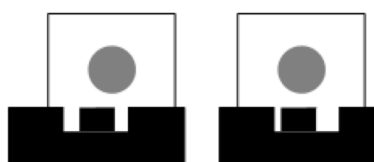


Figure 1

Figure 2

- La figure 1 est une erreur parallèle. La ligne de mire est décalée par rapport au visuel. Elle influe peu sur le résultat en cible. (1mm en écart de visée donne 1 mm d'écart en cible).
- La figure 2 est une erreur angulaire. Cette erreur de visée provoque de grands écarts en cible. 1 mm d'écart dans la ligne de mire donne environ 30 mm d'écart en cible pour le pistolet pour une cible située à 10 m !

La marge de blanc

Au pistolet 10 et 25 m, privilégier une marge (Cible ou ligne de mire) de blanc facilement reconnaissable, large, confortable de manière à garder son attention sur la ligne de mire et pas la cible.

Largeur des « lumières » de hausse

Les « lumières » sont les deux espaces vides qui encadrent le guidon lors de la prise de visée. Choisir un guidon plus fin ne donne pas plus de précision car au contraire il peut devenir plus difficile de le distinguer aisément ce qui occasionne des erreurs de visée. Chacun ayant une perception personnelle, le tireur doit tester différentes largeurs de guidon et de largeur de cran de mire pour définir ce qui lui convient.

Cache œil et lunettes de tir

Le cache œil permet de masquer la vision de l'œil qui ne tire pas. Sa largeur règlementaire est de 30mm. Il permet de décontracter les muscles faciaux. L'utilisation de monture spéciale équipée d'un iris peut faciliter la vision de la ligne de mire.



Le Guide du Pistolier Discipline ISSF



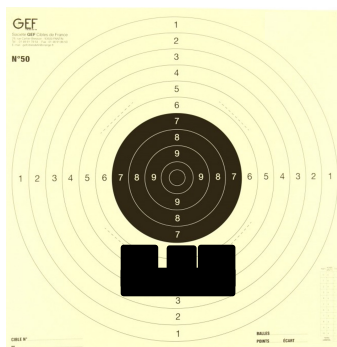
La prise de visée du pistolet 25 m (*cible C50 précision*)

Prise de visée correcte

La ligne supérieure de l'alignement hausse et guidon doit être tangente au bas du visuel noir.



Prise de visée trop à gauche ou à droite



Prise de visée trop haute ou basse





Le Guide du Pistolier

Discipline ISSF



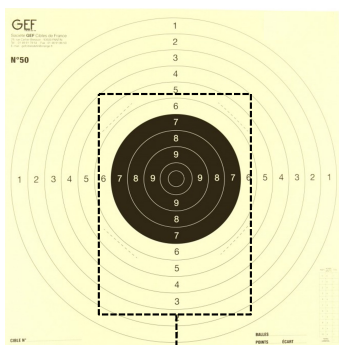
La séquence de tir

Définition : Ensemble des actions nécessaires pour le tir d'un projectile.

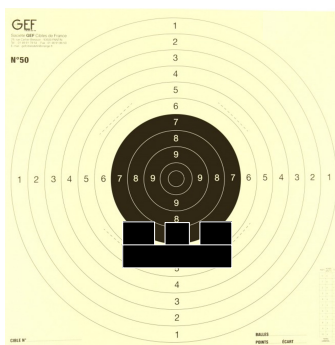
Exemple de séquence de tir au pistolet

1. Je prends le canon de la main gauche pour chausser fermement ma crosse de la main droite.
2. Je place ensuite ma main gauche dans ma ceinture et relâche mon bras gauche.
3. Préplacement par rapport à la cible (axe corde/cible).
4. Mes pieds sont relativement parallèles et environ du même écart que mes épaules.
5. Je le vérifie en regardant mes pieds.
6. Je chasse mes genoux en arrière, je serre les fesses (je verrouille mon bassin).
7. Je recherche le tassement en me tenant droit.
8. Je vérifie le relâchement de mon bras gauche (vérification sensitive).
9. J'arme mon bras (a pente de mon canon est quasiment la même que mon bras).
10. Alors que je regarde ma cible, j'inspire pour monter l'arme à hauteur d'épaule.
11. Je bloque mon inspiration, marque un temps d'arrêt puis expire lentement pour faire descendre l'arme dans l'axe vertical de la cible.
12. Si mon arme descend naturellement par cet axe, j'inspire légèrement pour remonter ma visée sur le visuel puis je bloque l'inspiration.
13. J'efface la précourse de la détente et monte en pression sur le point de transition (préparation du lâcher).
14. Mes poumons se vident lentement ce qui fait descendre mes épaules et mon arme.
15. J'arrive sur ma zone de bouger acceptable et je monte en pression progressivement sur la queue de détente à chaque fois que je me rapproche de cette zone.
16. Le coup part sur cette zone : Je suis légèrement surpris.
17. Je fais la tenue (je maintiens la pression de l'index et la visée).
18. Durant la tenue, j'annonce (j'imagine mon impact).
19. Je repose mon bras en expirant.
20. Je termine l'analyse de mon coup.

Arrivée en cible du pistolet



9. Armement du bras regard en cible



13. Blocage expiration et préparation du lâcher



Zone de bougé acceptable

15. Coordination du lâcher sur la zone de bougé acceptable