

CIBLE BLEUE : POSITION 1

EXERCICE PISTOLET N° 1 : PLACER LA POSITION EN INTEGRANT LES REPERES VISUELS

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Le Moniteur explique le but de l'exercice : Prendre en compte plusieurs repères visuels pour placer plus finement la position par rapport à la cible. 		
1) Le Moniteur demande aux Elèves de lister les repères visuels utilisables sur le stand de tir, puis il les complète. 	<u>Les principaux repères visuels à trouver :</u> - La ligne des 10 m et tout signe distinctif au sol, - La position du râmeneur et les ficelles (dans l'axe ou décalé), - La ciblerie, le mur du fond ou le plafond. 	Le Tireur est capable de citer deux repères visuels différents.
2) Le Moniteur demande au tireur de prendre sa position, en intégrant les différents repères visuels. 	- Vérifier la position des pieds (parallèles) par rapport à la ligne de tir (perspective vue du tireur), - Vérifier un repère au-dessus de la ciblerie pour être dans l'axe, - Vérifier la position du pistolet par rapport aux cordelettes du râmeneur. 	Le Tireur peut contrôler au moins deux repères visuels précis.
3) Après chaque tir, l'Elève doit se déplacer puis se replacer par rapport à la cible en s'appuyant sur les repères visuels définis.	- Sortir du pas de tir après chaque plomb. - Se replacer en vérifiant chaque repère visuel.	Visiblement le Tireur organise son placement en intégrant des repères visuels.

CIBLE BLEUE : POSITION 2

EXERCICE PISTOLET N° 2 : CONTRÔLER LA PRISE EN MAIN POUR AXER LE POIGNET

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Expliquer le but de l'exercice : Contrôler le placement de l'arme dans la main en utilisant des repères visuels. 1) Le Moniteur place l'Elève en situation de tir à sec pour qu'il puisse retrouver les éléments de sa prise en main. (La prise en main a été abordée aux niveaux antérieurs) 2) Progression de l'exercice : Le Tireur travaille la même situation en tir à sec ou en réel : mieux placer la main dans la crosse et son arme en bas, au-dessus de la table de tir.	Les principaux repères visuels à trouver : - La ligne des 10 m et tout signe distinctif au sol, - La position du râmeneur et les ficelles (dans l'axe ou décalé), - La ciblerie, le mur du fond ou le plafond. Utiliser les différents repères visuels et sensitifs répertoriés pour : - Placer la main dans la crosse, - Placer le poignet en bas avant de monter le bras.	Le Tireur est capable de décrire une suite d'actions de contrôle en 2 temps : - Partie 1 : mise en place de l'arme dans la main, - Partie 2 : placement du poignet en bas. Vu de l'Entraîneur : Le Tireur met du soin à utiliser les différents repères définis. Vu du Tireur : Le guidon est parfaitement centré dans le cran de mire lorsqu'il positionne son bras en haut, au-dessus de la cible.

CIBLE BLEUE : LACHER 1

EXERCICE PISTOLET N° 3 : CONSTRUIRE LES REPERES SENSITIFS DU LÂCHER

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Expliquer le but de l'exercice : Rechercher des informations fines provenant de l'action du doigt sur la détente : les repères sensitifs du lâcher. 		Le Moniteur doit vérifier le réglage de détente (l'équilibre entre le réglage de pré course avec le réglage du départ et la qualité du décrochage). Rappel : un réglage correct correspond à 200-250g de pré course pour un départ réglé à 530g environ.
1) L'Elève est en situation de tir en appui assis su son coussin de tir. Le Moniteur lui demande de réaliser des lâchers en fermant les yeux et de se concentrer sur les sensations. 	<u>Les principaux repères visuels à développer:</u> - La pose du doigt sur la queue de détente, - Le maintien de l'appui sur le point dur, - La pression exercée à partir du point dur, - Le décrochage de la détente, - La persistance de la pression après le départ. 	- Le Tireur est capable de citer les repères - Le Tireur procède lentement et est attentif. - Le Tireur procède à de multiples essais. - Le Tireur trouve que le décrochage gratte.
2) Progression de l'exercice : Toujours en situation d'appui, mais les yeux ouverts, le Tireur doit centrer sa recherche sur la pression à partir du point dur et la sensation au décrochage.	Réaliser une pression franchement progressive à partir du point dur. Mémoriser la qualité du décrochage de détente.	Le Tireur décrit le « lâcher » comme rapide. Le qualificatif au décrochage : « le coup est parti tout seul ».

CIBLE BLEUE : LACHER 2

EXERCICE PISTOLET N° 4 : REPERER LES SENSATIONS DU DECROCHAGE DE LA DETENTE

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Expliquer le but de l'exercice : Expérimenter et mémoriser des sensations très fines provenant de différents réglages de l'accrochage d'une détente. 1) Le Moniteur montre à l'Elève ce qu'il se passe dans une détente lorsqu'il appuie sur la queue de détente. Utiliser : - Une vieille arme dont les pièces sont visibles, - L'animation de la platine du DVD (partie écrite outils pédagogiques). 2) Progression de l'exercice : Le Moniteur prépare deux armes en réglant les détentes : La 1^{ère} avec un accrochage très net La 2^o avec un accrochage très filant	 <u>Régler ou montrer des réglages très opposés :</u> - Un réglage très filant (déplacement visible des pièces en contact d'accrochage), - Un réglage net (peu ou pas de déplacement des pièces en contact d'accrochage). Le Tireur doit identifier sur les deux armes préréglées, l'accrochage net, de l'accrochage filant.	 - Le Tireur comprend que lorsqu'il appuie à partir du point dur, son doigt se déplace légèrement et il ressent le glissement des surfaces métalliques en contact (nous disons que ça gratte). - Le Tireur doit percevoir qu'il n'y a pas de déplacement de son doigt à partir du point dur, juste une mise en tension et que la détente décroche rapidement et d'un seul moment. Le Tireur est capable de percevoir une qualité d'accrochage très différenciée. (Attention : pour l'observateur à ne pas confondre une détente filante avec une détente avec une grande course après le départ).

CIBLE BLEUE : VISEE 1

EXERCICE PISTOLET N° 5 : MEMORISER LES IMAGES AU DEPART DU COUP

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Expliquer le but de l'exercice : Apprendre à mémoriser les différentes informations visuelles venant du départ du coup. 		-Attention avec les jeunes tireurs, ils sont capables de voir l'arrivée des impacts à 10m. Possibilité de cacher l'œil avec un carton, dès le départ du coup (de temps en temps).
1) Première partie exercice : définir la première information visuelle induite au départ du coup. Deuxième partie exercice : Apprendre à mémoriser le bouger ou la stabilité du guidon au départ du coup. (Tir à sec sur carton blanc) 	La 1° image à prendre en compte par le Tireur est celle du guidon dans le cran de mire (la ligne de mire). Le centrage maintenu au départ du coup est en lien direct avec la qualité du lâcher et la fixation du poignet. -Porter son attention totalement sur le guidon et les fenêtres du cran de mire 	Le Tireur est capable de dessiner la position du guidon dans le cran de mire au départ du coup. -Au moment du départ, le guidon doit rester centré dans le cran de mire. - Le Tireur est capable de mémoriser plusieurs images au départ du coup. -- Le Tireur est capable de dissocier l'image de la ligne de mire de celle de la visée.
2) Première partie exercice : définir la deuxième information visuelle induite au départ du coup. Deuxième partie exercice : Apprendre à mémoriser la position ou le bougé de la ligne de mire par rapport au visuel au départ du coup. (Tir à sec puis tir réel sur visuel)	- La 2° image est constituée par la position de la ligne de mire par rapport au visuel (la ligne de visée). Cette image résulte directement de la visée et peut être influencée par la réaction de l'arme au départ du coup. - Porter son attention sur la position exacte de la ligne de mire par rapport au visuel.	-Le Tireur est capable de dessiner l'image de visée perçue au départ du coup. -Le Tireur utilise des repères personnels pour décrire la position de la ligne de mire par rapport au visuel.

CIBLE BLEUE : VISEE 2

EXERCICE PISTOLET N° 6 : DECODER LES INFORMATIONS PERMETTANT L'ANNONCE

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Expliquer le but de l'exercice : Avoir une stratégie pour faire le tri dans les informations visuelles perçues au départ du coup. 1) A l'issue de chaque plomb tiré de type match, le Moniteur questionne le Tireur sur les perceptions visuelles mémorisées au moment du départ du coup. 2) Progression de l'exercice : Le Moniteur demande ensuite à l'Elève de situer sur une cible l'arrivée de l'impact. Plusieurs moyens peuvent être utilisés : - marquage avec un stylo, - pose d'un plomb, ou une punaise - fiche d'annonce spécifique (voir test d'annonce outils pédagogiques)	 - Le Tireur est attentionné aux images de visée selon le protocole travaillé à l'exercice précédent. - Le Moniteur oriente en premier le questionnement sur la position du guidon dans le cran de mire. - Le Moniteur oriente ensuite le questionnement sur la position de la ligne de mire par rapport au visuel. <u>Démarche d'annonce :</u> Identifier les deux types d'images perçues au départ du coup. a) Se rappeler la position ou le mouvement du guidon dans le cran de mire. b) Se remémorer la position de la ligne de mire par rapport au visuel.	 - Le Tireur est capable de mémoriser plusieurs images au départ du coup. - Le Tireur est capable de dissocier l'image de la ligne de mire de celle de la visée. -Le Tireur est capable d'intégrer les différentes images pour se projeter dans l'arrivée de l'impact sur la cible. -Attention avec les jeunes tireurs, ils sont capables de voir l'arrivée des impacts à 10m. Possibilité de cacher l'œil avec un carton, dès le départ du coup (de temps en temps).

CIBLE BLEUE : CONTROLE 1

EXERCICE PISTOLET N° 7 : INTEGRER LES REPERES POUR CONTRÔLER LA SEQUENCE DE TIR

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITÈRES DE RÉUSSITE
Expliquer le but de l'exercice : Utiliser les différents repères visuels ou sensitifs travaillés au cours des exercices précédents pour contrôler la séquence de tir. 1) Faire réfléchir le Tireur aux principaux repères utilisables pour organiser sa séquence de tir. Il est conseillé de s'appuyer sur une fiche de type analyse factorielle qui précise les différents repères à contrôler. 2) Progression de l'exercice : Le Moniteur demande ensuite à l'Elève de tirer en portant son attention sur la perception et le contrôle des différents repères définis.	 <u>Aider le Tireur à lister les principaux repères :</u> 1) Les repères du placement de l'arme dans la main, 2) Les repères du placement de la position et du poignet en bas, 3) Le contrôle bras haut d'une ligne de mire centrée, 4) Les repères d'organisation du lâcher et de la visée, 5) Les repères au départ du coup permettant d'annoncer. - Porter son attention pendant le tir aux différents repères permettant de contrôler la séquence de tir. - En fin de tir, analyser (+/- ou O/N) à l'aide de la fiche d'analyse factorielle la présence des différents points de repère ou de contrôle.	 - Au début, il est conseillé de construire la fiche avec le Tireur selon ses propres règles plutôt que d'utiliser une fiche toute faite. - Le Tireur doit être capable de faire le lien avec les exercices du niveau bleu précédemment travaillés (position/lâcher/visée). Le Tireur est capable à l'issue du tir d'une balle d'analyser la présence des repères préalablement déterminés avec son entraîneur.