



CIBLE JAUNE : Pos1

EXERCICE PISTOLET N°1 : DECOUVRIR LA PRISE EN MAIN

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
Le but recherché par cet exercice est de donner au tireur le moyen d'assurer la prise en main de l'arme, totalement en sécurité. 1) Le Moniteur explique le but de l'exercice et réalise une démonstration de ce que l'élève devra réaliser. 2) Le tireur réalise à son tour la démarche de prise en main en position inversée de sécurité. Le moniteur effectue les ajustements nécessaires. 3) Le tireur refait plusieurs essais jusqu'à la réussite de ce geste important.	<u>Démarche à réaliser :</u> a) l'arme est posée sur le pas de tir à côté du rameneur. b) Se mettre à l'envers, de profil sur le poste de tir c) Prendre l'arme par la main gauche, sous le réservoir d'air d) L'amener vers la main droite, pour placer la main dans la crosse e) Entourer les doigts sur le devant de la crosse puis resserrer la main sur la poignée (pression uniforme). f) Poser l'index le long de la carcasse. g) Basculer à la position normale de profil en se positionnant dans l'axe des cibles h) Poser la main et le pistolet sur la table de tir en gardant le serrage sur la crosse.	-Les différents moments de la prise en main sont bien présents -Le doigt est maintenu le long de la carcasse lors de la prise en main du pistolet. -Demander au tireur de décrire l'enchaînement à effectuer ou de le retrouver, ou de le remettre dans l'ordre. -Marquer au tableau les différents points à contrôler lors de la prise en main.



CIBLE JAUNE : Pos2

EXERCICE PISTOLET N°2 : CONSTRUIRE LA POSITION

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
La compétence recherchée au travers de cet exercice consiste à organiser la construction de la position par étapes. 1) Le Moniteur explique le but de l'exercice et réalise une démonstration de ce que l'élève devra réaliser. 2) Le Tireur prend à son tour la position en refaisant point par point tout ce que le moniteur a démontré. Le moniteur effectue les ajustements nécessaires. 3) Le Tireur refait un essai en répétant ce qu'il est en train de réaliser.	<u>Démarche à réaliser :</u> a) Prendre l'arme en position inversée de sécurité (chausser l'arme et serrer la main sur la poignée). b) Se positionner dans l'axe de la cible, (le pistolet est posé à côté du rameneur). c) Se tenir droit et relâcher le bras et l'épaule gauche (le bras gauche est fixé par le pouce à la ceinture). d) Fixer la tête droite pour regarder la cible. e) Monter le bras et le poser sur l'appui puis aligner la ligne de mire au dessus du carton. f) Amener la ligne de mire sur la cible.	-Les différents moments de la construction de la position sont bien présents -L'allure générale de la position reste droite. -Le tireur respecte les critères de position appris au niveau blanc -Demander au tireur de décrire l'enchaînement à effectuer ou de le retrouver, ou de le remettre dans l'ordre. -Marquer au tableau les différents points à contrôler lors de la prise de position.



CIBLE JAUNE : Vis1

EXERCICE PISTOLET N°3 : PRENDRE LA LIGNE DE MIRE

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
La compétence recherchée dans cet exercice consiste à savoir aligner la ligne de mire. 1) Le Moniteur vérifie les connaissances du tireur et effectue un rappel des différents éléments de la ligne de mire. 2) Le Moniteur, grâce à des outils pédagogiques, explique l'image que doit voir le tireur. 3) Le Tireur teste cette prise de ligne de mire.. Mettre en situation d'appui fixe au début pour bien comprendre, puis passer à une situation plus difficile si besoin. 4) Le Moniteur vérifie l'image que perçoit le tireur en utilisant différents schémas.	Préciser : les termes de guidon et de cran de mire puis définir que prendre la ligne de mire, c'est en fait l'aligner. <u>Il faut centrer le guidon dans le cran de mire :</u> -Le sommet du guidon doit être à la même hauteur que le bord supérieur du cran de mire. -Les jours ou lumières de chaque côté du guidon sont égaux. Retrouver parmi plusieurs images de ligne de mire celle qui doit être perçue.	Le tireur connaît le nom des différents éléments constitutifs de la ligne de mire. Utiliser l'affiche Cibles Couleurs « lexique des armes » et les fiches pédagogiques du CDRom La situation d'appui favorise la réussite. Si besoin utiliser un appui fixe. Le Tireur est capable de désigner la bonne image de ligne de mire



CIBLE JAUNE : Vis2

EXERCICE PISTOLET N°4 : VISER AVEC MARGE DE BLANC

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
L'objectif de cet exercice est de découvrir la visée au travers d'une marge de blanc.		
1) Le Moniteur explique le but de l'exercice et vérifie le niveau de connaissances du tireur.	-Le Moniteur vérifie que le Tireur connaît les différents éléments permettant la visée.	Le Tireur connaît les termes de guidon, cran de mire, ligne de mire et visuel.
2) Le Moniteur explique la notion de marge de blanc en utilisant une aide pédagogique	-La marge de blanc est l'espace compris entre le sommet du guidon et le bord du visuel. Il doit être suffisamment grand pour faciliter la visée.	Utiliser des schémas pour gagner du temps. Penser à dire, dès le début, que la ligne de mire bouge lors de la recherche de la marge de blanc.
3) Le Tireur se met en position pour tester sa marge de blanc.	-Le Tireur doit aussi accepter le bougé lorsqu'il essaye d'aligner la ligne de mire.	La marge de blanc est une notion régulatrice, ce n'est pas une fin en soi. Elle doit être suffisamment grande pour faciliter la visée.
4) Le Moniteur vérifie en fin d'exercice la représentation de la marge de blanc par le tireur.	-Le Tireur doit désigner parmi plusieurs propositions la situation de marge de blanc prescrite par le Moniteur.	Le Tireur est capable de reconnaître son repère de marge de blanc parmi plusieurs propositions.



CIBLE JAUNE : Lac1

EXERCICE PISTOLET N°5 : DECOUVRIR LE POINT DUR

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
L'acquisition recherchée est la découverte du point dur dans la course de la détente. Souvent les tireurs ont déjà perçu le point dur. Il suffit donc de préciser cette notion. 1) Le Moniteur fait une démonstration, en tir à sec, le pistolet en appui sur la table de tir, pour permettre au tireur de voir la queue de détente. Il commente en direct. 2) Le Tireur fait plusieurs essais dans les mêmes conditions (le pistolet en appui sur la table et en tir à sec) en regardant son doigt travailler. Le Moniteur contrôle en direct si la perception du point dur est acquise.	<u>Consignes à démontrer et réaliser :</u> -Poser le doigt sur la queue de détente. -Faire une légère pression et percevoir que la détente résiste : c'est le point dur -Maintenir la pression sur ce point dur -Continuer la pression lentement jusqu'au décrochage de la détente	<i>Penser à vérifier le réglage des détonées avant de commencer la séance.</i> - La perception du point dur peut venir du tireur à l'occasion d'un autre exercice. -Placer le Tireur à gauche de l'arme pour qu'il puisse bien voir ce que fait le doigt. -En fin d'exercice, le Tireur est capable de venir franchement sur le point dur, de marque l'arrêt puis de continuer l'action pour faire partir le coup.



CIBLE JAUNE : Lac2

EXERCICE PISTOLET N°6 : S'ARRÊTER AU POINT DUR

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
Compétence recherchée : pouvoir arrêter et maintenir la pression du doigt sur le point dur.		<i>Penser à vérifier le réglage de la détente au début de l'exercice.</i>
1) En tir à sec, le pistolet en appui sur la table de tir, le Moniteur fait ressentir la sensation en effectuant la pression par dessus le doigt du Tireur.	-Le Tireur doit percevoir la résistance de la détente et l'arrêt au point dur sans faire partir le coup. Il mémorise la sensation.	Le Tireur n'est pas actif, il laisse faire la pression au Moniteur.
2) La situation est inversée, le Moniteur met son doigt sur la queue de détente et c'est le Tireur qui réalise l'exercice par dessus le doigt du Moniteur.	-Poser le doigt par dessus celui du moniteur -Appuyer doucement et s'arrêter dès qu'on sent la résistance du point dur. -Maintenir la pression sans faire partir le coup.	Le Moniteur ressent que l'élève maintient la pression sur le point dur pendant l'arrêt.
3) Le Tireur réalise seul l'exercice, l'arme posée sur la table, puis en situation de tir avec appui.	-Venir sur le point dur et marquer un temps d'arrêt (2 sec), puis continuer la pression jusqu'au départ du coup.	Le Tireur est capable de marquer nettement un arrêt sur le point dur sans faire partir le coup.



CIBLE JAUNE : Cor1

EXERCICE PISTOLET N°7 : LIER LA VISEE ET LE LACHER

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
Compétence recherchée : pouvoir lier les actions de visée et de lâcher. 1) En tir à sec, le Moniteur explique en même temps qu'il réalise. 2) Le Moniteur vérifie si l'élève à compris les consignes. 3) Le Tireur effectue plusieurs essais en suivant strictement les consignes données par le Moniteur.	L'exercice permet de coordonner les deux actions de visée et de lâcher. <u>Liaison des actions :</u> -Se mettre en position, le pistolet en appui sur le SAM. -Dès que la ligne de mire arrive sous le visuel, venir au point dur, s'arrêter et maintenir la pression. -Stabiliser un peu la visée, tout en continuant la pression du doigt après le départ du coup. -Rester en visée après le départ du coup	-Le Tireur connaît bien les consignes données par le Moniteur. -Le temps consacré à l'action de visée et de lâcher n'est pas trop longue. -Les actions (venir au point dur), (stabiliser) et (presser sur la détente) sont liées.