



CIBLE VERTE : Pos1

EXERCICE PISTOLET N°1 : RENFORCER EPAULE ET POIGNET

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
Le but de cet exercice est de faire prendre conscience au tireur de la sensation de fixation de l'épaule et du poignet pour mieux stabiliser l'arme. 1) Le Moniteur démontre ou explique l'exercice : Une fois en position tourner lentement la tête vers la gauche, attendre 3-4 secondes puis revenir derrière la ligne de mire. 2) Le Tireur réalise l'exercice sous contrôle du Moniteur. 3) Variables : -S'occuper d'une articulation à la fois -Fermer les yeux au lieu de tourner la tête	Faire d'abord l'exercice au niveau de l'épaule puis au niveau du poignet. <u>Déroulement des actions :</u> -Se stabiliser sur la cible, dans la zone de visée -Prendre conscience de la fixation de l'épaule et ou celle du poignet. -Tourner assez lentement la tête et attendre : (Continuer à porter son attention sur la ou les fixations de départ de l'épaule et du poignet afin qu'elles restent en place). -Faire revenir, doucement, la tête derrière la ligne de mire -Vérifier ou se trouve la ligne de mire par rapport à la zone de visée	Externes : -Le Tireur est stabilisé avant de tourner la tête -Le mouvement de la tête est lent et contrôlé. -Le bras porteur ne quitte pas son alignement pendant que la tête est tournée. Internes : -Sensation que l'articulation reste en place une fois la tête tournée -Quand la tête revient derrière le pistolet, la ligne de mire est toujours plus ou moins dans la zone de visée, vers la cible.



CIBLE VERTE : Pos2

EXERCICE PISTOLET N°2 : SEQUENCER LA PRISE EN MAIN

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
L'objectif est de placer avec précision la crosse du pistolet dans la main grâce à des contrôles visuels pour retrouver la ligne de mire sans contraintes musculaires.	<u>Liste des contrôles conscients :</u> 1) Placement de la fourche 2) Placement du gras de la main 3) Enroulement des doigts sur la crosse 4) Pose du pouce 5) Pose de l'index sur la queue de détente 6) Serrage sur la crosse	-Le Tireur doit utiliser la position inversée dite de sécurité -Le Tireur doit passer du temps à chaque contrôle. -Une fois la prise en main effectuée, le Tireur retrouve plus facilement sa ligne de mire.



CIBLE VERTE : Vis1

EXERCICE PISTOLET N°3 : PRECISER L'ENTREE EN CIBLE

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
Cet exercice aide le Tireur à préciser et régulariser son entrée en cible. 1) Le Moniteur explique l'exercice au Tireur en utilisant un tableau ou une fiche où sont détaillés les différents moments de l'entrée en cible. 2) Le Tireur travaille l'enchaînement demandé. Il relit les consignes avant chaque geste. Il demande des précisions au Moniteur.	-Passer du temps aux différentes parties, -Etre précis et attentionné sur chaque élément <u>Séquence de rentrée en cible :</u> -1) Vérification de la ligne de mire (en haut au dessus des cibles, toujours au même endroit) -2) Accommoder sur le guidon -3) Descendre le guidon vers la cible -4) Ralentir dès que le guidon aborde le carton -5) Conduire le guidon sur la zone de visée et venir au point dur -6) Viser tout en appuyant sur la détente	<i>Préparer avant la séance une cible pédagogique (entonnoir et zone de visée matérialisés)</i> -Le geste d'entrée en cible est plus structuré, il dure plus longtemps. -Le Tireur est capable de décrire ce qu'il travaille pour chaque élément de l'entrée en cible. -Le Tireur a l'impression qu'il arrive sur la cible toujours au même endroit (l'entonnoir).



CIBLE VERTE : Vis2

EXERCICE PISTOLET N°4 : UTILISER LA MARGE DE BLANC

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
La capacité recherchée est de mieux reconnaître la marge de blanc pour l'utiliser. 1) Le Moniteur vérifie les acquis du Tireur . 2) Le Moniteur explique l'organisation de l'exercice : Tirer avec des visées décalées volontaires (erreurs parallèles) de plus en plus grandes pour prendre conscience de la réelle incidence du décalage de la visée. 3) Le Tireur réalise des essais en appui assis sur coussin pour limiter les bougés puis il tire debout sans appui.	-Faire des visées en décentrant volontairement la ligne de mire à droite et à gauche. -Prendre des repères précis de positionnement du guidon par rapport au visuel : tangent, rentrer d'une zone, rentrer 1/3 visuel etc... -Prendre conscience que la zone de visée est vaste, (surface dans laquelle on peut bouger en réalisant un plomb correct).	<i>L'exercice consiste à démontrer qu'un déplacement de la ligne de mire en cible n'a que peu d'incidence sur le résultat.</i> -Utiliser un schéma pour expliquer la marge de blanc et l'erreur parallèle. -Le Tireur est surpris par le faible écart en cible comparé à l'écart de visée. -Le Tireur comprend qu'il peut accepter un léger décentrage du guidon par rapport au visuel. Le centrage parfait n'existe que très rarement au niveau de pratique Vert.



CIBLE VERTE : Lac1

EXERCICE PISTOLET N°5 : PREPARER LE LACHER

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
Cet exercice permet au Tireur de préciser et régulariser le moment où il vient sur le point dur dans la séquence.		<i>Préparer un carton avec un repère à la marge de blanc (ligne bleue épaisse)</i>
1) Le Moniteur vérifie si le Tireur à une connaissance précise du moment où il vient sur le point dur.	-1) Dire au Moniteur, à quel moment précis le Tireur vient sur le point dur ?	Le tireur connaît exactement le moment où il vient sur son point dur.
2) Le Moniteur place le Tireur en situation de recherche ou de vérification de la prise du point dur, lors d'une situation en tir à sec.	-2) Tirer quelques coups pour vérifier dans l'action à quel moment se fait cette prise du point dur.	Le tireur vient sur le point dur dès qu'il passe sur le repère (ligne bleue)
3) Le Moniteur met en place une situation pédagogique adaptée en matérialisant un repère sur le carton (Ligne bleue à la marge de blanc).	3) - Ralentir nettement dès que le guidon rentre sur le carton. - S'imposer de venir sur le point dur, dès que la ligne de mire arrive sur le repère (ligne bleue). - Puis faire la pression continue comme vous en avez l'habitude.	Le geste du tireur (rentrée en cible et action du doigt) se régularise.



CIBLE VERTE : Lac2

EXERCICE PISTOLET N°6 : PERFECTIONNER LE LÂCHER

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
La capacité recherchée au travers de cet exercice est d'être capable de réaliser une pression du doigt sur la détente très progressive et régulière. 1) Le Moniteur explique l'exercice et les consignes. En situation de tir en appui assis sur coussin, le Tireur va travailler la pression du doigt. 2) Le Tireur réalise l'exercice d'abord en appui pour favoriser la recherche des sensations de pression. 3) Le Tireur réalise maintenant l'exercice en situation réelle de tir debout.	1) <u>Consignes de réalisation :</u> -Mettre en route l'action du doigt dès qu'on arrive en visée sous le visuel. -Développer une pression très progressive -Essayer d'être régulier d'un essai à l'autre 2) Mettre en place les consignes précédentes et porter son attention sur les sensations renvoyées par la pression sur la détente, le décrochage, et le fait de continuer la pression au départ du coup. 3) Consigne supplémentaire lorsqu'on passe debout : Ne pas s'occuper du résultat, laisser bouger l'arme sur la zone de visée, pendant la montée en pression du doigt.	<i>Penser à vérifier le réglage de la détente au préalable.</i> -Le Tireur fait durer la pression exercée sur la queue de détente plus longtemps. -Impression que le coup décroche tout seul, et que le tireur continue la pression après le départ. -Le Moniteur observe, le Tireur perçoit la même forme et la même durée de lâcher, en situation debout qu'en appui.



CIBLE VERTE : Cor1

EXERCICE PISTOLET N°7 : INTEGRER LA TENUE AU DEPART

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
La capacité recherchée est de continuer pendant et après le départ du coup, les actions de visée, pression, et tenue de l'arme.		
1) Le Moniteur questionne le Tireur sur ses connaissances de la notion de tenue après le départ du coup.	1) Insister sur le fait qu'il n'y a pas qu'une seule action qui continue mais trois : Viser, Lâcher, Tenir	-Le Tireur est capable de donner une explication compréhensible.
2) Le Moniteur met en place une situation de travail en tir à sec sur carton blanc, en demandant au tireur de respecter les consignes de maintien des actions engagées, après le départ du coup.	2) <u>Porter volontairement son attention sur :</u> Maintenir pendant et après le départ du coup les actions suivantes : -L'action de visée (effort visuel) -L'action de stabilisation du pistole (effort musculaire) -L'action de pression du doigt sur la queue de détente (effort musculaire)	Le Tireur perçoit qu'il arrête volontairement la pression du doigt après que le coup soit parti. Elle ne doit pas s'arrêter par réflexe ! Le Tireur ne doit pas percevoir de relâchement réflexe
3) Le Moniteur doit intervenir, en direct, pour corriger tout de suite le geste. <i>Variable une fois les consignes bien réalisées : Terminer l'exercice en tir réel sur visuel</i>	3) <u>Consigne supplémentaire en tir debout :</u> Ne pas s'occuper du résultat, (laisser bouger l'arme sur la zone de visée, pour pouvoir privilégier la montée en pression du doigt).	Le Moniteur doit nettement voir que le Tireur n'induit pas de relâchement (il ne décroche pas de son effort). Attention à ne pas confondre avec le bouger ou la réaction de l'arme.



CIBLE VERTE : Cor2

EXERCICE PISTOLET N°8 : DETAILLER LA SEQUENCE DE TIR

BUT/ DESCRIPTIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
La capacité recherchée dans cet exercice est de détailler dans chaque partie du geste, les différentes étapes ou points à contrôler afin de régulariser la séquence de tir. 1) Le Moniteur explique l'objectif recherché : Détailler les 5 grandes parties de la séquence de tir du niveau orange en autant de sous parties que nécessaire. 2) Le Moniteur demande au tireur de faire des tirs sur visuel pour étudier son geste afin de remplir ensuite une fiche de séquence détaillée. 3- Tirer une balle après avoir révisé sur la fiche tous les points de détail à réaliser puis analyser en fin de tir si on a vraiment porté son attention sur ceux ci. Valider la fiche avec les chiffres 1 ou 0 selon que chaque action est réalisée ou non. <i>Variable : Travailler les 5 parties une après l'autre, puis une fois acquises toutes ensembles</i>	Liste des étapes détaillées de la séquence de tir : 1) <u>Chargement</u> -Placer et envoyer la cible -Charger le pistolet 2) <u>Placement du pistolet dans la main</u> -Prendre le pistolet -Placer la fourche de la main -Placer les doigts autour de la crosse selon la chronologie de la prise en main -Placer le doigt sur la queue de détente -Poser le pistolet à droite ou gauche du rameneur 3) <u>Transport du pistolet en cible</u> -Contrôler sa position et placer la tête vers la cible -Axer l'arme en bas (détachée de la table) -Vérifier ligne de mire en haut et relâcher épaule gauche <u>Coordination du lâcher avec la visée</u> -Laisser descendre le pistolet vers la cible -Expirer pour rentrer en cible et venir dans la zone de visée -Venir au point dur -Débuter action doigt, renforcer accommodation -Continuer pression et visée -Départ du coup avec tenue après le départ <u>Vérification - Récupération</u> -Estimation de l'impact -Reposer le pistolet sur la table -Retour et vérification de l'impact -Récupération	Le Moniteur doit insister sur le fait que tous ces détails ont déjà été travaillés au cours du cycle vert. Donner un exemple concret, en détaillant une des cinq grandes parties de la séquence. Utiliser la fiches pédagogiques de forme « Analyse factorielle » pour remplir le tableau et donner aux Elèves. L'enchaînement des diverses actions est plus découpé et structuré. Le Tireur est attentif soit avant de monter le bras, soit à l'issue du tir.