

# **PLAN D'ENTRAÎNEMENT TIR AUX ARMES RÉGLEMENTAIRES**

## **ARME DE POING**

**Francois CROIZET**

BF1 – Responsable formation pistolet CD 37

**2013**

Contact : [francois.croizet@orange.fr](mailto:francois.croizet@orange.fr)

Avec l'aimable concours des forumeurs de Tir Mailly

# PLAN D'ENTRAÎNEMENT TAR ARMES DE POING PROGRAMME DES SÉANCES

---

## Semaine 1

### **Première partie : Technique du tir de précision :**

- Séance 01 : Sécurité, connaissance de l'arme et prise en main ..... 3
- Séance 02 : La posture et la position
- Séance 03 : Le placement en cible
- Séance 04 : Le travail du lâcher
- Séance 05 : La visée/contre-visée
- Séance 06 : Coordination lâcher-visée et séquence précision
- Séance 07 : Rechargement

### **Deuxième partie : Technique du tir de vitesse (gongs et VM)**

- Séance 08 : Travail position et placement
- Séance 09 : Attente et attaque
- Séance 10 : Enchaînement des coups sur gongs
- Séance 11 : Enchaînement des coups en vitesse militaire
- Séance 12 : Travail du rythme et séquence vitesse

### **Troisième partie : Approche de la performance**

- Séance 13 : Approche du travail mental
- Séance 14 : Enchaînement et compétition
- Séance 13 : Les finales en duel

## Séance 01 :

# Sécurité, connaissance de la discipline, de l'arme et prise en main

---

### Le TAR, ou tir aux armes réglementaires.

Le tir aux armes réglementaires est une discipline mise en place en 2005 par la Fédération française de tir dont le but est de promouvoir « un tir d'inspiration militaire pratiqué avec un armement réglementaire qui n'a pas été conçu ou amélioré pour la compétition ».

Cette pratique de tir se veut donc un tir d'inspiration militaire, simple, populaire et ouverte à tous.

Il se pratique avec des armes réglementaires de base « dans leur dotation initiale », autrement désignées comme « armes du corps de troupe ».

### Les armes utilisées

Dans le cas de l'arme de poing, le corps de troupe n'en étant a priori pas doté, c'est le calibre qui doit être réglementaire (à percussion centrale uniquement et compris entre 7,62 mm et 11,60 mm). Les ogives utilisées sont de type blindé ou cuivré.

L'arme pourra être un pistolet ou un revolver dans sa configuration d'origine, avec visée fixe et d'un poids de détente au départ en simple action d'un minimum de 1,360 kg.

La description ci-dessus étant un résumé sommaire, il conviendra de se référer au règlement en vigueur (téléchargeable sur le site de la FFTir) pour plus de détails.

### Les disciplines pour arme de poing

En TAR, il existe deux disciplines pour arme de poing.

#### La première, référencée 830

Appelée aussi « **Pistolet-Revolver** », elle se tire en deux parties :

Une première partie de 10 coups à 25 m à bras franc sur cible C50 et dans un temps de 7 min ;

Une deuxième partie de tir de vitesse sur gongs, en deux séries de 5 coups, tirés à bras franc ou à deux mains, respectivement en 20 et 10 secondes.

Le tout étant précédé d'une série de 5 coups d'essais en 5 min sur cible C50.

## La deuxième, référencée 831

Appelée aussi « **Vitesse militaire** », elle se tire aussi en deux parties :

Une première partie de deux fois cinq coups en 20 secondes tirés à bras franc ou à deux mains sur une cible vitesse située à 25m.

Une deuxième partie de deux fois cinq coups en 10 secondes tirés dans les mêmes conditions que précédemment.

Le tout étant précédé d'une série de 5 coups d'essais en 20 secondes.

## Quelques rappels de sécurité

Les armes utilisées en TAR, comme dans d'autres disciplines de tir, sont des armes dangereuses. Il convient de toujours garder cela à l'esprit pour éviter les accidents.

La plus grande attention au respect des principes de sécurité suivants est indispensable sur le pas de tir.

### 1<sup>er</sup> principe :

Une arme est toujours considérée comme chargée et dangereuse tant qu'on ne s'est pas assuré **personnellement**, par les manipulations de sécurité, qu'elle ne l'est pas.

### 2<sup>e</sup> principe :

Toutes les manipulations de l'arme se font le canon de l'arme dirigé dans une direction ne présentant aucun risque.

### 3<sup>e</sup> principe :

Une arme laissée seule est :

- soit en sécurité dans sa mallette,
- soit posée au poste de tir, le canon en direction des cibles, désapprovisionnée, culasse ou barillet ouvert de manière visible, chargeur(s) vide(s) et apparent(s).

### 4<sup>e</sup> principe :

Ce n'est pas l'arme qui va au poste de tir, c'est la mallette contenant l'arme, d'où on va la sortir, puis la poser, selon le second principe, en sécurité après les manipulations de sécurité. De même, pour ranger son arme, la mallette revient au poste de tir.

### 5<sup>e</sup> principe :

On ne manipule une arme que quand le responsable de pas de tir l'autorise par ses commandements. Le reste du temps, et plus particulièrement quand il y a du monde aux cibles pour les résultats, l'arme est posée en sécurité sur la tablette de tir et ne doit en aucun cas être manipulée.

## **Le contenu d'une séance d'entraînement**

### Le but de la séance

Toute séance d'entraînement a un but – qui doit être clairement défini pour savoir où on va – et possède un conducteur pour savoir ce que l'on va faire et le temps que cela va durer.

Il est important que ce contenu de séance soit défini avant d'aller sur le pas de tir pour démarrer la séance.

Une heure de travail effectif et performant est largement suffisante.

### Les notes de tir

Il est aussi utile, voire indispensable, d'avoir avec soi de quoi noter (comme un petit carnet) afin de garder la mémoire des exercices intéressants qui vous ont plu, des sensations que vous avez découvertes, des pratiques ou des réglages que vous avez mis en œuvre. Bref, n'importe quoi qui mérite d'être noté.

Tout sauf des points, car à l'entraînement on reste à l'entraînement. Inutile donc de noter ses points, même s'il nous arrivera de les compter, car ils ne ressemblent en rien à ce que l'on pourra vivre ou réaliser en match. On connaît tous des champions du monde de l'entraînement qui ne font jamais rien en match...

Ces notes sont importantes aussi, car elles seront le terreau et l'engrais qui vous permettront de nourrir le travail mental qui vous permettra d'aborder de manière efficace et sereine la compétition.

### L'échauffement

Dans le tir comme dans tout sport, une vraie et bonne séance d'entraînement commence par un échauffement. Il ne s'agit pas là de faire 10 minutes de footing en courant autour du stand – encore que rien ne vous empêche de faire cela – mais de faire un petit réveil musculaire afin de se mettre dans les meilleures conditions pour l'effort à venir.

Car en effet le tir est un sport comme un autre, et vous avez sûrement constaté que ce n'est pas dans les premiers tirs qu'on est le plus performant mais au contraire en avançant dans la séance.

Aussi, quand on aborde une compétition, comment être performant dès la première cartouche tirée si l'on ne s'est pas échauffé ?

## **La séance (enfin !)**

### Le but

Le but de cette première séance sera de prendre connaissance des disciplines armes de poing pratiquées au TAR

### L'échauffement

L'échauffement que nous allons mettre en place est un échauffement simple, qui devra être pratiqué à chaque début de séance.

Il ne dure que quelques minutes et est réalisable par tous.

Les armes ne sont pas encore sorties de leur sac ou de leur mallette, il n'en est pas encore besoin car on ne les utilisera pas pour l'échauffement.

On utilisera à la place une bouteille d'eau d'un litre pleine qui ensuite nous servira à nous abreuver tout au long de la séance.

Cet échauffement va concerner les parties du corps importantes dans la pratique du tir. Il s'effectue en douceur et sans forcer. Il ne doit pas y avoir d'exagération de mouvements ou de douleurs, juste un réveil musculaire.

**1<sup>er</sup> exercice** - échauffement de l'épaule : debout et droit, en regardant devant soi, on place les deux bras à 90° du corps (comme un crucifié), poings fermés, et on fait doucement avec les extrémités des ronds d'un diamètre croissant puis décroissant : une dizaine de tours dans un sens puis une dizaine dans l'autre. On renouvelle deux ou trois fois. Ensuite ; on se relâche une minute en se détendant et en restant les bras ballants de tout leur poids.

**2<sup>e</sup> exercice** - réveil de la nuque, debout droit et épaules relâchées, on va simplement faire une dizaine de petits cercles avec la tête, d'amplitude croissante, suivis d'une dizaine d'allers-retours, un côté le menton vers l'épaule droite puis vers l'épaule gauche, sans forcer.

**3<sup>e</sup> exercice** - montée du bras : en se plaçant à son poste de tir et face à sa cible ou face à un mur, la bouteille d'eau à la main, dans la position du tireur de précision, on fait des simulacres de montée de bras et de visée avec la bouteille d'eau à la main de la manière suivante : départ bras tendu en visée, on descend à 45° et on remonte sans se presser, 5 fois. A la dernière montée on tient en visée en comptant jusqu'à 10 et on se relâche. On recommence ensuite une nouvelle série de 5 montées en faisant une dernière tenue en comptant jusqu'à 15, puis 20, puis 25 et enfin jusqu'à 30. On profite de ces phases de tenues pour bien ressentir le tassement de son corps sur ses appuis. On fait une deuxième série côté faible (la main qui ne tire pas), et on termine par une dernière et troisième par la main forte.

Voilà c'est tout ! On en reste là, on se relâche et on en profite pour boire un peu de l'eau qui nous a semblé si lourde...

Il est bien de réaliser cet échauffement aussi avant chaque match, environ 10 minutes avant de rentrer sur le pas de tir.

Il ne faut pas confondre l'échauffement avec le temps de préparation, qui est destiné à reprendre contact avec son arme et à s'approprier le pas de tir qui vous est affecté.

### Rappel des consignes de sécurité

Voir plus haut.

Vous pouvez maintenant sortir les armes et les poser en sécurité sur les tablettes.

N'oubliez pas les lunettes de sécurité et le casque.

### L'organisation du poste de tir

Il est important d'avoir un poste de tir bien organisé. Il ne doit pas être encombré de choses qui pourraient vous distraire de votre pratique. Il doit donc être réduit au mieux, avec les éléments suivants : l'arme, deux chargeurs (éventuellement deux speed-loaders ou clips pour les revolvers), une boîte de cartouches, la lunette sur son pied et le petit carnet de prise de notes de tir.

On ajoutera, et nous verrons cela plus tard pourquoi, une cale en bois ou en mousse qui servira d'appui quant on repose l'arme. Une boîte plastique de cartouches fera aussi très bien l'affaire.

Cette cale permet de poser la crosse de l'arme quand on tient l'arme pendant la série posée sur la tablette et d'avoir ainsi le poignet non cassé et dans le prolongement du bras.

La bouteille d'eau trouvera naturellement sa place au pied de la chaise ou de la table et permettra de se rafraîchir pendant les moments de pause.

### Temps de préparation

Vous pouvez maintenant vous placer vis-à-vis de la cible et faire des visées avec ou sans tir à sec. Le but étant de rechercher les meilleures sensations, qui seront ensuite exploitées en phase de tir réel. En match TAR, cette phase dure 3 minutes, donc entraînez-vous pour mettre ce temps à profit.

### Début du tir

Commencez par tirer comme vous en avez l'habitude, quatre ou cinq séries de 5 cartouches, en prenant votre temps, dans un rythme précision.

Entre chaque série, prenez le temps d'observer vos camarades en passant derrière eux et en observant leur position, la manière dont ils tirent et la séquence de gestes qu'ils suivent. Si vous le pouvez, filmez-les et faites-vous filmer, profil côté gauche, de trois quarts arrière gauche, de derrière, de trois quarts arrière droit et profil droit.

Bien évidemment, ne passez jamais devant ou sur les côtés avant droit et avant gauche d'un tireur en train de tirer, vous risqueriez l'accident. Donc à proscrire.

Allez au résultat et filmez ou photographiez aussi le résultat en cible, nous exploiterons cela plus tard. Nous venons d'enregistrer votre niveau de base au commencement de cet entraînement.

### Prise de l'arme en main et position de sécurité

Bien que les crosses de ces armes à vocation guerrière ne soient pas très sophistiquées, il est important de les chausser amoureusement afin de bien ressentir tous les points de repère et d'appui.

En effet, si on ne chausse pas l'arme de la même manière à chaque prise en main, il y aura de légères rotations et translations de la crosse de l'arme dans la main qui se répercuteront sur l'alignement des instruments de visée en cible.

Pour cela, en supposant que le tireur soit droitier, il faut procéder de la manière suivante : en prenant bien garde que l'arme soit en sécurité, on place la main gauche paume ouverte vers le haut et on y pose le canon de son arme, que l'on tient de la main droite par la crosse. La main gauche se resserre et enferme le canon de l'arme.

La main droite relâche la crosse et s'ouvre en écartant au maximum le pouce des autres doigts de manière à ouvrir au maximum la pince entre le pouce et l'index. Cette pince se place contre le haut de la crosse, et la paume de la main se rabat et se place contre le dos de la crosse. Les doigts se referment sur le devant de la crosse, et le pouce enserme le côté gauche par un appui au niveau de l'arrêtoir de culasse (pistolet). Au revolver, le pouce reposera soit sur le majeur qui enserme la crosse, soit au contact du poussoir de déverrouillage du barillet, dans la position qui vous convient le mieux.

Si l'arme convient bien à votre profil de main, à ce moment-là le milieu de la première phalange de l'index tombe bien sur la queue de détente et le milieu de la deuxième phalange des autres doigts se trouve sur le milieu du devant de la crosse.

Si ce n'est pas le cas, soit la main est mal placée, soit la morphologie de votre main s'adapte mal avec l'arme que vous avez choisie. Dans ce cas, il faut corriger ou s'adapter.

Mais l'important est que l'arme soit chaussée toujours de la même manière. Pour cela, il faut que le centre de la pince constituée par le pouce et l'index se place bien au même endroit en appui sous le chien.

### Petit élément de sécurité

En faisant l'exercice ci-dessus et si vous avez été attentif, vous avez pu noter que le canon de l'arme s'écartait de la direction des cibles pour s'orienter vers le poste à votre gauche. Ceci n'est pas acceptable d'un point de vue sécurité.

Donc, pour chausser une arme « amoureuxment » comme que je viens de le décrire, on se met en position de profil inversé, c'est-à-dire, pour les droitiers, de profil : le pied gauche vers les cibles et le droit derrière. Dans ce cas, vous verrez que vous pourrez tenir le canon de la main gauche sans qu'il quitte l'axe des cibles.

Ensuite, une fois l'arme chaussée, posez le tout sur la cale sur la tablette et remettez vous de profil « normal » en inversant les deux pieds.

### Essais de prise en main

Essayez de faire différents essais de prise en main soit en tournant la crosse de l'arme dans la main dans un sens ou dans l'autre, soit en remontant plus ou moins la crosse dans la main.

Tirez quelques séries de 5 cartouches en essayant de trouver votre meilleure prise en main, en l'observant et en essayant de comprendre pourquoi elle vous va bien...

### Petit jeu pour terminer

Si vous êtes plusieurs à effectuer cette séance en même temps, échangez vos postes et vos armes et tirez deux séries de 5 cartouches avec une arme qui n'est pas la vôtre.

Essayez de voir quelles différences il y a entre votre arme et celle de votre voisin, en particulier sur la prise en main et ce que vous appréciez ou n'appréciez pas et pourquoi. Discutez-en avec votre voisin, comparez vos armes et points de vue.

### Fin de la séance

Mettez et assurez vos armes en sécurité puis rangez votre matériel en ramenant la mallette à votre poste de tir. Prenez quelques notes de ce que vous avez trouvé intéressant dans la session du jour dans le carnet que vous réservez à vos séances.

Rendez-vous la semaine prochaine...