



Techniques de Parcours de Tir

Paul Kollmann

Edition 2022

Préambule

Comme la plupart des tireurs, j'ai débuté le tir en écoutant les conseils d'autres tireurs plus anciens avec des compétences aussi limitées que leurs certitudes étaient grandes. Et, malheureusement, pour la plupart, ces « conseils » étaient, au mieux, inadaptés.

J'ai eu la chance de découvrir assez rapidement le parcours de tir et d'y rencontrer des tireurs avec de réelles compétences tant dans les techniques de tir que didactiques. Je remercie tout particulièrement mes amis « dinosaures » Michel « Mike » Cool, le bourreau d'Issy-les -Moulineaux et Maurice « Momo » Colle pour leurs conseils et leur patience.

J'ai placé dans ce manuel tout ce que j'aurais souhaité savoir en débutant le tir IPSC pour m'éviter des erreurs et les corrections nécessaires, longues et pénibles.

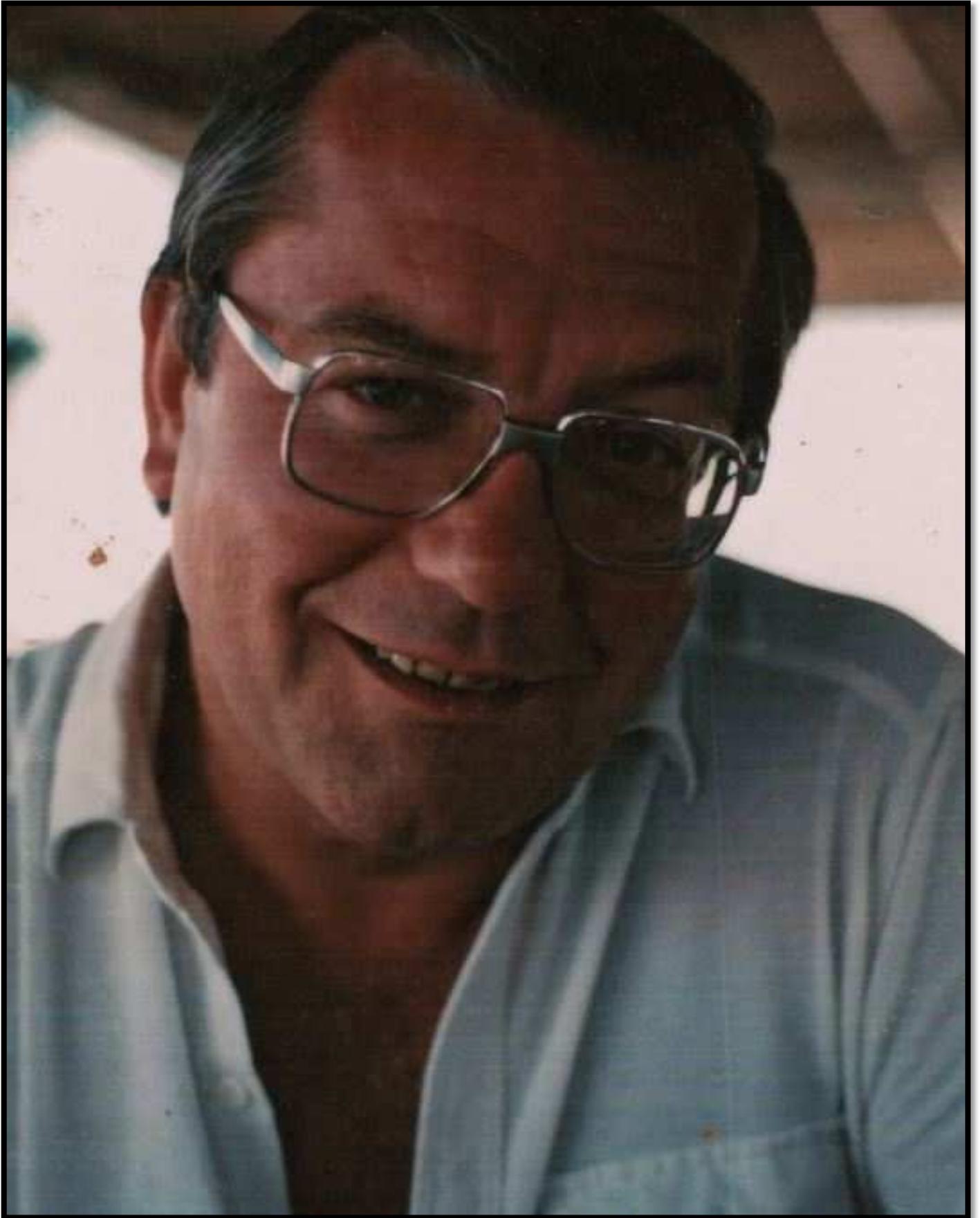
En progressant, on rencontre de plus en plus de variété dans les techniques de tir utilisées et si certaines sont utiles, d'autres sont plus anecdotiques. Chaque tireur doit pouvoir choisir la technique qui lui convient.

Je n'ai inventé aucune des techniques décrites. Elles existent et j'ai essayé de vous les présenter. A vous de les pratiquer ou pas. N'hésitez pas à consulter les références données dans la bibliographie et spécialement les livres et DVD écrits et produits par Saul Kirsch.

Généralement, un ouvrage est dédié et je ne dérogerais pas à la tradition en remerciant ma femme et en m'excusant pour toutes mes absences et pour le coût de ce sport (c'est aussi de sa faute : elle m'a envoyé m'inscrire dans un club de tir puisque j'aimais ça). Vous pouvez aussi admirer toutes les photographies (la technique, pas le modèle) qu'elle a réalisées patiemment.

Je souhaite aussi dédicacer cet ouvrage à Mike qui nous a quitté en 2018. Tu as vécu les évolutions de notre tir évoluant du « combat shooting » du début avec Jeff Cooper vers l'IPSC et nous as beaucoup appris. Mais surtout tu étais notre ami.

PS : Aucune retouche « photoshop » n'a été effectuée sur les photographies et le « modèle » utilisé n'a pas été sous-alimenté (si vous avez des doutes !).



Michel « Mike » Cool

Que sont le parcours de tir et l'IPSC ?

Le parcours de tir (Tir Sportif de Vitesse en France, ...) est reconnu par l'URSTBF comme la discipline 21. Cette discipline n'est pas olympique (ISSF) mais est organisée en Belgique par la BPSA (Belgian Parcours Shooting Association) et internationalement par l'IPSC (International Practical Shooting Confederation).

Comme l'escrime ou le tir à l'arc, le parcours de tir, même s'il puise ses racines dans le tir de combat, est devenu un sport à part entière. S'il utilise des techniques de tir « rapide », le parcours de tir n'est pas un entraînement pour forces de l'ordre ou forces armées : pas d'utilisation des couverts ou d'esquive, position de tir isocèle, ...

Diligentia Vis Celeritas, DVC, est la devise de l'IPSC : précision, puissance, vitesse. Elle résume les desiderata de la discipline : effectuer des tirs les plus précis possibles avec une arme d'un certain calibre et d'une certaine puissance le plus vite possible.

Le seul but est le plaisir de la victoire sur soi-même, d'une maîtrise du geste, de l'utilisation correcte de différentes techniques de tir pour résoudre les situations proposées.

Sécurité !

Le seul prérequis avant de s'inscrire dans une section IPSC est simplement d'avoir un cerveau en état de fonctionnement : savoir suivre les règles de sécurité est la seule véritable et absolue exigence.

L'apprentissage est encadré. Un RO (Range Officer ; comme le français est la langue internationale de l'escrime, l'anglais est la langue internationale de l'IPSC) suit chaque tireur tout au long de son déplacement, quel que soit son niveau (du simple entraînement local au championnat du monde). Il vérifie en permanence le respect des règles de sécurité pour la protection du tireur et de l'entourage.

Qui peut pratiquer le parcours de tir ?

Savoir grouper dans le « noir » d'une C50 à 15 m en tir rapide est un plus mais n'est pas indispensable ! Un tireur débutant sera accepté : il apprendra directement les techniques adaptées au tir de parcours. Les positions de tir, les types de visée et la tenue de l'arme sont spécifiques et doivent être apprises. Elles sont différentes de celles utilisées en tir de précision. L'entraînement devra de toute façon être adapté à l'évolution du tireur. Un tireur plus avancé devra souvent accepter de réapprendre d'autres techniques.

Une condition physique olympique sera toujours un atout dans n'importe quelle discipline sportive mais n'est pas indispensable. Différents handicaps physiques restent tout à fait compatibles avec la pratique du parcours de tir, même en compétition.

Le matériel ?

Le matériel consiste en une arme de poing de calibre de 9 X 19 mm minimum, une ceinture, un holster qui couvre le pontet, 3-4 chargeurs et des portes chargeurs. L'idéal est de se faire conseiller par d'autres membres de la section avant l'achat. Pour débuter n'importe quel pistolet semi-automatique suffit (GP, CZ, Beretta, Colt, ...). Une arme plus adéquate pourra être acquise par la suite en fonction des goûts et envies du tireur. L'usage du revolver est possible mais reste bien moins fréquent.

Plus récemment, la possibilité de pratiquer le parcours de tir avec une arme « airsoft » a été proposée dans quelques clubs. Il peut s'agir d'un excellent tremplin pour les plus jeunes qui peuvent ainsi apprendre les techniques propres au tir dynamique en attendant les 16 ans permettant la pratique légale du parcours de tir avec une arme à feu. Cela

peut aussi être une possibilité pour les personnes ne souhaitant pas investir dans le prix d'une arme à feu ou s'encombrer des problèmes administratifs nécessaires à l'obtention d'une détention d'arme à feu.

Différentes catégories existent, en simplifiant :

Production arme dans une liste précise, en calibre de 9 X 19 mm, premier coup tiré en double action, maximum 15 cartouches dans le chargeur

Standard arme en simple action (type 1911, ...) le plus souvent en calibre .40 SW

Open calibre 38SA ou 9mm Majeur, compensateur, visée optique

Le coût d'un entraînement dépend du tireur et avec une moyenne de 100 à 150 cartouches par séance. Le rechargement est souvent une étape nécessaire sauf au 9 X 19 mm, dont le coût est plus abordable.

Le classement des tireurs

Les tireurs seront classés en fonction des points obtenus selon les zones de cible touchées (les valeurs des différentes zones de la cible varient selon le calibre et la puissance de la munition utilisée) divisés par le temps nécessaire pour terminer le parcours. Les ratios (hit factor) obtenus par les différents tireurs sont classés du plus élevé au plus faible. Un stage vaut un certain nombre de points selon le nombre minimum de tirs nécessaire pour l'achever intégralement. Pour chaque stage du match, les hit factor sont classés en pourcentage du hit factor le plus élevé et les points attribués à chaque tireur sont donnés en fonction de ce pourcentage multiplié par la valeur du stage. Pour le match, les points des différents stages sont additionnés.

Les classements sont réalisés dans des catégories d'arme mais aussi d'âge et de sexe.

Les situations de tir

Les distances de tir varient de 1 à 60 mètres et le nombre de tirs demandés est maximum de 32. Les cibles peuvent être en papier (2 coups par cible) ou des cibles métalliques à basculer. Le parcours est généralement agrémenté par la présence de cibles non tirables (Penalty), d'écrans (Hard Cover) ou de cibles mouvantes (« Bobber », « Runner », ...). Le parcours de tir se démarque notamment du tir « fun » par l'application d'un règlement précis, réfléchi, universel concernant les situations de tir et les cibles utilisées.

Le règlement complet et régulièrement mis à jour se trouve sur le site internet de l'IPSC : www.ipsc.org.

Règles de sécurité

Une arme est toujours chargée

Les accidents ne se produisent qu'avec des armes (prétendument) vides.

Une arme ne peut être dirigée que dans une direction sûre

Notamment lorsque vous pratiquez le tir « à sec » (cfr règle n° 1).

Le canon d'une arme ne peut à aucun moment passer devant une partie du corps d'un de vos partenaires ou du votre.

De plus, une direction sûre implique une absence de pénétration par les projectiles de la paroi visée ou l'absence de matériel « sensible » (votre famille par exemple) derrière.

Gardez votre index hors du pontet jusqu'à ce que les organes de visée soient alignés sur votre cible

Et inversement (hors de visée, enlevez votre index du pontet).

Soyez certain de la cible mais aussi de ce qui se trouve derrière la cible

Vérifier que la zone de tir est vide.

Une direction sûre implique une absence de pénétration par les projectiles de la paroi visée ou l'absence de matériel « sensible » (votre famille par exemple) derrière.

Commandements de tir IPSC

Clear the range : vous quittez la zone de tir et vous placez derrière le range officer ou dans la zone désignée.

Load and make ready : A ce commandement, vous dégainez votre arme vide, y insérez un chargeur et chargez une cartouche (selon le stage design). Vous activez la sécurité et replacez l'arme dans sa gaine.

Are you ready : Si vous êtes prêt à tirer, vous répondez oui et vous attendez l'ordre suivant.

Standby : Vous ne bougez plus en attendant le bip ou l'ordre de commencer le tir.

Stop : Vous arrêtez immédiatement le tir, vous actionnez la sécurité de votre arme et vous maintenez le canon en direction sécurisée. Pas de rengainage sans ordre !

If you have finished, unload and show clear : Si le tir est terminé, en maintenant le canon en direction sécurisée, vous éjectez votre chargeur, actionnez la glissière et éjectez la cartouche chargée. Vous maintenez la glissière ouverte avec l'arrêteur de glissière pour que le range officer puisse vérifier que la chambre de votre arme est vide.

Vous pouvez décider de reprendre le tir

If clear, hammer down, holster : Quand le range officer a vérifié que la chambre de votre arme est vide, il donne ce commandement qui vous demande de ramener votre glissière vers l'avant sur la chambre vide, de percuter en direction sécurisée (pas simplement ramener manuellement le chien en avant ou grâce au levier de désarmement) et de rengainer votre arme.

Range is clear : vous pouvez vous déplacer sur le stand (vérifier les cibles, ...)

Le stage est terminé quand la main du tireur a quitté la crosse de son arme.

Muzzle : Le range officer estime que votre canon doit être redirigé dans une direction sécurisée.

Finger : Le range officer vous prévient que votre index doit être clairement visible hors du pontet.

Check your load, reload if necessary : Vérifiez que votre arme est suffisamment approvisionnée pour l'exercice ou stage suivant.

Perfect

practice

makes

perfect

La répétition de techniques mal effectuées est non seulement inutile mais est péjorative car elle fige le tireur dans l'erreur.

Un entraînement n'est utile que si correctement effectué, si nécessaire en décomposant les mouvements avant de les réaliser à une vitesse de plus en plus élevée.

Quelques aphorismes

« NOBODY EVER DIED FROM A FAST NOISE »

Bill Jordan

« YOU CAN'T MISS FAST ENOUGH TO WIN »

« SPEED IS FINE, BUT ACCURACY IS FINAL »

**“DRAW AS FAST AS YOU CAN AND SHOOT AS SLOW
AS YOU MUST”**

Jeff Cooper

(version simplifiée cfr IPSC rules book)

Décharge Accidentelle 10.4

- Un tir, qui part en direction d'une butte de fond de stand (backstop), latéralement ou dans toute autre direction spécifiée dans le briefing écrit du Stage comme étant non-sûre.
- Un tir qui touche le sol dans la zone des trois mètres autour du compétiteur, excepté lorsque le tir a lieu sur une cible cartonnée plus proche que trois mètres.
- Un tir qui survient lors du chargement, du rechargement ou du déchargement d'une arme.
- Un tir qui survient lors de la résolution d'un incident de tir.
- Un tir qui survient lors du transfert de l'arme d'une main dans l'autre.
- Un tir qui survient lors d'un déplacement, excepté lorsque l'on tire effectivement sur une cible.
- Un coup tiré sur une cible métallique d'une distance inférieure à 7 mètres, mesurée de l'avant de la cible à la partie du corps du tireur en contact avec le sol la plus proche.

Manipulation Dangereuse d'Arme 10.5 (donc même si pas de tir !)

- Manipuler une arme à tout moment excepté dans une Aire de Sécurité désignée ou sous la supervision et en réponse à un commandement délivré par un Range Officer.
- Laisser la bouche du canon pointer vers l'arrière du stand, ou dépasser l'angle de sécurité pendant le parcours de tir
- Si à tout moment, pendant le parcours de tir, un compétiteur laisse échapper ou fait tomber son arme, qu'elle soit chargée ou non.
- Dégainer ou rengainer une arme à l'intérieur des limites d'un tunnel
- Laisser la bouche du canon pointer toute partie du corps du compétiteur lors d'un parcours de tir. (Une disqualification n'est pas applicable si le balayage survient à l'occasion du dégainé ou de la remise au holster de l'arme, sous réserve que les doigts du compétiteur sont clairement hors du pontet).
- Laisser la bouche du canon d'une arme chargée pointer en arrière au-delà d'un rayon de 1 mètre autour des pieds du compétiteur pendant le dégainé ou la mise au holster
- Porter ou utiliser plus d'une arme à feu pendant un parcours de tir.
- Échec à conserver le doigt en dehors du pontet lors de la résolution d'un incident de tir lorsque le compétiteur arrête clairement de pointer son arme en direction des cibles.
- Échec à conserver le doigt en dehors du pontet lors du chargement, du rechargement ou du déchargement
- Échec à conserver le doigt en dehors du pontet lors d'un déplacement
- Manipuler des munitions réelles ou inertes dans une Safety Area
- Avoir une arme chargée autrement que lorsque spécifiquement autorisé par un Range Officer.
- Avoir une arme chargée au holster avec la chambre chargée et la sûreté non enclenchée (SA) ou chien à l'armé et la sûreté non enclenchée (DA)
- Récupérer une arme tombée. Une arme tombée à terre doit toujours être récupérée par un Range Officer
- Utiliser des cartouches interdites et/ou dangereuses

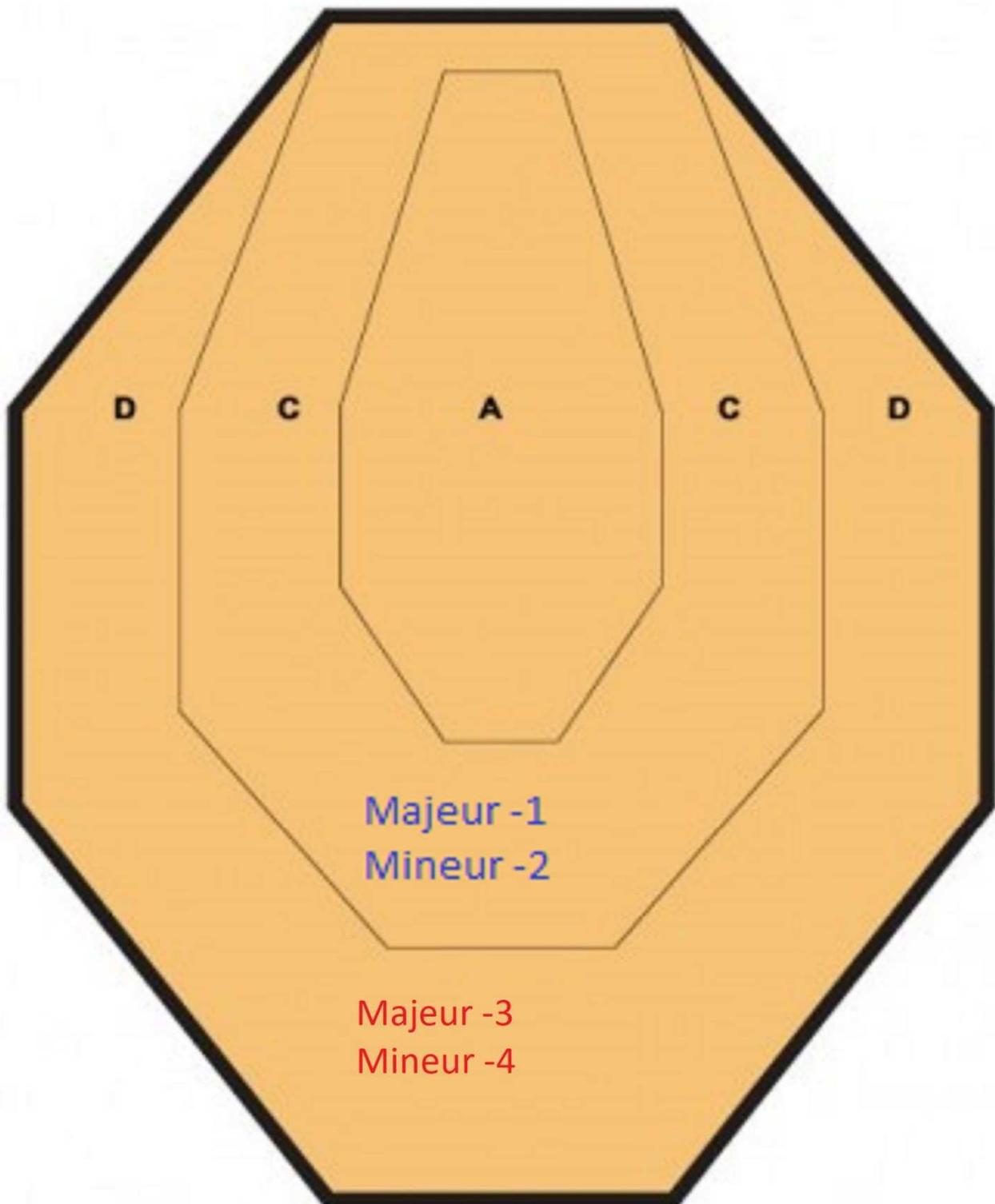
Disqualification – Conduite Antisportive 10.6

- Tricherie, malhonnêteté, le refus de se conformer aux directives raisonnables d'un Officiel du Match

Disqualification – Substances Interdites 10.7

- Substances alcoolisées, de médicaments non-prescrits et non-essentiels et l'usage de drogues illégales ou améliorant les performances

Valeur des zones de la cible IPSC



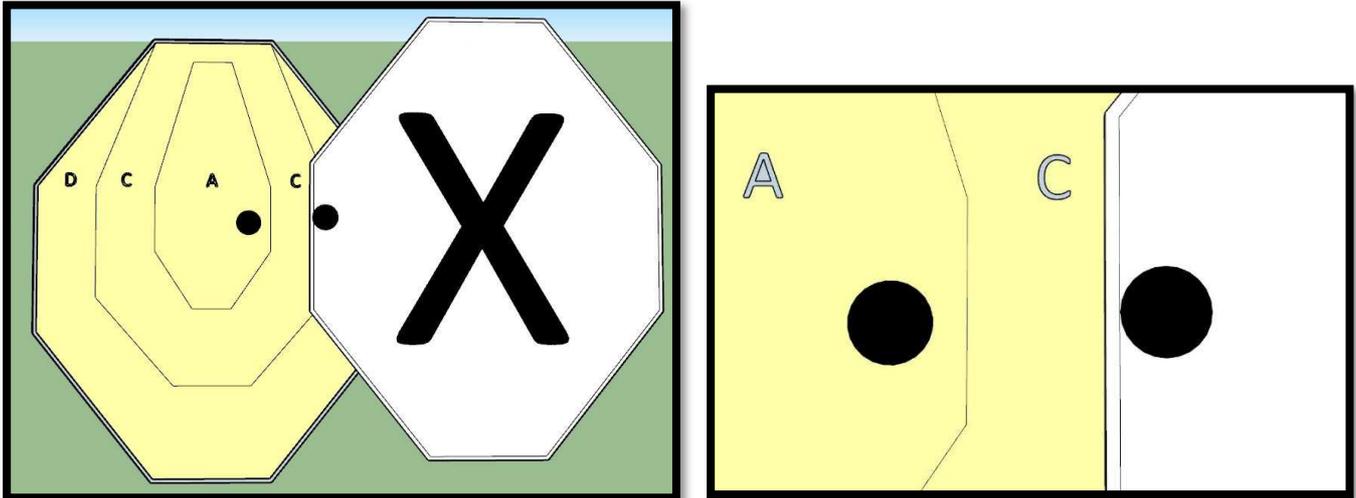
Majeur = Mineur -10

On ne gagne pas de points : on en perd le moins possible !

Quelques règles de « Scoring »

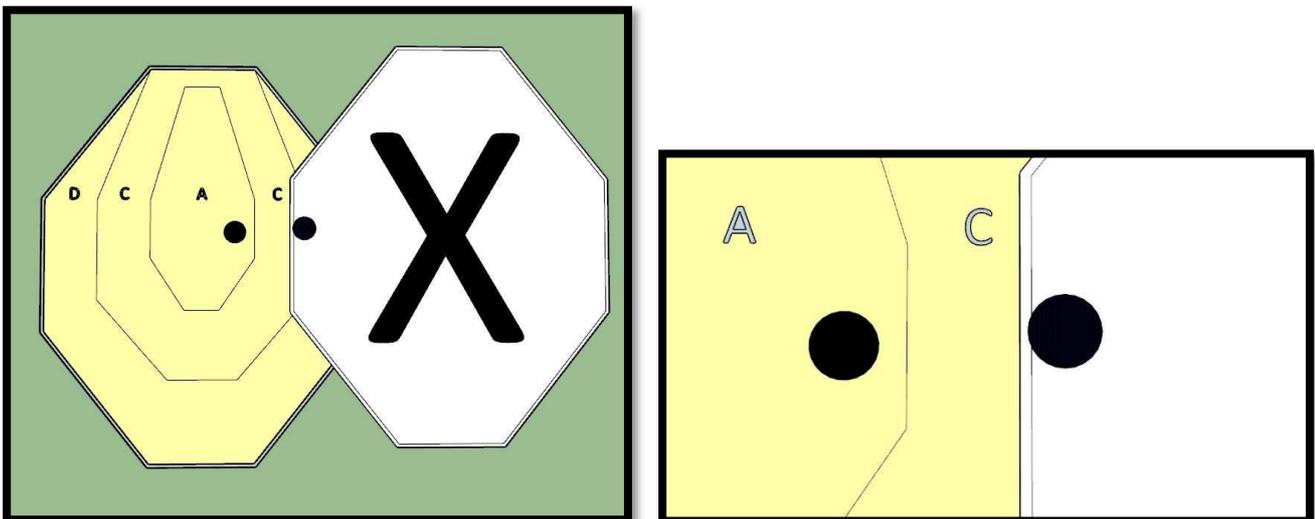
Une cible est impénétrable et la ligne de bordure de la cible appartient à la cible.

Quand un tir touche la ligne de bordure d'une cible de l'intérieur, seuls les points de cette cible sont acquis.



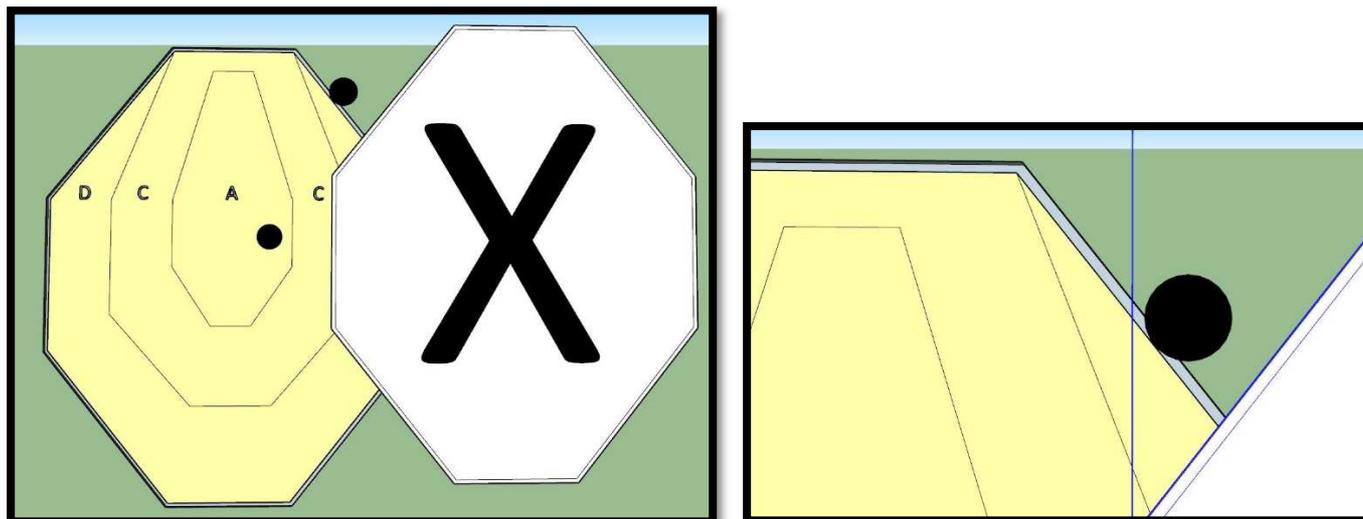
Dans ce cas : alpha, miss, penalty (perte de 25 pts)

Seul le tir qui touche la ligne de bordure d'une cible de l'intérieur et **coupe cette ligne** va obliger à prendre en compte l'impact ultérieur de ce tir.

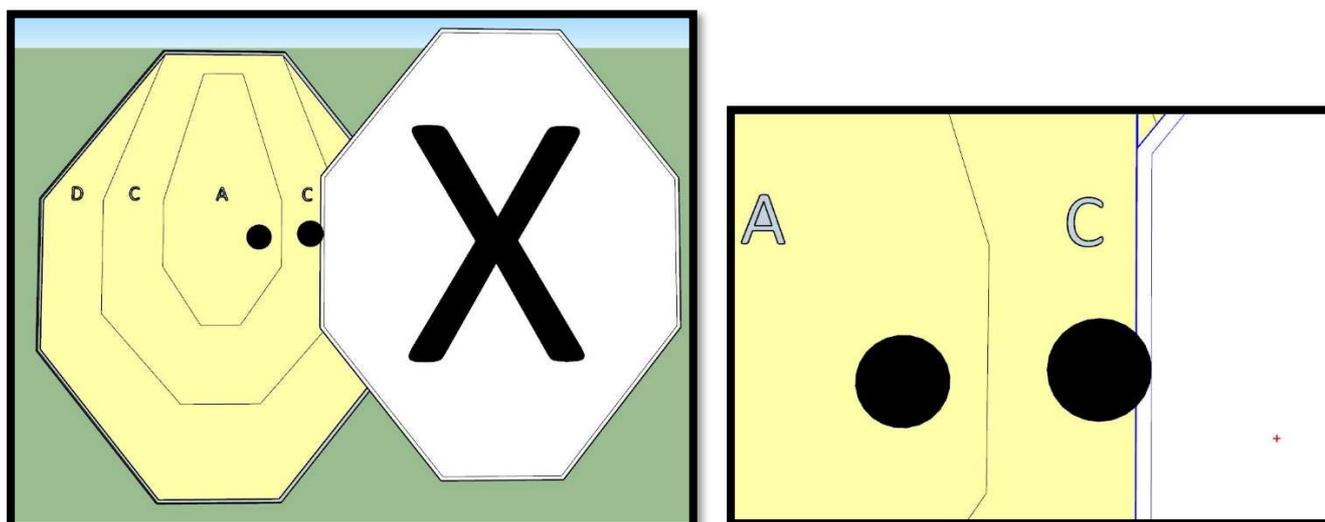


Dans ce cas : alpha, charlie, penalty (perte de 11pt en majeur, 12 pts en mineur)

Quand un tir touche la ligne de bordure d'une cible de l'extérieur, les points de cette cible sont acquis.



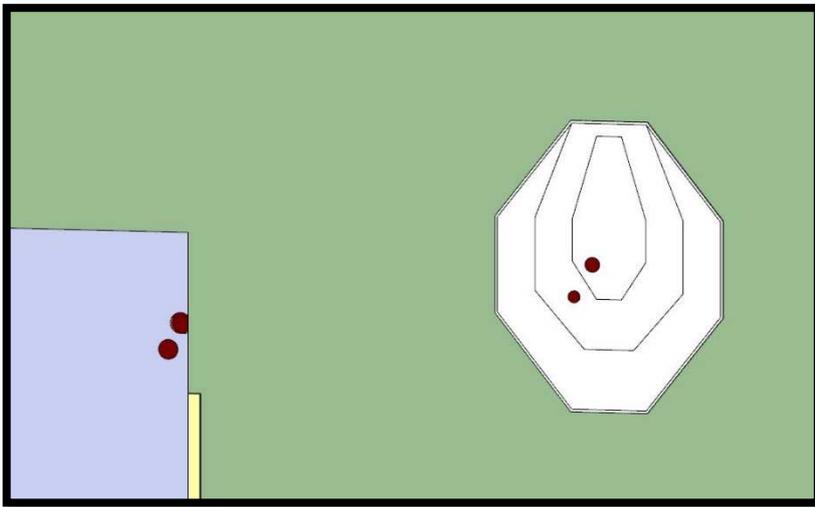
Dans ce cas : alpha, delta (perte de 3 pts en majeur, 4 pts en mineur)



Dans ce cas : alpha, charlie, penalty (perte de 11pt en majeur, 12 pts en mineur)

Le tir à travers un « hard cover » procède de la même logique.

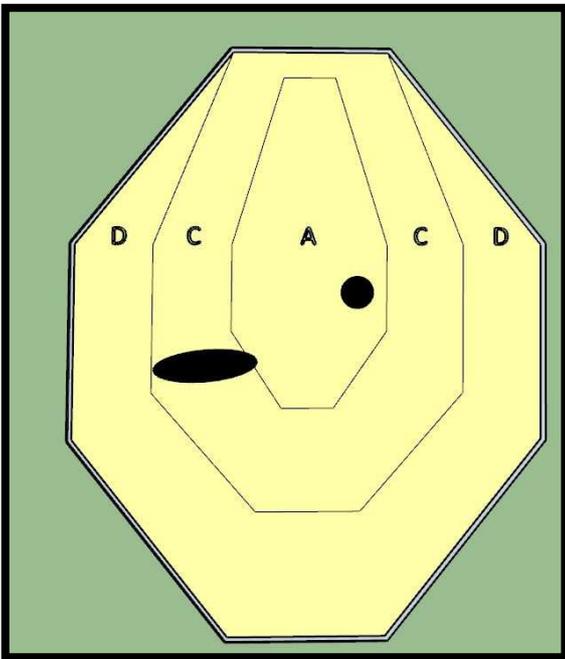
Un impact complet sur le « hard cover » va entraîner l'annulation du meilleur impact en cible. Un impact partiel ne pénalise pas les impacts en cible.



Score : charlie, miss (perte de 11 pt en majeur, 12 pt en mineur)

Un impact ovalisé

Si le diamètre d'un impact de balle sur une cible tirable touche la ligne entre deux zones de points, ou la ligne séparant la zone hors cible des points, ou si elle traverse plusieurs zones de points, c'est la valeur la plus élevée qui compte (9.5.2)



Score : double alpha (gain de 10 pts)

Les déchirures radiales supérieures au diamètre du trou de la balle ne compteront pas pour le résultat ni pour les pénalités (9.5.4.1).

Les trous élargis dans la cible papier qui excèdent le diamètre de la balle du compétiteur ne comptent pas pour le score ni pour les pénalités sauf s'il existe des preuves dans la trace du trou (des marques de graisse, des stries ou une « couronne », etc.), pour éliminer l'hypothèse que celui-ci résulte d'un ricochet ou d'un éclat.

Un compétiteur qui hésite ou s'arrête de lui-même durant sa tentative sur un parcours de tir, parce qu'il croit qu'une ou plusieurs cibles n'ont pas été rebouchées ou réinitialisées, n'a pas droit à un « Reshoot » (9.1.4.2).

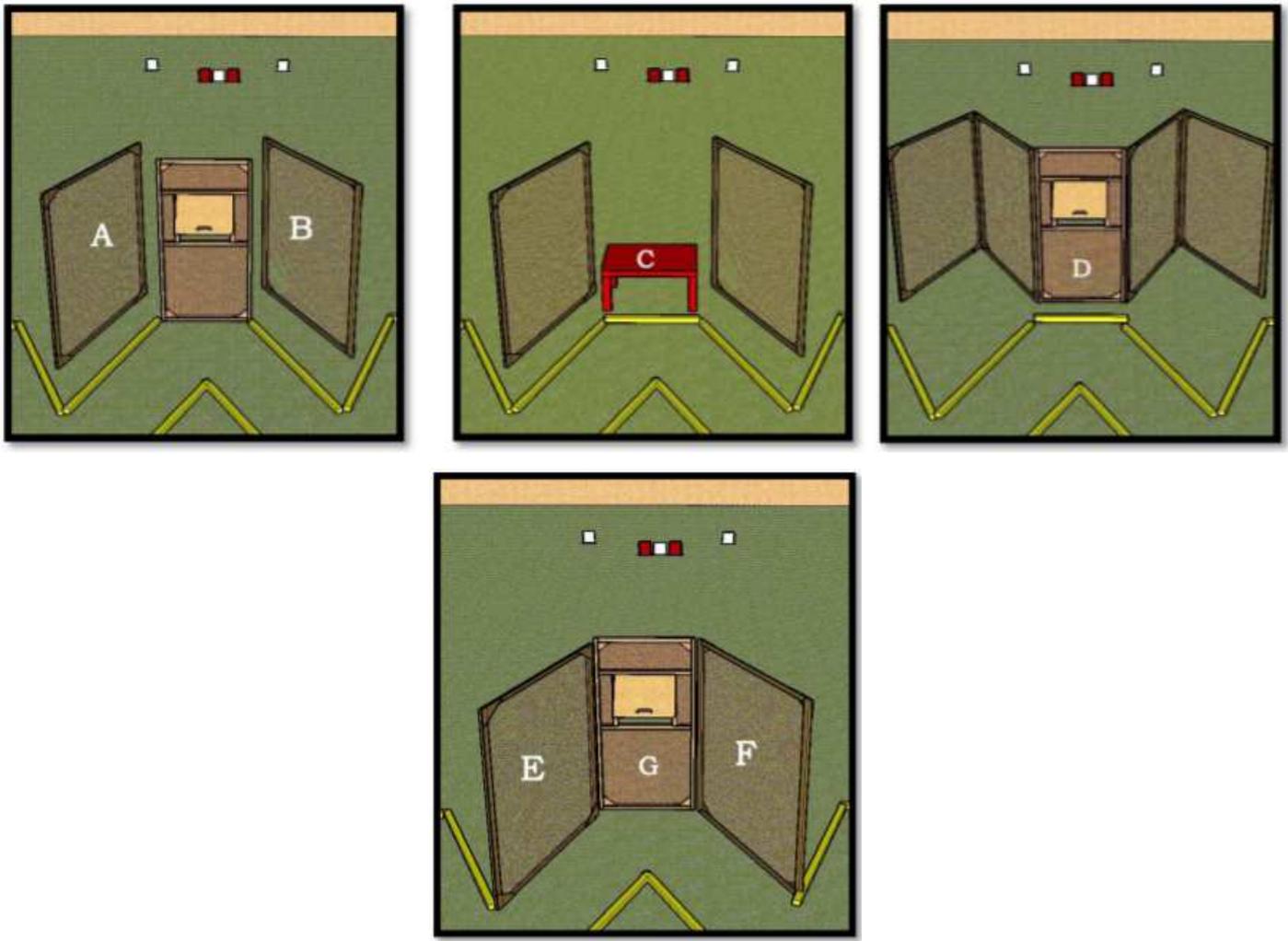
Décor et “fault line”

Tout tir effectué avec une partie du corps touchant le sol ou un objet situé au-delà d'une « fault line » reçoit une faute de procédure (« procedural penalty ») (10.2.1)

S'il est avantagé, une faute de procédure par coup tiré. (10.2.1.1)

Une faute de procédure ne peut être annulée en réengageant une cible de la position adéquate (10.1.4). Pas de retour en arrière, ...

- S'appuyer sur les montants de la fenêtre entre les panneaux A et B, la fenêtre G et les panneaux E et F
→ OK



- S'appuyer ou utiliser les panneaux A et B, la table C, la fenêtre D situés au-delà de la « fault line »

➔ Faute de procédure

Le décor est généralement considéré comme du "hard cover" : tout tir à travers le "hard cover" n'est pas pris en compte (penalty target ou autre), si le tir n'est pas identifiable, on enlève les points les plus élevés. (9.1.6.1)

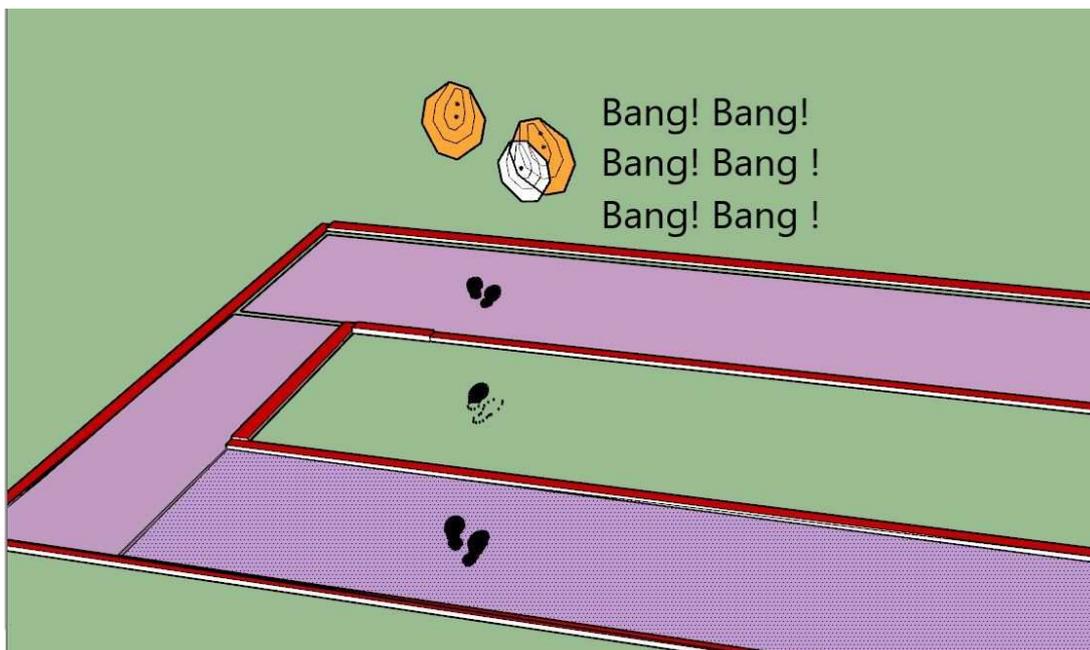
Si une cible métallique touchée est tombée -> reshoot (9.1.6.2)

Chemin délimité

2.2.1.5 IPSC HR January 2019

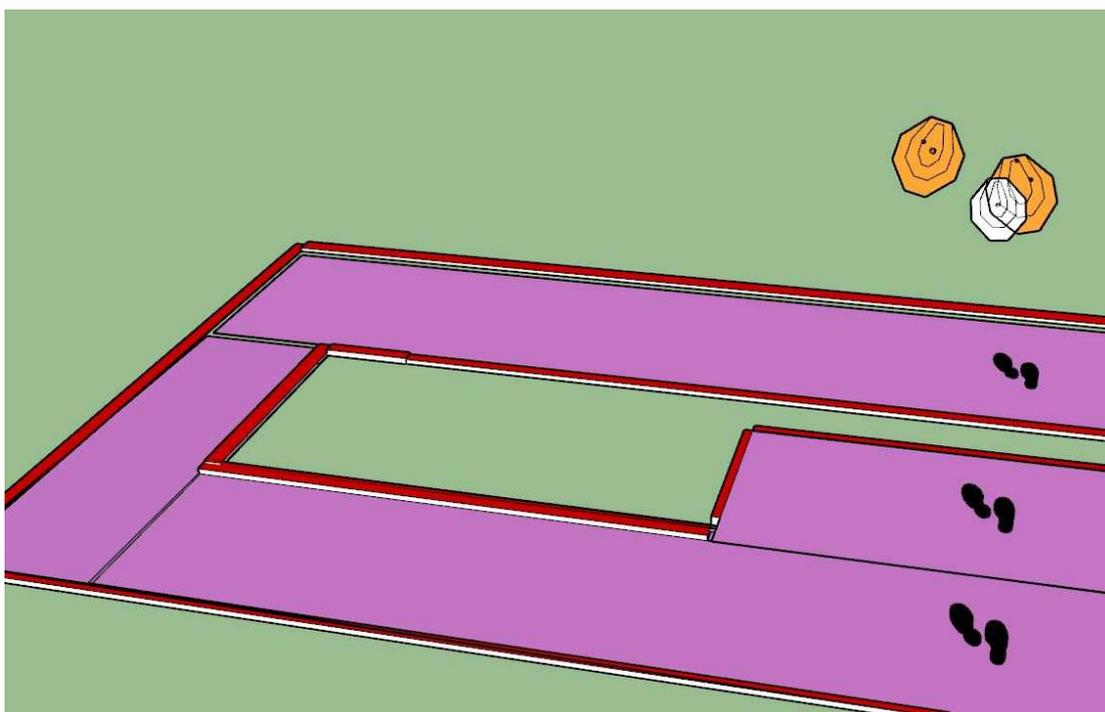
Cibles engagées après avoir traversé le terrain en dehors du chemin autorisé

1) Le tireur a touché le sol en dehors du chemin autorisé



Dans ce cas : 4 alphas, 1 penalty target, 6 penalties (6 tirs après avoir marché en dehors du chemin autorisé) (-50 pts)

2) Le tireur a traversé en dehors du chemin autorisé mais n'a pas touché le sol



Dans ce cas : 4 alphas, 1 penalty target (10 pts)

Comprendre le « Hit Factor »

Les points obtenus divisés par le temps donnent un ratio, le « hit factor » (HF).

Ce HF permet de déterminer le nombre de points perdus par secondes perdues ou inversement le nombre de secondes équivalant à un nombre de points perdus. Ceci déterminera la manière dont stage doit être envisagé : axé

fortement sur la précision (« full » A) ou plus sur la vitesse (on autorise les C, jamais de D ! : pour pouvoir perdre quelques points, il faut en avoir !).

L'évaluation du HF du stage s'effectue grâce à l'expérience (ou peut évaluer le temps requis pour le tir des différentes positions avec les déplacements) et au recueil des données de tireurs précédents.

On peut ainsi partager les stages avec HF au-dessus de 7, plus axé sur le temps mis à effectuer le stage

24 tirs donc 120 points à gagner en 15 secondes donne un HF de 8

1 seconde vaut 8 points

Si je vais une seconde plus vite que mon adversaire, il doit obtenir 8 pts de plus que moi pour rester à ma hauteur

Un stage avec un HF en-dessous de 7, sera considéré comme plus axé sur la précision.

24 tirs donc 120 points en 24 secondes donne un HF de 5

1 seconde ne vaut que 5 points

J'ai besoin de gagner une seconde pour récupérer 5 points

Un « miss » équivaut à 15 points de perdu : les 5 points de la cible et les 10 points de pénalité.

5 D équivalent à un « miss » en majeur, 4 D en mineur !

Mais s'acharner sur une cible équivaut à perdre des points :

Si un « miss » vaut 15 points dans un stage avec un HF de 7, il équivaut donc à 2.14 secondes

Si une cible métallique distante est trop difficile et nécessitera plus de 2.5 secondes (temps du tir ajouté à la valeur du miss), il est préférable de lâcher un tir et de la laisser intacte.

Même calcul en cas de rechargement ou d'enrayage sur le dernier tir d'un stage.

Hit Factor	Équivalence 1 point en sec	Équivalence de 1 « miss » en sec
3	0.33 s	5 s
4	0.25 s	3.75 s
5	0.2 s	3 s
6	0.16 s	2.5 s
7	0.14 s	2.14 s
8	0.125 s	1.875 s
9	0.11 s	1.67 s
10	0.1 s	1.5 s
11	0.09 s	1.36 s

Importance relative des différentes techniques

On apprécie tous le sentiment de réussite et pas celui d'échec. On a donc tendance à éviter à l'entraînement ce qui ne fonctionne pas ou moins bien et on renforce ainsi les techniques déjà maîtrisées sans améliorer celles qui ne le sont pas. **Si on veut progresser, il est nécessaire de se forcer à pratiquer à l'entraînement les techniques où l'on éprouve le plus de difficultés.**

Toutes les différentes techniques exposées sont utiles mais **ne sont pas d'égale importance**. Elles ne justifient donc pas le même effort de maîtrise même si aucune ne peut être délaissée. Certaines techniques sont incontournables dans tous les stages (précision), d'autres seront utilisées plus ponctuellement (tir main faible).

Malheureusement, les périodes d'entraînement sont limitées.

Toute séance d'entraînement devrait comporter la pratique des techniques les plus importantes. Certaines techniques peuvent être effectuée en tir « à sec », d'autres nécessitent le tir réel et seront favorisées lors des séances au stand.

Importance majeure

Précision

Tir à longue distance et « split time »

Capacité à tirer le A à toute distance et connaître la vitesse de ces tirs à différentes distances

Point de visée sur une cible (partielle)

Changement de chargeur sans et en déplacement

Prise de visée sur différentes cibles

Entrée et sortie d'une zone de tir

Importance forte

Tir pieds fixes et tronc en mouvement

Tir genoux fléchis

Dégainage

Tir rapide

Tir fenêtre basse

Déplacement entre zones de tir

Le back

Importance moyenne

Prise de l'arme chargée ou vide sur une table

Tir main forte

Tir d'une cible en mouvement (avec position d'arrêt)

Tir en mouvement

Tir à genou

Passage à la position à genou

Quart de tour

Importance faible

Tir d'une cible en mouvement (sans position d'arrêt)

Tir assis
Tir couché
Passage à la position couchée
Volte-face
Ouvrir une porte
Barricade
Tir main faible
Dégainage pour tir main faible
Passage de l'arme main forte - main faible

Drill en tir à sec

Le tir à sec est indispensable.

La plupart des tireurs ont d'autres obligations qui les empêchent de s'entraîner plusieurs fois par semaines et/ou n'ont pas les fonds pécuniers suffisants à la consommation consécutive de munitions.

Toutes les règles de sécurité s'appliquent strictement et notamment on contrôlera ce qui se trouve dans la direction du tir à sec !

On peut utiliser des munitions « dummy » du commerce.



Avec les plus grandes précautions, on peut aussi utiliser des étuis rechargés sans poudre avec une amorce déjà percutée. Ces « dummy » sont marquées sur toute leur surface (peinture blanche, ...) et entreposées séparément des autres munitions. Ainsi, les chargeurs et l'arme présentent le même poids à l'entraînement et lors du tir. Les changements de chargeur avec des chargeurs pleins sont plus difficiles et de cette façon, on peut s'y entraîner.

Le tir à sec présente plusieurs avantages : on peut l'effectuer partout et on n'est pas gêné par le coup de

feu. Il ne permet toutefois pas de s'entraîner au contrôle du recul de l'arme. Lors des exercices de tir à sec, on sera attentif à pratiquer la même prise en main, avec la même force que lors du tir réel.

L'absence de tir permet de se focaliser sur la technique : on n'attend pas, même inconsciemment de résultat en cible.

Le tir à sec permet particulièrement de voir le mouvement du guidon dans le cran de mire ou encore mieux du point rouge. Même pour les tireurs qui ne tirent pas en division open, un entraînement avec une arme similaire équipée d'un point rouge permet de mieux visualiser le travail du doigt sur la détente (tir à deux mains mais aussi main forte ou main faible !).

Ne pas hésiter à utiliser un timer qui donne un beep de départ mais aussi un beep d'arrêt et diminuer progressivement le temps autorisé pour l'exercice tout en contrôlant que la technique effectuée reste parfaite.

Les possibilités de tir à sec sont infinies (des mini cibles IPSC sont en vente chez Double Alpha, publicité gratuite) :

Travail du doigt sur la détente sans voir bouger le point rouge.

Exercices de rechargement (de la ceinture mais aussi d'une table, ...).

Visée proche, visée lointaine.

Transition de la prise de visée (avec rotation de la tête, du tronc, ...).

...

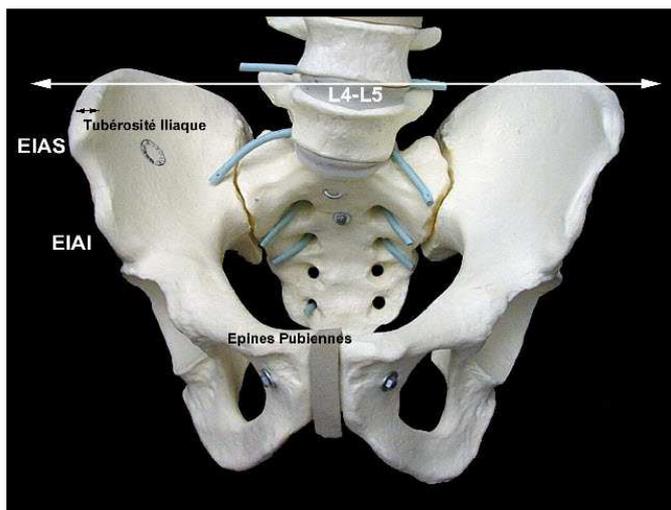
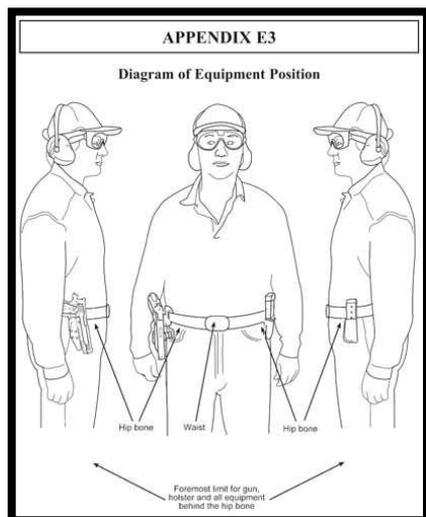
Position de l'arme et des chargeurs à la ceinture

Ces positions ne sont pas réglementées pour la division open mais bien pour toutes les autres divisions.

Holster

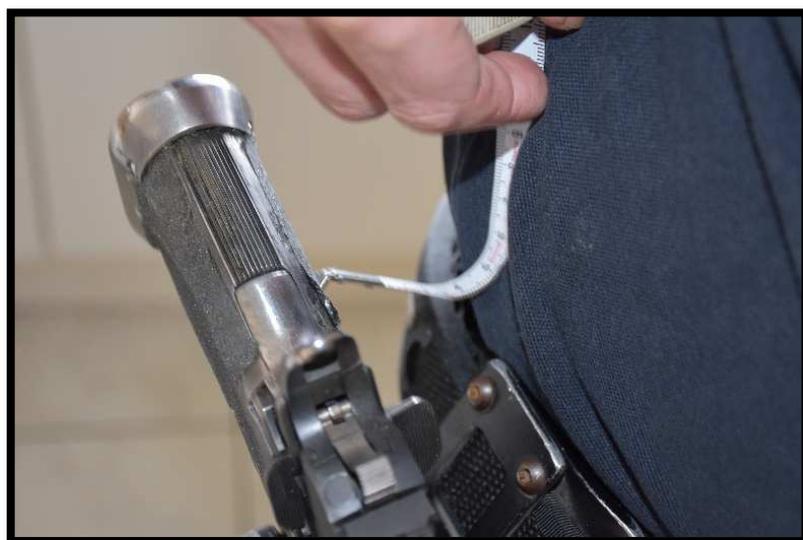
On place la gaine derrière l'os iliaque.

On palpe aisément la partie la plus proéminente de la région antérieure de l'os iliaque : l'épine iliaque antéro-supérieure (EIAS)



L'arme doit être la plus proche du trajet naturel de la main vers la cible lors du dégainage.

L'arme placée dans sa gaine ne peut pointer au-delà d'un cercle de 1 m autour des pieds du tireur.



Max 5 cm entre le corps et le centre de la plus longue dimension de la poignée (IPSC Rules 5.2.5)

La partie la plus haute de l'arme ne peut être en dessous du bord supérieur de la ceinture.



Le bas de la crosse de l'arme de poing dans l'image ci-dessus n'est pas conforme à la Règle 5.2.7.2

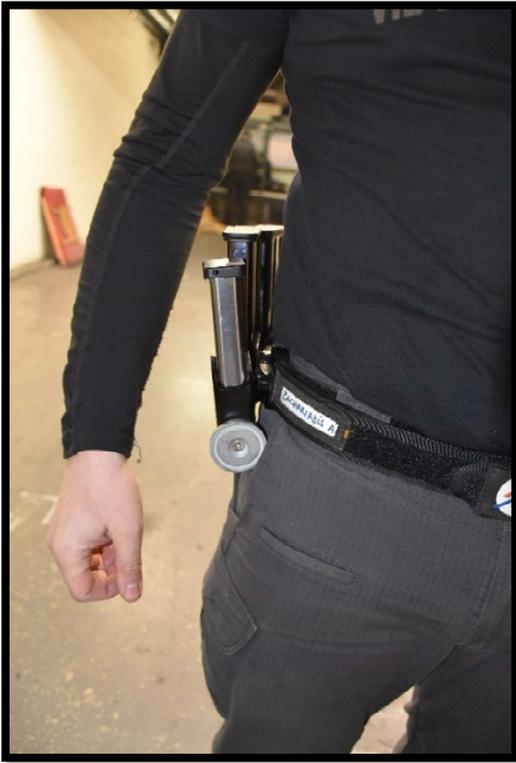
Porte Chargeur

On place de façon similaire les porte chargeurs derrière l'os iliaque hétérolatéral.

Utiliser des porte-chargeurs individuels : un porte chargeur par chargeur.

Placer les différents porte-chargeurs de sorte que chaque chargeur puisse être pris indépendamment et complètement.

Eviter de bloquer trop fermement les chargeurs dans les portes [p1]-chargeurs.



La ceinture elle-même doit bien recouvrir la sous-ceinture et le velcro doit être placé correctement.



Charger l'arme

Le chargement débute aussitôt que le compétiteur prend une cartouche, un chargeur ou un « Speed loader » et prend fin avec l'arme à la gaine en sécurité et ses mains ôtées de l'arme.

L'arme vide est montée à hauteur de la poitrine et toutes les opérations sont effectuées sous contrôle visuel.

Placer un chargeur (plein) dans l'arme (vérifier qu'il est bien engagé en tapant sur le talon du chargeur avec la paume de la main faible)



Ramener la glissière vers l'arrière le plus loin possible

Relâcher la glissière : elle ne doit pas être « accompagnée » dans son mouvement vers l'avant

Vérifier qu'une munition est correctement chargée en tirant légèrement la glissière vers l'arrière pour voir la cartouche chargée.

Engager la sécurité ou le levier de désarmement du chien avec le pouce de la main forte et pas avec l'autre main !

Si le tireur éprouve des difficultés pour armer le chien,

Armer le chien manuellement.

Tenir la glissière et pousser l'arme tenue par la main forte vers l'avant.

Différentes tenues de la glissière peuvent être utilisées lors du chargement de l'arme (il est conseillé d'utiliser la même lors du changement de chargeur)





Charger l'arme en couvrant la fenêtre d'éjection est à déconseiller, car cette attitude peut être dangereuse lors de l'éjection d'une cartouche chambrée (si la glissière est malencontreusement relâchée et que l'amorce est percutée par un élément de la glissière).

Comment sécuriser et présenter son arme

- 1) Ejection du chargeur que l'on récupère avec la main faible
- 2) Chargeur récupéré entre le 4ème et le 5ème doigt de la main forte
- 3) On pivote l'arme sur son côté et on tire la glissière en arrière et on éjecte la cartouche chargée sur le sol (on la ramasse après avoir rengainé)
- 4) Glissière bloquée en arrière avec l'arrêteoir de glissière
- 5) On montre la chambre vide
- 6) Glissière vers l'avant
- 7) Percussion en direction sécur
- 8) Arme à la gaine





Eviter de couvrir la fenêtre d'éjection avec les doigts pour récupérer la cartouche lors de l'éjection vu le risque de percussioin et de blessure si relâchement intempestif de la glissière.



On évitera aussi de projeter en l'air la munition chargée pour la rattraper : le but du tir n'est pas d'épater la galerie (?) avec des petits talents de jongleur. Il faut rester sûr et cela peut indisposer certains range officers.

La prise en main

La prise en main doit être la même à chaque fois que l'arme est saisie.

Le but de la prise en main est de permettre à l'arme de développer son recul de façon semblable à chaque tir afin d'obtenir un retour en visée immédiat sans correction ou compensation de la main ou de l'œil. On n'essaye pas supprimer le recul de l'arme et la tenue de l'arme par la main forte doit permettre de garder un contrôle fin de l'index qui doit être la seule partie de la main en mouvement lors de l'action sur la détente.



Il est logique d'essayer d'avoir une surface de contact maximale entre la poignée de l'arme et les mains de façon à obtenir une friction maximale pour empêcher que l'arme ne glisse sous le recul. De plus, plus les mains sont proches de l'axe du canon, moindre sera l'axe de levier et la force du relèvement de l'arme : la main forte se place le plus haut possible sur la poignée.



La main forte se place autour de la poignée du pistolet, les trois derniers doigts s'enroulent autour de la poignée, le plus haut possible sous le pontet, avec un contact appuyé du troisième doigt contre la partie inférieure du pontet. L'index se place sur le côté du pontet. Le pouce se place sur la sécurité (ou dans une position similaire si l'arme ne possède pas de sécurité manuelle) le plus possible parallèle à l'axe du canon. Le placement du pouce sur la sécurité est préférable car il n'entraîne pas de modification de la prise en main après effacement de la sécurité. Le pouce n'applique pas de pression sur l'arme. *La zone de la paume de la main entre le pouce et l'index se place le plus haut possible sous l'arche de la poignée du pistolet.*



On « casse » légèrement le poignet de la main faible de sorte que le pouce étendu soit parallèle à la glissière. La base de la paume de la main faible se colle sur la partie exposée de la poignée et les quatre derniers doigts sous le pontet autour des trois derniers doigts de la main forte. De nouveau un contact étroit entre la main faible et le pontet est nécessaire. Le pouce de la main faible se place en dessous et en avant du pouce de la main forte. Il « donne » la direction du tir.

Il faut éviter qu'une partie de la main forte ou faible n'entre en contact avec la glissière et puisse la freiner, ce qui serait une source d'enrayages.

On tient l'arme le plus fortement possible sans induire de mouvement parasite de l'index de la main forte ou des mains. Dès lors, la force appliquée par la main forte est la plus faible possible (mais en gardant un bon contrôle de l'arme !) et la force appliquée par la main faible est la plus importante (et même douloureuse !) possible.

On n'essaie pas supprimer le recul de l'arme et la tenue de l'arme par la main forte doit permettre de garder un contrôle fin de l'index qui doit être la seule partie de la main en mouvement lors de l'action sur la détente.



Variante : les derniers doigts autour des trois derniers doigts de la main forte et l'index de la main faible sur le busc de la partie antérieure du pontet. (Eric Grauffel)



Une autre variante de la prise en main consiste à placer le pouce faible plus en avant et plus haut le long de la glissière et l'index de la main faible plus en avant sous le pontet. (Robert Vogel) Elle paraît plus difficile voire impossible à effectuer avec une arme avec sécurité manuelle. De plus, la position des avant-bras est plus difficile.

En catégorie Standard et Open, l'utilisation d'un repose-pouce peut être profitable.

La prise en main est primordiale : un bougé lors du tir ruine tout le reste ! Si votre prise en main s'accompagne d'une absence de mouvement du guidon lors de l'action du doigt sur la détente et procure un retour en position consistant de l'arme, vous pouvez commencer à viser.

Position de tir

Face à la cible

Les deux **pieds** parallèles (le pied faible légèrement en avant) séparés par une distance approximativement égale à la largeur des épaules. L'appui des pieds sur le sol s'effectue surtout via la portion antérieure de la plante du pied.



Les **genoux légèrement fléchis** pour abaisser le centre de gravité et le déplacer vers l'avant entre la partie antérieure de vos pieds.

Le **tronc** légèrement penché en avant (position « agressive »). Le placement du centre de gravité vers l'avant permet une meilleure absorption du recul (épaule à la hauteur des pointes des pieds).

Les **bras** sont étendus vers l'avant avec l'arme pointée dans le prolongement du nez.

Les **coudes** sont légèrement fléchis ou quasi-étendus selon la constitution du tireur ; toutefois les coudes ne sont pas bloqués pour éviter l'apparition d'un tremblement ou d'une instabilité. Les bras poussent l'arme vers l'avant. (Fléchis latéralement ou verticalement).

Les **épaules** ne doivent pas être bloquées et surélevées. On doit avoir la sensation de rapprocher les omoplates.





La **tête** est légèrement penchée en avant. Toutefois, ce sont les mains qui apportent l'arme vers les yeux pour la prise de visée et pas la tête qui descend.

Dans un sport dynamique comme l'IPSC, la flexion des genoux permet de quitter rapidement une position de tir.

La visée

Œil directeur

L'être humain est latéralisé non seulement pour la main ou le pied mais aussi pour la vision.

La visée s'effectue avec l'œil directeur. Il est simple de savoir quel est son œil directeur : il suffit de viser les deux yeux ouverts un point via son pouce levé sur le bras tendu et de fermer alternativement un œil et puis l'autre. Quand on vise avec son œil directeur, pas de modification de la ligne de visée. Quand on vise avec son autre œil, on observe une impression de déplacement latéral du pouce du côté opposé.

Un tireur avec un œil dominant controlatéral à sa main dominante doit éviter de pencher la tête mais plutôt simplement déplacer les mains dans la ligne de visée de son œil dominant.

Deux yeux ouverts

Il est toujours préférable de tirer les deux yeux ouverts même si on vise avec son œil directeur. On diminue ainsi la fatigue oculaire, on garde une meilleure vision périphérique. Quand on cligne d'un œil, il se crée une contrainte sur les muscles de la paupière qui exercent alors une pression sur le globe oculaire et celle-ci entraîne une diminution de l'acuité visuelle. La pupille de l'œil ouvert tend à se dilater quand l'œil hétérolatéral est fermé. Ces deux phénomènes entraînent une perte d'acuité visuelle de près de 20 %.

Les tireurs en ligne placent un cache devant l'œil non directeur, solution inadéquate pour le tir IPSC. Les deux yeux sont utiles pour l'acquisition des cibles.



Respirer

Ne pas oublier de respirer.

L'oxygène est vital et on constate très rapidement une détérioration de la visée après quelques secondes d'apnée (manque d'oxygène de la rétine et des muscles oculomoteurs).

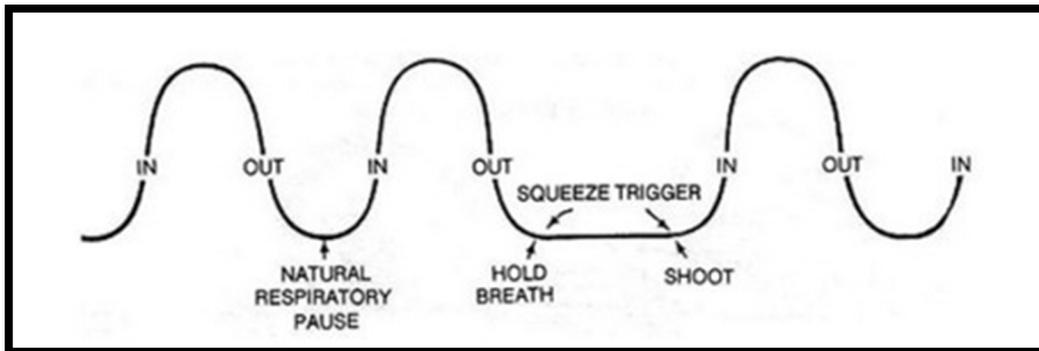
On a droit à 5-7 secondes maximum d'apnée pour lâcher son tir avant une visée trop altérée pour être précise.

Pendant le tir, la respiration se bloque automatiquement. Il faut se forcer à respirer entre les tirs.

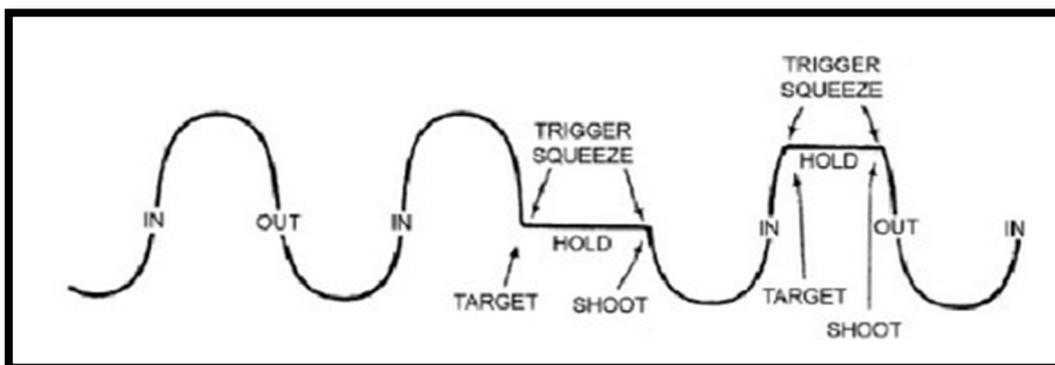
Eviter aussi de bloquer sa respiration en attente du signal de départ du stage, sinon on prolonge la période d'apnée.

Lors de la respiration normale, on observe un mouvement cyclique vertical de l'arme secondaire au mouvement des épaules.

Si un tireur en ligne peut choisir de lâcher son tir sur le maintien prolongé de la pause expiratoire physiologique, un tireur IPSC doit apprendre à tirer à tout moment de son cycle respiratoire. Il doit anticiper les mouvements de ses membres supérieurs consécutifs à son cycle respiratoire et donc les mouvements de sa visée.



Tir sur maintien de la pause expiratoire



Tir en dehors des pauses respiratoires

Pendant le stage, le tireur doit aussi éviter de bloquer sa respiration. Il peut grogner ou crier pour forcer sa respiration (« truc » fréquemment utilisé par les joueurs de tennis, ...).

La prise de visée : « Front Sight »

La visée s'effectue en alignant la hausse, le guidon et la cible.

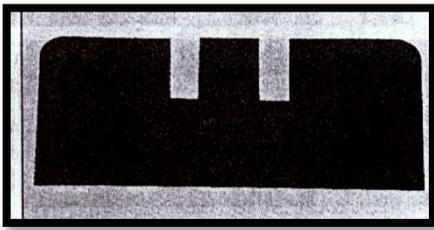
Les parties supérieures du guidon et de la hausse doivent être sur une même ligne horizontale avec une portion similaire de jour de chaque côté du guidon vu à travers la hausse.

Vu les caractéristiques physiologiques de l'œil humain et les lois de la physique, il est impossible que ces trois objets soient nets ensemble.

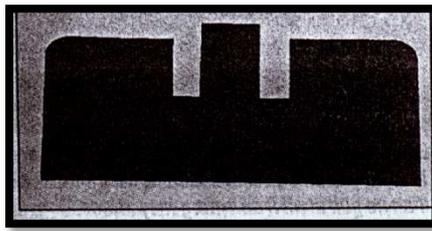
Le choix est simple, clair, universel, évident : **le guidon doit être net** et le rester en permanence.



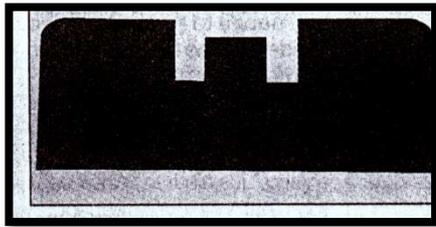
Visée parfaite



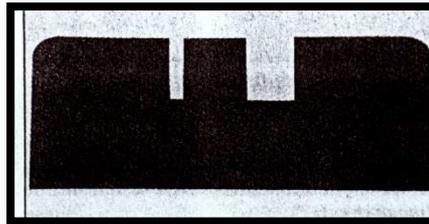
Guidon trop haut, coup vers 12 heures



Guidon trop bas, coup vers 6 heures



Guidon trop à gauche, coup vers 9 heures



Quand j'arrive sur une cible, je vois mon guidon et ensuite j'« ajuste » la hausse selon la précision demandée par le tir.

L'alignement des organes de visée est plus important que le point visé sur la cible. Une petite erreur sur le point visé entraîne peu de changement dans les points car la zone A est relativement grande.

L'intérêt de la prise de visée est de trouver et viser la partie de la cible qui non seulement donne les meilleurs points mais surtout les meilleurs points dans la durée de tir la plus faible.

La prise de visée dépend de la difficulté du tir demandé (cette difficulté est totalement subjective et dépend des qualités propres à chaque tireur à un moment donné)

Une cible très proche permet (en restant dans le A) une prise de visée plus approximative (du « brun » autour de l'arme) et un lâcher plus rapide et moins contrôlé (plus de mouvements parasites).

Une cible proche permet une prise de visée simple avec le guidon sur la cible et un lâcher juste « propre » et encore rapide.

Une cible plus distante demandera une prise de visée avec guidon dans le cran de hausse (plus ou moins bien centré) avec lâché contrôlé.

Une cible lointaine ou difficile (partielle avec « penalty target » proche) demande une précision maximale, avec prise de visée parfaite et lâché du tir parfait.



Un décor transparent permet de viser la cible de façon adéquate si nécessaire (fenêtre basse, ...).

Les porteurs de lunettes.

L'acquisition de la visée sera toujours ralentie, même avec les corrections les plus adaptées.

De plus le port de lunettes induit des erreurs de visée à connaître et compenser lors de différentes positions de la tête (couché, penché sur le côté, ...).

L'atteinte la plus fréquente est la presbytie liée à l'âge (> 45 ans) : on constate une diminution des capacités d'accommodation de l'œil (du cristallin qui devient moins élastique) surtout lors des faibles intensités lumineuses. En gros, on ne sait plus focaliser le regard sur des objets situés à des distances plus faibles.

Ce défaut, mesuré en dioptries, s'aggrave progressivement : 0.5 dioptrie à 45 ans, 0.7 à 47 ans, 1.5 à 50 ans, 2 à 55 ans, 2.5 à 60 ans, 3 et + après 60 ans.

Chez le tireur, la correction ne doit pas être effectuée pour une distance normale de lecture (30-40 cm) mais au niveau du guidon de l'arme en position de tir.

Les verres progressifs utilisés fréquemment (correction avec la plus forte au niveau de la partie inférieure des verres avec une correction progressivement moins importante vers la partie supérieure des verres) ne sont pas les plus adaptés au tireur de parcours qui a besoin de la prise de la visée la plus rapide possible sur des cibles à des distances variables. Il doit retrouver à chaque instant le meilleur endroit de correction du regard à travers ses lunettes. De plus, la correction du champ de vision horizontal reste incomplète même pour les verres les meilleurs (et les plus coûteux).

Lentilles de contact progressives sont peu adaptées à la correction de la presbytie en général et encore plus pour le tireur de parcours.

Des verres correcteurs bifocaux, moins onéreux, sont aussi proposés : la partie inférieure du verre présente une correction fixe pour les objets proches tandis que le haut des verres une correction pour des objets plus lointains. Le

tireur vise spontanément par la partie supérieure de ses lunettes et doit ainsi corriger en penchant la tête pour viser par la portion inférieure où se situe la correction de la focalisation sur le guidon.

Des verres bifocaux avec une inversion des zones de correction peuvent être utilisés.

Une autre possibilité est l'utilisation de lunettes avec correction monofocale sur le guidon du verre de l'œil directeur uniquement tandis que le verre de l'autre œil est neutre ou corrigé pour la vision d'objets plus lointains. Ces verres nécessitent un temps d'adaptation à chaque utilisation (variable selon le tireur et l'intensité des corrections).

Les traitements chirurgicaux ne permettent pas de retrouver l'accommodation de la vision du sujet jeune mais correspond grossièrement « au placement de verres progressifs dans l'œil ».

La myopie (image formée en avant de la rétine) et l'hypermétropie (image formée en arrière de la rétine) se corrige aussi par l'utilisation de prothèses visuelles mais l'accommodation du regard n'est pas altérée.

Où viser sur une cible « classic » IPSC



Sur une cible pleine, en choisissant ce point de visée, on minimise le risque de sortir du A en cas de coup de doigt.

Sauf s'il s'agit d'un tir à longue distance (50 m), avec une visée plein centre (vu réglage de la visée sur une arme de poing).

Transition de la prise de visée

De la droite vers la gauche pour un droitier tirant main forte

On ne masque pas la cible suivante avec les doigts repliés de la main forte.

Du bas vers le haut

On ne masque pas la cible suivante avec les mains



Si changement de direction de tir : **d'abord le regard ensuite les bras.**



La tête ne doit pas nécessairement bouger pour acquérir la cible suivante : un mouvement des yeux peut suffire.



Si le changement de direction de tir implique un angle plus important, on ramène l'arme légèrement vers le corps en fléchissant les coudes.



Dans le même temps on pivote vers la nouvelle cible en modifiant la position des pieds et on étend les bras pour prendre sa visée. De cette façon, on évite de se laisser entraîner au-delà de la cible par l'inertie due à un mouvement rapide de l'arme, à distance du corps.



Presser la détente

L'index doit être complètement libre et toucher l'arme uniquement au niveau de la queue de détente. Pas de contact avec le pontet (éviter les frottements entre l'index et l'arme qui vont perturber le tir).



La sensibilité la plus fine des doigts se situe au niveau de l'extrémité de la phalange. On appuie sur la détente avec la moitié externe ou le milieu de la dernière phalange de l'index, pas avec l'articulation entre les deux dernières phalanges.



Un bon contrôle de la détente ?

Pas mouvement dans la visée lorsque le chien frappe le percuteur !

Un mouvement rectiligne est indispensable lors qu'on presse la détente. Plus on va vite, plus les risques de bouger sont élevés.

On presse la détente et on maintient un contact de l'index avec la détente quand on relâche la pression juste ce qui est nécessaire pour son réarmement. On prépare à nouveau la détente pour le tir suivant. On minimise ainsi tout mouvement de l'index.

Une autre technique consiste à relâcher complètement la détente après chaque tir avec l'index qui quitte le contact avec la détente (« trigger slapping »).

Le « trigger freeze » est dû à l'absence de relâchement suffisant des muscles de l'avant-bras (qui contrôlent les doigts) et survient quand on « force ». Il faut obtenir une force de maintien de l'arme adéquate : trop forte et le contrôle de la détente est altéré avec survenue de coups de doigts, de « trigger freeze ».

De même que la qualité de la visée dépend de la difficulté du tir demandé, la qualité de contrôle de l'action sur la détente et sa vitesse dépendent aussi de la difficulté du tir.

Une cible pleine et proche ne nécessite pas un contrôle particulier de la détente à l'inverse d'une cible partielle à longue distance.

Préparer la détente

Au dégainage ou lors de la prise d'une position de tir après un déplacement

L'arme toujours en direction de la cible !

La course morte varie de moins d'un millimètre (arme de type 1911 en simple action) à 15 millimètres (pour une arme en double action).

Presser la détente pour effacer la course morte

En totalité lorsque l'arme est en simple action : la bossette est bien perceptible

En partie lorsque l'arme est en double action : bossette peu ou pas perceptible

Après un premier tir

Dès le départ du tir, il faut relâcher suffisamment la détente pour que le tir suivant soit possible. Ne pas attendre la reprise de visée pour relâcher la détente et la préparer à nouveau pour le second tir : cela doit se faire dans le mouvement de relèvement de l'arme et de son retour en position de tir mais en évitant de tirer vers le plafond ou le ciel.

Le coup de doigt ou « flinching »

On observe un mouvement brusque vers le bas de la visée au moment précis du tir (surtout avec une arme de « gros » calibre).

Le coup de doigt a différentes causes : la peur du bruit, la peur du recul dans la main, l'attente de l'explosion. Il n'est jamais observé si on est surpris par le départ du coup. Il est majoré par le stress. Souvent, un clignement des yeux accompagne ce coup de doigt.

Il peut aussi être associé à une envie incontrôlée du tireur d'en « finir vite ».

Il s'agit d'une anticipation du tir et des phénomènes qui l'accompagnent par le tireur, donc un phénomène d'origine purement cérébrale.

Il se manifeste par une tension accrue des muscles des épaules et des bras, mais pas de la main ni des doigts.

Pour le corriger :

Pour éviter les clignements d'œil parasites, il faut s'entraîner à voir le coup partir avec le guidon qui bouge et la lueur orange du coup de feu.

Essayer de tirer en étant surpris pas son tir :

Tirer un mélange de munitions chargées et vides ;

Viser et presser la détente progressivement tout en comptant mentalement à rebours.

Il faut éviter de toucher le pontet avec l'index lors du tir.

Il faut rechercher la meilleure position de l'index sur la détente en trouvant la détente qui vous convient le mieux : courte ou longue, droite ou incurvée ou le busc de poignée plus long ou plus court.

Ne pas regarder ses tirs

Double tap ?

Chaque tir doit être comme un seul match : 32 coups à tirer = 32 matchs de 1 coup

Même sur une cible proche, chaque tir est visé (plus ou moins finement selon la difficulté de la cible).

Chaque tir doit être visé

Attendre que l'arme soit revenue en position avec prise de visée satisfaisante pour lâcher le tir suivant.

La qualité de la prise de visée dépend de la difficulté du tir.

Suivi du tir ("follow through")

Lors de chaque tir, on garde en visée pendant que l'arme recule et revient sur la cible.

On doit voir son arme pendant le tir, ne pas fermer les yeux ce qui équivaut à une perte de temps pour reprendre la visée.

On reste en visée jusqu'au moment où l'arme revient sur la cible avant de rechercher la cible suivante.

Lors du tir on laisse l'arme reculer librement : ne pas bloquer l'arme dans son trajet de retour en cible.

Conscience du lâcher (« calling shots »)

On ne vérifie pas son tir : on sait si la visée était bonne, si le lâché était bon, si la main ou le doigt n'ont pas bougé.

On connaît l'endroit de la cible qui a été atteint par le tir.

Apprendre à donner le résultat en cible sans la regarder, uniquement sur les sensations de tir (visée mais aussi sensation des mains).

Cela vient avec l'entraînement (beaucoup) et les tireurs plus novices en sont incapables. Ce n'est pas une excuse pour regarder ses tirs sur une cible avant de passer à la cible suivante dans un match : uniquement une perte de temps ! Il est préférable de se donner un peu plus de temps pour obtenir la visée et l'action sur la détente nécessaires au type de cible engagée.

Le dégainage

Ne pas être trop agressif au dégainage : ne pas frapper son arme, ne pas la pousser vers le bas dans sa gaine.

Cela ralentit le dégainage.

Le signal de départ dure environ 0.3 s. Dégainer au « beep » : dès le début du son. *Au « b » du « beep », pas au « p » ou après le « beep ».*

Lors du dégainage, *pas de mouvement parasite des épaules* (elles ne se soulèvent pas !) et la tête ne bouge pas. Le dégainage doit être toujours effectué de la même façon, les mains situées au même endroit.



Eviter de de bouger les hanches pour favoriser le dégainage ! (Souvent les personnes plus corpulentes).

Méthode « classique »

L'arme est à la gaine et les mains sont décontractées. Le regard est fixé sur la cible.

L'arme dans la gaine est face à la cible (position du corps).

La main forte remonte 2 à 3 cm au-dessus de la poignée de l'arme, l'empoigne.

La main faible se place au niveau du sternum, pas obligatoirement contre le corps.

Les doigts de la main faibles sont joints prêts à saisir l'arme.



L'arme est sortie du holster et dirigée vers la cible.

La main armée rejoint la main faible. L'endroit où les deux mains se rejoignent est celui où les deux mains se frappent mutuellement quand on applaudit (mais pas trop bas, à hauteur du sternum).

Les deux mains se portent vers le haut tandis que les épaules ne bougent pas. C'est à ce moment que la sécurité est désengagée et que l'index se pose sur la détente (effacement de la course morte si nécessaire).



Ces deux premières étapes se font sans aucun contrôle visuel.

Extension des coudes avec prise de visée et tir

Méthode « 1-2-3 »



Un : la main forte agrippe l'arme dans sa gaine tandis que la main faible se place symétriquement du côté faible (comme si elle empoignait une autre arme placée à la ceinture du côté faible).



Deux : les deux mains se rejoignent en position « high ready » : les deux mains à hauteur du sternum, le guidon à hauteur des yeux. La sécurité manuelle a été désactivée et l'index est placé le long de la glissière. L'arme est légèrement inclinée vers le haut.

Trois : les mains avancent en position de tir tandis que le regard suit le guidon et que l'index se place sur la détente, que la détente est « préparée ».

Sortir l'arme de la gaine

La main doit toujours être en même position de départ.

Toujours être le plus détendu, le moins crispé.

Pas de « coup » sur l'arme lors du dégainage (pas de bruit de la main sur l'arme).

On peut placer du « grip » sur les surfaces de l'arme mais pas sur le « beaver tail ».

Par le dessus

Le plus sécuritaire. Idéal si départ avec mains au-dessus des épaules (position « surrender »)

La main forte remonte au-dessus de la poignée.

Le pouce forme une pince avec les autres doigts qui sont joints.



La main s'abaisse et saisit l'arme.



Le dégainage se poursuit.



Par le dessous

La plus rapide.

Mais cette méthode comporte un risque important de chute de l'arme si mal exécutée et nécessite un entraînement soutenu.

Les trois derniers doigts se fléchissent et accrochent la poignée de l'arme quand la main remonte.

Le pouce enserre la poignée de l'arme.

Le dégainage se poursuit.



Par le coté

La main est ouverte (pouce opposé aux autres doigts joints) et effectue un arc de cercle latéral en remontant pour se placer sur la poignée.



Changement de chargeur

Le déchargement débute aussitôt que le bouton-poussoir de verrou de chargeur (ou de barillet) est activé, et prend fin lorsque l'arme est vide de munitions.

Au moment où le tireur décide de changer de chargeur, il porte sa main faible à son porte-chargeur tandis que son pouce fort appuie sur le bouton-poussoir éjecteur de chargeur (**l'arme reste droite pendant l'éjection du chargeur**).

Ensuite, le coude fort se fléchit, le bras vient au contact du tronc et la main forte pivote l'arme à 45°. De cette façon, l'arme se retrouve systématiquement au même endroit lors de chaque changement de chargeur et la main faible effectue le même mouvement pour apporter le chargeur vers l'arme. **Le tireur regarde le puit de chargeur de l'arme**



On peut placer un point blanc dans le puit de chargeur pour aider à focaliser son regard à l'entraînement.



On peut diriger l'orifice du puit de chargeur vers le porte chargeurs.

La main faible a saisi un chargeur avec la **base du chargeur dans le creux de la main**, l'**index de la main faible placé sur la face antérieure du chargeur** et le bout de l'index placé sous la lèvre antérieure du chargeur.

S'il est difficile d'accéder au bouton d'éjection du chargeur et qu'une modification de l'arme est impossible (production), tourner légèrement la poignée dans la main en plaçant l'extrémité des doigts sur la partie antérieure de la poignée (sans sortir des limites de tir et index hors du pontet !). Un autre option est d'utiliser son pouce ou son index de la main faible pour presser le bouton d'éjection du chargeur. Certains utilisent l'index de la main forte pour appuyer sur un bouton d'éjection situé du même côté mais cette méthode est plus risquée vu la proximité de la détente lors du mouvement de l'index.





La main forte reste située environ à 30 cm en avant du thorax à hauteur de la partie supérieure du sternum ou à hauteur des yeux.

Le chargeur est introduit dans le puit de chargeur et serti fermement sous contrôle visuel. Lorsque vous introduisez le chargeur, vous devez voir l'entrée du puit de chargeur de l'arme. Le chargeur est poussé dans l'arme.



L'arme est repositionnée dans les mains pour **retrouver la prise en main** et la visée est reprise sur le guidon dans le mouvement de l'arme vers l'avant en position de tir.



L'entraînement de cet exercice se fait en tir à sec et en le décomposant. S'entraîner à prendre un chargeur à partir des différents porte-chargeurs.

Pour la catégorie « Open », il est nécessaire de s'entraîner aussi au rechargement d'un chargeur long qui se manipule différemment.

Secouer l'arme pour éjecter un chargeur risque d'entraîner une sortie des limites de tir autorisées (180 °-> DQ).

Si on rate son rechargement et que le chargeur tombe, le laisser sur le sol et en prendre un autre à la ceinture !

Changement de chargeur sur arme vide

Evidemment non souhaité et non souhaitable. La première étape consiste à identifier que l'arme est vide.

Si l'arme possède un arrêtoir de chargeur fonctionnel et que la glissière est bloquée en arrière, on insère le chargeur et on déplace le regard du puit de chargeur vers l'arrêtoir de glissière pour l'actionner ensuite du pouce de la main faible.

Sur certaines armes, la glissière bloquée en arrière par l'arrêtoir de glissière revient vers l'avant en alimentant l'arme lorsqu'un chargeur est inséré et frappé sur sa base.

D'autres armes possèdent un arrêtoir de glissière trop petit et peu accessible (Glock), et la meilleure option consiste à actionner manuellement la glissière.



Quand effectuer le changement de chargeur

En pratique, le rechargement aura lieu pendant la course entre deux positions de tir. Vers l'avant, mais aussi latéralement, vers l'arrière ou le plus difficile vers l'arrière et le côté faible !

Ejecter le chargeur dès le dernier coup tiré, immédiatement, en sortant de la position de tir.

Diviser les longs parcours en section de nombre de coup et connaître les coups en excès possibles pour chaque section avant un rechargement.

Si besoin d'un changement de chargeur inattendu (enrayage, ...), rester dans son schéma et maintenir les autres changements de chargeur comme prévu.

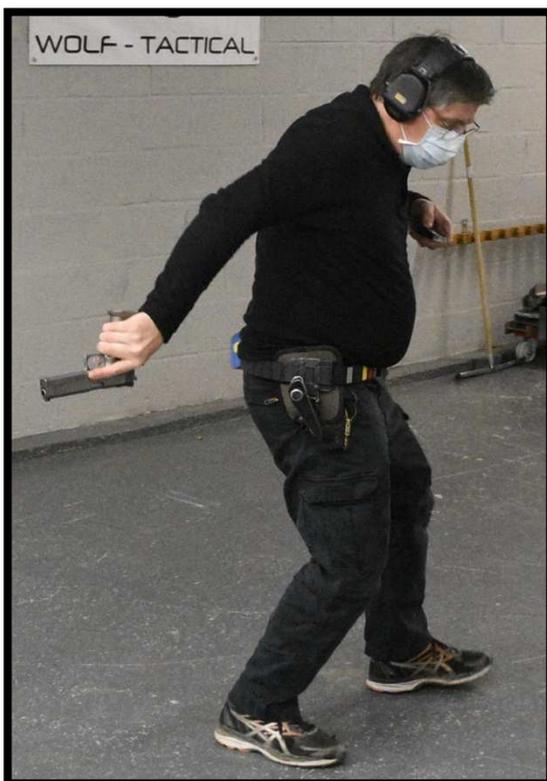
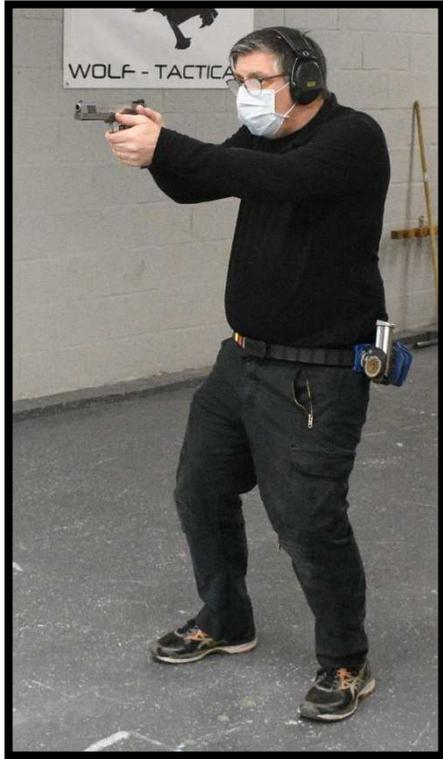
Attention au bon contrôle du dernier tir avant le changement de chargeur, « miss » fréquent !

La vitesse de déplacement entre les positions de tir ne peut être sacrifiée aux dépens du changement de chargeur. Cette technique doit donc être parfaitement maîtrisée et les angles de sécurité doivent être parfaitement respectés pendant le changement de chargeur.

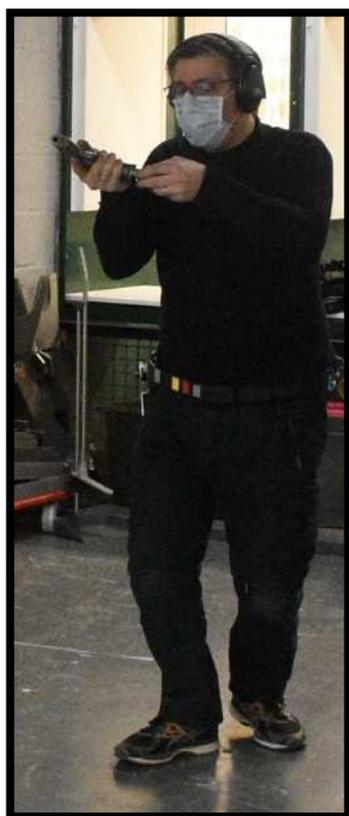
Certains tireurs préfèrent effectuer le changement de chargeur dès le début du déplacement (précoce) tandis que d'autres le font juste avant la nouvelle position de tir (tardif). Un changement de chargeur précoce est plus simple mais ne doit pas empêcher une sortie de position rapide, explosive. Il faut éviter de débiter le changement de chargeur avant même d'effectuer le premier pas. Un changement de chargeur tardif doit être terminé avant d'être en position et d'engager la nouvelle cible.

Rechargement pendant le déplacement vers l'avant du stand de tir (« Back »)

Certaines situations (back, déplacement latéral) vont exiger de décomposer le changement de chargeur. En quittant la première position de tir, on éjecte le chargeur et on saisit de la main faible un nouveau chargeur. Dans le même temps, on pivote le corps dans la direction du déplacement. L'arme reste dirigée vers la dernière cible engagée.



A l'arrivée dans la nouvelle position de tir, on rapproche l'arme du corps en fléchissant le coude. On pivote le corps en direction de la cible quand le premier pied est en position et on insère le chargeur en plaçant le second pied.



Comment ramasser son arme

Arme vide et chargeur à son côté (1)

Positionner l'arme et le chargeur à +/- 110°, la pointe du chargeur à hauteur de la face postérieure de la glissière

Empoigner l'arme main forte et le chargeur main faible avec l'index sous la lèvre antérieure du chargeur.

Pivoter la main forte et introduire le chargeur qui doit se trouver juste en face du puit de chargeur.

Assurer la prise en main.

On peut aussi améliorer la prise en main (chausser l'arme le plus haut possible sur la main forte) en pivotant l'arme face à la table et en poussant l'arme contre la table ou en la glissant sur la table.

Le chargeur est toujours placé sur le dos !



Arme vide et chargeur à son côté (2)

Préparer le chargeur placé sur son côté avec une munition en dessous (si autorisé = pas précisé dans le briefing).

Le chargeur est disposé face à l'entrée du puit de chargeur.

Le chargeur est poussé par la main forte dans le puit de chargeur tandis que la main faible saisit l'arme et la présente à la main forte.



Arme chargée (1)

La main forte ouverte se place au-dessus de la poignée tandis que de l'index, du majeur et de l'annulaire de la main faible on soulève la hausse ou partie postérieure de la glissière. Attention à ne pas appuyer sur l'arme et sur le bouton d'éjection du chargeur ! Le pouce fort se glisse sous la poignée soulevée et on empoigne l'arme.





Arme chargée (2)

Prendre l'arme entre le pouce et l'index entre la partie antérieure du pontet la poignée juste sous le busc.



Arme chargée (3)

On peut aussi prendre l'arme par la partie postérieure de la glissière ou de la hausse entre le pouce et l'index faible et la soulever pour présenter la poignée à la main forte ouverte en pince pouce-autre doigts joints.



Si on doit ramasser son arme pour un tir main faible ou forte seule, toujours ramasser l'arme à deux mains pour assurer une bonne prise en main si le briefing le permet.

Il faut s'entraîner aussi à ramasser son arme main forte seule.

Si l'arme est située sur une table basse, éviter de pencher le tronc en avant et plutôt fléchir les genoux et « travailler » sur les quadriceps, pour ramasser son arme.



Il n'est pas nécessaire de se relever complètement pour entamer le tir !

Si l'arme est située sur une table un peu distante de la position de départ, éviter de fléchir le tronc et plutôt effectuer un pas rapide en avant.



Enrayage

Toutes les corrections d'enrayage se font doigt hors du pontet.

Rester calme.

Beaucoup d'enrayages sont liés à des problèmes de chargeur : bien les entretenir, les garder propres (entre chaque stage pour les chargeurs tombés sur un sol boueux, sablonneux, ...).

On peut discuter des différents types d'enrayage et des différentes corrections à leur apporter (double alimentation, « stove pipe », ...) mais la méthode présentée les résout tous et il est souvent plus rapide de corriger l'enrayage sans chercher à savoir son type que de vouloir le corriger selon une méthode spécifique après avoir pris du temps à identifier le type d'enrayage.



Arme inopérante, glissière partiellement maintenue en arrière, ...

Ramener le coude fort au corps.



Éjection du chargeur en s'aidant de la main faible si nécessaire (chargeur souvent bloqué).

On actionne 2-3 fois la glissière.



Insertion d'un **nouveau** chargeur (ne pas ramasser un chargeur sur le sol !).

On actionne une nouvelle fois la glissière pour chamberer une nouvelle cartouche.



On reprend le tir.

Canon bouché (« Squib load »)

Une percussion non suivie d'un tir immédiat est considérée comme un long feu et l'attitude générale est le maintien de l'arme dans une direction sûre pendant une dizaine de secondes avant d'éjecter la munition défectueuse et de reprendre le tir.

En parcours de tir, le temps est fortement valorisé et on éjecte immédiatement l'étui ou de la cartouche percutée en introduisant le plus rapidement possible une nouvelle cartouche avant de reprendre le tir.

Ceci est dangereux en cas de cartouche sans poudre ou avec peu de poudre et tête restant bloquée dans le canon. En cas de nouveau tir, il existe un risque non négligeable de surpression importante et même de rupture du canon avec risque pour l'arme et le tireur.

Il faut donc se familiariser avec le son particulier d'une charge de poudre réduite ou absente.



Canon « bullé » mais heureusement pas de rupture !

Tir main forte seule

La prise en main n'est pas modifiée.



L'arme est tenue main forte seule bras tendu. Il est important, plus encore que pour le tir à deux mains, que le reste du corps contrebalance le recul en se portant vers l'avant. Si possible, le torse du côté de l'arme se porte vers l'avant. Idéalement le pied fort se porte en avant aussi.

Le poignet peut-être légèrement incliné vers l'intérieur (5-15°), ce qui facilite la prise de visée (œil directeur côté fort) et donne une bonne rigidité mais le contrôle du recul est plus difficile.

Il faut trouver la position où l'arme revient directement à la position de visée. On trouve cette position en tirant et en observant le mouvement des organes de visée et en changeant légèrement l'angle de la main tous les 2 ou 3 tirs.

C'est la main qui monte vers la visée et pas la tête qui descend sur l'arme.

Le bras faible est fléchi et maintenu poing fermé contre le corps.



Le point visé, selon les capacités de chacun et la distance de tir, peut être légèrement à l'extérieur du point ciblé (contrecarrer les coups de doigt). Mais c'est corriger une erreur par une autre !

Tir effectué main droite pour un droitier

Une **attitude** avec le pied fort en avant, le coude fort vers l'intérieur et l'arme tenue droite est aussi proposée. L'épaule forte est dirigée vers la cible. Cette attitude est désagréable à tenir.



Gangsta shooting stance

Tir main faible

L'arme est tenue par la main faible, bras tendu, et le poignet peut-être légèrement incliné vers l'intérieur (5-15°), ce qui facilite la prise de visée (œil directeur côté fort) et donne une bonne rigidité. Il est important, plus encore que pour le tir à deux mains, que le reste du corps contrebalance le recul en se portant vers l'avant. Si possible, le torse du côté de l'arme se porte vers l'avant. Idéalement le pied faible se porte en avant aussi.

Bien préparer la détente !



Le point visé, selon les capacités de chacun et la distance de tir, peut être légèrement à l'extérieur du point ciblé (bord gauche de la zone A pour un droitier tirant main gauche) (contrecarrer les coups de doigt). Mais c'est corriger une erreur par une autre !

Pour un droitier tirant main gauche

C'est la main qui monte vers la visée et pas la tête qui descend sur l'arme.

Le bras fort est fléchi et maintenu poing fermé contre le corps pour stabiliser le tronc (pas de ballant du bras).

Cette technique nécessite un contrôle très fin de la détente. En améliorant son côté faible, on exerce aussi son côté fort et même son tir à deux mains.

Une attitude avec le pied faible en avant, le coude faible vers l'intérieur et l'arme tenue droite est aussi proposée. L'épaule faible est dirigée vers la cible. Cette attitude est désagréable à tenir.

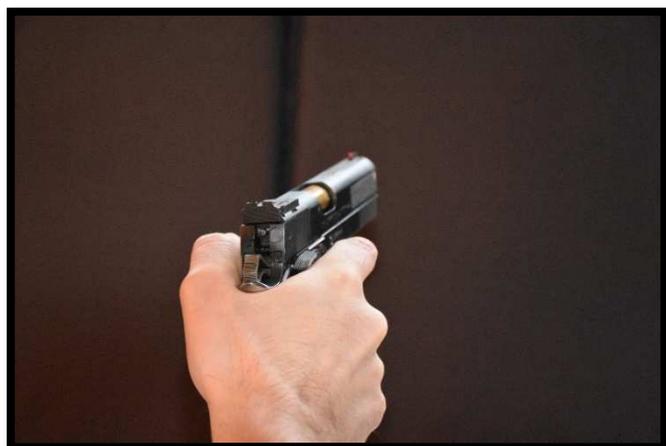


Passage de l'arme main forte-main faible

Extension du pouce de la main forte et éloignement de la poignée de la paume de la main forte.

La main faible avec le pouce écarté des autres doigts joints se positionne sur la poignée de l'arme.

La main forte quitte l'arme.



Dégainage pour tir main faible

1)

Prendre le bas de la poignée de l'arme entre le pouce et l'index et le majeur.



Dégainer et amener l'arme à hauteur du sternum où la main faible empoigne l'arme.



2)

Une autre possibilité est de dégainer main forte, d'effacer la sécurité et de transférer l'arme à la main faible.

k3)

Une autre option est de dégainer l'arme avec la main forte par la glissière ou le scope et de la présenter à la main faible.

Par l'arrière de la glissière



Par l'avant de la glissière





Par le « scope »



Rechargement lors du tir main faible

(Cette séquence a été copiée d'une vidéo où ce rechargement est effectué par Eric Grauffel).

Position de tir main faible avec le pied faible en avant et le tronc penché vers l'avant.



Lors du rechargement, on éjecte le chargeur tandis que l'arme est verticale et, dans le même temps, la main forte se saisit du chargeur situé à la ceinture tandis que le regard se porte sur l'arme. On prend le chargeur par sa face antérieure entre le pouce et les autres doigts (pour les chargeurs parallèles au flanc du tireur).



On pivote sur le pied fort avec légère flexion du genou fort et pied faible qui part vers l'arrière. Le tronc fait dès lors face au côté faible. Dans le même temps, le coude se fléchit avec l'arme qui devient horizontale, toujours en direction des cibles, et le regard qui se porte sur le puit de chargeur.



Le chargeur est inséré dans l'arme et poussé par la paume de la main et la position de tir main faible est reprise.



Changement de prise en main pour un tir à deux mains

Extension des deux pouces avec légère rotation vers le haut de la main faible et placement de l'index faible le long de la glissière.

Relâcher la main forte tandis que le pouce faible passe du côté fort.

Préhension de la poignée par la main faible avec placement du pouce fort tandis que les doigts de la main forte s'écartent. Légère rotation vers le bas de la main forte et placement du pouce fort sous le pouce faible le long de la glissière et des autres doigts qui s'enroulent autour des doigts de la main faible sur la poignée.



La volte-face

On sélectionne la méthode utilisée selon le stage et ses prérequis (départ devant ou derrière une « fault line »), selon les cibles à engager en premier lieu. On minimise les mouvements à effectuer et on évite d'écarter les bras trop précocement (pas de déplacement important du centre de gravité).

Toujours tourner la tête le plus vite possible pour voir la première cible à tirer avant même de tourner le tronc.

Les genoux sont légèrement fléchis. Regard vers le bas (ne pas se laisser distraire).

Plus avantageux de se tourner sur le côté fort même si la position des pieds n'est pas optimale.

La volte-face (croisement des pieds par l'arrière)



Le départ s'effectue dos à la cible, mains relâchées, pieds parallèles.

Au commandement, le pied du côté faible se place derrière et légèrement au-delà du pied fort (le dernier orteil du côté faible doit avoir dépassé le pied du côté faible) pendant que la main forte empoigne l'arme.

En un deuxième temps, le corps pivote sur la pointe des pieds et le dégainage se poursuit **face** à la cible jusqu'à la position de tir.



La volte-face (croisement des pieds par l'avant)

Avancer le pied du côté fort en croisant le pied faible tandis que la main forte empoigne l'arme.



Pivoter sur la pointe des pieds et dégainer l'arme.



La volte-face (rotation autour du pied faible)

Le départ s'effectue dos à la cible. Le poids du corps est sur le pied faible.

Au signal, le genou du côté faible se fléchit légèrement tandis que le pied du côté faible pivote sur la pointe, et que le pied du côté fort tourne autour de la jambe faible.

Eviter d'écarter les mains du corps (force centrifuge).



La volte-face (rotation autour du pied fort)

Théoriquement, le plus rapide car le trajet du pied fort est plus court et on sort l'arme plus rapidement de la gaine.

Le départ s'effectue dos à la cible. Le poids du corps est sur le pied fort.

Au signal, le genou du côté fort se fléchit légèrement tandis que le pied du côté fort pivote sur la pointe et que le pied du côté faible tourne autour de la jambe forte.

Eviter d'écarter les mains du corps (force centrifuge).



Quart de tour

Quart de tour côté fort (par l'arrière)

Au signal, le pied du côté fort se place à 70° avec la pointe du pied fort derrière le talon du pied faible.

Les pieds pivotent.



Quart de tour côté fort (par l'avant)

Le pied du côté faible pivote à 70° et son talon se place devant la pointe du pied fort tandis que la main forte empoigne l'arme et que le pied du côté fort pivote sur la pointe.



Quart de tour côté faible (par l'arrière)

Le pied du côté faible se déplace à 70° et légèrement vers l'arrière tandis que la main forte empoigne l'arme. Ensuite, le pied fort pivote sur la pointe.



Quart de tour côté faible (par l'avant)

On pivote le pied fort à 70° et on place sa pointe du pied fort à hauteur de la pointe du pied faible tandis que le pied faible pivote sur la pointe.



Position de tir couché

Les gaines rigides doivent être correctement placées.

Les poches doivent éviter de contenir des objets « contondants » (clés, couteau, ...).

Si port d'une casquette, ne pas oublier de retourner la penne vers l'arrière.

Position de tir couché (1)

C'est la position de tir la plus stable pour le tir à longue distance au pistolet.

Essayer de garder les épaules face à la cible.

Les pieds sont déplacés du côté faible.

Les deux bras sont étendus sur le sol.

Le bras du côté fort est allongé et la main faible touche le sol en soutenant la main forte. La joue du côté fort touche le bras fort.

La jambe du côté faible peut se placer dans le creux du genou fort pour stabiliser la position et faciliter des déplacements latéraux.



Position de tir couché (2)

Une position couchée avec les coudes fléchis sur le sol et les mains sans contact avec le sol est aussi particulièrement efficace et seule applicable en cas de seuil sur la fenêtre ou de cibles proches et hautes.

Plus lente au niveau de la reprise de visée entre les tirs.

Ne convient pas à tous les porteurs de lunettes car rapproche le point focal et provoque ainsi une vision floue du guidon.



Position de tir couché (3)

Position de tir couché sans appui des membres supérieurs sur le sol.

Plus pénible (travail des muscles dorsaux et lombaires) et difficile pour des tirs de précision

Très efficace pour des des tirs plus rapides et avec transition très rapide entre différentes cibles



Position de tir couché (4)



Position de tir couché avec appui sur la base du chargeur (open avec grande capacité sinon visée impossible)

Vérifier l'absence d'enrayage suite à la protrusion du haut du chargeur qui pourrait interférer dans le mouvement de la glissière.



Position de tir couché avec appui sur le poing faible (5)

La main faible, (qui repose sur le sol) forme le poing avec l'index qui s'entrelace avec le petit doigt de la main forte (comme une prise de club de golf) tandis que le pouce de la main faible se place verticalement le long de la poignée.



De la position debout à la position couchée

De la position debout à la position couchée (1)

Le tireur dégaine son arme, s'accroupit et prend appui sur le sol avec la main faible et le poignet du côté fort. Toujours maintenir l'arme en direction des cibles : pas dirigée vers l'arrière ou vers le sol !



Il étend ensuite les jambes vers l'arrière tout en projetant la main forte vers l'avant.



Il fléchit les bras pour se retrouver enfin allongé sur le sol et il peut prendre sa position de tir couché.

De la position debout à la position couchée (2)

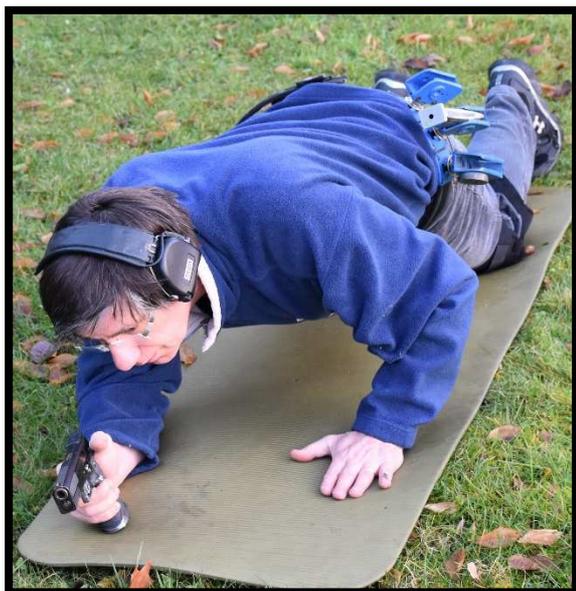
Le tireur fléchit les genoux qui touchent simultanément le sol (Attention aux genoux).



Il appuie la main faible sur le sol

Il se couche sur son côté fort bras allongé en direction de tir.

La main faible rejoint la main forte.



De la position debout à la position couchée (3)

Le genou faible et la main faible touchent le sol.

La main forte et l'avant-bras du côté fort rejoignent le sol.



On étend les membres inférieurs en s'appuyant sur les avant-bras.



Extension des bras avec prise de visée



Tir genoux fléchis ou accroupi

Position de tir accroupi

Ecarter le pied fort ou le pied faible et ensuite descendre sur les genoux à la hauteur désirée. Les pieds restent à plat sur le sol (pas de contrôle du recul si sur les pointes des pieds).

Rester avec le centre de gravité en avant (poids du corps sur les orteils -> contrôle du recul).

Ecarter légèrement les pointes des pieds.



Tant que les deux pieds restent au sol, la base de tir est stable.



Position de tir à genou

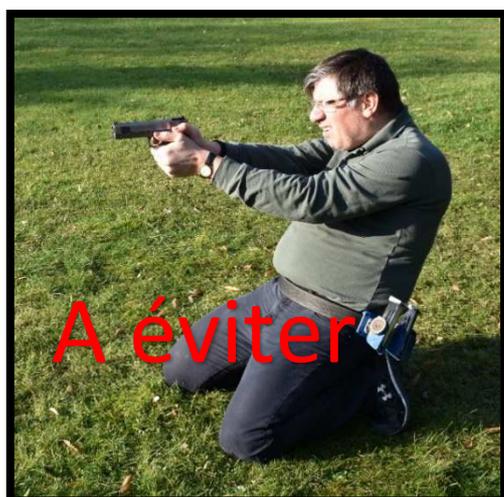
Position de tir lente à prendre et à quitter.



Si la cible est plus difficile, prendre appui avec la partie postérieure du coude faible sur la face antérieure de la rotule



du côté faible.



Eviter d'avoir le poids du tronc sur le pied arrière car on obtient un mauvais contrôle du tir.

Tirer assis

Si le choix est donné, on peut discuter de l'intérêt de tirer assis ou de se lever.



Si un déplacement suit le poste de tir avec départ assis, il faut naturellement se lever.

Se lever est aussi la meilleure option même si aucun déplacement n'est prévu.

Pas de réelle perte de temps : on prend l'arme en se levant.

On se retrouve dans sa position de tir la plus habituelle, donc la plus favorable.

Si l'on doit rester assis, il faut acquérir la position la plus proche de sa position debout

Le tronc penché en avant

Les pieds écartés (pied faible en avant, pied fort en arrière)



Démarrer de la position assise

Si autorisé par le briefing, s'asseoir sur le bord de la chaise, une cuisse sur le côté de la chaise, un pied en avant et l'autre en arrière.

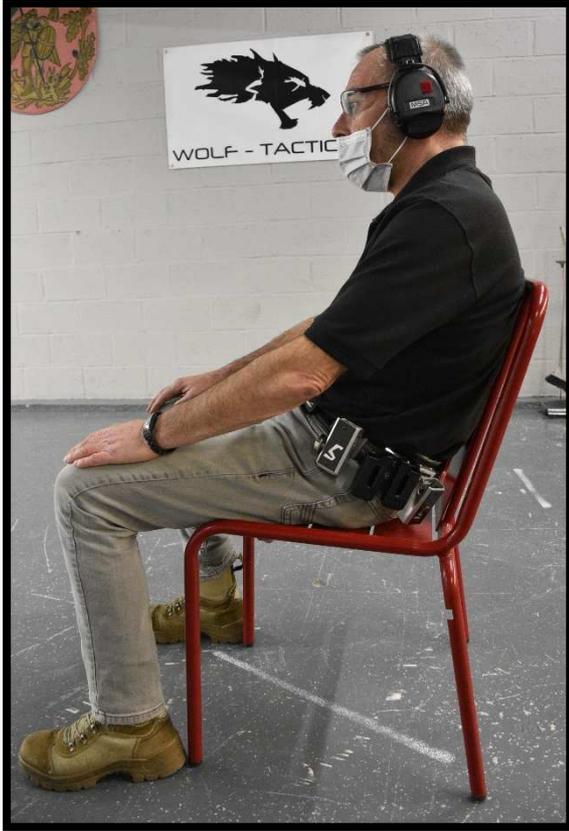


De même, s'asseoir sur le bord de la chaise avec les deux pieds sous le bord de la chaise et le tronc fléchi en avant pour amener le centre de gravité du corps en avant ou au niveau des orteils.

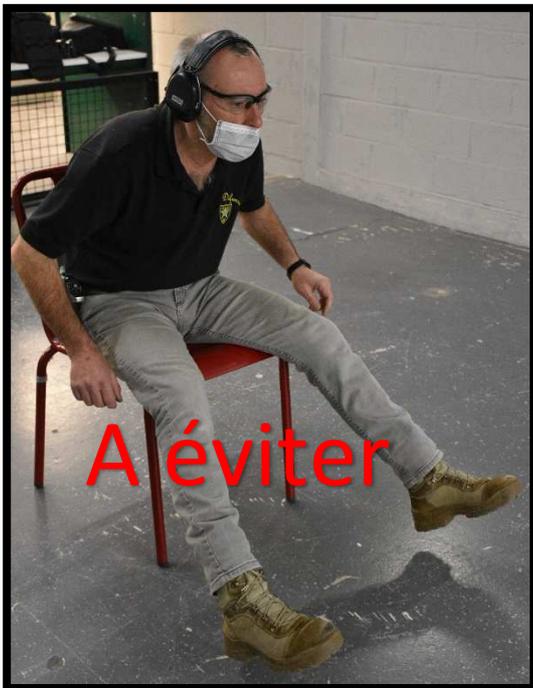


Si autorisé et possible, les pieds du tireur sont placés à hauteur du centre de gravité du corps de part et d'autre des pieds de la chaise.

Si le briefing précise que le dos du tireur doit être en contact avec le dossier de la chaise, le bas du dos ne sera pas parfaitement contre le dos de la chaise à cause de la ceinture, des porte chargeurs et des chargeurs.



Le passage à la position debout doit s'effectuer avec l'aide des muscles abdominaux et de l'impulsion donnée par la projection des bras vers l'avant. Il est souhaitable de bien contracter les abdominaux au « beep » de départ pour faciliter le basculement du tronc en avant au démarrage.



Si les pieds doivent être placés en avant du centre de gravité, l'impulsion du tronc ne doit pas provoquer un décollement des pieds du sol.

Dégainage et transition de la position debout à la position à genou

Technique pas en avant

Le passage de la position debout à la position un genou à terre se décompose en deux temps. Le pied faible avance d'environ 4-50 cm et la main forte dégage l'arme pour l'amener en position « high ready ». Le deuxième mouvement consiste à tomber le genou du côté fort contre le sol sans modifier la position des pieds et en projetant l'arme vers l'avant.





Technique pas en arrière

On peut aussi reculer le pied fort en arrière et latéralement pour adopter la position à genou (démarrage face à une barricade, ...).



. Il ne faut pas oublier de ramener l'arme vers le corps lors de la descente sur les genoux pour éviter un ballant des bras trop important.

Placer des protections sur les genoux. Vérifier le sol (cailloux, pente, ...).

Aucun intérêt à tirer avec les deux genoux au sol sauf si imposé dans le briefing.

Déplacement entre zones de tir

Lors de tout déplacement, le canon de l'arme reste dirigé vers le fond du stand !

Pour un « long » déplacement (plus de 3 pas), la main faible quitte l'arme. Le fait de séparer les mains permet de courir plus efficacement. Si on se déplace avec les mains séparées, le fait de reprendre la prise à deux mains et d'étendre les bras provoque automatiquement une décélération.

Pour un petit déplacement de 2-3 pas, les deux mains peuvent rester sur l'arme.



On peut aussi lâcher l'arme de la main faible pour tout déplacement avec plus d'un pas et utiliser le membre supérieur faible comme balancier aux mouvements effectués par le corps et l'autre membre supérieur.

Pendant le déplacement, la main forte a tendance à balancer de haut en bas de même que l'arme !



Pour l'éviter, on peut coller le coude fort contre le corps.

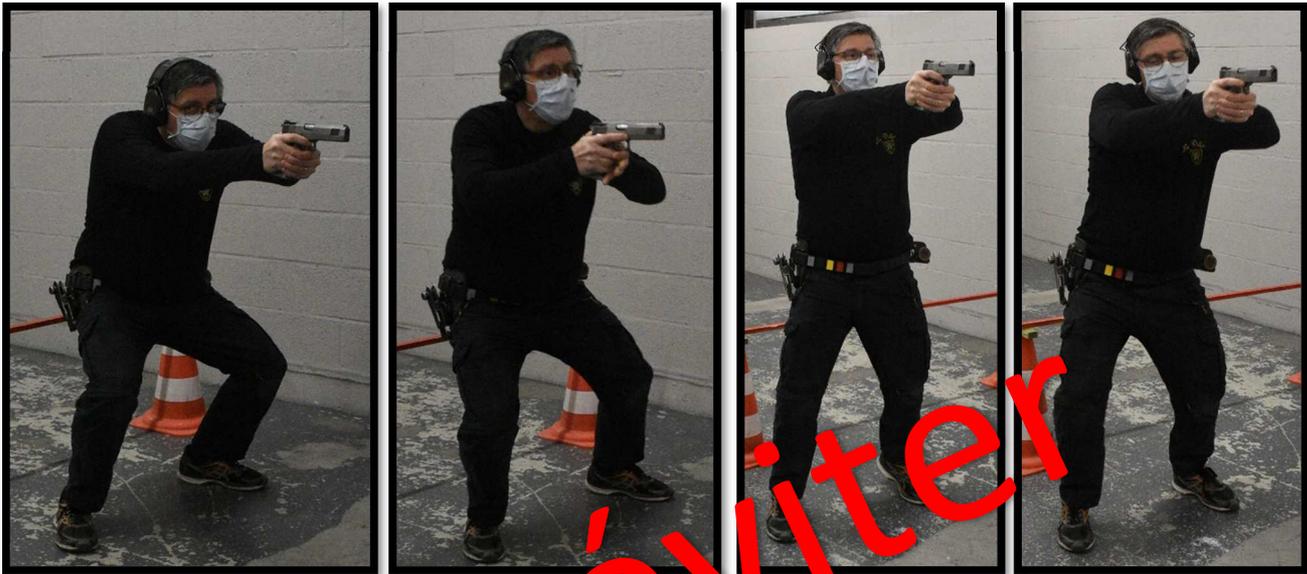
Plus efficace : placer le coude fort fléchi à hauteur de l'épaule.

Lors de la course, on garde un mouvement physiologique de balancier des deux bras : vertical pour le côté faible, horizontal d'avant en arrière pour la main qui tient l'arme.



Eviter les mouvements verticaux

Lors des déplacements entre deux zones de tir proches, il faut éviter les mouvements verticaux du corps : sauter d'un poste à l'autre est plus lent, peut augmenter le nombre de pas nécessaires et complique la prise de visée ! On doit essayer d'arriver vers le poste ou la fenêtre de tir avec un mouvement de l'arme le plus horizontal possible (les épaules se déplacent sur une ligne horizontale). On évite aussi de se redresser à chaque poste de tir pour adopter sa posture de tir « debout » et on garde une posture de tir plus penchée, genoux fléchis, proche de la posture adoptée lors du déplacement.



Changement de direction

Si le déplacement implique un changement de direction, on peut bloquer le pied opposé au déplacement en le chargeant du poids du corps et lancer l'autre pied dans la direction souhaitée.



On peut aussi effectuer des petits pas à l'endroit du changement de direction.

Entrer dans la zone de tir

On court en regardant la zone de tir.



Deux pas avant la zone de tir, les mains se rejoignent sur l'arme en position « high ready » près du corps.



Le regard passe de la zone de tir à la cible lors du pas précédant le pas d'entrée dans la zone de tir.

Quand le pied entre dans la zone, on étend les bras avec prise de visée (ne pas étendre les bras complètement sinon ballants des bras !).

Etendre les bras provoque un ralentissement spontané.

Le pied entre le plus loin possible dans la zone de tir et ensuite l'autre pied le rejoint. Le pas d'entrée

est plus « brutal » (il arrête le déplacement !) tandis que le pied qui rejoint effectue un pas plus « doux », ce qui facilite le tir directement à ce moment. On garde les genoux légèrement fléchis pour le tir, comme on est entré dans la zone de tir. La position d'arrêt dans la direction du déplacement permet de limiter l'inertie dans le sens du déplacement (surtout pour course rapide entre zones de tir). On peut aussi pencher le tronc du côté opposé au déplacement lors d'un déplacement latéral rapide.



Si on entre du côté droit de la zone de tir, en se déplaçant vers la gauche, le pied gauche entre le premier, le plus loin possible et ensuite le pied droit. Inversement, si on entre du côté gauche de la zone de tir.

Quand on entre perpendiculairement face à la zone de tir, le plus naturel est d'entrer avec le pied faible et de ramener ensuite le pied fort, ce qui permet d'arriver la position naturelle de tir.

En résumé,

- 1) On court en regardant la zone de tir.
- 2) Deux pas avant la zone de tir, les mains se rejoignent sur l'arme en position « high ready » près du corps.
- 3) Le regard passe de la zone de tir à la cible au pas précédent le pas d'entrée dans la zone de tir.
- 4) Quand le pied entre dans la zone, on étend les bras avec prise de visée
- 5) Le pied entre le plus loin possible dans la zone de tir et ensuite l'autre pied le rejoint.

Une autre technique consiste à entrer par un pied et ensuite l'autre pied le croise. Mais on insistera aussi sur le choc du pied qui entre dans la zone de tir qui doit être amorti. Ensuite tir lorsque le deuxième pied touche le sol plus doucement.



C'est la prise de visée qui permet de juger de l'efficacité et de la bonne réalisation de ces techniques : vous n'êtes pas en visée (mauvaise coordination) ou si la visée bouge trop (flexion des genoux insuffisante ?).

Ne pas changer la position du corps lors de l'entrée dans la zone de tir : ne pas relever le tronc, les épaules ou la tête après l'entrée dans la zone de tir. Ceci entraîne une perte de temps.

Si la course entre les positions de tir est rapide et si le stage le permet, étendre les bras en fléchissant les genoux quelques pas avant d'arriver dans la zone de tir permet d'obtenir un freinage plus intense avec une prise de visée rapide (mais moins stable) tout en écartant les pieds progressivement.

On doit insister sur l'absence de mouvement vertical du corps lors du déplacement, de l'entrée dans la position de tir ou dans la position de tir.

Pendant la course, le corps se « tasse », les genoux sont fléchis, les épaules sont plus basses. Reprendre une position haute pour le tir est inutile et va entraîner une perte de temps : se replacer en position debout, remonter l'arme pour la prise de visée. La perte de temps va s'aggraver suite aux tirs de positions successives avec détérioration de la prise de visée provoquée par ces mouvements verticaux consécutifs.

Ceci implique un entraînement spécifique au tir à partir d'une position proche de celle adoptée en fin de course, avec des pieds plus écartés (légèrement plus que la largeur des épaules). Cette position de tir permet aussi un ajustement latéral plus aisé de la prise de visée en s'appuyant un peu plus sur une jambe ou l'autre, sans devoir déplacer les pieds.

Sortie de la zone de tir

Ejecter le chargeur immédiatement après le dernier tir avant le déplacement si un changement de chargeur sera nécessaire.

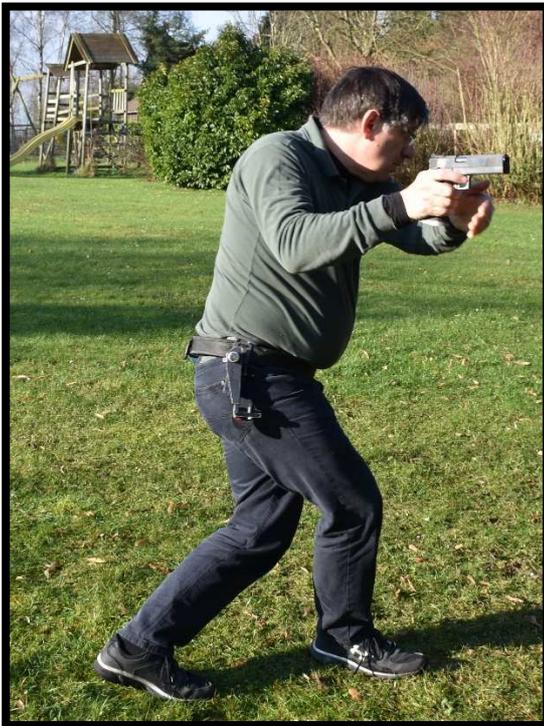
Ne pas modifier la position du corps lors de la sortie dans la zone de tir : ne pas abaisser le tronc, les épaules ou la tête après la sortie la zone de tir. Ceci entraîne une perte de temps

Il existe deux types de sortie d'une zone de tir : « Easy exit » lorsque la ou les dernières cibles sont « faciles » et « Hard exit » lorsque la ou les dernières cibles demandent une précision plus importante.

« Easy Exit »

Dans la zone de tir, la ou les dernières cibles se tirent « en déplacement du corps », avec le centre de gravité, les épaules qui partent déjà dans la direction du déplacement qui suit cette zone de tir. Le pied du côté du déplacement peut être dirigé vers la prochaine zone de tir. L'autre pied quittera le premier le sol pour croiser le pied situé côté déplacement. On peut prolonger la durée de ce tir en augmentant la distance entre les pieds et en fléchissant les genoux. Le dernier tir a lieu juste avant que le pied opposé au déplacement ne décolle du sol, sauf pour un tir plus facile où un tir avec le pied qui a juste quitté le sol est possible.





Il faut décider du nombre de cibles tirées sur le mouvement du corps de façon à ce que ce mouvement reste « dynamique », et soit avantageux par rapport à un tir sans mouvement du tronc (importance de l'entraînement et de la reconnaissance du stage).

Le dernier coup est tiré juste avant que le pied arrière quitte le sol, donc pas de possibilité de retirer facilement la dernière cible si elle est ratée (déplacement supplémentaire et perte de temps).

Bien fléchir les genoux et écarter les pieds (même au-delà de la largeur des épaules).

« Hard exit »

La ou les cibles sont tirées en position fixe, avec la visée nécessaire pour l'obtention d'un maximum de points.

La sortie d'une position de tir débute par le regard : on regarde dans la direction où on souhaite aller et le corps va suivre. Dès la fin du tir, le pied situé dans la direction du déplacement est soulevé du sol et dirigé dans le sens du déplacement tandis que l'on pousse sur la jambe opposée pour sortir de la zone de tir avec une accélération la plus élevée possible



Pivot

On tourne le tronc dans le sens du déplacement en pivotant sur l'avant du pied arrière (par rapport au sens du déplacement) et en plaçant les hanches dans le sens du déplacement. On pousse avec le même pied pour donner une impulsion dans le sens du déplacement. Le pied avant va décoller du sol « automatiquement ».

Pied à 45°

Une autre technique consiste à projeter un pied fléchi à 45° dans le sens du déplacement. Le pied peut pousser à +/- 45° vers le sol (+/- comparable au sprinter qui utilisent des « starting blocks »).

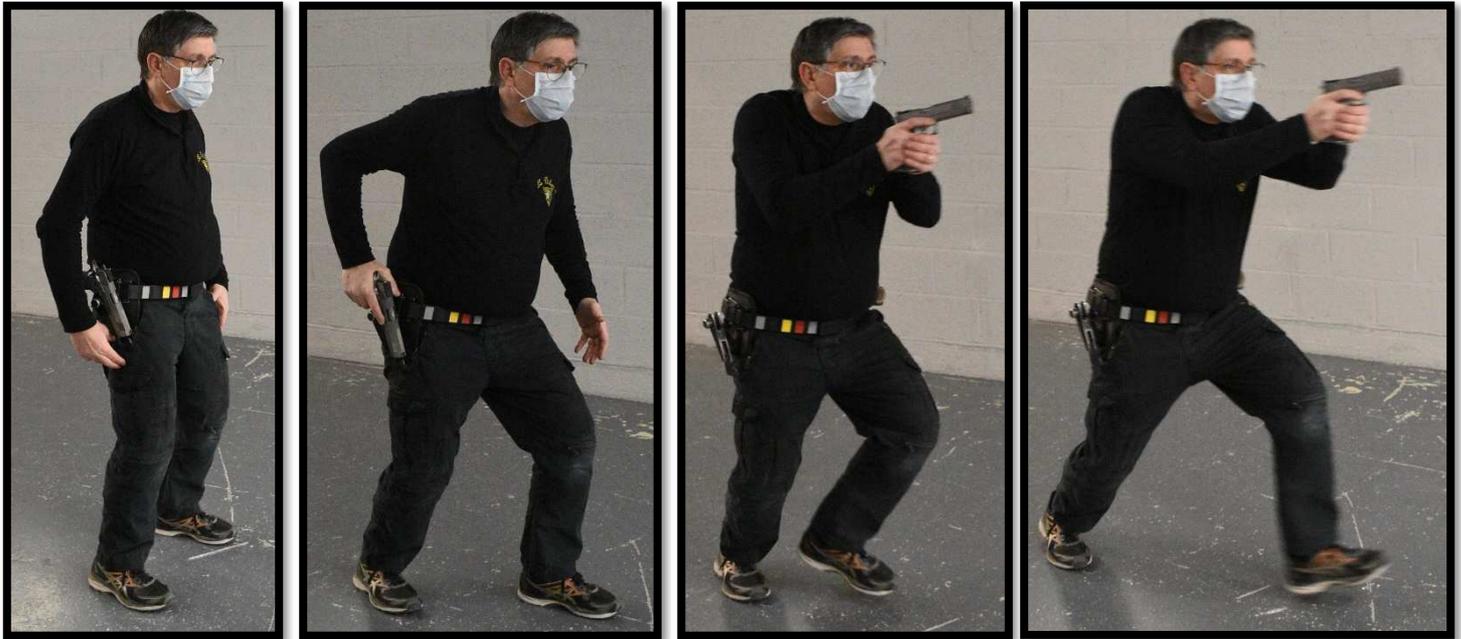


Démarrage au départ du stage

On peut utiliser une des techniques de sortie de zone de tir précédentes.

Pas arrière

On effectue un court pas dans la position opposée au déplacement avec un pied et tandis que l'on soulève l'autre pied dans le sens du déplacement on pousse avec le pied arrière pour se propulser plus vigoureusement.



On recule le pied fort qui sert d'appui lors de la propulsion du pied faible vers l'avant.

Chute volontaire

On soulève un pied et on se laisse tomber dans le sens du déplacement.



Tir en déplacement

Utile uniquement si la visée reste dans le A. Intérêt plus limité en catégories production et standard. A utiliser si le sol le permet : si des ornières avec de l'herbe et un sol très inégal, chaque pas est imprédictible.

Tir en déplacement signifie tir en marchant, pas en courant !

Le tir en déplacement implique le moins de mouvement possible transmis à l'arme qui doit rester fixée sur sa cible.

Tant que les deux pieds sont sur le sol, même si le haut du corps bouge, la prise de visée reste facile et précise.

Dès qu'un pied quitte le sol, on observe un mouvement vertical vers le bas de l'arme.

On essaie que les épaules restent à la même hauteur pendant le déplacement et le tir.

On utilise dès lors la « **technique des petits pas roulés** » : la marche s'effectue à pas de petite taille, genoux légèrement fléchis, le talon touchant le sol en premier et les pieds appuyant de tout son long en terminant le pas en laissant tout le poids du corps sur la pointe du pied et ainsi de suite pour chaque pied (pas en plaçant le pied à plat sur le sol lors du pas). Les pieds sont rapprochés l'un de l'autre. Les coudes sont fléchis pour absorber les vibrations dues aux mouvements (même avec une diminution du contrôle du recul mais le tir est plus lent ! et aussi de précision en catégorie standard et production). (Le moment du tir est quand on repose sur un pied avant de reposer l'autre pied sur le sol).



En résumé : Petits pas « roulés »

Genoux fléchis

Coudes fléchis

Pieds rapprochés



Il faut accepter une perte de précision et utiliser cette technique sur des cibles plus faciles. Maintenir un très bon contrôle de la détente sans coup de doigt. On gagne du temps mais on perd de la précision.

S'entraîner dans toutes les directions : avant, arrière et latéralement.

Le **tir en déplacement vers l'arrière** est le plus facile (on « enroule » naturellement les pas).

Dans le déplacement latéral du côté fort, les pieds se déplacent dans le sens du déplacement en tournant le tronc vers les cibles et non latéralement.



Le **déplacement latéral du côté faible** est ardu. On peut **inverser la prise en main** : prendre l'arme main faible à deux mains.



On peut aussi tirer en **inversant rapidement le sens du déplacement** et en se déplaçant à reculons.





Lors du déplacement, il faut garder un bon équilibre.

Essayer de se déplacer sans mouvement du niveau d'un verre d'eau ou en observant les mouvements d'un pointeur laser.



Tir en croisant les pieds

Se déplacer face aux cibles en croisant les pieds, alternativement par l'avant et l'arrière.



Par l'avant



Par l'arrière

Cette technique permet de garder une base de tir bien stable même si elle ne permet pas des déplacements très rapides.

Tir en déplacement latéral sans croisement des pieds

Pour cette technique, le déplacement s'effectue toujours avec le tronc et les hanches en direction des cibles. Tandis que l'on soulève et écarte le pied du côté du déplacement, on pousse avec l'autre pied (ceci donne de la vitesse et de l'explosivité).



On rejoint les deux pieds et on recommence. Il faut éviter d'effectuer des bonds ! Les épaules doivent rester à la même hauteur pendant tout le déplacement.



Le « Back »

Lors d'un « back » ou déplacement en sens opposé au fond du stand, l'arme doit rester pointée en direction du fond du stand sans pointer aucune partie du corps du tireur.



Arme haute

L'arme tenue main forte seule est placée à hauteur de l'épaule du côté fort tandis que les pieds et le tronc pivotent dans le sens du déplacement.



Arme basse inversée

Pour changer de direction, on pivote sur les pointes des pieds et pendant le mouvement de retournement du tronc dans le sens du déplacement, le bras du côté fort reste en direction du fond du stand. On pivote l'avant-bras du côté fort en pronation de sorte que la glissière de l'arme soit dirigée vers le bas.

On choisit l'une ou l'autre technique selon la situation des cibles suivantes.

« Bobber » ou « swinger target »

Ne pas se laisser impressionner ! Ne pas se laisser stresser !

Importance de la reconnaissance pour avoir un plan de tir

« Timing »

Où viser la cible dans son mouvement en arc de cercle ?

Voir les impacts des tireurs précédents (les PT, les impacts dans les décors donnent une idée du point visé).

Prendre un point de repère sur le décor pour choisir où viser.

Possibilité d'engagement d'une autre cible entre l'activation du « swinger » et son tir ?

Pour le timing, utiliser un chronomètre.

Connaître le **temps de déclenchement** : entre le tir du « popper » et le moment où on peut engager le « swinger » (son point d'arrêt). Si très lent, connaître le moment où il apparaît.

Temps de déclenchement

Voir l'arc de cercle (de chute) nécessaire pour que le « popper » active le « swinger » (20° ou 70° ?)

Les câbles qui activent le « swinger » sont-ils tendus ou relâchés ?

Voir la vitesse à laquelle le « popper » tombe : le voir tiré par une arme de même calibre et puissance ; le voir activé par le RO est peu utile. Voir d'autres tireurs du « squad » ou du « squad » précédent.

Connaître le **temps d'arrêt** pendant lequel le « swinger » bouge peu autour de sa position d'arrêt (suffisant ou pas pour lâcher deux tirs)

Connaître le **temps de retour** nécessaire au « swinger » pour revenir en position d'arrêt après un cycle

Position d'arrêt un peu plus haute, à connaître si impossible d'effectuer deux tirs ciblés en un passage

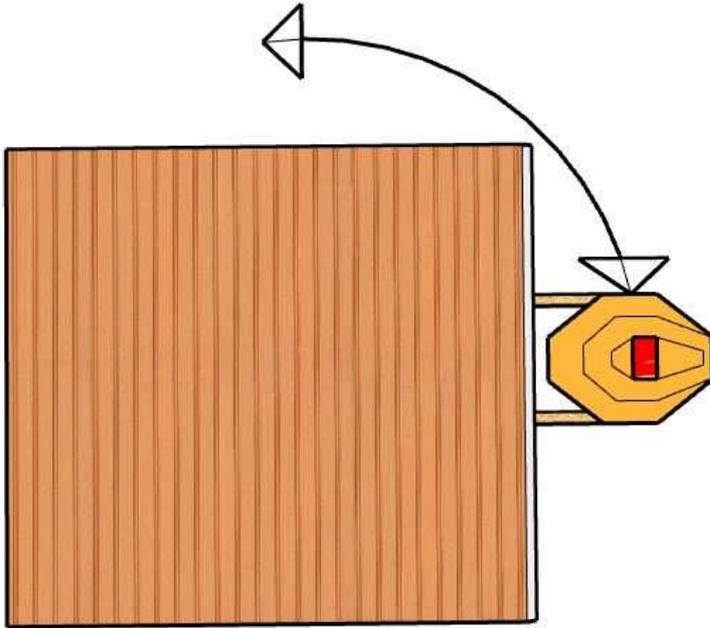
Connaître son split time à la distance où se situe le « swinger » : possible ou pas de lâcher deux tirs sur cette période d'arrêt de mouvements du « swinger »

On doit être certain de son tir sur le « popper » : ne pas attendre une confirmation visuelle de la chute du « popper », ce qui rendrait impossible un timing précis.

Cible proche ou lente

On peut viser la cible et la tirer en la suivant dans son déplacement en arc de cercle.

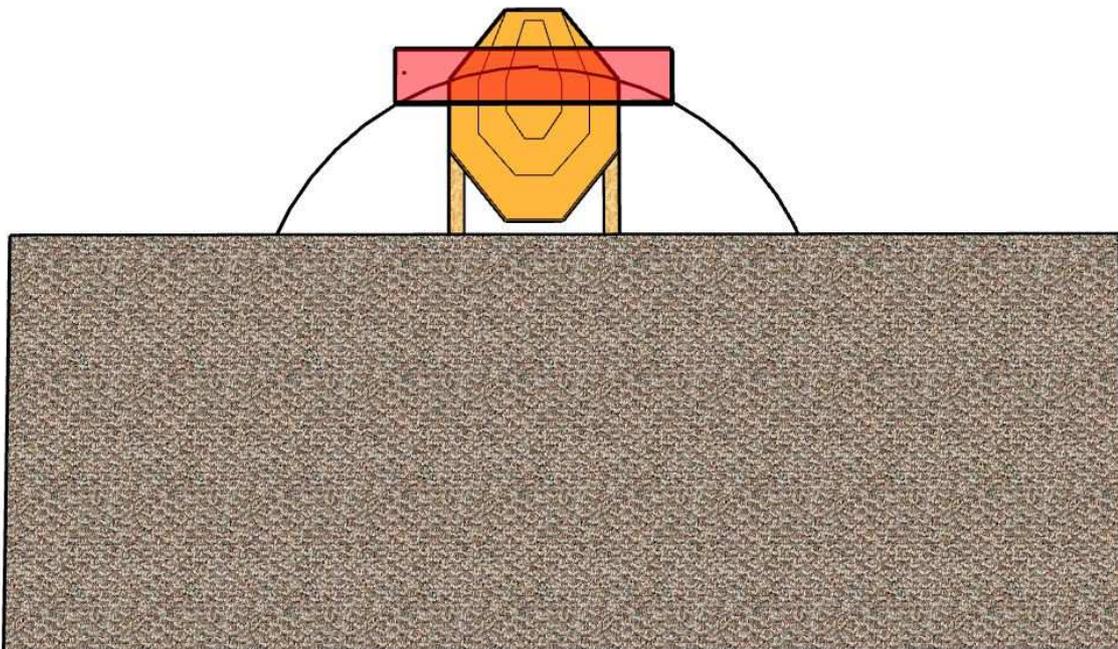
Point d'arrêt visible



Soit, un tir dans la descente du « swinger », un dans la montée, proches du point d'arrêt.

Soit, un tir au point d'arrêt, un second tir légèrement plus haut dans la montée en suivant la cible, avec l'arme qui ne descend pas à sa position initiale après son recul.

Pas de point d'arrêt visible



La cible la plus difficile à tirer en IPSC.

Attendre la cible et viser un point dans son trajet. Repérer la cible dès qu'elle apparait dans sa vision périphérique.

Préparer la détente !

Si l'arc de cercle visible est suffisamment grand et si la cible est plus proche, on peut suivre la cible.

La cible est habituellement visible sur maximum 90 ° de son déplacement.

Pour une vitesse angulaire de 180°/s (« bobber » rapide), la cible est visible pendant 0,5 s.

Temps de réaction et d'acquisition de la cible et 2 tirs en moins de 0,5 s !

Bien connaître ses « split time » à différentes distances.

Travail pour minimiser le temps nécessaire pour acquérir la cible en visée.

L'activation prématurée d'un « swinger », même si elle correspond à un « range equipment failure » (4.6.1) ne garantit pas un « reshoot ». Si le stage peut être tiré intégralement sans conséquence, pas d'obligation de « reshoot » (4.6.2). Ne pas s'arrêter de tirer quand cela arrive ! Le RO décide. Appel éventuel ensuite. Seuls les tireurs exceptionnels préfèrent activer le « swinger » en tirant la tige qui le maintient plutôt que le « popper ». (4.6.2)

Drop turner

Avant d'entrer en visée, préparer la détente.

Viser l'endroit, repéré lors de la reconnaissance, où la cible fait face ou commence à pivoter selon la vitesse de chute de la cible.

Si une cible disparaît totalement (« disappearing target ») (pas de portion de la zone A visible en permanence), pas de pénalité pour ne pas l'avoir engagée et pas de miss. (Son mécanisme d'apparition doit avoir été déclenché) (9.2.2).

Cibles « Clam shell »

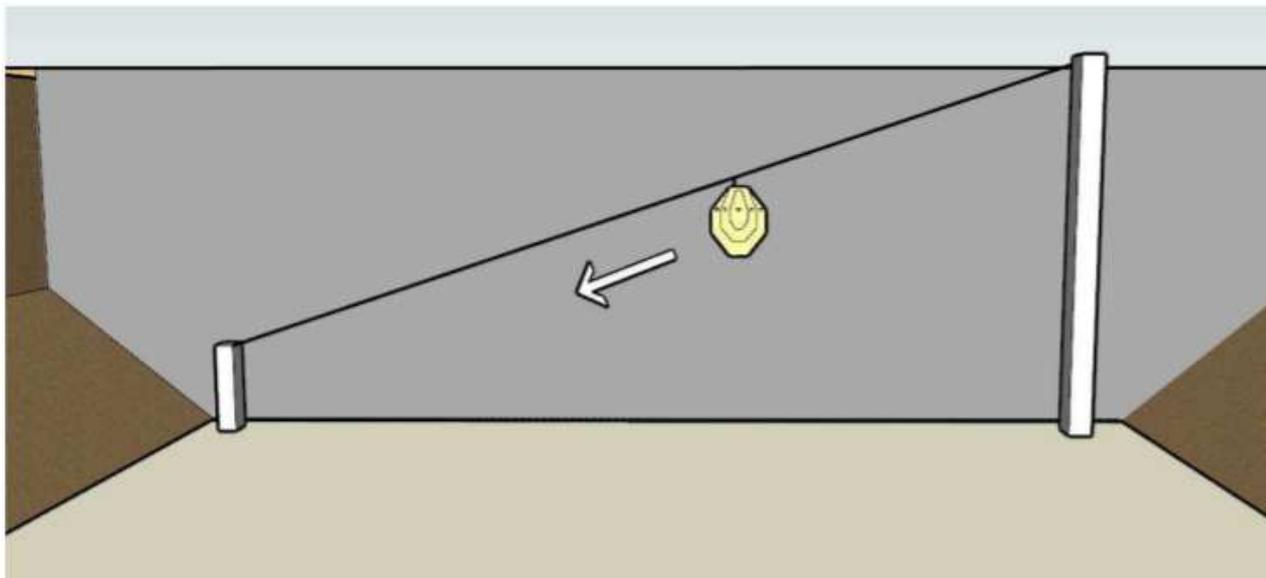


Bien repérer la zone de tir (haut de la cible) et la vitesse d'ouverture. Ne pas tirer trop précocement avant une ouverture suffisante.

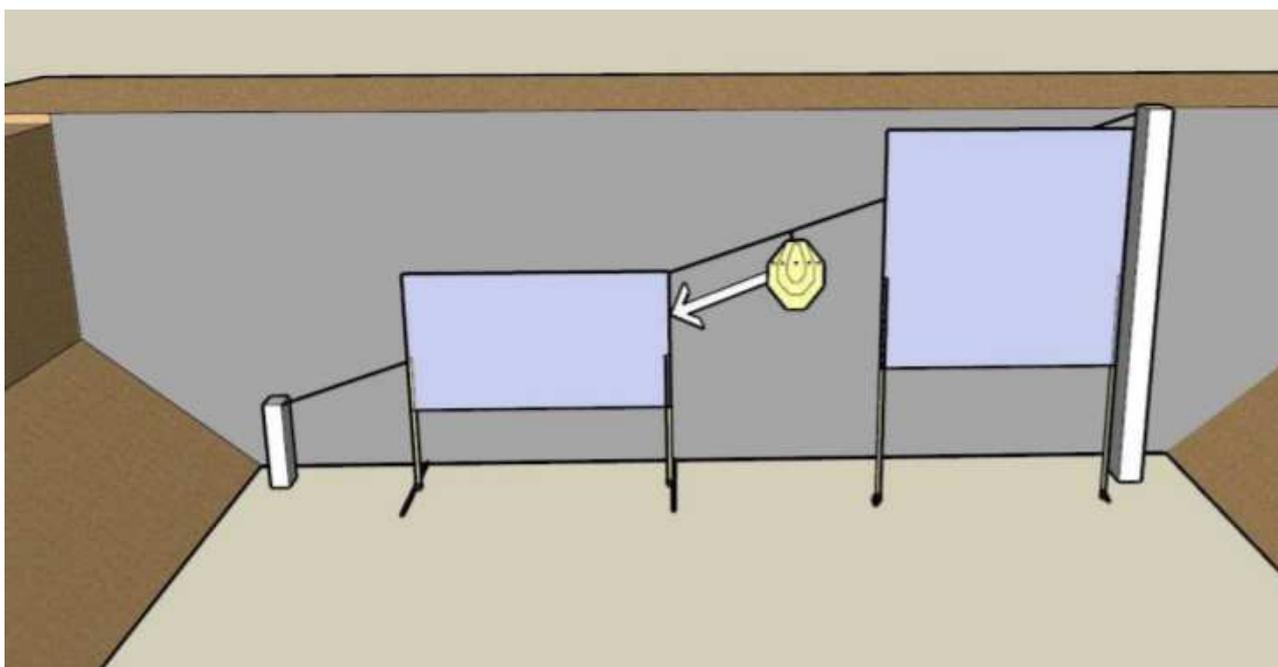
« Runner »

Selon le type de stage, on privilégiera une méthode de suivi de la cible ou d'attente de son apparition à un point donné.

Lors du suivi, le tireur suit la cible dans son mouvement en visée (le bord du A dans le sens du déplacement) et donne même un peu d'avance si la cible est plus éloignée ou très rapide (méthode similaire dans le tir aux clays). Une cause fréquente de « miss » est l'arrêt du mouvement de l'arme dans le suivi lors du tir. Entre l'instant de la décision du tir et le tir, il existe un délai qui peut entraîner un « miss » s'il n'est pas compensé par le maintien du mouvement de suivi.



Si on attend la cible, ce qui n'est pas recommandé, il faut estimer l'endroit précis de la visée qui doit être suffisamment éloigné du point d'apparition de la cible que pour compenser la vitesse de cette dernière.



Tous les « runners » se déplacent à la même vitesse au même endroit de leur trajet (variations dues au frottements) et la vitesse s'accroît au cours du temps (accélération = g). Essayer de le tirer le plus tôt possible après son départ !

Fenêtre



On n'entre pas son arme dans la fenêtre d'un poste de tir

Risque d'enrayage

Risque de bris du guidon

On « gagne » 10 cm sur la distance de tir

On perd le temps nécessaire pour entrer l'arme dans la fenêtre et le temps nécessaire pour l'en sortir.

La visée n'est pas entravée par les montants de la fenêtre.



Si on touche le décor avec son arme

On peut sortir des angles de tir acceptés -> DQ !

Un tir involontaire peut se produire et si mouvement (> 1 pas ou changement de position) (8.5.1)

-> DQ ! (10.4.6) (si pas de mouvement, pas de DQ)

Barricade

On se penche en avant pour tirer les cibles (contrôle du recul) sans relâcher sa prise en main. Ce sont les genoux et le tronc qui s'adaptent à la position. On essaie de garder la position de tir la plus habituelle possible pour les membres supérieurs et la tête.



Ne pas venir trop près, au risque de devoir se pencher en arrière pour prendre sa visée. Se placer à longueur de bras.

Bien repérer l'endroit où les pieds se placent (trouver l'endroit sur le sol pendant la reconnaissance, repérer une éventuelle marque adéquate sur le sol).

Si départ proche de la barricade, dégainer et reculer d'un pas dans le même temps.

Placer le pied extérieur sur la « fault line » mais bien garder le talon au sol.



Arriver sur la position en « high ready » en regardant l'endroit où placer les pieds pour être à bonne distance

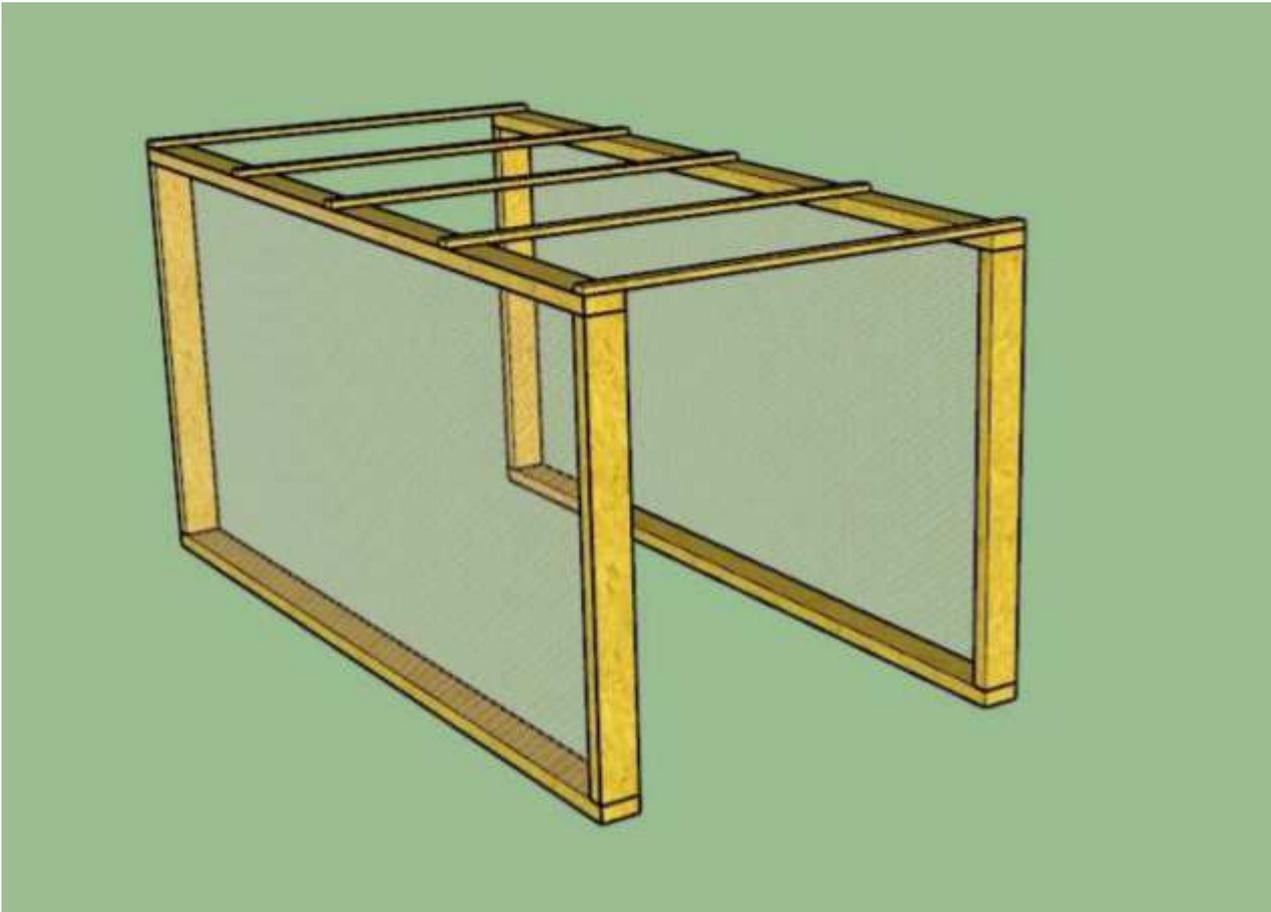
Pour sortir de la position, ne pas hésiter à pousser d'un pied à l'extérieur de la « fault line » pour redémarrer (après avoir fini de tirer).

Certaines situations particulières peuvent nécessiter de se coller et de s'enrouler autour de la barricade.





Tunnel «Cooper »



Le dégainage ou le placement de l'arme à la gaine sont interdits dans un « Cooper tunnel » -> DQ ! (10.5.4)

Toute pièce de la partie supérieure du tunnel qui tombe -> 1 faute de procédure par pièce tombée (10.2.5)

Sauf Choc sur un montant latéral du tunnel

Gaz du tir (compensateur, ...)

Mouvement de recul du canon

Le tir direct sur les pièces de la partie supérieure du tunnel de l'extérieur du tunnel entraîne souvent une faute de procédure par pièce tombée.

Cependant le texte du règlement débute par « **Dans** un Cooper Tunnel » et précise que cela concerne le matériel situé au-dessus de la tête du tireur.

Ouvrir une porte

La porte peut s'ouvrir vers le tireur ou vers le fond du stand, elle peut s'ouvrir vers la droite ou vers la gauche.

On ouvre toujours la porte de la main non armée en maintenant l'arme dirigée vers le fond du stand à hauteur de l'épaule. Faire très attention à ne pas pointer le canon sur une partie du corps (« sweeping »).



On peut maintenir du pied la porte en position ouverte mais en respectant une éventuelle « fault line » selon le mécanisme de la porte, son retour éventuel, ...

La reconnaissance du stage prend ici toute son importance.



Faire très attention à ne pas pointer le canon sur une partie du corps = « sweeping » -> DQ ! (10.5.5)

Au départ du stage

Checker

Avant toute action de tir ou toute prise de position de tir, il faut vérifier qu'une cartouche est chamberée.

Vérifier et revérifier !!!

Perte du stage en compétition IPSC !



Chargeurs

Chargeurs pleins ! Quand on remplit un chargeur, on **compte** les cartouches, on ne peut pas se fier à la tension du ressort. Après un stage, **on vide** et on remplit à nouveau tous les chargeurs utilisés (pas de mauvaise surprise !).

Toujours prévoir un chargeur supplémentaire par rapport au requis minimum du stage

Si changement de chargeur nécessaire et si possible, ne pas remplir complètement le chargeur pour faciliter le rechargement (en fonction du nombre de tirs nécessaires pour terminer ce stage ou cette partie du stage et en gardant une marge).

Regard

Si le stage le permet

Regard sur la première cible (la zone visée !) ou

Regard sur l'arme ou le chargeur si placés hors de l'étui selon le premier saisi

Penne de la casquette en arrière si position de tir couché.

Mains

Touch <-> grasp



Touch <-> flat



Box de départ

Se placer du côté du déplacement dans la box.



Analyse d'un parcours de tir

Identifier toutes les cibles et les compter pour arriver au total de tirs annoncé dans le briefing

Même cible de plusieurs endroits et plusieurs cibles de la même position

Choisir le plus favorable

Ne pas engager les mêmes cibles à de multiples reprises

Identifier **type de stage**

Hit factor élevé, bas ou moyen

Recherche de vitesse ou de précision

Chemin le plus rapide (pas toujours le plus court)

Localisation du changement de chargeur : le moins pénalisant en temps !

Pas en poste fixe si possible (deux changements de chargeur en déplacement occasionnent moins de perte de temps qu'un seul changement de chargeur en poste fixe)

Compter les tirs à partir du début du stage mais aussi à partir de la fin du stage pour identifier le meilleur endroit pour un éventuel changement de chargeur

Repérer les **endroits avec risque de DQ**

Identification des **points sensibles**

Cibles mal éclairées

Cible distante

Cible masquée

Position de tir difficile

Comment **ne pas perdre de points**

Identifier le type de visée requis par chaque cible

Se donner suffisamment de temps pour tirer 2 A sur une cible proche : viser suffisamment cette cible, même si à 1 m !

Si HF élevé, ne pas perdre du temps sur un popper éloigné : si pas touché, ne pas s'acharner et perdre trop de temps

Trouver la **zone de tir des différentes cibles** (cibles masquées ou proches d'une cible penalty)

Maximum de point pour un risque minimum (cible pleine ou cible partielle)

Un C rapide peut valoir mieux qu'un A très lent (selon le type de stage)

Pendant la reconnaissance du parcours, regarder les zones de tir (pas la cible dans son entièreté, pas les cibles « penalty ». Visualiser le parcours de la même façon ensuite.

Analyser la meilleure succession de tir sur un groupe de cibles

Choisir le premier tir (dégainage)

cible proche vs cible lointaine (affermer la prise en main et meilleure précision pour les tirs suivants)

cible lointaine vs cible proche si déplacement dans une autre direction ensuite

Repérer la meilleure position par rapport aux fenêtres (ne pas entrer son arme dans la fenêtre, surtout si déplacement subséquent !)

Visualiser le stage (yeux fermés) après avoir choisi la tactique (et s'y tenir pendant le tir !)

Visualisation

L'utilisation des techniques de visualisation est inhérente à la pratique sportive en général et spécialement chez les compétiteurs.

Elle revêt une importance particulière en tir de parcours.

Lors d'un match, tous les tireurs effectuent une pantomime similaire après le briefing.

Une première visualisation est faite en se déplaçant sur le stage et mimant les prises de visées, mouvements du corps, prise de balises, déplacement parfois en émettant un son correspondant aux tirs et à leur rythme. Cette première visualisation s'effectue à vitesse réduite. Elle peut être suivie d'une deuxième ou troisième visualisation sur le stage si le temps disponible et le nombre de tireurs le permet. Ces visualisations peuvent s'effectuer à vitesse réduite ou à vitesse réelle. On visualise le guidon sur chaque cible en fonction de la difficulté de chaque cible et le type de prise de visée nécessaire. L'utilisation d'un son (réel ou imaginaire) pour rythmer le tir peut s'avérer préjudiciable si lors du tir réel, les prises de visées ne sont pas en adéquation avec le rythme imaginé.

Ensuite, les tireurs continuent à visualiser le parcours soit purement dans leur tête, soit en effectuant les déplacements dans leur tête mais en prenant les différentes positions de corps requises selon les zones de tir.

Cette visualisation nécessite une bonne concentration.

Généralement, le tireur effectue une dernière visualisation de son parcours quand il est « on deck » (suivant à tirer).

La base biologique de ce « cinématographe intérieur » serait une zone du cortex cérébral découverte au début des années 1990 par l'équipe italienne de G. Rizzolatti appelée les neurones miroirs. Ces neurones miroirs sont doués de propriétés visuo-motrices (Di Pellegrino et al. 1992, [20]), c'est-à-dire qu'ils sont activés lorsque l'individu exécute, observe ou imite une action. Cette propriété permet donc d'apprendre, d'entretenir voire d'améliorer un geste sans répétition effective mais en l'observant ou en l'imaginant.

(Essai de visualisation mentale du mouvement en neurologie périphérique, Travail personnel présenté par Nicolas BRUNEAU En vue de l'obtention du Diplôme d'Etat de Masseur-Kinésithérapeute 2010/2011)

Balises

La complétion d'un stage nécessite le plus souvent l'utilisation de différentes localisations ou postes de tir.

Le placement du tireur (et de ses pieds) dans les différentes localisations requises par le stage doit être parfait. Les déplacements entre ces différents postes de tir sera fortement facilité par l'utilisation de repères ou balises correspondants.

L'utilisation de différents indices visuels permet de repérer à l'avance, pendant le déplacement entre deux postes de tir, la localisation précise demandée par le poste de tir suivant. Les indices visuels sont des plus variés : tache de couleur, clou dans une planche, ... Cet indice visuel doit être immédiatement identifiable et ressortir de son environnement (un caillou particulier est souvent difficilement identifiable parmi d'autres cailloux).

La modification du stage (donc l'ajout volontaire de marques) par un tireur est interdite.

QUELQUES « PIÈGES »

Déplacement latéral et légèrement vers l'arrière pour engager des cibles

Si l'arme n'est pas dirigée **consciemment** vers le fond du stand, elle dépasse la ligne des 180 °

Départ assis latéralement



Empaumer l'arme sans la dégainer du holster dès le démarrage et dégainer l'arme uniquement quand le tronc est à moins de 90° du fond du stand

Dégainer trop tôt-> DQ

Courir avec l'arme à la gaine entraîne un risque très élevé de chute de l'arme et de DQ

Si les premières cibles engagées sont face au tireur, à 90° du fond du stand, il faut se déporter vers l'arrière du stand pour pouvoir dégainer.

Cibles latérales et corps en avant de la cible

Le fond du stand est le seul plan auquel se réfère la « ligne des 180° » pour la direction de l'arme.



Le tir des cibles situées parallèlement au côté du stand ne peut dès lors être effectué avec une partie du corps en avant de l'arme par rapport au fond du stand.

Prendre note

Prendre note de ses temps en fonction de l'arme et même du chargement (le recul ressenti varie en fonction du poids des têtes)

Contrôle du recul

Bill drill

Temps de transition

debout -> genou

debout -> accroupi

debout -> couché

Différences entre tir en position fixe et déplacement vs tir en déplacement

Connaître ses split time à différentes distances

Deux mains

Main forte seule

Main faible seule

Temps d'un reload

1 coup reload 1 coup le plus vite possible

Dégainage

« Drill »

Le « drill » est l'élément essentiel de l'apprentissage : comme un pianiste fait ses gammes, un tireur pratique régulièrement ses drills. Seule la répétition du geste **parfait** permet d'acquérir et de maintenir une technique valable. On s'amuse dans les stages et on apprend dans les drills. Une séance de tir sans « drill » est une séance d'amusement mais est perdue pour l'entraînement.

avec plusieurs tireurs simultanément

Drill : précision

3 X 2 sur cibles à 20-25 m, éventuellement avec cibles partielles (« penalty target »)

Drill : Changement de chargeur

3 X 2 sur cibles avec changement de chargeur entre chaque cible

4 X 1 mini popper avec changement de chargeur entre chaque tir

Arme en visée et doigt sur la détente 1 coup-reload-2 coups : split time du changement de chargeur

Drill : position

Accroupi 3 X 2

Couché 3 X 2

« assis » 3 X 2

Drill : tir une main

Main forte seule avec dégainage

3 X 2

3 X mini popper

Main faible seule

3 X 2

3 X mini popper

Main forte transition main faible

3 X 2 + 3 X 2

3 X 1 + 3 X 1

Drill : départ arme vide

1 mini popper 3 X

1 cible 3 X

Drill : départ arme chargée non chamberée

1 mini popper 3 X

1 cible 3 X

Drill : 1^{er} coup

Vitesse

5 X 1 coup chronométré à 7 m dans le A

Précision

5 X 1 mini popper à 20 m (chronométré)

Drill : changement de position

2 debout, 2 « assis », 2 accroupi, 2 couché

Drill : prendre l'arme

Sur le sol

Sur une table

Chargée

Vide

1^{er} chargeur à côté

1^{er} chargeur à distance

Bill Drill

6 coups consécutifs les plus rapides possibles sans sortir du A à 7 m

Contrôle de la reprise rapide de visée

Tir couché

Position « naturelle »

Sur les coudes

Passage position debout-position couchée

Tir deux mains main forte transition main faible

« Drill » avec un seul tireur

Voir Hitfactor Norway sur Youtube

Différents livres et plus particulièrement

Drill : tir en déplacement

Latéral

Avant-arrière

Drill : transition cible lointaine-cible proche

Savoir alterner précision et vitesse

1 cible 3 m (uniquement A) -1 cible 20 m 2 X 2

Bobber

Avec vue sur arrêt

Sans vue sur position d'arrêt

Main forte seule bobbers

Main faible seule bobbers

1 coup par passage

2 coups lors d'un passage (bobbers plus lents ou plus proches)

(1 bobber lent 2 coup +1 bobber rapide 2 x 1 coup)

Barricade droite et gauche

½ tour, « El Presidente »

Fenêtre basse

Bibliographie

Livres

Thinking Practical Shooting: A Guide to outstanding Match Performance, Saul Kirsch

Practical Pistol Reloaded, Ben Stoeger

Breakthrough Markmanship, Ben Stoeger

You Can't Miss: The Guide to Combat Pistol Shooting, John Shaw

Shoot to Win, John Shaw

Practical Shooting, Beyond Fundamentals, Brian Enos

Shooting from Within: A Guide to Maximum Performance, J. Michael Plaxco

Manuel technique de parcours de tir, tome 1 et 2, Gérard Albert

Range Time, Max Michel and Saul Kirsch

Practical shooting manual, Matt Burkett

Handguns for self-defence, a South African guide, Gerry Gore

The complete book of combat handgunning, Chuck Taylor

Cooper on Handguns, Jeff Cooper

Smart Move: Economy of Motion for the Shooting Sports, Kita Busse



DVD

Master Class I et II, IPSC coaching with Saul Kirsch (un "must have")

Practical shooting, Matt Burkett

Tables des matières

Préambule.....	3
Que sont le parcours de tir et l'IPSC ?	5
Règles de sécurité	7
Commandements de tir IPSC	8
Quelques aphorismes	10
DQ	11
Valeur des zones de la cible IPSC	12
Quelques règles de « Scoring »	13
Le tir à travers un « hard cover »	14
Un impact ovalisé.....	15
Décor et “fault line”	16
Chemin délimité.....	17
Comprendre le « Hit Factor ».....	18
Importance relative des différentes techniques.....	19
Importance majeure	20
Importance forte.....	20
Importance moyenne.....	20
Importance faible.....	20
Drill en tir à sec	22
Position de l'arme et des chargeurs à la ceinture.....	23
Holster.....	23
Porte Chargeur.....	24
Charger l'arme	26
Comment sécuriser et présenter son arme.....	28
La prise en main	30
Position de tir.....	33
La visée.....	35
Œil directeur	35
Deux yeux ouverts.....	35
Respirer	36
La prise de visée : « Front sight ».....	37
Les porteurs de lunettes.	39
Où viser sur une cible « classic » IPSC.....	41
Transition de la prise de visée.....	42

Presser la détente	46
Préparer la détente	48
Le coup de doigt ou « flinching »	49
Ne pas regarder ses tirs	50
Double tap ?	50
Suivi du tir (“follow through”)	50
Conscience du lâcher (« calling shots »)	50
Le dégainage	51
Méthode « classique »	52
Méthode « 1-2-3 »	54
Sortir l’arme de la gaine	55
Par le dessus	55
Par le dessous	56
Par le coté	57
Changement de chargeur	58
Changement de chargeur sur arme vide	61
Quand effectuer le changement de chargeur	62
Rechargement pendant le déplacement vers l’avant du stand de tir (« Back »)	63
Comment ramasser son arme	65
Arme vide et chargeur à son côté (1)	65
Arme vide et chargeur à son côté (2)	66
Arme chargée (1)	67
Arme chargée (2)	68
Arme chargée (3)	70
Enrayage	73
Canon bouché (« Squib load »)	75
Tir main forte seule	76
Tir main faible	78
Passage de l’arme main forte-main faible	80
Dégainage pour tir main faible	81
1)	81
2)	81
k3)	82
Par l’arrière de la glissière	82
Par l’avant de la glissière	82
Par le « scope »	83
Rechargement lors du tir main faible	84

Changement de prise en main pour un tir à deux mains.....	86
La volte-face.....	87
La volte-face (croisement des pieds par l'arrière)	87
La volte-face (croisement des pieds par l'avant)	89
La volte-face (rotation autour du pied faible).....	90
La volte-face (rotation autour du pied fort).....	91
Quart de tour	92
Quart de tour côté fort (par l'arrière)	92
Quart de tour côté fort (par l'avant).....	93
Quart de tour côté faible (par l'arrière).....	94
Quart de tour côté faible (par l'avant).....	95
Position de tir couché	96
Position de tir couché (1)	96
Position de tir couché (2)	97
Position de tir couché (3)	98
Position de tir couché (4)	99
Position de tir couché avec appui sur le poing faible (5)	99
De la position debout à la position couchée.....	100
De la position debout à la position couchée (1)	100
De la position debout à la position couchée (2)	101
De la position debout à la position couchée (3)	102
Tir genoux fléchis ou accroupi	103
Position de tir accroupi	103
Position de tir à genou	106
Tirer assis	107
Démarrer de la position assise.....	108
Dégainage et transition de la position debout à la position à genou.....	110
Technique pas en avant	110
Technique pas en arrière	111
Déplacement entre zones de tir	112
Eviter les mouvements verticaux.....	114
Changement de direction	115
Entrer dans la zone de tir.....	116
Sortie de la zone de tir	119
« Easy Exit ».....	119
« Hard exit ».....	121
Pivot	122

Pied à 45°	122
Démarrage au départ du stage	123
Pas arrière	123
Chute volontaire	123
Tir en déplacement	124
Tir en croisant les pieds	129
Tir en déplacement latéral sans croisement des pieds.....	130
Le « Back »	131
« Bobber » ou « swinger target »	132
Importance de la reconnaissance pour avoir un plan de tir	132
Cible proche ou lente	132
Point d'arrêt visible	133
Pas de point d'arrêt visible	133
Drop turner	135
Cibles « Clam shell ».....	135
« Runner ».....	136
Fenêtre	137
Barricade	138
Tunnel «Cooper »	141
Ouvrir une porte	142
Au départ du stage.....	143
Checker	143
Regard	143
Mains.....	144
Box de départ.....	144
Analyse d'un parcours de tir	145
Visualisation	147
Balises	148
QUELQUES « PIÈGES ».....	149
Prendre note	151
Bibliographie	156
Livres	156
DVD	156
Tables des matières	159