



PISTOLET VITESSE

Discipline olympique pour les hommes.
Ce tir s'effectue sur 5 cibles pivotantes situées à 25 mètres.
Arme : Pistolet 22 LR.
Programme : 60 coups qui se décomposent en 2 séries de 30 coups.
Chaque série se décompose en :
- 2 séries de 5 coups tirés en 8 secondes,
- 2 séries de 5 coups tirés en 6 secondes,
- 2 séries de 5 coups tirés en 4 secondes.

Exercices	Description / Consignes	But	Insister sur...
1) Attaque (1^{ère} cible)	Soit avec programme duel, soit avec celui de vitesse. A travers cet exercice, on doit améliorer la vitesse d'exécution et la fiabilité.	Etre capable de faire du 10 de : • 2 à 2.5s en série 8s • 1.6 à 2s en série 6s • 1.3 à 1.6s en série 4s	Le coup doit partir dans l'arrêt. Variante : enchaîner à sec sur la 2 ^{ème} cible.
2) Rattrapage détente. Cibles fixes puis pivotantes.	S'entraîner sur une seule cible puis en changeant de cible à relâcher et remettre la pression sur la queue de détente dès perception du départ d'un coup, pour tirer une balle suivante.	Automatisation du geste de « relâcher / reprise bossette » dès le départ du coup précédent.	On doit dégager du bras en même temps qu'on relâche la queue de détente.
3) Rotation crantage (sans tirer) Variante en tirant.	Apprendre à transporter son arme et à s'arrêter sur chaque cible. Travailler d'abord sur cibles fixes puis dans les rythmes de 8-6 et 4s. La rotation doit être nette.	Geste spécifique partant des jambes et du bassin permet de garder ligne de mire alignée.	Prise d'avance du regard qui visionne le dix suivant dès le coup parti.
4) Liaison 1 + 2.	Enchaîner une attaque avec le tir de la deuxième cible (suivre à sec pour les autres cibles).	Travail de l'enchaînement déplacement vertical après le déplacement horizontal.	Soigner cette 2 ^{ème} cible qui sera déterminante pour la discipline.
5) Coordination arrêt-lacher.	Pratiquement même exercice que 3) mais en tirant et en travaillant la liaison arrêt-lacher. A réaliser sur cibles fixes puis en rythme.	Adaptation fine de la coordination arrêt-lacher.	En 8 et 6s l'arrêt précède le lacher, alors qu'en 4s, ils sont en même temps.
6) Travail des rythmes spécifiques de 8-6-4s.	travail des rythmes réguliers à chaque vitesse en fonction des balles d'attaques possibles. S'aider en se donnant le rythme avec un chrono.	Mémoriser les cadences du 8-6-4s.	Pendant cette étude, adapter le rythme selon le temps lu sur la dernière cible.
7) Rythmes 8-6-4 progressivement accélérés.	Apprentissage d'une cadence de tir où on s'oblige à passer un peu plus de temps sur la 2 ^{ème} cible, puis on accélère progressivement sur les 3 autres.	Mieux cadrer la 2^{ème} cible pour prendre la mesure du crantage.	L'augmentation de temps se joue en dixièmes.
8) Rythmes de sauvetage.	S'entraîner à tirer très vite sur les 2 dernières cibles, puis les 3 dernières, puis 4 et 5 cibles (simuler éventuellement un accrochage).	Travailler une cadence de tir permettant de faire face à un « accrochage » sur n'importe quelle cible.	Ca va très vite mais l'aspect technique reste.



Association Vicinoise de Tir

Centre Sportif "Les Pyramides" - 4, Mail de Schenefeld
78960 VOISINS LE BRETONNEUX
Internet : <http://avtsportif.free.fr> - E-mail : avtsportif@free.fr
Tél : 01 30 64 51 57

Association Loi 1901 N°1822 du 6 Juin 1973 (Journal Officiel du 14 Juin 1973)
Agrément F.F.Tir N° 7732 - Agrément D.D.J.S. N° 78 S 349