



PISTOLET STANDARD

Discipline mondiale.
Ce tir s'effectue sur une cible située à 25 mètres.
Arme : Pistolet 22 LR.
Programme : 60 coups qui se décomposent en 3 séries de 20 coups.
- 1e série : 4 fois 5 balles tirées en 150 secondes,
- 2e série : 4 fois 5 balles tirées en 20 secondes,
- 3e série : 4 fois 5 balles tirées en 10 secondes.

Exercices	Description / Consignes	But	Insister sur...
1) Tir de précision en enchainant rapidement les coups.	S'obliger à se remettre en position dès que l'annonce est vérifiée à la lunette.	Rythme de tir rapide, gagner du temps.	On gagne du temps entre les coups, pas pendant.
2) Travail du redoublement 150s.	Tirer 2 balles en suivant sans reposer.	Faciliter le tir de la 2^{ième} et gagner du temps.	La 2 ^{ième} balle doit partir vite. Sinon, ne pas insister.
3) Rattrapage de bossette.	Sur cibles fixes par série de 5 coups, automatiser le processus de relâcher de la détente dès la perception du coup de feu avec reprise de bossette.	Mise en place de cet automatisme spécifique.	Ce geste se fait pendant la remise en place de l'arme.
4) Travail de la 1^{ère} balle. La balle d'attaque.	Avec un programme de duel, s'entraîner à attaquer en 3s ou légèrement ou légèrement plus si la boîte de commande est programmable.	La première balle est déterminante dans les tirs à rythme.	Le coup doit partir tout seul quand on arrive en visée.
5) Travail de l'enchainement. Attaque + 2^{ième} balle. Variante : 1+2+3.	En se servant du programme vitesse olympique 6 ou 8s on travaillera cet enchainement.	Amélioration de l'enchainement.	Prendre le temps pour la 2 ^{ième} balle qui détermine la suite de la série.
6) Travail du rythme spécifique de 20s.	Tirer des séries en 20s en essayant de lâcher la 1 ^{ière} balle vers 4s et la 5 ^{ième} balle vers 16s.	Rythme du 20s.	Régularité du geste et du lâcher.
7) Travail du rythme de 10s.	Tirer des séries en 10s en lâchant la 1 ^{ière} balle vers 3s et la 5 ^{ième} vers 8-9s.	Rythme du 10s.	Lâcher très doux et tout miser sur la reprise de bossette.
8) Rythmes progressifs.	Après l'attaque de la 2 ^{ième} balle volontairement lente, accélérez progressivement le rythme.	Savoir se rattraper.	Prise d'appui sur bossette encore plus dynamique.



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