

Entraînement TAR

BUT : préparer les épreuves 830 (gongs), 831 (gongs) et 832 (vitesse réglementaire) du Tir aux Armes Règlementaires.

Distance de travail : 5 mètres

Format des visuels à imprimer : A4 norme ISO 216

Nombre de coups : cf « conseils d'utilisation »

Prise en main de l'arme : à deux mains

N.B. : Imprimer les cibles sans redimensionnement ou ajustement

Extrait des règles du tir aux Armes Règlementaires Armes d'épaule et Armes de poing.
Edition 2021, version du 31/03/2022 disponible <https://www.fftir.org>.

1.3.4. Épreuves armes de poings : Distance 25 mètres – Épreuves n°830, 831 et 832

1.3.4.1 – Épreuve Pistolet/Révolver

2 classements :

a) Armes récentes - (...) - **Épreuve n° 830**

b) Armes dites « authentiques » – pas de finale pour cette épreuve – **Épreuve n° 832**

(...)

Détail des tirs pour cette épreuve :

- 5 coups d'essai à 25 mètres, à 1 ou 2 mains sur C50 (3 mn).

- 20 coups en 2 séries de 10 coups – 1 cible par série - 4 approvisionnements de 5 cartouches en précision, 1 main à bras franc (7 mn) sur C50.

- 20 coups en vitesse sur gongs métalliques (format 20 cm x 20 cm) à 1 ou 2 mains en 4 séries de 5 cartouches chacune, la 1^{ère} et la 2^{ème} en 20 secondes et la 3^{ème} et la 4^{ème} en 10 secondes. (...)

1.3.4.2 Épreuve Vitesse Règlementaire : Distance 25 mètres -Épreuve n°831

(...)

Cibles utilisées : cible vitesse 25 m

Détail des tirs pour cette épreuve :

- 1 série de 5 coups d'essai en 20 secondes à 1 ou 2 mains

- 2 séries de 5 coups de match en 20 secondes à 1 ou 2 mains,

- 2 séries de 5 coups de match en 10 secondes à 1 ou 2 mains.

Point d'analyse :

Il faut être capable, depuis la position « d'attente » (bras à 45°), de monter son arme, de viser et de tirer ses 5 coups en 20 secondes puis en 10 secondes. Selon les données disponibles auprès de la FFTir concernant la discipline olympique appelée « Vitesse Olympique », l'attaque (comprendre la montée de l'arme, la prise de visée et l'action du doigt sur la queue de détente jusqu'à la butée) prend entre 1,4 et 2,5 secondes. Cela signifie que lors de la série en 20 secondes, il faut enchaîner les cibles/gongs en 3 secondes maximum (2 à 3 + 3x5 = 17 à 18 secondes). Pour la série en 10 secondes, il faut enchaîner les cibles/gongs en 1,5 secondes (2 à 2,5 + 1,5x5 = 9,5 à 10 secondes).

Recommandations :

- Tous les tirs de cet entraînement sont à réaliser à deux mains.
- Tous les exercices doivent être exercés à sec avant de passer au tir à balle. Afin d'enchaîner des coups consécutifs à sec, il est nécessaire qu'un camarade manipule la culasse du tireur afin de simuler le cyclage de l'arme.

La ciblerie au TAR :

Epreuve 830 et 832 – cible C50 standard et 5 gongs métalliques :



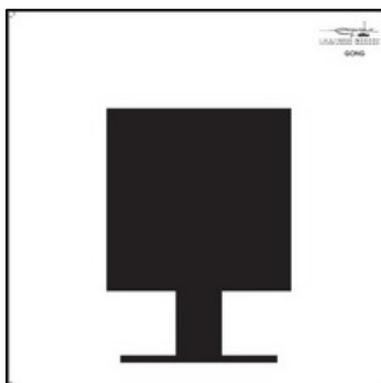
Taille de la mouche : 2,5 cm

Taille du 10 : 5 cm

Taille du 9 : 10 cm

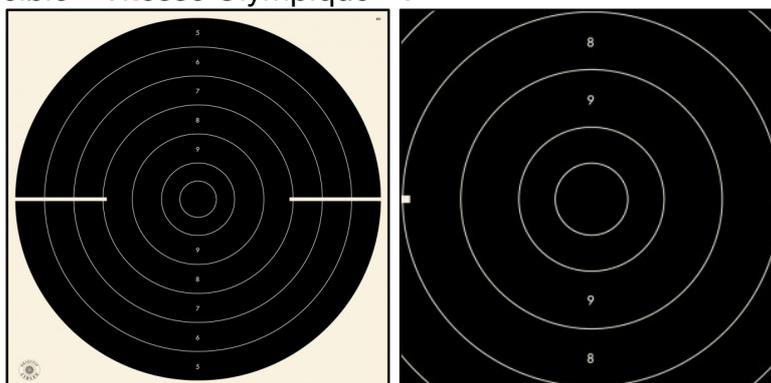
Taille du 8 : 15 cm

Taille du 7 : 20 cm



La surface du gong fait 20 x 20 cm

Épreuve 831 – cible « Vitesse Olympique » :



Taille de la mouche : 5 cm

Taille du 10 : 10 cm

Taille du 9 : 18 cm

Taille du 8 : 26 cm

Conseils d'utilisation :

Vous avez 2 manières d'utiliser ce programme.

La première est de faire tous les exercices les uns après les autres :

Exo 1 + Exo 2 + Exo 3 + Exo 4 + Exo 5

Soit un total de $25 + 20 + 42 + 40 + 40 = 167$ coups.

La deuxième est de segmenter le programme en 4 séances distinctes. Dans ce cas, nous vous conseillons ce découpage :

Séance 1 : Exo 1 + Exo 2 = $25 + 20 = 45$ coups ;

Séance 2 : Exo 1 + Exo 3 = $25 + 42 = 77$ coups ;

Séance 3 : Exo 1 + Exo 4 = $25 + 40 = 75$ coups ;

Séance 4 : Exo 1 + Exo 5 = $25 + 40 = 75$ coups.

Soit un total de 272 coups dans cette configuration.

Il n'y a pas une meilleure façon de faire qu'une autre, il y a ce que vous pouvez faire vous. Vos disponibilités, votre entraînement. Dans tous les cas, une seule répétition ne suffira pas et il vous faudra durer dans le temps et persévérer dans votre effort.

Accrochez-vous, vous allez y arriver. Le chemin est tout aussi intéressant que le but à atteindre alors bon courage et bon entraînement !

Prise de visée pour travailler sur cible réduite :



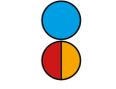
Point à viser - point touché (POA/POI)

à l'arme de poing (calibre 9x19 mm)

Ligne de visée
Axe du canon
Trajet de l'ogive



5 m

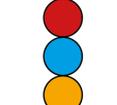


10 - 30 m



« Point visé, point touché »

Au delà :
viser haut
plus ou moins...



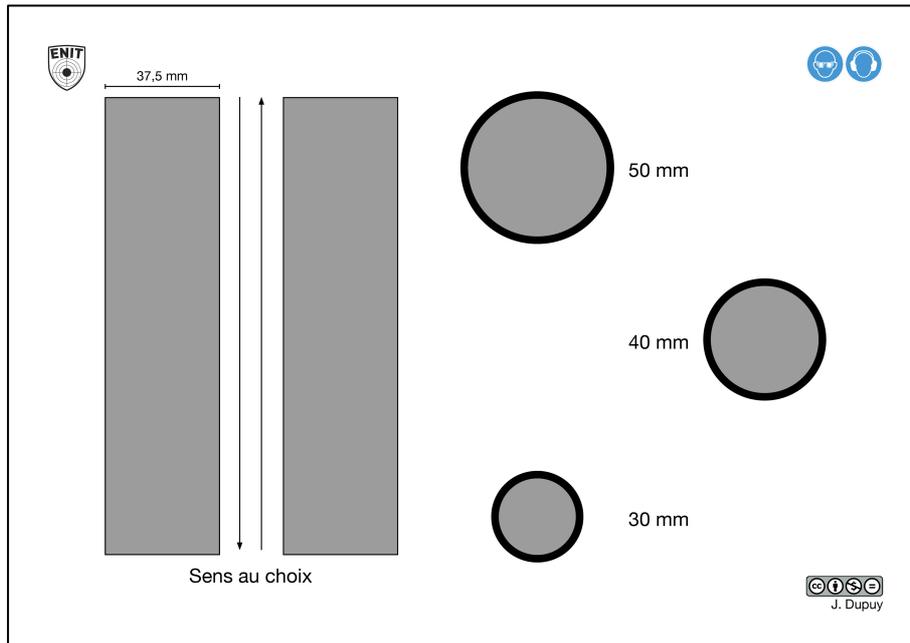
Valeurs indicatives de la chute d'une 124 gr FMJ :

Dist. (m)	Ch. (mm)
5	-10
10	0
25	0
50	-46
75	-150
100	-350
150	-1000

J. Dupuy
2024 © Tous droits réservés **ENIT®**

Exercice 1 : travailler ses fondamentaux (25 coups – 1 cible)

Objectif : viser le 100 % des impacts en cible sans aucune pression de temps.

**Barres verticales**

- Tirer **5 coups** en déplaçant sa visée le long de l'axe de la barre sans aucune pression de temps ;
- Recommencer sur l'autre barre mais en sens contraire soit un total de **10 coups**.

N.B. : un guidon métallique de Glock 17 génération 4 fait environ 7 mil OTAN soit environ 35 mm à 5 m (calcul réalisé à partir de moyennes anthropométriques).

Rond de 50 mm

- Couvrez le rond de votre guidon ;
- Tirer **5 coups** sans aucune pression de temps.

N.B. : cet exercice permet de contrôler la robustesse des fondamentaux du tireur et de prendre conscience du point à viser pour rester dans le rond.

Rond de 40 mm

- Couvrez le rond de votre guidon ;
- Tirer **5 coups** sans aucune pression de temps.

N.B. : 5 impacts dans ce rond est gage d'une dispersion qui permet de commencer à envisager de tirer sur des gongs de TAR à 25 mètres ou de prétendre à toucher au maximum la zone du 8 sur une cible de vitesse olympique.

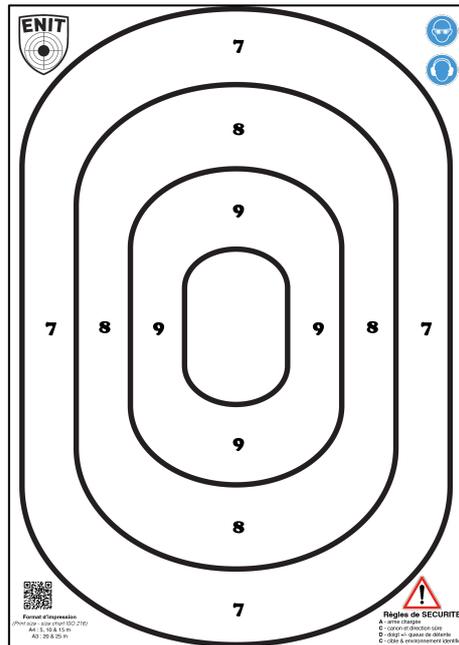
Rond de 30 mm

- Couvrez le rond de votre guidon ;
- Tirer **5 coups** sans aucune pression de temps.

N.B. : ce rond est plus petit que le guidon de la plupart des armes modernes. Il faut tendre vers cette dispersion afin de devenir performant au TAR.

Exercice 2 : travail de l'attaque de la cible (20 coups – 1 cible)

Objectif : être capable de tirer le premier coup en moins de 2,5 secondes.

**Cible ENIT**

- Avec un chronomètre sans limite de temps ;
- Depuis la position d'attente (bras à 45°), au 1^{er} signal sonore monter l'arme, viser, point dur et presser jusqu'en butée ;
- Constaté quel temps il vous faut pour garantir un impact dans la zone 10 ;
- Recommencer 5 fois (5x1 coups au total).

- Régler sur un chronomètre 4 secondes ;
- Depuis la position d'attente (bras à 45°), au 1^{er} signal sonore monter l'arme, viser et presser jusqu'en point dur ;
- Au 2^e signal sonore, presser jusqu'en butée ;
- Recommencer 5 fois (5x1 coups au total).

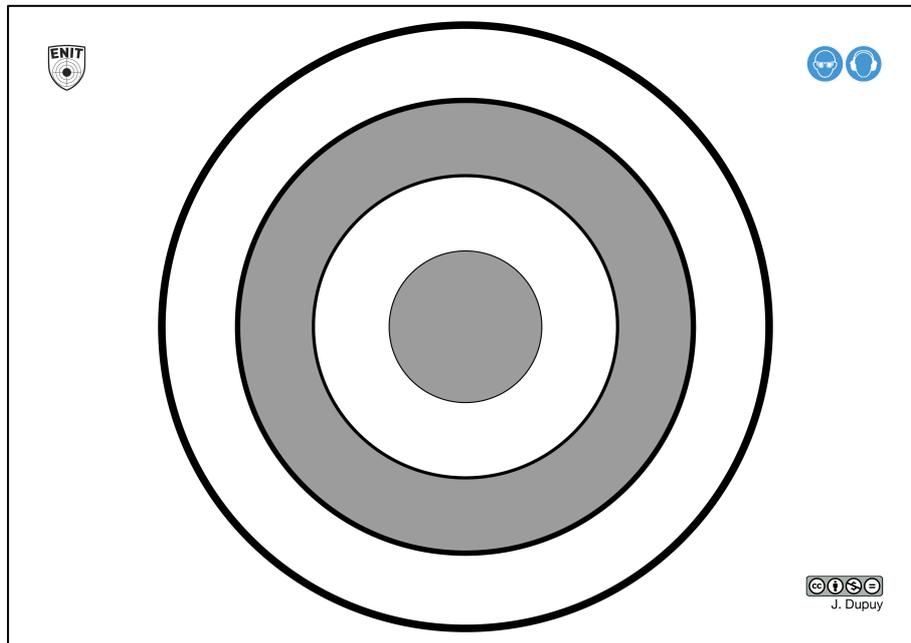
- Régler sur un chronomètre 3 secondes ;
- Depuis la position d'attente (bras à 45°), au 1^{er} signal sonore monter l'arme, viser et presser jusqu'en point dur ;
- Au 2^e signal sonore, presser jusqu'en butée ;
- Recommencer 5 fois (5x1 coups au total).

- Régler sur un chronomètre 2 secondes ;
- Depuis la position d'attente (bras à 45°), au 1^{er} signal sonore monter l'arme, viser et presser jusqu'en point dur ;
- Au 2^e signal sonore, presser jusqu'en butée ;
- Recommencer 5 fois (5x1 coups au total).

N.B. : il faut s'astreindre à ne pas sortir du 10. L'idée n'est pas de battre le chronomètre mais d'utiliser le maximum de temps alloué afin de garantir les touchés. Le chronomètre doit servir à faire ralentir, pas à accélérer.

Exercice 3 : travail du rythme et des fondamentaux (42 coups – 3 cibles)

Objectif : enchaîner 2 puis 3 puis 4 puis 5 coups en restant dans le centre du visuel (zone grise – max blanche) en respectant le rythme du chronomètre/métronome.

**Travail de coups consécutifs sur un tempo de 3, 2 et 1,5 secondes**

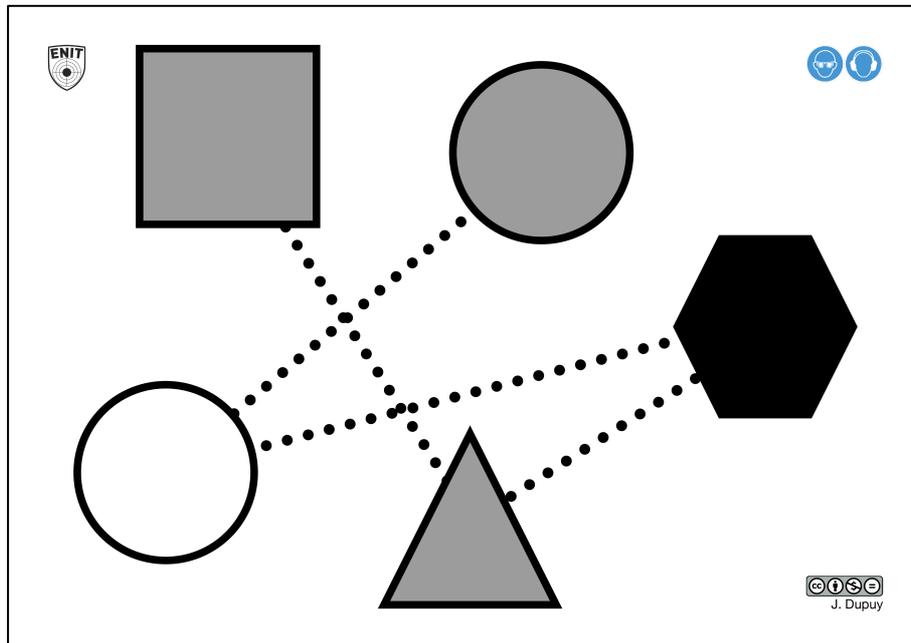
- Télécharger et installer un métronome sur votre téléphone portable ;
- Régler 20 battements par minute (bpm) soit un intervalle de 3 secondes entre 2 signaux sonores ;
- Depuis la position de tir, c'est-à-dire guidon net sur la cible, doigt au point dur ;
- Au 1^{er} signal sonore, tirer, au 2^e signal sonore, tirer soit un total de **2 coups** ;
- Reconditionner l'arme et recommencer pour un total de **3 coups** ;
- Depuis la position de tir ;
- Au 1^{er} signal sonore, tirer, au 2^e signal sonore, tirer et au 3^e signal sonore, tirer ;
- Reconditionner l'arme et recommencer pour un total de **4 coups** ;
- Depuis la position de tir ;
- Au 1^{er} signal sonore, tirer, au 2^e signal sonore, tirer, au 3^e signal sonore, tirer et au 4^e signal sonore, tirer ;
- Reconditionner l'arme et recommencer pour un total de **5 coups** ;
- Depuis la position de tir ;
- Au 1^{er} signal sonore, tirer, au 2^e signal sonore, tirer, au 3^e signal sonore, tirer, au 4^e signal sonore, tirer et au 5^e signal sonore, tirer ;
- Reconditionner l'arme.

*N.B : Si les résultats sont satisfaisants, il faut passer à un temps de 2 secondes (30 bpm) et enfin 1,5 secondes (40 bpm) soit un total de **42 coups**.*

Ne diminuez pas le temps séparant deux tirs si l'exercice précédent n'est pas satisfaisant. Par satisfaisant, il faut comprendre que l'arme est correctement chaussée avec une prise en main ferme et définitive, que la queue de détente est maîtrisée et que les impacts sont dans le gris au centre de la cible ou, au maximum, dans le premier cercle blanc autour.

Exercice 4 : travail visuel d'acquisition de cible (40 coups – 4 cibles)

Objectif : enchaîner 5 coups sur 5 cibles distantes l'une de l'autre sans pression de temps puis progressivement en respectant le rythme du chronomètre/métronome.

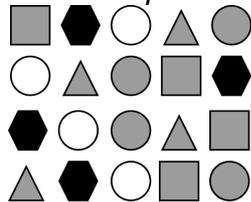
**Travail de transfert du regard puis de l'arme**

- Sans pression de temps pour commencer ;
- Depuis la position de tir, c'est-à-dire guidon net sur la cible, doigt au point dur ;
- Tirer 1 coup par cible en suivant le chemin simulé par les pointillés ;
- Reconditionner l'arme et recommencer pour un total de 2 séries (10 coups).

N.B : les yeux se déplacent d'abord puis, dans un deuxième temps, l'arme. Si les résultats sont satisfaisants, il faut passer à un temps de 3 secondes (20 bpm) puis 2 secondes (30 bpm) et enfin 1,5 secondes (40 bpm) soit un total de 40 coups.

Ne modifiez pas le métronome si vous n'obtenez pas 100 % de touchés.

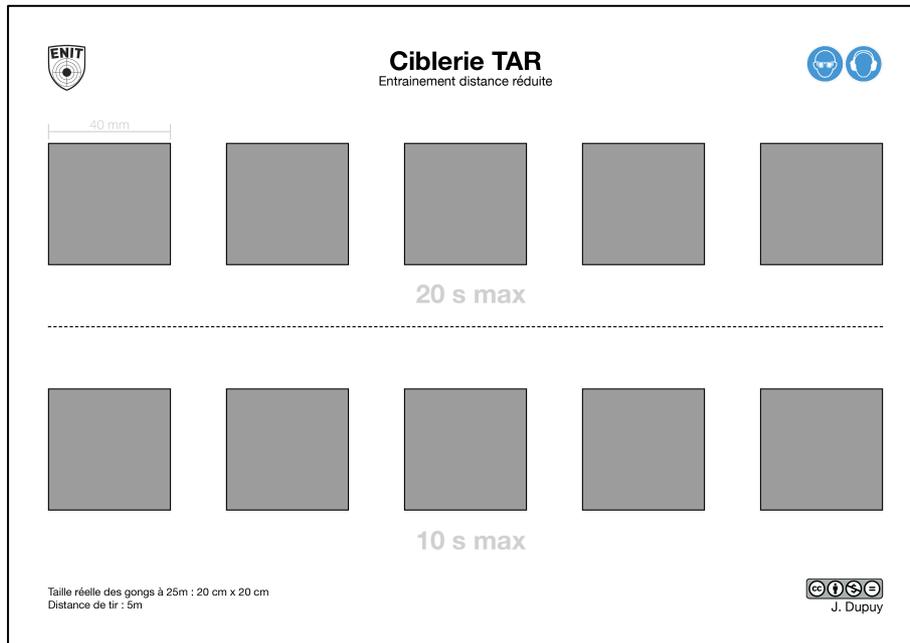
Les pointillés ne servent qu'à schématiser un chemin. Il est possible d'en changer du moment que cela vous oblige à déplacer votre regard puis votre arme.



... ne vous limitez pas dans les enchaînements possibles.

Exercice 5 : travail réduit sur gongs (40 coups – 2 cibles)

Objectif : enchaîner 5 coups sur 5 visuels simulant à 5 mètres la taille que les gongs auront lorsque vous tirerez l'épreuve à 25 mètres.

**Synthèse du travail précédent**

- Régler 20 battements par minute (bpm) ;
- Depuis la position de tir, c'est-à-dire guidon net sur la cible, doigt au point dur ;
- Au 1^{er} signal sonore, tirer sur le 1^{er} gong, au 2^e signal sonore, tirer sur le 2^e gong, au 3^e signal sonore, tirer sur le 3^e gong, au 4^e signal sonore, tirer sur le 4^e gong et au 5^e signal sonore, tirer sur le 5^e gong ;
- Reconditionner l'arme et recommencer sur la série du bas en modifiant le métronome à 40 bpm (20 coups).

Conditions simulées de l'épreuve sur gongs

- Utiliser un chronomètre et régler 20 secondes au total ;
- Depuis la position d'attente ;
- Tirer 1 coup par gong en cherchant à garder le rythme précédemment travaillé tout en restant sous les 20 secondes ;
- Reconditionner l'arme et recommencer sur la série du bas en ramenant le temps à 10 secondes (20 coups).