

But et utilisation des cibles d'instruction de l'ESTP

Cibles d'instruction de l'Ecole suisse de tir au pistolet

La pratique de tout sport commence par l'instruction. Pour en garantir son efficacité et l'accroissement échelonné des exigences, il est indispensable d'avoir des moyens auxiliaires à disposition.

Pour le tir au pistolet, l'Ecole suisse de tir au pistolet a créé un assortiment adéquat de sept cibles d'instruction. Elles se prêtent tout particulièrement à la formation de base des adolescents et des juniors, mais aussi à l'entraînement systématique des tireurs plus avancés. Les présentes directives d'instruction sont avant tout destinées aux instructeurs et moniteurs de cours pour leur permettre de créer des plans d'instruction et d'entraînement progressifs.

Assortiment des cibles d'instruction

- 1. Cible ESTP blanche**
- 2. Cible ESTP à bandes**
- 3. Cible ESTP à zone**
- 4. Cible ESTP d'instruction**
- 5. Cible ESTP échelonnée I**
- 6. Cible ESTP échelonnée II**
- 7. Cible ESTP échelonnée III**

1. Cible ESTP blanche



10 m: Art. 711 10

25 m: Art. 710 10

50 m: Art. 710 19

La cible blanche permet au débutant de se concentrer essentiellement sur sa tâche sans être distrait par le visuel ou une zone de visée délimitée.

- Rechercher la visée correcte et la position de tir par rapport à la cible
- Percevoir correctement l'image de visée
- Exercices : guidon-encoche de mire, entraînement de la visée
- Observer la tenue de l'arme les mouvements du bras, les oscillations de l'arme
- Appliquer une respiration correcte
- Obtenir un départ du coup correct par réflexes conditionnés
- Apprendre à prolonger la visée au-delà du départ du coup et percevoir l'image de visée à ce moment

Au tir sur la cible blanche, l'essentiel n'est pas l'endroit où se trouve l'arme lors du départ du coup, mais qu'elle soit immobile.

2. Cible ESTP à bandes



10 m: Art. 711 11

25 m: Art. 710 15 et Art. 410 18

50 m: Art. 710 20

A la cible à bande, le tir se fait sur une bande blanche, délimitée par deux bandes noires. En position verticale, elle sert à stabiliser les mouvements latéraux, en position horizontale ceux en hauteur du bras et de l'arme. En outre, elle se prête aux mêmes exercices que sur la cible blanche, sauf que la zone de visée blanche est délimitée. Le blason des impacts est toujours un indicateur du degré d'instruction d'un tireur.

3. Cible ESTP à zone



10 m: Art. 711 12

25 m: Art. 710 16

50 m: Art. 710 21

Ici, la zone de visée est limitée et le départ du coup ne doit se faire que si le bras est immobile et la ligne de mire (guidon-en coche) dans la zone de visée blanche. Elle a pour but l'obtention d'un blason aussi compact que possible. Le tir se fait en plusieurs coups consécutifs sans marquage ni corrections. Le blason est ensuite interprété et les fautes techniques qui en découlent discutées avec l'intéressé. Le sens d'un blason n'est pas facile à saisir et il est parfois nécessaire d'en consulter toute une série avant de pouvoir en tirer des conclusions valables.

4. Cibles ESTP d'instruction



10 m: Art. 711 14

25 m: Art. 710 11 et Art. 710 17

50 m: Art. 710 22

Cette cible est identique à la cible de compétition, mais il lui manque les cercles et leurs valeurs. Sur cette cible, il est indispensable que l'arme se trouve dans la zone de visée apprise pour permettre le départ du coup inconscient. Chaque coup doit être soigné et ne doit pas être donné en dehors de la zone de visée ou si l'arme n'est pas immobile. Il y a lieu de noter le blason des départs annoncés et de le comparer avec celui des impacts réels, puis d'en tirer les conclusions. Un blason en dit d'avantage sur les défauts techniques d'un tireur qu'un résultat aux points. Celui qui est à même d'éliminer les mauvais coups obtiendra automatiquement des bons résultats par la suite. Le tir de compétition prématuré, surtout en période d'instruction chez les adolescents, provoque des contraintes et des tensions nuisibles. Savoir attendre, aussi avec le début de la cible de compétition. Cette cible est également recommandée aux tireurs avancés.

5. Cible ESTP échelonnée I

10 m: Art. 711 15

25 m: Art. 710 12

L'expérience a démontré que le tir sur cibles échelonnées a fait ses preuves. A ces cibles, le visuel noir est entièrement ou partiellement remplacé par un trou comme suit :

Cible échelonnée I : visuel noir (cercles 7 – 10) découpé

Cible échelonnée II : visuel noir (cercles 8 – 10) découpé

Cible échelonnée III : visuel noir (cercles 9 – 10) découpé

Les buts de ce genre de tir sont variés, comme par exemple :

- application de la technique acquise
- amélioration de la condition physique
- habitude de l'atmosphère de compétition
- écolage tactique
- formation de la volonté

6. Cible ESTP échelonnée II

10 m: Art. 711 16

25 m: Art. 710 13

Les tâches doivent toujours être proportionnées au degré d'instruction du tireur. Ce genre de tir peut aussi avoir une valeur éducative, par exemple en ce qui concerne la collaboration au sein de l'équipe, les égards à prendre vis-à-vis des tireurs plus faibles, l'honnêteté et la sportivité, mais aussi la volonté de faire mieux par la solution de tâches plus difficiles. L'endurance peut être améliorée, car le passage à la prochaine cible échelonnée ne doit se faire qu'après avoir atteint les conditions fixées à la précédente.

7. Cible ESTP échelonnée III

10 m: Art. 711 16

25 m: Art. 710 13

Plus on travaille avec ces cibles échelonnées et plus on découvre de nombreuses variantes d'application.

Ces cibles empêchent que le tireur se mette à la recherche du 10, puisque seuls les mauvais coups y sont visibles et qu'aucun résultat numérique ne pèse sur lui. Le tir sur les cibles échelonnées est donc un excellent entraînement et une bonne préparation pour la compétition. Il va de soi que le blason des départs annoncés sera également noté sur le bloc-notes d'entraînement et comparé avec celui des mauvais impacts éventuels.

Le bloc-notes d'entraînement doit non seulement être utilisé en instruction, mais aussi lors des tirs compétitions, car le succès dépend d'une instruction appropriée et d'un entraînement adéquat.


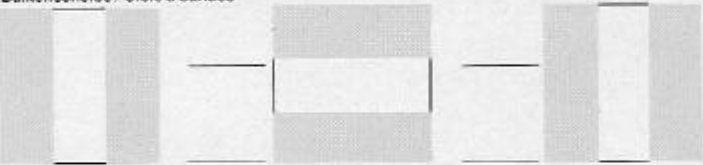
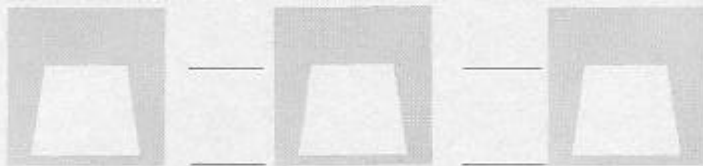
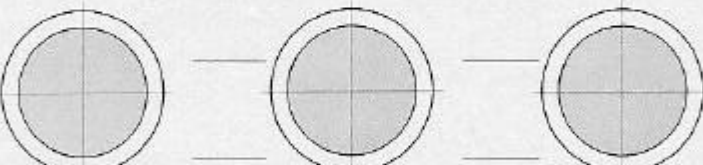
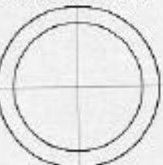
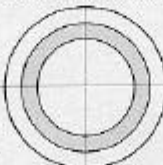
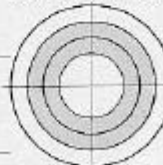
Description des cibles d'instruction ESTP

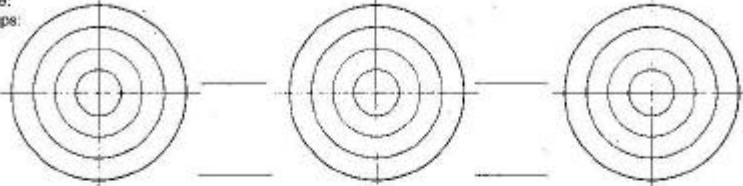
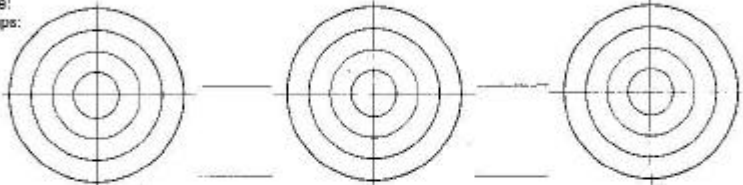
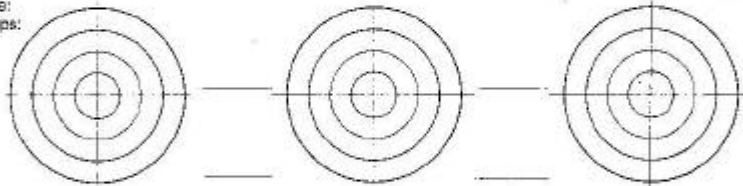
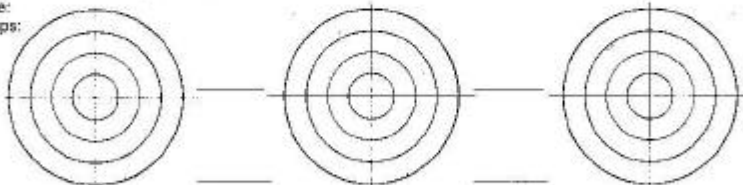
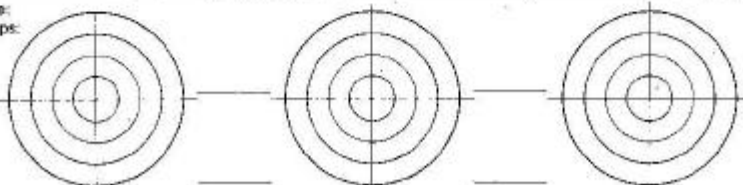
Cibles pistolet d'instruction ESTP à air comprimé 10 m

- 711 10 **Cible PAC blanche ESTP**
17 x 17 cm, surface blanche
- 711 11 **Cible PAC à bandes ESTP**
17 x 17 cm, bande blanche délimitée par deux bandes noires.
- 711 12 **Cible PAC à zone ESTP**
17 x 17 cm, noire, avec un trapèze blanc comme zone de visée
- 711 14 **Cible PAC d'instruction ESTP**
17 x 17 cm, visuel noir de 59.5 mm, sans cercles
- 711 15 **Cible PAC échelonnée I ESTP**
17 x 17 cm, visuel noir (cercles 7 – 10) découpé
- 711 16 **Cible PAC échelonnée II ESTP**
17 x 17 cm, visuel noir (cercles 8 – 10) découpé
- 711 17 **Cible PAC échelonnée III ESTP**
17 x 17 cm, visuel noir (cercles 9 – 10) découpé

Cibles pistolet d'instruction ESTP 25/50 m

- 710 10 **25/50 m P-Cible blanche ESTP**
26 x 26 cm, surface blanche
- 710 11 **25/50 m P-Cible d'instruction ESTP**
26 x 26 cm, visuel noir de 20 cm ? , sans cercles
- 710 12 **25/50 m P-Cible échelonnée I ESTP**
26 x 26 cm, visuel noir (cercles 7 – 10) découpé
- 710 13 **25/50 m P-Cible échelonnée II ESTP**
26 x 26 cm, visuel noir (cercles 8 – 10) découpé
- 710 14 **25/50 m P-Cible échelonnée III ESTP**
26 x 26 cm, visuel noir (cercles 9 – 10) découpé
- 710 16 **25/50 m P-Cible à zone ESTP**
52 x 54 cm, avec un trapèze blanc comme zone de visée, carton
-
- 710 17 **25 m FV-Cible d'instruction ESTP (ISSF 93)**
52 x 54 cm visuel noir de 50 cm ? , sans cercles, carton
- 710 18 **25 m FV-Cible à bandes ESTP (Ordonnance)**
47 x 78 cm, bande blanche délimitée par deux bandes noires, carton
-
- 710 19 **50 m, P-Cible blanche ESTP**
104 x 102 cm, surface blanche, papier
- 710 20 **50 m, P-Cible à bandes ESTP**
104 x 102 cm, bande blanche délimitée par deux bandes noires, papier
- 710 21 **50 m, P-Cible à zone ESTP**
104 x 102 cm, avec un trapèze blanc comme zone de visée. Papier
- 710 22 **50 m, P-Cible d'instruction ESTP**
104 x 102 cm, visuel noir de 20 cm ? sans cercles. Papier

Trainingsblatt SPS Feuille d'entraînement ESTP		Ausbildungsscheiben SPS Cibles d'instruction ESTP		10 / 25 / 50 m	
Schütze: Tireur: _____		Wetter / Conditions atmosphériques: _____			
Datum: Date: _____		Zeit: Heure: _____		Bemerkungen: Observations: _____	
Schiessplatz: Place de tir: _____					
Trainingsleiter: Instructeur: _____					
Anzahl Schüsse: Nombre de coups: _____		Weisse Scheibe / Cible blanche			Bemerkungen: Observations: _____
Zeit: Heure: _____					
Anzahl Schüsse: Nombre de coups: _____		Balkenscheibe / Cible à bandes			Bemerkungen: Observations: _____
Zeit: Heure: _____		 <p>vertikale Lage Position verticale</p> <p>horizontale Lage Position horizontale</p> <p>vertikale Lage Position verticale</p>			
Anzahl Schüsse: Nombre de coups: _____		Halteraumscheibe / Cible à zone			Bemerkungen: Observations: _____
Zeit: Heure: _____					
Anzahl Schüsse: Nombre de coups: _____		Schulungsscheibe / Cible d'instruction			Bemerkungen: Observations: _____
Zeit: Heure: _____					
Anzahl Schüsse: Nombre de coups: _____		Stufenscheibe I Cible d'échelonnée I	Stufenscheibe II Cible d'échelonnée II	Stufenscheibe III Cible d'échelonnée III	Bemerkungen: Observations: _____
Zeit: Heure: _____					
Munitionskontrolle / Contrôle de la munition					
Munitionsart: Genre de munition: _____		Anzahl Schüsse: Nombre de coups: _____			
Gesetzlich geschützt. Nachdruck verboten / Modèle déposé, reproduction interdite					
Form. A/10, 25, 50					

Trainingsblatt SPS Feuille d'entraînement ESTP		Präzision Précision	10 / 25 / 50 m
Schütze: Tireur: _____		Wetter / Conditions atmosphériques: _____	
Datum: Date: _____		Bemerkungen: Observations: _____	
Zeit: Heure: _____			
Schlessplatz: Place de tir: _____			
Trainingsleiter: Instructeur: _____			
Anzahl Schüsse: Nombre de coups: _____			Bemerkungen: Observations:
			
Zeit: Heure: _____			
Anzahl Schüsse: Nombre de coups: _____			
			
Zeit: Heure: _____			
Anzahl Schüsse: Nombre de coups: _____			
			
Zeit: Heure: _____			
Anzahl Schüsse: Nombre de coups: _____			
			
Zeit: Heure: _____			
Anzahl Schüsse: Nombre de coups: _____			
			
Zeit: Heure: _____			
Munitionskontrolle / Contrôle de la munition			
Munitionsart: Genre de munition: _____		Anzahl Schüsse: Nombre de coups: _____	

Blocs-notes d'entraînement ESTP

Les nouveaux blocs d'entraînement introduits par l'Ecole suisse de tir au pistolet sont de précieux auxiliaires d'instruction et d'entraînement. Ils servent à noter les impacts et non pas la valeur des coups, car la position d'un coup est plus importante que sa valeur numérique. Dans le domaine du tir au pistolet, les blocs-notes suivants (à 50 feuilles) sont disponibles.

Blocs-notes d'entraînement ESTP Cibles d'instruction 10/25/50 m

Trainingsblatt SPS Feuille d'entraînement ESTP	Ausrichtungsscheiben SPS Cibles d'instruction ESTP	10 / 25 / 50 m
Schütze: _____ Name: _____ Datum: _____ Platz: _____ Club: _____ Platz: _____ Platz: _____ Platz: _____		
ALLEN SCHÜSSE (Hauptübungen)	Rechts-Scheibe - Ziele in beiden	Bemerkungen Beobachter: _____
ALLEN SCHÜSSE (Hauptübungen)	Links-Scheibe - Ziele in beiden	
ALLEN SCHÜSSE (Hauptübungen)	Rechts-Scheibe - Ziele in beiden	Bemerkungen Beobachter: _____
ALLEN SCHÜSSE (Hauptübungen)	Links-Scheibe - Ziele in beiden	
ALLEN SCHÜSSE (Hauptübungen)	Schwenkscheibe - Ziele d'entraînement	Bemerkungen Beobachter: _____
ALLEN SCHÜSSE (Hauptübungen)	Schwenkscheibe - Ziele d'entraînement	
ALLEN SCHÜSSE (Hauptübungen)	Rechts-Scheibe II - Ziele d'entraînement II	Bemerkungen Beobachter: _____
ALLEN SCHÜSSE (Hauptübungen)	Links-Scheibe II - Ziele d'entraînement II	
Multischießscheite - Contrôle de la précision Schütze: _____ Datum: _____ Club: _____		

Blocs-notes d'entraînement ESTP Précision et vitesse 10/25/50 m

Trainingsblatt SPS Feuille d'entraînement ESTP	Précision Présision	10 / 25 / 50 m
Schütze: _____ Name: _____ Datum: _____ Platz: _____ Club: _____ Platz: _____ Platz: _____ Platz: _____		
ALLEN SCHÜSSE (Hauptübungen)	Rechts-Scheibe - Kontrolle der Präzision	Bemerkungen Beobachter: _____
ALLEN SCHÜSSE (Hauptübungen)	Links-Scheibe - Kontrolle der Präzision	
ALLEN SCHÜSSE (Hauptübungen)	Rechts-Scheibe - Kontrolle der Präzision	Bemerkungen Beobachter: _____
ALLEN SCHÜSSE (Hauptübungen)	Links-Scheibe - Kontrolle der Präzision	
ALLEN SCHÜSSE (Hauptübungen)	Rechts-Scheibe - Kontrolle der Präzision	Bemerkungen Beobachter: _____
ALLEN SCHÜSSE (Hauptübungen)	Links-Scheibe - Kontrolle der Präzision	
Multischießscheite - Contrôle de la précision Schütze: _____ Datum: _____ Club: _____		

Impression et expédition

des cibles d'instruction ESTP et des cibles officielles pistolet et PAC de la FST

KROMER PRINT AG, Schiess-Sport
Unterer Haldenweg 12 - Postfach 429 - 5600 Lenzburg 1
 Commande: Tél. 062 891 60 71; Fax. 062 892 15 55
 e-mail: schiessen@kromer.ch- Internet: www.kromer.ch