

" PISTOLET VITESSE "

1 / GENERALITES.

Les objectifs :

Harmoniser le processus de détection et d'entraînement des "Espoirs" sur toutes les zones.

Etablir un état des lieux (Moyennes SEC, Records, Connaissances techniques...) lors de l'arrivée des tireurs à leur premier stage, pour un suivi sur 2/3 ans.

Fournir à terme des tireurs de bon niveau pour les équipes nationales juniors et seniors.

Les points à traiter ou à évoquer :

Notions de sécurité à rappeler.
Notions d'entretien et démontage de l'arme.
Notions de qualités physiques.
Notions d'échauffement et d'étirement systématique.
Notions de proprioception et de coordination.
Notions de psychologie et de préparation mentale.
Continuité entre l'entraînement et le match.
Carnet d'entraînement.
Séquence de tir : posture, placement...
Notions de diététique.
Dopage.
Connaissance des règlements : SEC, FFTir, ISSF...
Organisation de la saison / objectifs.

2 / CANEVAS : étapes et chronologie.

**Se référer en priorité aux livrets pédagogiques animateur – initiateur – brevet fédéral.
Traitant de la technicité « pistolet vitesse »**

2 – 1 / Notions de sécurité:

Rappels concernant la manipulation de l'arme.

2 – 2 / Amélioration – Préparation du matériel :

Crosse : Contrôle et adaptation si nécessaire à la morphologie de la main du tireur.
Détermination de la pente de la crosse pour favoriser le verrouillage du poignet.
Équilibrage des masses du pistolet.
Position de l'index sur la queue de détente.

Arme : Entretien, démontage et révision.
Connaissances du mécanisme de détente et choix des différents réglages.

Munitions : Recherche de qualité de fonctionnement et de réaction de l'arme.

Par exemple en Vitesse Olympique, la pression développée par la munition 22LR rend très sensible l'équilibre arme < munition. Il est donc important de réaliser des essais avec différents types de cartouches ainsi que différents lots.

2 – 3 / Travail de posture :

Le but est d'acquérir puis de renforcer la position pour qu'elle soit la plus efficace possible dans la continuité entre l'entraînement et le match, sans dégradation de la stabilité du corps pendant le mouvement d'attaque du bras.

Un des moyens d'apprentissage est de travailler la posture de manière intense par la recherche et la connaissance des sensations fines. **La connaissance parfaite de ces sensations permettra une reproduction fiable et régulière de la posture impliquant la notion fondamentale de « PROPRIOCEPTION »**

Cette étape permet également de préparer le matériel !

Points à contrôler et améliorer : *"Toutes les indications sont données pour un tireur droitier."*

Ecartement et ouverture des pieds.
Répartition du poids sur les 2 pieds : 50/50.
Fixation du bassin en légère rétroversion.
Superposition horizontale des plans : pieds, bassin, épaules.
Épaules sur le même plan frontal que le bassin et les pieds.
Projection du centre de gravité au centre du polygone de sustentation.

Épaule gauche relâchée et basse.
Main gauche dans la ceinture.
Rotation de la tête vers la zone de tir.
La main droite tient fermement la crosse de l'arme.
Bras droit allongé, coude tendu, dans l'axe des épaules. (*)
Poignet (main droite) verrouillé.
Index en appui sur la queue détente.

Ces exercices seront réalisés d'abord sans repères matériels = **SEULE REFERENCE : SON CORPS.**
Seulement après une prise de conscience de son corps, le tireur se placera devant un miroir pour contrôler les points de repères précédemment cités.

(*) L'axe des épaules et le bras droit font un angle de 6° à 10°. Cet angle peut être plus important pour un tireur ne disposant pas de suffisamment de souplesse dans la rotation du cou ou de l'épaule.

2 – 3 - 1 / Travail de posture spécifique pour la Vitesse Olympique:

Afin de faciliter la rotation, le tireur droitier, partant de la position de base précision, devra ouvrir l'angle du pied droit afin de donner un degré de liberté supplémentaire au niveau de la rotation du bassin.

Tout en respectant ces éléments de base, le tireur devra rechercher la posture qui lui permettra de réaliser une rotation du buste guidée et compacte grâce au contact du bras et de l'avant-bras gauche collés au corps, tout en conservant un déplacement rectiligne du bras droit. Cette recherche pourra être effectuée avec l'aide d'un miroir et lorsque cela sera possible avec l'appui d'une caméra.

2 – 4 / Travail d'alignement par rapport à la cible :

En position de tir - bras tendu - arme à bout de bras - organes de visée alignés, le tireur recherche un centrage de la ligne de visée avec l'axe vertical de la cible.

Le constat de tout écart latéral par rapport à l'axe de la cible visée sera corrigé par un déplacement des 2 pieds sans changer le polygone de sustentation et ce par rotation ou translation.

Points à contrôler et améliorer :

Posture parfaitement reproduite.

Le tireur se positionne par rapport à ses sensations.

Arme à bout de bras, poignet verrouillé, organes de visée alignés.

Le tireur constate son placement par rapport à la cible.

La correction se fera obligatoirement par un déplacement des 2 pieds.

La correction se fera par essais successifs jusqu'à un centrage parfait.

2 – 4 – 1 / Spécifique de la Vitesse Olympique : Travail d'alignement par rapport aux cibles :

Cet élément technique trop souvent abordé de façon approximative, même par des tireurs de bon niveau, nécessite un travail de recherche et d'adaptation important.

D'une manière générale, on peut observer que l'ensemble des tireurs mondiaux se positionnent en face de la première cible (C1) de la deuxième cible (C2) ou de la troisième cible (C3) et ce, tout en restant placés dans la moitié droite de la partie réglementaire du poste de tir.

Le choix de la « cible de placement C2. » sera privilégié en fonction des paramètres suivants :

- le respect d'une homogénéité des tensions musculaires d'une cible à l'autre.
- une fluidité dans toute la rotation.
- des groupements d'impacts similaires sur l'ensemble des cibles.

2 – 5 / Contrôles avant le début du tir :

Tonicité du corps et pression musculaire **constante** de la main au niveau de la crosse. Le tireur effectue un ou plusieurs gestes de descentes et remontées du bras en tenant l'arme, poignet en constant verrouillage.

Points à contrôler et améliorer :

- Posture parfaitement reproduite.
- Montée du bras dans l'axe de la cible.
- Poignet en constant verrouillage.
- Index en appui permanent sur la queue de détente.

2 – 6 / Position d'attente – Bras à 45° :

C'est le point de départ de tout tir de vitesse.

Le bras doit être abaissé à un angle maximum de 45° de la verticale, tonicité du corps et pression musculaire constante de la main au niveau de la crosse, poignet en constant verrouillage.

Prendre la position devant un miroir avec un repère à 45° matérialisé.

Prendre conscience du contact de l'index au point dur.

Points à contrôler et améliorer :

- Posture parfaitement reproduite.
- Immobilité du corps et de la tête.
- Alignement régulier par rapport à la cible C2.
- Bras abaissé à un angle maximum de 45° de la verticale,
- Poignet en constant verrouillage.
- Index en appui permanent sur le point dur de la queue de détente.
- Regard en direction de la cible.
- Vigilance à l'ouverture de la cible.

2 – 7 / Phase de montée du bras :

Tonicité du corps et pression musculaire constante de la main au niveau de la crosse, bras tendu, poignet en constant verrouillage, l'arme est amenée à **vitesse constante** de 45° vers la zone de visée. L'apprentissage de la montée du bras porteur de l'arme devra respecter 2 éléments :

- Travail spécifique des muscles de l'épaule sur un plan vertical pour obtenir une régularité de la zone d'arrivée en cible.
- Le bras porteur de l'arme montera exclusivement sur un plan vertical.

Un des moyens d'apprentissage est de travailler la montée du bras de manière consciente sans cible, **afin de la connaître parfaitement par des sensations proprioceptives** pour pouvoir la reproduire "régulièrement".

L'apprentissage du geste se fait à vitesse réduite, l'augmentation de la vitesse sera dépendante de la capacité pour le tireur à obtenir une régularité de la zone d'arrivée en cible.

Nécessité d'un nombre élevé de répétitions pour obtenir une régularité de montée du bras.

Points à contrôler et améliorer :

Réaction à l'ouverture de la cible.
Posture parfaitement reproduite.
Montée du bras tenant l'arme à vitesse constante.
Aucune compensation corporelle à la montée du bras.
Poignet en constant verrouillage.
Régularité de la zone d'arrivée en cible.
En zone d'arrivée en cible: organes de visée alignés.
Index en appui permanent sur le point dur de la queue de détente.

2 – 7 - 1 / Le geste d'attaque spécifique à la Vitesse Olympique :

Au cours de ces dernières années, l'évolution des cibles vitesse ainsi que des performances ont nécessités une modification technique au niveau de l'attaque.

Montée à vitesse constante :

Elle se compose d'un guidage de l'arme et d'une stabilisation au centre de la cible.

Il faut noter qu'après chronométrage, la réalité démontre qu'il y a un gain de temps significatif avec l'attaque à vitesse constante.

LES TEMPS :

8 secondes : 2,0 ≤ Attaque ≤ 2,5

6 secondes : 1,8 ≤ Attaque ≤ 2,0

4 secondes : 1,4 ≤ Attaque ≤ 1,6

Du temps utilisé à l'attaque va découler le temps restant pour tirer les quatre coups suivants.

Les temps indiqués ci-dessus permettent la réalisation de rythmes de tir compatibles avec la mise en place d'un geste technique performant et reproductible. Des études sur les rythmes de tir ont démontré que les performances sont étroitement liées à la régularité temporelle de ces rythmes (utilisation du chronotir).

* A CONSTRUIRE AU PAS DE TIR EN REALISANT DES VISEES SANS MUNITIONS :

Le travail consistera à réaliser la gestuelle énoncée ci-dessous en effectuant des séries de plusieurs répétitions :

→ montée du bras / stabilisation / rotation vers C2 / retour sur C1 / descente à 45°

Le nombre de répétitions par série ainsi que le nombre de séries par séance d'entraînement seront définies en collaboration entre l'entraîneur et chaque tireur, sachant que les volumes dépendront des capacités musculaires du tireur ainsi que de la période dans laquelle se situe ce travail.

Dans un second temps, cet exercice devra être réalisé à des vitesses de plus en plus rapides allant jusqu'à la limite d'un contrôle du geste (maîtrise du verrouillage du poignet, de l'arrêt en cible, de l'alignement des appareils de visée, du blocage épaule/buste et d'une rotation passant par chevilles/genoux/bassin).

2 – 7 - 2 / La rotation : geste spécifique de la Vitesse Olympique :

Une fois le coup parti sur la première cible, le tireur doit amener son arme sur la deuxième cible par une rotation du buste vers la gauche, cette rotation sera répétée jusqu'à la simulation du tir sur une 6ème cible .

Ce mouvement étant spécifique à la V.O. , il n'est donc travaillé à aucun autre moment. Il nécessite un travail tout particulier de renforcement musculaire spécifique indispensable à une maîtrise générale du geste technique. Le travail consistera à effectuer un balayage horizontal (rotation) d'une faible à une plus importante amplitude.

Le nombre d'aller/retour ainsi que le nombre de séries varieront en fonction du tireur.

Comme pour l'attaque, cet exercice devra être réalisé à des vitesses de plus en plus rapides allant jusqu'à la limite d'un contrôle du geste (maîtrise du verrouillage du poignet, de l'alignement des appareils de visée, du blocage épaule/buste et d'un mouvement passant par les chevilles/genoux/bassin).

Cet exercice très efficace permettra au tireur de développer, outre sa maîtrise musculaire, des sensations corporelles entrant en jeu dans une rotation compacte. Les efforts exercés sur le poignet par l'inertie de l'arme apportent un travail musculaire spécifique de verrouillage du poignet. Pour être réalisé correctement, ce geste nécessite de respecter l'axe de rotation du corps qui doit passer par le centre de gravité.

- Un déport vers l'arrière de l'axe de rotation du corps par rapport au centre de gravité entraînera une montée du bras en fin de rotation (impacts dans la partie supérieure de la cible).
- Un léger déport vers l'avant de l'axe de rotation du corps par rapport au centre de gravité pourra favoriser la rotation.

La maîtrise de cette rotation passe par un mouvement compact des chevilles-genoux-hanches, le haut du corps restant verrouillé.

Points à contrôler et améliorer :

Tonicité au niveau des : Jambes
 Fessiers
 Abdominaux
 Epaules
 Bras – Avant bras
 Poignet

Axe de rotation sur le centre de gravité ou légèrement en avant.

2 – 8 / Coordination montée – visée - lâcher :

* A CONSTRUIRE AU PAS DE TIR EN REALISANT DES VISEES SANS TIRER, PUIS EN TIR A SEC :

* COMMANDE MANUELLE D'OUVERTURE DE CIBLE - SANS FERMETURE - PAS DE NOTION DE TEMPS :

Le bras est à 45°, le regard est dirigé vers la cible.

Le doigt amène la queue de détente sur le point dur.

Ouverture de la cible : le tireur lève le bras porteur de l'arme à vitesse constante.

Prise en compte sous la cible des appareils de visée par accommodation. (1er Repère).

Démarrage de la pression du doigt sur la queue de détente (2ème Repère).

Le départ du coup intervient lors de l'arrivée de la ligne de mire au centre de la cible (3ème Repère).

Tenue au départ du coup.

* POUR REALISER DES EXERCICES DE TIR A SEC CHEZ SOI :

Avec les repères (1 , 2 et 3) construits au pas de tir, repositionner ces points de repère sur un mur avec des pastilles en prenant soin de conserver les proportions (nécessité d'utiliser des mesures précises au millimètre).

La complexité de la coordination du geste de vitesse impose un nombre élevé de répétitions pour obtenir un geste régulier.

Ce n'est qu'après la maîtrise de ce geste régulier qu'interviendra la notion de temps.

Points à contrôler et améliorer :

CONNAISSANCE DU 1er REPERE : Prise en compte des appareils de visée par accommodation.

Continuité de levée du bras porteur de l'arme à vitesse constante.

CONNAISSANCE DU 2ème REPERE : Démarrage de la pression du doigt après le point dur.

Continuité de levée du bras porteur de l'arme à vitesse constante.

Augmentation progressive de la pression de l'index sur la queue de détente.

CONNAISSANCE DU 3ème REPERE : Ligne de mire au centre de la cible : Départ du coup.

Arrêt de la montée du bras.

Stabilisation à hauteur des repères horizontaux sur le centre de la cible.

Volonté de tenue de l'arme.

Acceptation du recul.

2 – 8 – 1 / La visée en Vitesse Olympique :

Comme pour les disciplines de précision, une visée efficace passera par une accommodation sur les organes de visée. Le tir s'effectuant en situation dynamique, l'œil aura tendance à rester accommodé sur les cibles ou dans certains cas à ne plus accommoder du tout en cours de série. Cette capacité d'accommodation dans une situation dynamique devra être développée en prenant conscience du travail que l'œil doit effectuer au cours d'une série.

Après le départ du coup d'attaque sur la première cible (l'attaque):

L'œil va repérer la cible suivante, simultanément le tireur organise sa rotation.

L'œil devance le déplacement de l'arme en allant repérer la cible suivante.

Lors de l'arrivée de l'arme en cible, l'œil accommode immédiatement sur les organes de visée... départ du coup – l'action est répétée jusqu'à une 6ème cible simulée.

Dans un premier temps, cette prise de conscience se fera à l'aide d'exercices sur cibles fixes. En fonction de son niveau de maîtrise technique, chaque tireur abordera dans un premier temps le travail de l'œil d'une façon personnelle.

2 – 9 / Travail du doigt pendant "l'attaque" :

Les différentes phases du geste d'attaque nécessitent un explicatif de l'action du doigt :

EN POSITION "PRET" : Le doigt amène la queue de détente au point dur.

2ème REPERE DE MONTEE DU BRAS : Démarrage de la pression du doigt après le point dur.

ENTRE 2ème ET 3ème REPERE : Montée en pression constant du doigt sur la queue de détente.

3ème REPERE : Départ du coup, le doigt reste en pression sur la queue de détente.

Points à contrôler et améliorer :

Bras à 45° :	Index sur la queue de détente au point dur
Au 2° repère :	Démarrage de la pression du doigt après le point dur Augmentation franche de la pression au delà du point dur.
<i>Continuité de montée du bras :</i>	<i>Continuité de montée en pression sur la queue de détente.</i>
Au 3° repère :	Fin de montée en pression = Départ du coup.

Un ajustement personnel des différents points de repères sera nécessaire pour chaque tireur en fonction de ses choix de réglage du mécanisme de détente et de ses perceptions fines de la pression à exercer par l'index sur la queue de détente.

2 – 9 – 1 / Le lâcher en Vitesse Olympique :

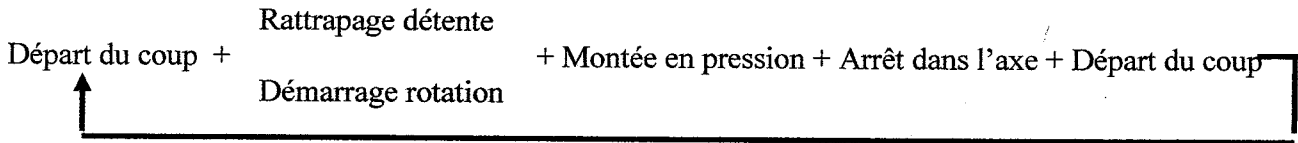
LORS DE L'ATTAQUE :

Dans son principe de base, le geste d'attaque en V.O. reste identique à celui du Pistolet Sport. Les points de repère de démarrage de l'action du doigt pouvant évoluer et ce en fonction du type et du poids de détente spécifiques à la V.O.

LORS DE LA ROTATION :

Le rattrapage de détente :

La maîtrise de cet élément technique est très importante pour la réalisation d'une action du doigt rapide, fluide, homogène et efficace.



L'indicateur de réussite d'un travail correct sera un mouvement constant et continu du doigt entre le premier départ de coup et le « sixième ». Par opposition, il faudra donc éviter une action du doigt arrêtée sur la bossette avant le départ du coup ou sur le « trigger stop » après le départ.

L'apprentissage de cet « enchaînement – coordination » d'actions devra être mis en place dans **un premier temps sur cibles fixes et lorsque cela sera possible avec l'appui de la vidéo.** En effet, les images de son travail du doigt permettront au tireur de prendre conscience de la réalité de ses actions effectivement réalisées et donc d'y apporter les évolutions nécessaires.

La montée en pression du doigt :

La particularité du travail du doigt en V.O. réside dans une montée en pression entre les cibles lors de la rotation, et ce afin de permettre un départ du coup dès la stabilisation de l'arme au centre de la cible. L'organisation du lâcher (à l'attaque et lors de la rotation) restera identique pour le 8 secondes, le 6 secondes et le 4secondes. **Seule la vitesse d'exécution évoluera.**

2 –10 / Notions d'échauffement avant le tir:

Afin de permettre au tireur d'être performant dès la première cartouche tirée (entraînement ou match) Les notions d'échauffement s'imposent :

ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE :

Référence : Fascicule médical / F.F.Tir.

ECHAUFFEMENT TECHNIQUE au PISTOLET COMBINE 22LR :

La partie vitesse nécessite une préparation pour un geste dynamique :

- Echauffement des groupes musculaires spécifiques au geste d'attaque.
- Travail d'accommodation de l'œil en fonction des repères définis dans le geste d'attaque.
- Travail du doigt en tir à sec.
- Organisation mentale de la séquence de tir vitesse.

ECHAUFFEMENT TECHNIQUE au PISTOLET VITESSE OLYMPIQUE :

- Echauffement des groupes musculaires spécifiques au geste d'attaque.
- Echauffement des groupes musculaires spécifiques à la rotation avec tonicité.
- Travail d'accommodation de l'œil en fonction des repères définis dans le geste d'attaque et la rotation .
- Travail du doigt en tir à sec avec action de répétition du mouvement de rattrapage de détente.
- Notions de rythme : 8, 6, 4 secondes.
- Organisation mentale de la séquence de tir vitesse dans les différents temps.

2 -11 / Notions d'étirements : (Référence : Fascicule médical / F.F.Tir)

Afin d'améliorer la condition physique, des exercices d'étirements sont nécessaires aussi bien pour le pratiquant occasionnel que pour le sportif de haut niveau.

Pourquoi s'étirer ? Quatorze raisons principales qui doivent inciter à s'étirer le plus souvent possible :

- Le besoin de ventilation, la nécessité de diminuer des tensions accumulées : bâillements.
- S'assouplir.
- Eveiller la proprioception.
- Favoriser une plus grande disponibilité gestuelle.
- Equilibrer le travail réalisé en renforcement musculaire.
- Equilibrer le tonus.
- Réguler les tensions physiques et nerveuses.
- Favoriser la circulation sanguine et donc les échanges gazeux.
- Favoriser la récupération.
- Participer à l'échauffement.
- Accroître la performance.
- Développer la concentration.
- Diminuer les risques de blessures.
- Lutter contre la dégénérescence fonctionnelle qui apparaît avec l'âge.

2 –12 / Carnet d'entraînement :

- Disposer d'un répertoire des différentes expériences propres à chacun.
- Inscrire et pouvoir retrouver : réglages, analyses, sensations....
- Trouver des solutions techniques à des problèmes déjà rencontrés...
- Reconnaître les particularités des différents stands déjà fréquentés...
- Améliorer la planification d'entraînement.

2 –13 / Connaissance des règlements : SEC, FFTir, ISSF...:

Référence : règlements édités par les différents organismes : SEC, FFTir, ISSF...

2 –14 / Organisation de la saison / objectifs :

Comme dans toutes les activités physiques et sportives de compétition, il est nécessaire de planifier l'organisation de la saison en fonction des objectifs choisis par le sportif.

En fonction des choix d'objectifs réalistes définis par le tireur ainsi que ses disponibilités, un plan d'entraînement adapté sera mis en place avec des phases régulières d'évaluation et de réajustement.

2 –15 / Le dopage : (Référence : Fascicule médical / F.F.Tir.)

2 –16 / Notions de qualité physique:

Référence : Fascicule préparation physique Pistolet Vitesse / F.F.Tir.

2 -17 / Notions de psychologie et préparation mentale :

« CONDUITE ET COMPORTEMENT DU TIREUR AU PISTOLET EN SITUATION DE TIR DE VITESSE »

La notion de **CONFIANCE** est le maître mot en tir de vitesse, il s'agit de définir les moyens d'arriver à cet état de conscience !

Organisation de la pensée :

Lorsque le domaine d'application est inconnu ou mal connu, l'être humain est en situation de doute ou de crainte ! - De même le tireur qui connaît parfaitement son geste technique est en situation de domination, de confiance !

Cette organisation de la pensée passe par le proprioceptif ; en effet lorsque le tireur connaît par la pensée et les actes ce geste technique avec une très bonne qualité des sensations induites (**PROPRIOCEPTION**), l'état de confiance est renforcé !

Pensée positive :

La valorisation représente pour l'être humain un autre facteur de confiance. Ainsi le tireur qui focalise son attention et valorise ses gestes techniques réussis est en situation de confiance !

Préparation mentale :

Cette notion de préparation mentale est utilisée par le tireur pendant le match lors d'une phase d'attente entre deux coups pour engendrer une pensée positive à propos de tout ou partie de sa séquence de tir.

Cette notion de préparation mentale est utilisée par le tireur avant le match afin de lui permettre d'éliminer les aspects inconnus (renfort des notions de confiance) et se préparer au mieux à toutes éventualités.

Organisation dans la minute de préparation :

Dans toutes les disciplines de vitesse au pistolet, le tireur est aux ordres de l'arbitre. Les règles de tir spécifiques à chaque discipline déterminent un protocole fixe de préparation.

Le tireur maîtrise exactement son emploi du temps pendant la minute de préparation (organisation de la pensée) afin de dominer cet instant en connaissant parfaitement chaque geste, chaque action, chaque commandement avant le début du tir pour maintenir cet état de confiance.

Notions de volonté :

La recherche de qualité du geste technique ne doit pas faire oublier au tireur la finalité de l'action de tir :

- DEPART DU COUP AU CENTRE DE LA CIBLE -

La technique est le moyen de reproduire avec constance aussi bien à l'entraînement qu'en compétition cette finalité !

2-18 / Utilisation des cibles électroniques :

A l'occasion des Championnats de France d'été, les participants tirent sur cibles électroniques. Cet équipement très convivial est trop souvent source de perturbation pour le tireur et ce, pour les raisons suivantes :

Le moniteur (écran) apporte immédiatement au tireur le résultat de son tir et il est fréquent de voir le tireur se préoccuper d'avantage du résultat (bougé de tête vers l'écran avant la fin du tir) et non de la technique nécessaire pour obtenir un bon résultat.

L'identification de l'impact sur le moniteur est très souvent mal repéré par le tireur d'où des réglages des organes de visée trop approximatifs.

Pour les tirs de vitesse, la cible électronique ne présente pas le même contraste que la cible papier d'où de nouvelles difficultés d'adaptation visuelle pour le tireur.

Une lumière rouge au dessus de la cible et une lumière verte sous la cible sont les indicateurs de tir :

ROUGE - Interdiction de tir.

VERT - Autorisation de tir.

Le tireur habitué à une cible pivotante perd un repère de démarrage du mouvement de montée du bras et ne perçoit que difficilement la lumière verte autorisant le tir. Si le tireur ne fait pas l'effort de penser à changer son signal de déclenchement du mouvement, il risque d'avoir une augmentation de son temps de réaction pour le geste d'attaque dans les tirs de vitesse.

Les lumières (rouge et verte) représentent de nouveaux repères que le tireur devra intégrer dans sa préparation au geste d'attaque, mais ce nouveau signal ne devra pas modifier la technique de base mise en place avec l'entraînement sur cible papier.