



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

HABILLEMENT

Le tir à 10m se pratique dans les locaux chauffés. Aussi, il est recommandé le port de vêtements amples, n'entravant pas les mouvements. Merci de vous munir de chaussures de gym avec des semelles plates, ne couvrant pas la malléole.

MATERIEL DE TIR

Les plombs diablo, délivrés sur le pas de tir, sont compris dans le prix du cours, de même que les cibles. Des caches-œils, ceintures et chronomètres seront également à disposition, sur le pas de tir.

ARMES

Les instruments de tir utilisés sont des armes non létales, expulsant des plombs au moyen d'air comprimé : Le Pistolet 10m est reconnu pour la qualité de sa précision.

Nous vous invitons à vous munir d'un pistolet à air comprimé ou d'un pistolet à CO2 (calibre 4.5), de manière à pouvoir effectuer l'ensemble des exercices de tir qui vous seront proposés.



Les participants ne disposant pas de l'armement nécessaire voudront bien le signaler expressément sur le bulletin d'inscription joint à la présente. : Prêt d'une arme sur place possible au prix de r. 50.-

TIR SPORTIF

**Prochains cours :
automne 2023**



ecole-pistolet-lausanne.ch

**COURS DE BASE
PISTOLET 10M**

SOUTIEN A LA RELÈVE PISTOLET

Notre école offre aux passionnés de sport de tir l'occasion de pratiquer leur hobby dans le cadre d'installations performantes et dans des plages horaires très attractives.

Nous contribuons par ailleurs à la promotion de la Relève par la mise sur pied de cours de formation pour adultes dont le bénéfice est affecté intégralement au financement de l'école de tir juniors., formant la Relève de demain.

Au besoin, les organisateurs se réservent le droit de limiter la participation au cours, afin de préserver un enseignement de qualité.

La participation au cours donne droit à la délivrance d'une attestation.



La position de tir à bras franc en tir sportif au Pistolet 10m

JOURNÉE DE FORMATION AU PISTOLET

Le tir sportif au pistolet est l'une des rares occasions qui soit donnée d'utiliser une arme de poing. Bien souvent, pour le néophyte, la pratique du tir sportif paraît se limiter à un tir de précision sur cible...

Pourtant, ce qui, de prime abord, peut paraître de peu d'intérêt devient rapidement, pour qui s'en donne la peine, une merveilleuse école de discipline, impliquant self-control, calme et concentration. Et le tir sportif au pistolet trouve son apogée, lorsque, à force de maîtrise, l'arme devient le prolongement parfait du bras et de l'œil...

L'objet de ce cours est de permettre aux participants adultes de se familiariser avec le tir au pistolet 10m, raison pour laquelle la formation reprend pas à pas l'entier des éléments composants la séquence de tir et s'attache également à travailler la préparation mentale du tireur.

Les méthodes d'enseignements dispensées par l'Ecole Fédérale de Sport de Macolin (EFSM), offrent aux participants l'occasion de se familiariser avec le maniement du pistolet 10m, qui sert ensuite de base pour l'apprentissage de toutes les autres disciplines de tir au Pistolet.

Afin de pouvoir assurer un enseignement de qualité, le nombre de participants est volontairement limité, raison pour laquelle les premiers inscrits seront les premiers servis !

Le Team des Entraîneurs Pistolet



Pour connaître les dates de nos prochains cours de formation
info@ecole-pistolet-lausanne.ch

TECHNIQUE DE PRÉCISION AU PISTOLET 10M

08h.00 à 12h.00

Module 1 : Sécurité, connaissances des armes utilisées, prise de position, prise en main de l'arme, respiration, visée et lâcher du coup, visée maintenue après le départ du coup. Notions d'entraînement physique.

MISE EN PRATIQUE

14h.00 à 17h.00

Module 2 : Apprentissage de la technique en tir de précision au moyen d'un pistolet à air comprimé, arme non létale, expulsant des plombs. Entraînements intensifs à la distance 10M.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Inscription à retourner à :

Y. Logean, Ch. du Crochet 11, 1035 Bournens

- Je ne dispose pas d'un PAC : m'en louer un pour Fr. 50.-
 Je suis débutant
 Je suis gaucher

× - Cocher ce qui convient

Nom / Prénom / année de naissance

Adresse du domicile

Mail

Téléphone

Nationalité

FINANCE DU COURS

Fr. 150.- par participant, montant comprenant :

- Le repas de midi, pris en commun sur place.
- Les pauses-café et boissons (sans alcool) durant la formation,
- Le matériel didactique, remis à chaque participant,
- La couverture assurance journalière.
- Les munitions et cibles, mises à disposition sur le pas de tir.

Attention, les places étant limitées, les inscriptions sont validées par la date de réception de la finance de cours.

ecole-pistolet-lausanne.ch

Direction du Cours

Contact : Yves Logean - Expert J+S en tir sportif

Mailto : info@ecole-pistolet-lausanne.ch