



# ESTP

## Ecole Suisse de tir au pistolet

BULLETIN D'INFORMATION

### DANS CE NUMÉRO :

Cours de tir I 2

Cours de tir II 2

Cours d'entraîneur de Société 2

Cours spécial vitesse 3

Contrôler votre crosse 4

## Promotion du tir sportif

En 1970 sous l'impulsion de deux membres de l'équipe nationale suisse au pistolet (Wulf Listenow et Reiny Ruess) se constitue, sur une base privée, une union de tireurs qui déboucha sur la création de Ecole Suisse de tir au Pistolet.

Proche des milieux de la compétition nationale et internationale, dont elle sa su tirer les enseignements, l'ESTP a influencé, depuis plus de 50 ans la pratique du tir sportif dans notre pays.

Que ce soit au travers de ses cours de formation, réputés pour leur qualité, ou par les conseils destinés aux pistoliers, nul doute que l'ESTP contribue activement, tant à la promotion qu'à la défense du sport de tir.

Depuis 2004, suite de dissensions avec la FST, l'ESTP s'est constituée en association privée, regroupant quelques 300 membres actifs.



**Le fameux logo de l'Ecole Suisse de tir au Pistolet, constitué par la cible trapèze**

L'ESTP continue à collaborer activement à la formation de la relève, en collaboration avec la FST.

Les cours de tir, dispensés par l'ESTP, sont agréés par le FST et servent des cours de base, indispensables pour pouvoir accéder ensuite à une formation supérieure (entraîneur C ou moniteur J+S).

Vous découvrirez, ci-après, les particularités de chaque module de formation. (Pour les tarifs appliqués, voir sur le site).

En Suisse romande, les cours ont lieu de manière centralisées, dans des stand régionaux, disposant d'installations adaptées aux exigences de l'instruction.

Carlo Chiésa, instructeur en chef pour la Suisse romande se tient volontiers à votre disposition pour répondre à vos éventuelles questions :

[c.chiesa@bluewin.ch](mailto:c.chiesa@bluewin.ch)

## Pistol-school.ch

Le site de l'ESTP constitue un lien indispensable avec les pistoliers de tout le pays, qui y trouveront sans nul doute des informations très utiles.

N'hésitez pas à aller consulter ce site, car c'est le seul site dédié à la défense du tir sportif au pistolet. Vous y découvrirez

l'évolution des techniques de tir au pistolet ainsi que des conseils précieux, pour l'exercice de votre sport favori.

Par ailleurs, vous obtiendrez également sur ce site, outre des informations actualisées sur les cours de formation, du matériel indispensable pour assurer une bonne instruction ainsi que de la

documentation spécialisée.

Enfin, si vous avez besoin d'un renseignement personnalisé, n'hésitez pas à contacter le responsable de votre région, qui sera certainement à même de vous aider à résoudre votre problème. !

Alors ayez le réflexe et taper :

**Pistol-school.ch**

# Cours de tir 1



Du tir de précision...

Les fondamentaux de la technique de tir à l'arme de poing sont enseignés dans ce cours élémentaire. Ce dernier servira de base pour votre propre formation et pour la fréquentation des autres cours de l'ESTP. Sans être indispensable, au préalable, de bonnes notions de tir permettront aux participants de mieux assimiler les connaissances acquises.

Ce cours offre au participant l'occasion de découvrir le monde du tir sportif au pistolet. Ainsi, de concert avec le

cours de tir 2, il enseignera au participant les rudiments indispensables à l'obtention d'une bonne technique de tir à l'arme de poing.

De la sécurité sur le pas de tir, à la construction de la position, en passant par la préparation à l'entraînement ou encore la découverte des différentes disciplines de tir au pistolet, nul doute que le participant aura l'occasion de mettre rapidement en pratique la théorie enseignée, directement sur le pas de tir, et ce aux distances 10, 25 et 50 m.

La participation au CT 1 et CT 2 donne droit à une attestation de la FST.

De plus amples renseignements sont disponibles sur le site :

**Pistol-school.ch**



Les CT 1 et CT 2 constituent l'axe central de la formation dispensée par l'ESTP.

Ils servent de base pour les cours de formation supérieure (entraîneur C ou moniteur J+S)



... A la découverte du tir de vitesse

# Cours de tir 2

Ce deuxième cours de formation élémentaire s'inscrit dans la suite logique du CT 1.

Ils s'adressent aux tireurs désireux de passer progressivement, du tir de précision au tir de vitesse.

La progression se fait pas à pas, permettant de découvrir la technique de précision au Pistolet libre à 50M, en passant par le tir duel à 25M. Enfin, pour terminer en beauté, le participant aura l'occa-

sion de s'initier à la vitesse olympique à 10M.

Ce module de formation invite le tireur à prendre une part active. En effet, la théorie de base ayant été transmise lors du CT 1, l'accent est mis, essentiellement, sur des exercices de tir d'une certaine intensité : Tir de précision à 50M et 25M, coup par coup rapide en mode duel, feux de tir en vitesse progressive jusqu'en 10 sec./passe. Découverte de la VO.

Utilisation de moyen audio-visuel (vidéo) pour démontrer les erreurs et corriger les tireurs de manière personnalisée.

Pour de plus amples informations :

**Pistol-school.ch**



## Formation d'entraîneur de Société

Ce cours de formation a pour but de permettre au participant d'acquiescer la formation lui permettant de fonctionner au sein de son club de tir, en qualité de manager sportif, apte à encadrer les tireurs et à faire respecter les règles élémentaires de sécurité, lors d'un tir de compétition.

Pour ce faire, la formation requiert la maîtrise des connaissances acquises lors des cours de formation élémentaires (CT 1 et CT 2), de manière à pouvoir progressivement diriger un tir de compétition.

Des workshop offriront l'occasion de se familiariser avec la matière enseignée, et d'en appréhender toutes les difficultés, pour mieux pouvoir ensuite la mettre en pratique, sur le pas de tir.

Le futur formateur sera épaulé, dans sa tâche par des moyens audio-visuel, tel que le SCATT, qui lui permettront de détecter les erreurs, de manière mieux pouvoir corriger les tireurs débutants.

Un test écrit suivi d'un examen pratique, sur le pas de tir, clôt les trois jours de ce cours de formation destinés à faire de vous des

instructeurs chevronnés.

Enfin, cet enseignement spécifique prépare également à une formation supérieure, pour ceux désireux de poursuivre la filière d'entraîneur C ou moniteur J+S.



*Se perfectionner, c'est aussi apprendre à mieux défendre son sport !*

## Cours de tir spécial vitesse

Ce module de formation spécifique permettra l'acquisition de la technique en tir de vitesse puis en tir rapide, à 10M puis à 25M.

Ce nouveau cours a été mis sur pied pour répondre à la sollicitation de nombreux tireurs, lesquels se sont plaints de l'absence de cours de perfectionnement en matière de technique vitesse et tir rapide.

Nous souhaitons ainsi combler une carence dans ce domaine...

De la construction de la position, en passant par la gestion du rythme, l'attaque en cible, la respiration ou encore le lâcher du coup, le participant aura l'occasion d'approfondir les différentes disciplines en tir de vitesse à l'arme de poing, que se soit le programme standard, le duel 3/7 ou encore la vitesse olympique.

L'apprentissage permettra de passer progressivement de la distance 10M à la distance 25M.

Enfin, l'utilisation de moyen audio-visuel (SCATT) permettront de corriger plus spécifiquement les erreurs de chacun.







## Ecole Suisse de Tir au Pistolet

Responsable pour la Suisse romande:

Carlo CHIESA

43, Grande Rue

2034 Peseux

Téléphone : 079 428.10.52

Messagerie : c.chiesa@bluewin.ch

### Buts de l'Association ESTP :

L'ESTP dispense l'enseignement et la formation permanente aux tireurs au pistolet des Sociétés de tir, de la police et des organisations de sécurité.

Elle propose des cours de formation adaptés et encourage la camaraderie entre les tireurs au pistolet de Suisse et de l'étranger. Elle s'emploie à ce que ses membres reçoivent des conditions d'achat favorables auprès des sponsors.

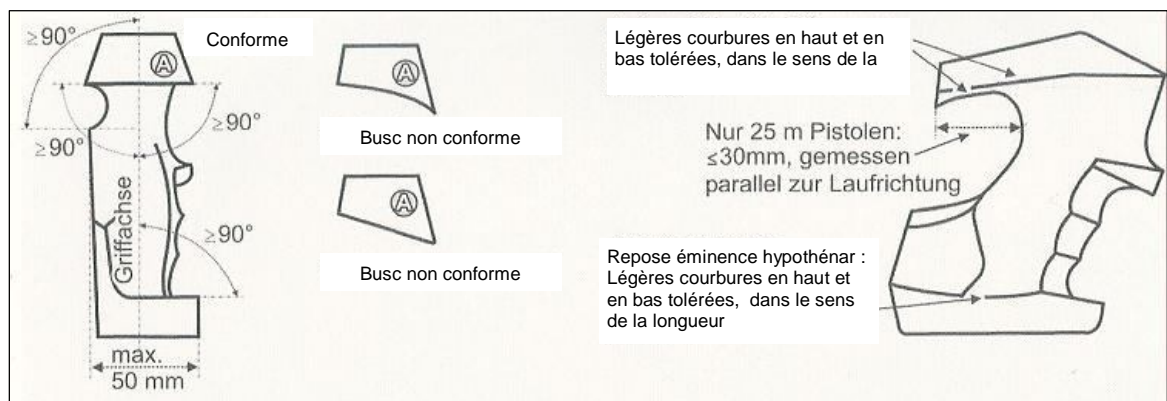
Pour d'adhérer à l'Association ESTP, consulter le site :

[www.pistol-school.ch](http://www.pistol-school.ch)

**TOUJOURS AU CENTRE DE  
L'ACTION**



# Contrôler votre crosse



Le schéma ci-dessus définit clairement la partie supérieure de la crosse, le busc, partie située entre le pouce et l'index.

Ainsi, en fonction de l'axe vertical de la crosse (Griffachse), l'axe du busc doit être horizontal et présenter un angle de 90°.

Si l'on considère la poignée, dans le sens de la longueur, il peut arriver que le busc présente une légère courbure, contre le haut ou le bas. Il en va de même pour le repose éminence hypothénar. De telles courbures sont tolérées

