

**Zeitschrift:** Revue Militaire Suisse  
**Herausgeber:** Association de la Revue Militaire Suisse  
**Band:** 130 (1985)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Le tir au pistolet  
**Autor:** Monod, Henri-P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-344648>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# **Le tir au pistolet**

**par le major EMG Henri-P. Monod**

## **1. Introduction**

Discipline militaire et sportive, le tir au pistolet n'attire malheureusement plus beaucoup de nos jeunes officiers. Les raisons en sont diverses, la principale étant l'introduction d'une arme de poing dite de combat, ne permettant soi-disant plus de faire de bons résultats en précision.

Quel dommage de rencontrer autant de difficultés à motiver nos jeunes à pratiquer ce sport merveilleux apportant incontestablement maîtrise personnelle, esprit de compétition et surtout camaraderie!

## **2. Généralités**

Comme beaucoup de sports, il est difficile de faire de très bons résultats au tireur débutant dans la discipline. Cet état de choses procure trop souvent une certaine lassitude et surtout un découragement, amenant l'intéressé à l'abandon. Il est donc de première importance que l'instruction au tir soit faite soigneusement et surtout que l'ambiance d'équipe et de camaraderie, également l'intérêt porté au jeune tireur par ses aînés, soient tels que ces derniers comblent et surpassent les sentiments cités plus haut.

Les tireurs ayant atteint le niveau de compétition ont quelquefois trop tendance à garder jalousement pour eux le fruit de leurs expériences au tir; c'est un bon moyen pour décourager les débutants!

La maîtrise personnelle, la patience et le plaisir de tirer passent très largement avant l'entraînement, ce qui ne veut absolument pas dire qu'il n'est pas possible à un officier nerveux et fougueux de pratiquer ce sport; au contraire, cela peut lui apporter beaucoup au niveau personnel et maîtrise de soi.

## **3. Position du corps**

La position de toutes les parties de son corps joue un rôle essentiel, car la seule et unique façon de bien tirer est de se sentir bien.

## **Les pieds**

Les placer en général perpendiculairement à la ligne de tir, légèrement écartés (25 à 30 cm de talon à talon), dans un angle de position normale (*photo N° 1*).



Lorsque les pieds sont en place, ne plus les bouger jusqu'à la fin de la série à tirer, afin d'obtenir, le plus exactement possible, la même position du corps pour chaque coup.

## **Le corps en général**

Le corps, jambes et tronc, reste toujours dans la position naturelle donnée par



l'emplacement des pieds; l'on obtient ainsi peu ou pas de tension et d'effort musculaire (*photo N° 2*).

## **Le bras**

La position du bras est elle aussi, très importante. On distingue deux méthodes:

– a) *Bras tendu (photo N° 3)*

Cette position du bras tendu est souvent très bonne pour les tireurs débutants car elle permet d'avoir pour chaque coup la même distance entre le système de



visée et l'œil. Elle oblige également le tireur à faire un départ du coup rapide (4''-5'') pour obtenir un résultat, car en restant trop longtemps en position, l'on se fatigue et surtout l'on ressent fortement les tensions musculaires dues à cette position.

– b) *Bras recourbé*

Cette technique, une fois bien entraînée, a incontestablement de gros avantages.



Pour prendre cette position, il faut tout d'abord tendre le bras puis le ramener d'une vingtaine de centimètres (*photo N° 4*).

Cette position prise, ramener le coude vers l'intérieur tout en laissant la main bien droite (*photo N° 5*).



Le mouvement doit, au début, faire légèrement mal à l'épaule. Dès ce moment-là, il n'y a plus aucune tension dans la main, ce qui permet de seulement poser l'arme sur l'index et la base du pouce (*photo N° 6*).



et de ne plus avoir besoin de la serrer avec force. Cette position donne à l'index toute la sensibilité voulue pour faire un bon départ du coup, sans arracher.

## La tête

Pendant toute la préparation au départ du coup (respiration, décontraction, etc.), la tête doit rester dans la ligne normale du corps (ne pas regarder la cible) (*photo N° 7*).



Lentement, au moment où le bras se lève, la tête se tourne en direction des cibles, ce qui fait penser à une peinture égyptienne (*photo N° 8*).



Le menton légèrement remonté donnera à ce moment une vision meilleure.

## Les yeux

Ne jamais regarder une surface brillante ou les cibles pendant la préparation au tir mais, au contraire, fixer un point du stand plutôt sombre et si possible vers le



haut, afin de permettre au liquide lubrifiant l'œil de se répartir le plus régulièrement possible sur la pupille (*photo N° 9*).



- saisir l'arme au dernier moment (*photo N° 10*);

#### 4. **Technique de tir** (*voir photo N° 10*)

Cette dernière est à peu près la même que pour le tir à 300 m.

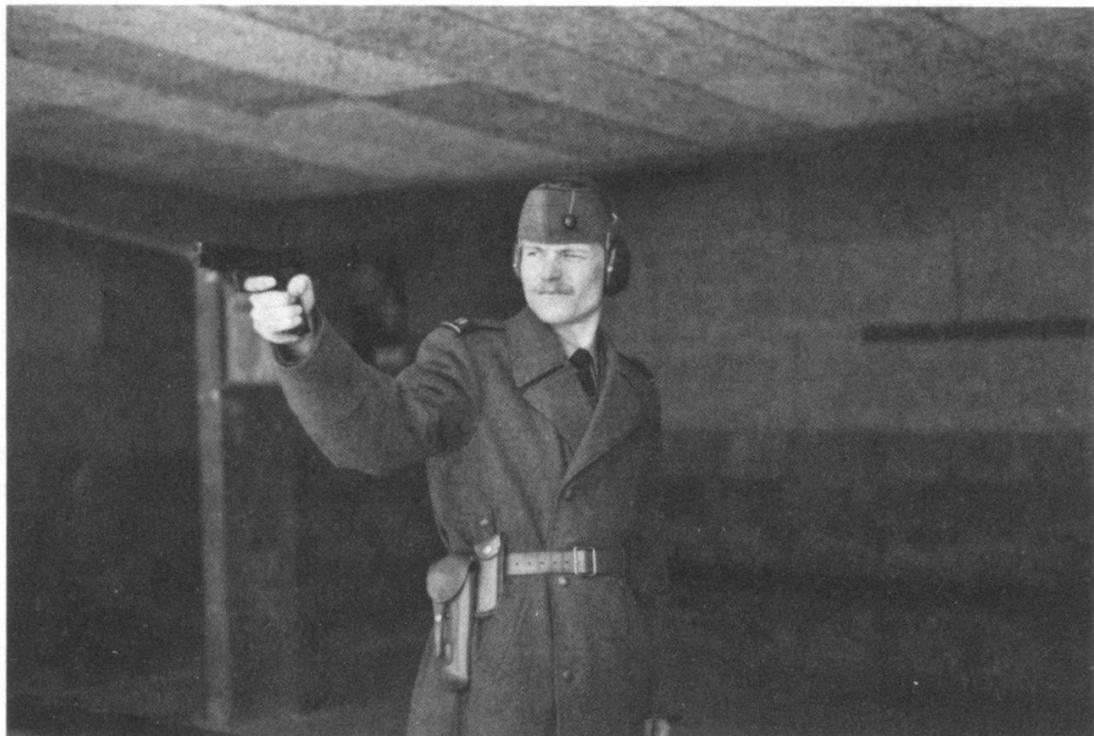
Technique générale:

- position du corps avec essai pour bien être dans la ligne de tir;
- décontraction musculaire et intellectuelle, ne penser qu'au tir;
- respiration profonde plusieurs fois, les yeux fixés comme décrit plus haut;
- saisir l'arme au dernier moment (*photo N° 10*);
  
- monter le bras et le placer en position (*photo N° 11*);



- prendre le cran d'arrêt;

– bloquer la respiration, fermer l’œil gauche, viser (*photo N° 12*);



– presser sur la détente et se laisser surprendre par le départ du coup (*photo N° 13*).



## **Technique particulière au tir rapide à 25 m**

Lors de tirs rapides sur mannequins 3''-5'', il est recommandé de prendre le cran d'arrêt lorsque l'arme est en bas et de suivre le mouvement montant de l'arme. Dès que cette dernière a atteint le bas de la cible, presser régulièrement sur la détente tout en continuant de monter. Cette technique permet au moins de toucher à chaque coup le mannequin, ce qui est le but recherché lors de ce tir.

Je ne parlerai pas ici de la technique de tir lors du parcours de police, ce dernier appelant des techniques et surtout des positions de tir n'ayant rien à faire avec le tir de précision en stand, que ce soit à 50 m ou à 25 m.

## **5. La cible**

Les cibles B ou olympique à 50 m sont à mon avis les meilleures cibles pour le débutant au tir, car elles permettent plus facilement de modifier le point à viser.

## **6. L'entraînement**

L'entraînement joue, bien entendu, un certain rôle pour le tir au pistolet. Il ne faut par contre pas croire que de bons résultats s'obtiennent seulement à coups d'entraînements intensifs et journaliers, ce n'est absolument pas vrai.

Ce qui est par contre très important, c'est de s'entraîner au départ du coup (sensibilité et régularité) et surtout à la maîtrise parfaite de son corps et de ses pensées.

Il est clair que l'entraînement de la position de tir et musculaire ne peut qu'améliorer les résultats en stand.

## **7. Conclusions**

J'ai souvent entendu prétendre qu'il n'est pas possible d'obtenir de bons résultats en précision avec le nouveau pistolet d'ordonnance, ce dernier ayant été développé comme arme de combat à courte distance. Je profite de l'occasion offerte par ces quelques lignes pour m'opposer avec force à tous ces dires et assurer à tous mes camarades officiers armés de ce pistolet qu'il est tout à fait possible d'obtenir des résultats très corrects avec cette arme et qu'il n'est aucunement nécessaire d'investir de fortes sommes dans l'achat d'une autre arme de poing pour avoir du plaisir à tirer, que ce soit à 50 m, ou d'autant plus à 25 m, en précision. Je terminerai en souhaitant à tous ceux attirés par ce sport d'y trouver toutes les satisfactions et la camaraderie qu'ils sont en droit d'en attendre.

H.-P. M.