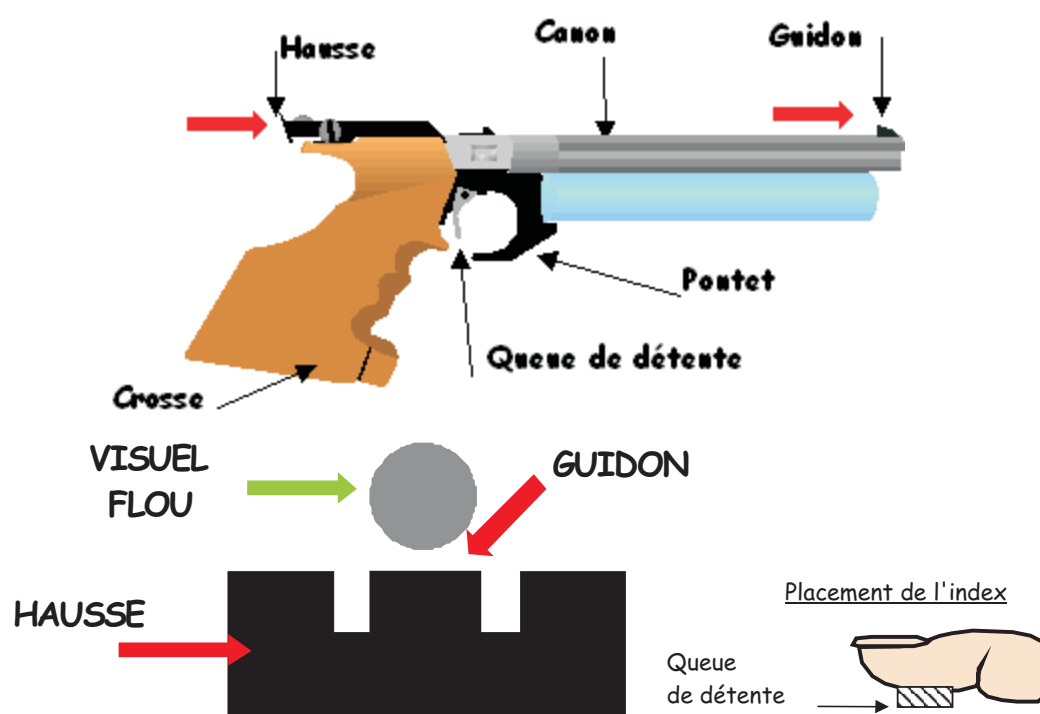


Connaître la technique de base

Le lâcher:

“Un bon lâcher” laisse l’arme stable. Cette action primordiale du tir sportif conditionne la stabilité de l’arme au départ du coup. De ce bon geste découle donc le maintien de l’alignement des instruments de visée (ligne de mire) donc du canon.

Le lâcher progressif: La pulpe de l’index est en contact avec la queue de détente et vient effacer la course de la détente pour arriver sur un “point dur” (bossette). A partir de ce moment l’augmentation de la pression sur la queue de détente est volontaire, progressive et contrôlée. Quand arrive le point de décrochement, le coup part en laissant une légère impression de surprise. Ce geste commence dès le début de l’action de visée et se poursuit durant toute l’action d’accommodation. Le tireur vérifie en permanence sa ligne de mire pendant qu’il appui progressivement sur la queue de détente.



Connaître la technique de base

Le lâcher:

“Un bon lâcher” laisse l’arme stable. Cette action primordiale du tir sportif conditionne la stabilité de l’arme au départ du coup. De ce bon geste découle donc le maintien de l’alignement des instruments de visée (ligne de mire) donc du canon.

Le lâcher progressif: La pulpe de l’index est en contact avec la queue de détente et vient effacer la course de la détente pour arriver sur un “point dur” (bossette). A partir de ce moment l’augmentation de la pression sur la queue de détente est volontaire, progressive et contrôlée. Quand arrive le point de décrochement, le coup part en laissant une légère impression de surprise. Ce geste commence dès le début de l’action de visée et se poursuit durant toute l’action d’accommodation. Le tireur vérifie en permanence sa ligne de mire pendant qu’il appui progressivement sur la queue de détente.

DIFFÉRENCE ENTRE PLACEMENT ET POSITION

LE PLACEMENT: C'est l'**ORIENTATION** du tireur et de son arme **PAR RAPPORT A LA CIBLE**. C'est le chemin le plus court que va prendre le projectile pour aller dans le centre de la cible.

LA POSITION: C'est la **CONSTRUCTION ÉQUILIBRÉE, EMPILÉE** du squelette et de l'arme. Cette construction doit être facilement reproductible et ne pas nuire à la santé du tireur.

ETAPES DE LA MISE EN PLACE TIREUR ARME PISTOLET

Le tireur construit sa position puis ferme les yeux. Il **VÉRIFIE LES SENSATIONS** qu'il perçoit de ses pieds, de ses genoux, de son bassin, de son épaule gauche (relâchée), de sa main gauche dans la ceinture, de son bras droit (relâché), du verrouillage de son poignet, du serrage de sa crosse.

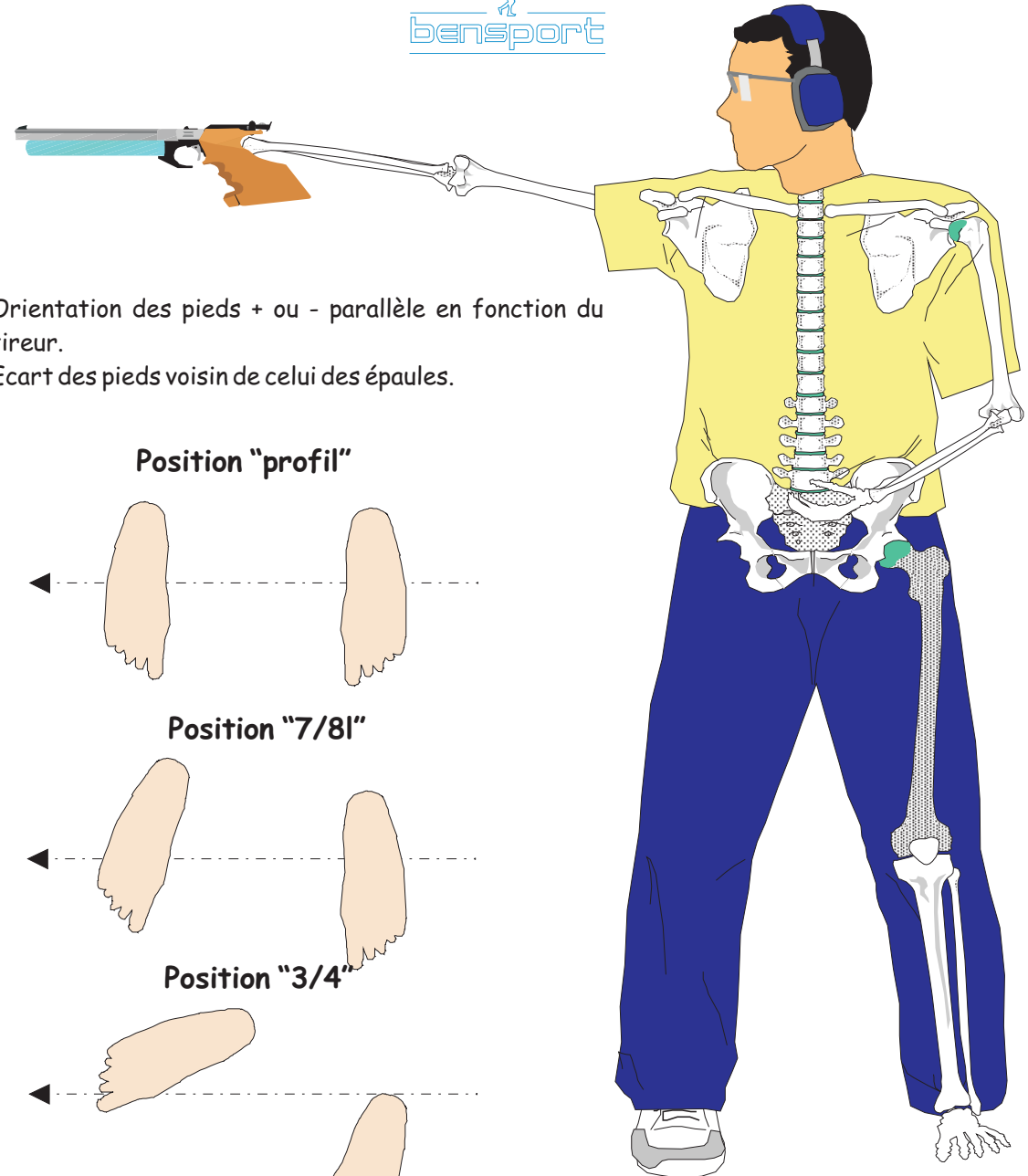
Une fois ces vérifications faites, il ouvre les yeux et **CONSTATE L'ORIENTATION NATURELLE** de ses instruments de visée sur le visuel.

Si les instruments de visée tournent régulièrement à gauche ou à droite du visuel il doit **MODIFIER L'ORIENTATION de sa POSITION**.

Une fois la bonne hauteur trouvée, le tireur mémorise les sensations musculaires de son épaule droite

Quand tout est OK, le tireur vérifie à nouveau sa nouvelle position et son nouveau placement les yeux fermés. Il **OBSERVE le MOUVEMENT DE SA VISÉE** sur le visuel et prépare son lâcher. Il vient sur le point dur, appuie progressivement tant que la visée et la stabilité lui semblent acceptables et laisse partir le coup (légère surprise).

Il fait la tenue et corrige sa visée si besoin est. Il **IMAGINE** la localisation de son impact (**ANNONCE**). Il **CRITIQUE SON RÉSULTAT pour COMPRENDRE SON TIR**. (pourquoi c'est bon, pourquoi c'est pas bon). Il **NOTE** sur son carnet de tir ses **IMPRESSIONS** et **LES SOLUTIONS** qu'il trouve pour **PROGRESSER**.

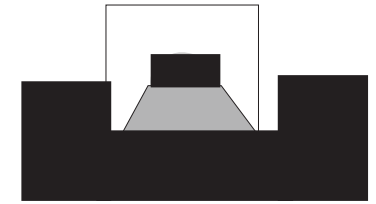
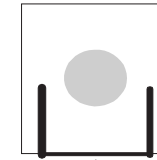


EXEMPLE DE SÉQUENCE PISTOLET 10 MÈTRES



- 1/ Je chausse ma crosse fermement en prenant mon arme main gauche
- 2/ Je place main gauche dans ma ceinture et relâche mon bras gauche.
- 3/ Pré-placement par rapport à la cible (axe corde/cible).
- 4/ Mes pieds sont relativement parallèles et environ du même écart que mes épaules.
- 5/ Je le vérifie en regardant mes pieds.
- 6/ Je chasse mes genoux, je serre les fesses (je verrouille mon bassin)
- 7/ Je recherche le tassement en me tenant droit.
- 8/ Je vérifie le relâchement de mon bras gauche (vérification sensitive)
- 9/ J'arme mon bras (La pente de mon canon est quasiment la même que mon bras.
- 10/ Alors que je regarde ma cible, j'inspire pour monter l'arme à hauteur d'épaule.
- 11/ Je marque un temps d'arrêt et j'expire lentement pour faire descendre l'arme dans l'axe vertical de la cible.
- 12/ **Si mon arme descend naturellement par cet axe:** J'inspire légèrement pour remonter ma visée sur le visuel puis je bloque l'inspiration.
- 13/ J'efface la pré-course de la détente et monte en pression sur le point dur (préparation du lâcher).
- 14/ Mes poumons se vident lentement ce qui fait descendre mes épaules et mon arme.
- 15/ J'arrive sur ma **zone de bouger acceptable** et je monte en pression progressivement sur la queue de détente.
- 16/ **Le coups part sur cette zone: je suis légèrement surpris.**
- 17/ Je fais la tenue (je maintiens la pression de l'index et la visée)
- 18/ Durant la tenue, j'annonce (j'imagine mon impact)
- 19/ J'analyse le coup.
- 20/ Je repose.

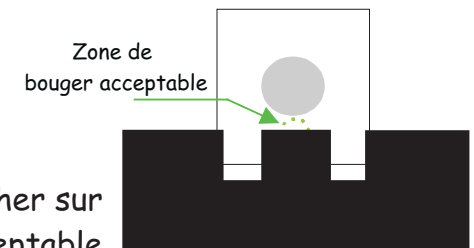
ARRIVÉE EN CIBLE PISTOLET 10 MÈTRES



12-13/Blocage expiration et préparation du lâcher



9/Armement du bras vers le sol



15/Coordination lâcher sur zone de bouger acceptable.

