



# LA RESPIRATION

## LES CYCLES RESPIRATOIRES

Quant une personne respire calmement, elle produit en moyenne 12 à 13 cycles respiratoires par minute, soit en principe un cycle complet toutes les 4 à 5 secondes. Il faudra donc se servir de ce rythme pour maîtriser le processus de la respiration.

Celui qui veut pratiquer le tir doit prendre le contrôle de sa respiration, en bloquant cette dernière de manière à réduire le rythme cardiaque et à supprimer tout tremblement pendant la phase de départ du coup.

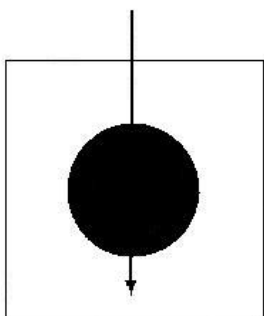
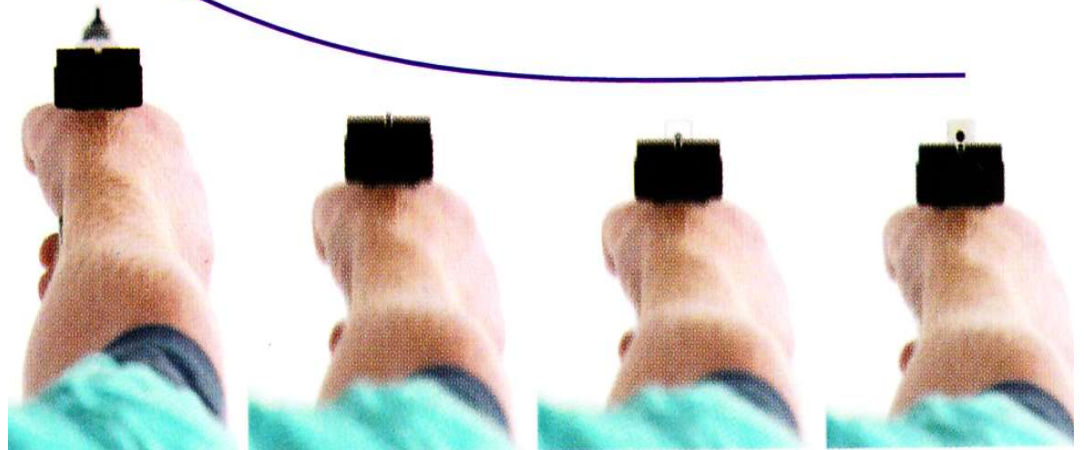
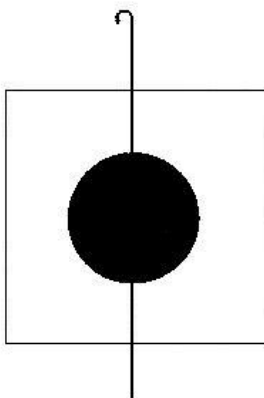
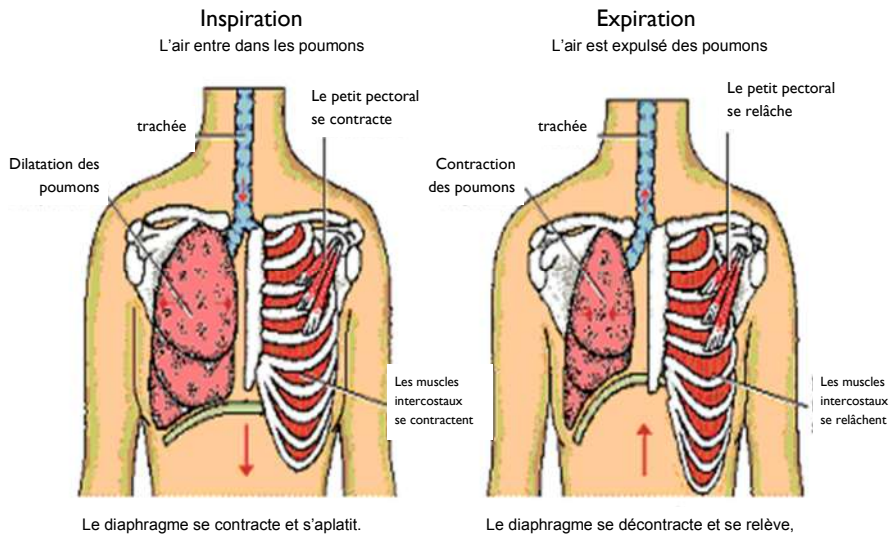
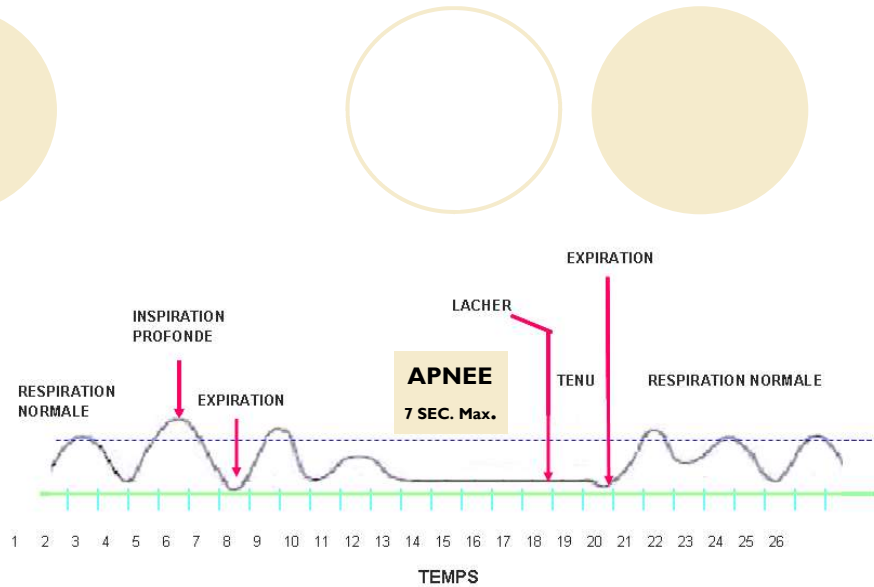
Pour ce faire, le tireur devra lui-même respecter la pause de son propre cycle respiratoire, généralement comprise en 5 et 7 secondes.

Deux méthodes de respiration sont recommandées en tir de précision au pistolet. La respiration simple et la double respiration.

## LA RESPIRATION SIMPLE

Après avoir effectué correctement sa prise de position et encroisé son arme comme il vient de l'apprendre, le tireur va maintenant devoir maîtriser sa respiration, afin de lâcher son coup avec le plus d'immobilité possible.

Une bonne synchronisation doit se dérouler comme suit :



Le bras monte en cible

Respirer en montant pour rejoindre la zone de maintien.

Relâcher un peu d'air, puis prise de l'apnée.

Dans le même temps, les organes de visées se placent dans la zone de maintien et la pression sur la détente s'effectue de manière souples et progressive.

Plus la phase de tir se prolonge, et plus le tireur manque d'air.

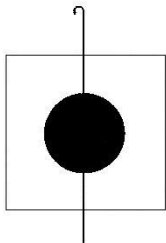
...



## LA DOUBLE RESPIRATION

La respiration simple n'offre pas assez de latitude au tireur, pour lui permettre de rester immobile suffisamment longtemps pour lâcher son coup dans des conditions optimales. Afin de palier cet inconvénient, nous recommandons d'utiliser plutôt la méthode de la double respiration, en tir de précision :

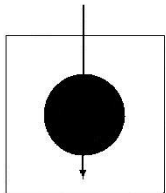
*La double respiration implique une parfaite coordination entre visée, pression et respiration. Et cette méthode, surtout utilisée en tir de précision, a d'autant plus d'importance qu'elle sert implicitement de fondement aux autres disciplines autorisées en tir sportif.*



Monter l'arme dans l'axe de la cible et simultanément, prendre une profonde inspiration.

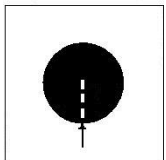
Le point culminant du mouvement ascendant se situe légèrement au-dessus de la cible, à un endroit permettant une "fixation" (arrêt) aisée de l'articulation de l'épaule.

La transition entre les mouvements montant et descendant doit être douce et élastique. Prise de contact consciente sur la détente.



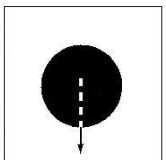
Expiration et abaissement simultané de l'arme jusqu'à la zone de visée.

Au retour, l'œil regarde d'abord la main, ensuite il balaye la cible puis se fixe globalement sur les organes de visée.



Deuxième inspiration suffisante (par la poitrine) avec blocage de l'articulation de l'épaule tout en maîtrisant la pression sur le cran d'arrêt de la queue de détente.

Léger mouvement montant et automatique de l'arme.



En expirant lentement et légèrement, on obtient un abaissement de l'arme jusque dans la zone de visée (tassement du corps). Retenir sa respiration en gardant suffisamment d'air (env. 50%).

Pendant la phase de stabilisation dans la zone de visée, on doit parvenir à une vision contrastée des organes de visée afin d'assurer le centrage et l'alignement du guidon. L'œil se concentre progressivement sur les organes de visées et simultanément, l'index exerce une pression progressive sur la détente.



*Mouvements coordonnés du bras et de l'arme durant la montée en cible, lors d'un tir de précision.*

