



LA VISEE MAINTENUE

RECU & SAUT DE L'ARME

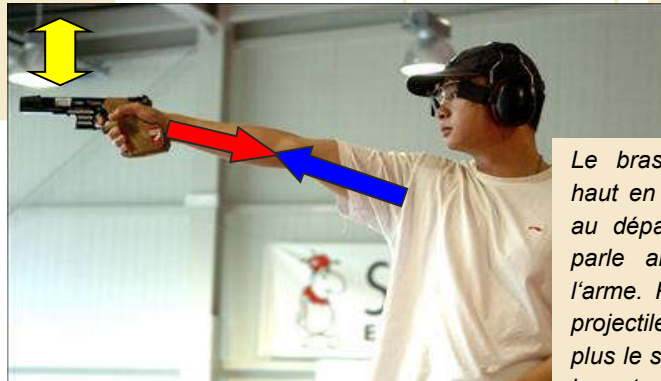
Lors du départ du coup, l'arme subit une accélération inverse à celle du projectile. Le bras soutenant l'arme absorbe le recul et cette résistance provoque un mouvement ascendant : Le saut de l'arme.

Ce saut doit être court et sec, prenant la forme d'un mouvement qui va vers le haut, puis retombe tout naturellement dans la zone de visée initiale.

Le « Tenu » ou visée maintenue consiste à conserver soigneusement la position de tir et la concentration sur les organes de visée environ 2 à 3 secondes après le départ du coup et surtout pendant le « saut » de l'arme, le temps d'être sûr que la balle a bien quitté le canon .

A ce stade, l'immobilité doit, par conséquent, être privilégiée car tout relâchement musculaire induirait des perturbations, lors du saut de l'arme.

Cette technique est recommandée en tir de précision car elle permet une meilleure stabilité de l'arme lors du départ du coup tout en favorisant la préparation du prochain coup !



Le bras s'élève vers le haut en montant en cible, au départ du coup : On parle alors de saut de l'arme. Plus la vitesse du projectile sera élevée et plus le saut de l'arme sera important !

Avantage de la visée maintenue :

- Contribue à une meilleure stabilité, lors du départ du coup,
- Favorise la détection des erreurs de visée et l'annonce du résultat,
- Permet de reconstituer l'image de visée et de préparer le coup suivant.

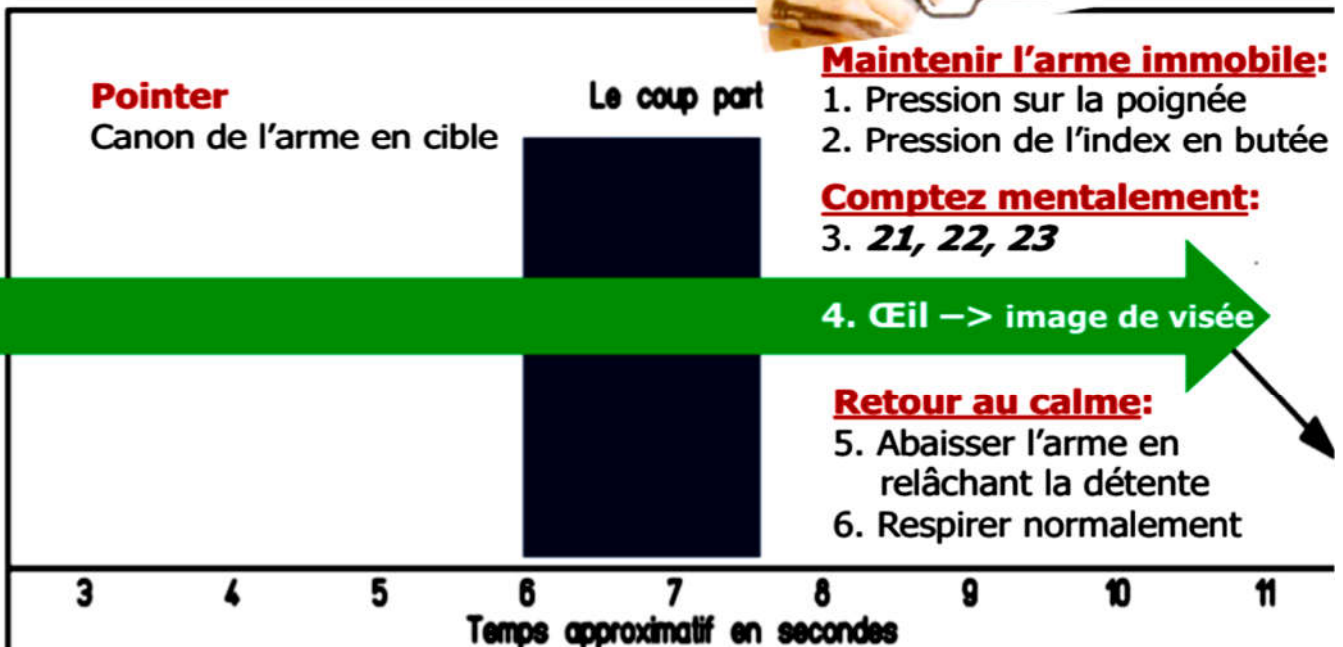


L'astuce consiste à compter mentalement "21, 22, 23", après le déclenchement du coup, avant la phase de retour au calme (abaissement de l'arme).

Maintien de la visée après le déclenchement du coup



Le saut de l'arme





PHASE DE COORDINATION MENTALE

La visée continue requiert une forte concentration de la part du tireur et cette phase de concentration doit débiter avant le départ du coup, le tout s'inscrivant dans un processus complet et logique.



En monologuant avec toi-même, fixe toi des consignes claires qui t'aideront à mieux coordonner toutes les phases complexes du processus du déclenchement, lequel s'achève par l'analyse du coup tiré :

"Je vais m'efforcer de rester décontracté lors de la phase de tir et continuer à appuyer mon index sur la queue de détente même après le départ du coup » :

- Le doigt reste appuyé sur la détente.
- Reconsidérer l'image de visée idéale.
- Abaisser le bras et relâcher la détente »
- Analyse du coup tiré.

En utilisant les mots clés suivants et en me les répétant inlassablement, pendant le déroulement de mon processus de tir, je ne penserai qu'à la bonne exécution technique et je n'aurai plus qu'à suivre, à la lettre, les consignes que je me suis ainsi données, comme le démontre le schéma ci-dessous :



En tir de précision, la manière dont l'arme saute au départ du coup est un indice d'erreurs de position ou de tenu de l'arme...

Le déroulement structuré du lâcher, suivi d'une visée continue active, te calme autant à l'entraînement que lors d'une compétition.

La visualisation de l'image de visée qui intervient durant le processus permet son enregistrement par ton cerveau, comme la dernière image : Ceci te servira directement à préparer le processus pour le coup suivant.

Consignes à répéter mentalement durant l'exécution du processus :



"GUIDON"
Application stricte de toute la théorie de la visée
 +
"PRESSER"
Application de la technique du départ du coup
 +
"BUTE E"
Application de la technique de la visée mainte-

