



LE TIR DE PRECISION

LA SEQUENCE DE TIR

En phase de tir de précision, le programme s'exécute au coup par coup. Le tireur sportif devra donc s'appliquer à soigner tout particulièrement le départ de chaque coup, puisqu'il en aura le temps !

Après le commandement "**Chargez**", l'arme est chargée tranquillement, dans un rituel qui, si possible, doit être à chaque fois identique. Simultanément, la concentration est orientée sur les points essentiels du déroulement complet qui va suivre :

Phase préliminaire

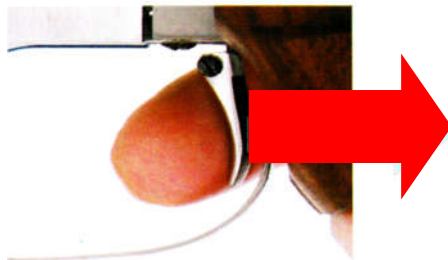
- Contrôle de la bonne position de l'arme dans la main : La main encroise l'arme depuis l'arrière en direction du canon, afin d'établir un contact serré de la paume, entre l'index et la pousse.
- Le bras qui tient l'arme est tendu. À 45° Les articulations de la main et du coude sont bloquées.
- L'index est positionné sur la détente.
- La position optimale, le point zéro, est prise avec précision et contrôlée les yeux fermés.
- Gardez le centre de gravité aussi bas que possible (écarter légèrement les jambes et tassement du corps) et le répartir de manière égale sur les deux jambes.

Phase de préparation

- Monter l'arme perpendiculairement et dans l'axe de la cible en inspirant profondément.
- Le point d'inversion du mouvement ascendant doit être situé env. 10 cm au dessus de la cible, à un endroit permettant une fixation de l'articulation de l'épaule.
- Expiration avec abaissement de l'arme qu'au bord supérieur de la cible. Pause et prise consciente du cran d'arrêt. 2ème inspiration plus plate.
- Expiration lente avec abaissement simultané de l'arme jusqu'à la zone de déclenchement (env. 2 cercles sous le noir). En expirant lentement, on provoque un abaissement de l'arme jusque dans la zone de déclenchement.

Phase de travail

- En entrant dans la zone de déclenchement, prise d'apnée et augmentation progressivement de la pression sur la détente, l'objectif pour le tireur étant d'atteindre la butée.
- L'œil se concentre sur les organes de visées et, simultanément, l'index exerce une pression progressive sur la détente (cran d'arrêt).
- Pendant la phase de stabilisation dans la zone de déclenchement, le tireur doit parvenir à une *vision contrastée* des organes de visée afin d'assurer le meilleur centrage et alignement du guidon.
- Une dernière pression imperceptible de l'index en direction de l'œil déclenche le départ du coup. (Effet de surprise)



L'action de l'index sur la queue de détente est déterminante pour obtenir un lâcher du coup parfait !

Phase de persistance

- Maintenir la position après le départ du coup en enregistrant ce dernier, non comme la terminaison du processus de tir, mais bien plutôt comme une partie de ce processus.

- Immédiatement après le recul, l'arme revient se placer automatiquement dans la zone de visée, permettant d'analyser les effets du départ du coup.

Phase de repos

Le tireur abaisse le bras et, tout en conservant sa position de base (sans modifier la position de ses pieds), retrouve une respiration normale et se décontracte, avant de répéter à nouveau l'exercice.

Les pages suivantes décrivent le processus complet avec simple et double respiration



La visualisation mentale de cette séquence de déclenchement est de nature à faciliter son exécution, tout en augmentant sensiblement la concentration du tireur.

Déroulement complet du processus de déclenchement avec respiration simple, lors d'un tir de précision

Processus	Mouvement du bras et tonus musculaire	Séquence respiratoire	Perception visuelle et travail de visée en cible	Travail de la main et d l'index
Prendre position Encroiser l'arme avec deux mains Charger le Pistolet	Contrôle du point zéro Contrôle du tonus musculaire	Respiration normale (abdominale)	Yeux relaxé, regard au bas de la cible Bref regard sur l'arrière de l'arme inclinée à 45°: Contrôle du guidon dans l'encoche de mire	Contrôle de la pression sur la poignée Emplacement des doigts sur la crosse Prise de contact avec la détente
Lever le Pistolet et prendre le cran d'arrêt	Contracter la musculature Bloquer le poignet Lever le pistolet jusqu'au bord supérieur de la cible Faire une brève pause	Inspiration profonde (abdominale et thoracique) en levant le bras en cible	Vue générale dans l'espace durant la montée de l'arme en cible, puis placer le guidon dans le cran de mire	1ère pression de l'index de tir et Prise du cran d'arrêt
Abaisser le pistolet dans la zone de déclenchement	Abaisser l'arme jusqu'en zone de déclenchement	Expirer doucement en abaissant lentement le pistolet	Reconstruire l'image de visée Focaliser son attention sur le guidon	Pression continue sur la détente
Viser et augmenter la pression	Bras et arme en zone de déclenchement	Prise d'apnée	Observer l'image du guidon dans le cran de mire jusqu'à ce que le coup parte...	Pression souple, régulière et progressive sur la détente jusqu'à la butée
Tenir/viser après le déclenchement du coup/Analyser	Au départ du coup, le bras reste tendu puis retombe dans la zone initiale de déclenchement	Maintenir l'apnée	Reconstitution de la dernière image de visée Analyser la photo ainsi obtenue	Maintien de la pression sur la détente Comptez mentalement : 21, 22, 23
Abaisser l'arme sur la tablette de tir	Abaisser le pistolet en gardant le bras bien tendu	Respirer consciemment par le ventre	Contrôler l'emplacement de l'impact en cible Analyse de l'emplacement de l'impact Corrections des erreurs—contrôle du point zéro	En abaissant l'arme, relâcher simultanément l'index toujours en butée

Déroutement complet du processus de déclenchement avec double respiration, lors d'un tir de précision

Processus	Mouvement du bras et tonus musculaire	Séquence respiratoire	Perception visuelle et travail de visée en cible	Travail de la main et d l'index
Prendre position Encroiser l'arme t Charger le Pistolet	Contrôle du point zéro Contrôle du tonus musculaire	Respiration normale (abdominale)	Yeux relaxé, regard au bas de la cible Bref regard sur l'arrière de l'arme inclinée à 45°: Contrôle du guidon dans l'encoche de mire	Contrôle de la pression sur la crosse Emplacement des doigts sur la crosse Prise de contact avec la détente
Lever le Pistolet jusqu'au point d'inversion	Contracter la musculature Bloquer le poignet Bras tenu, lever le pistolet jusqu'au bord supérieur de la cible (10cm) Faire une brève pause Contrôle du tonus musculaire	Inspiration profonde (abdominale et thoracique) en levant le bras en cible	Vue générale dans l'espace durant la montée de l'arme en cible, puis placer le guidon dans le cran de mire	Contrôle du tonus musculaire de la main / crosse Maintien du contact avec la détente
Abaisser le pistolet jusqu'au bord de la cible	Stopper le bras sur le bord supérieur de la cible—Marquer une pause	Expirer légèrement	Placer le guidon dans le cran de mire	1ère pression avec prise du cran d'arrêt
2ème respiration commandée	En pause—au bord supérieur cible	Inspirer légèrement par le thorax (respiration plate) Garder la bouche entrouverte	Maintien du guidon dans l'encoche de mire	Pression de l'index maintenue sur le cran d'arrêt
Abaisser le pistolet dans la zone de déclenchement	Conduire le pistolet jusqu'en zone de déclenchement	Expirer lentement tout en abaissant l'arme	Reconstruire l'image de visée Focaliser son attention sur le guidon	Pression continue sur la détente
Viser et augmenter la pression	Bras et arme en zone de déclenchement	Prise d'apnée	Observer l'image du guidon dans le cran de mire jusqu'à ce que le coup parte...	Pression souple, régulière et progressive sur la détente jusqu'à la butée
Tenir/viser après le déclenchement du coup/Analyser	Au départ du coup, le bras reste tendu puis retombe dans la zone initiale de déclenchement	Maintenir l'apnée	Reconstitution de la dernière image de visée Analyser la photo ainsi obtenue	Maintien de la pression sur la détente Comptez mentalement : 21, 22, 23
Abaisser l'arme sur la tablette de tir	Abaisser le pistolet en gardant le bras bien tendu	Respirer consciemment par le ventre	Contrôler l'emplacement de l'impact en cible Analyse de l'emplacement de l'impact Corrections des erreurs-contrôle du point zéro	En abaissant l'arme, relâcher simultanément l'index toujours en butée