



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. 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 culminant du mouvement ascendant doit être situé légèrement au-dessus de la cible, à un endroit permettant une fixation de l'articulation de l'épaule.
- La transaction entre les mouvements montant et descendant doit être douce et élastique avec prise de contact consciente de la détente.
- Expiration et abaissement simultané de l'arme jusqu'à la zone de visée (env. 2 cercles sous le noir)
- Au retour, l'œil regarde d'abord la main, ensuite il balaie la cible puis se fixe globalement sur les organes de visée.

Phase de travail

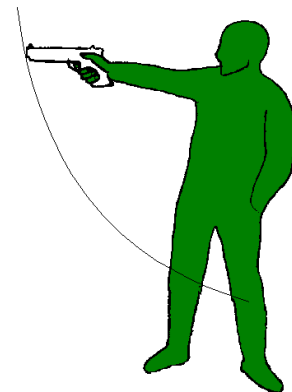
- Deuxième inspiration suffisante (par la poitrine) avec blocage de l'articulation de l'épaule. La pression sur le cran d'arrêt de la détente est maintenue. (L'inspiration par la poitrine provoque un léger mouvement montant et automatique de l'arme).
- En expirant lentement, on provoque un abaissement de l'arme jusque dans la zone de visée :
- Retenir sa respiration en gardant environ 50% du volume air.
- En abaissant le bras, l'œil se concentre progressivement 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 visée, on doit parvenir à une *vision contrastée* des organes de visée afin d'assurer le centrage et l'alignement du guidon.
- La pression sur la détente augmente sensiblement durant cette phase.
- Une dernière pression imperceptible de l'index en direction de l'œil déclenche le départ du coup. (Effet de surprise)

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 optimale, retrouve une respiration normale et se décontracte, avant de répéter à nouveau l'exercice.



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

Pour une étude approfondie du tir de précision au Pistolet, merci de consulter la traduction du manuel d'Elfe Stauch, document disponible sur notre site.