



LE TIR EN CADENCE RAPIDE

LA SEQUENCE DE TIR

Le tir à cadence rapide trouve son application dans la technique du tir en phase vitesse appelé plus communément **duel à 25M** : les cibles sont cachées à la vue du tireur pendant 7 sec., puis réapparaissent pendant 3 sec., laps de temps durant lequel le tireur doit :

- Monter son bras (attaque en cible)
- Viser avec précision
- Lâcher finalement son coup dans un temps inférieur à 3 sec.

Ce tir se pratique par série de 5 coups à 25M, et représente, non pas un tir de vitesse, mais bien plutôt un programme à exécuter *en coup par coup rapide*. Seule la maîtrise parfaite de la technique particulière au tir duel à 25M conduira le tireur à obtenir des résultats.

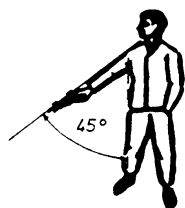
Décomposition de la phase duel :

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, lequel peut se résumer en cinq phases successives :

Phase préliminaire

- La main encresse l'arme depuis l'arrière en direction du canon afin d'établir un contact serré de la paume, entre l'index et le pouce (plus que pour le tir de précision).
- La position optimale (position zéro) est prise avec précision et contrôlée les yeux fermés. Garder le centre de gravité le plus bas possible (tassement du corps) et le répartir de manière égale sur les deux jambes.
- Monter l'arme dans la zone de visée, au centre de la cible ! L'œil se concentre sur une image de visée optimale. Se maintenir ainsi quelques instants afin de mémoriser les sensations musculaires.
- Rebaissier l'arme, le poignet bloqué, en dessous d'un angle de 45° presque contre la cuisse. L'œil accompagne la visée jusqu'au bas de la cible et attend dans cette zone avec un regard vague :

Position d'attente à 25m



- La tête doit rester fixée comme en position de visée.
- Se *maintenir* dans cette position jusqu'à la question du chef de tir : "**Ettes-vous prêt ?**"
- L'index sur la queue de détente reste souple et légèrement en mouvement.
- Respiration régulière et calme.

Phase d'attente

- La cible s'escamote.
- Inspirer une première fois profondément (env. 3 secondes) et monter l'arme à 45°.
- Activer la tension musculaire du corps et du bras et la maintenir ainsi.
- Deuxième respiration (plus faible) et ultime mais précis positionnement du doigt sur la détente.
- Attendre l'apparition de la cible en position expirée. En même temps, l'index prend le cran d'arrêt.

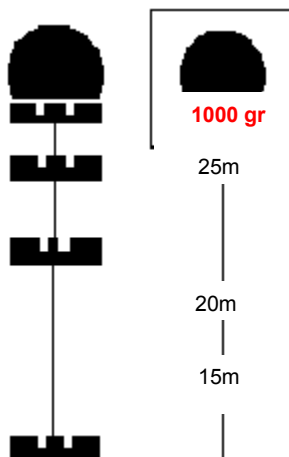


La posture en tir Duel à 25m

La position des pieds est un peu plus large que pour le tir de précision.

La zone de visée sur la tranche de la cible doit localiser parfaitement la géométrie de la cible "vitesse ISSF". Elle est une variante optimale de vision intuitive pour l'œil.

La reprise de la visée n'intervient que dans le dernier tiers du mouvement ascendant afin de ne pas déranger la fluidité du mouvement.



La pression sur le cran d'arrêt sera d'au maximum 50% du poids total de la détente (Recherche du point de rupture à entraîner).

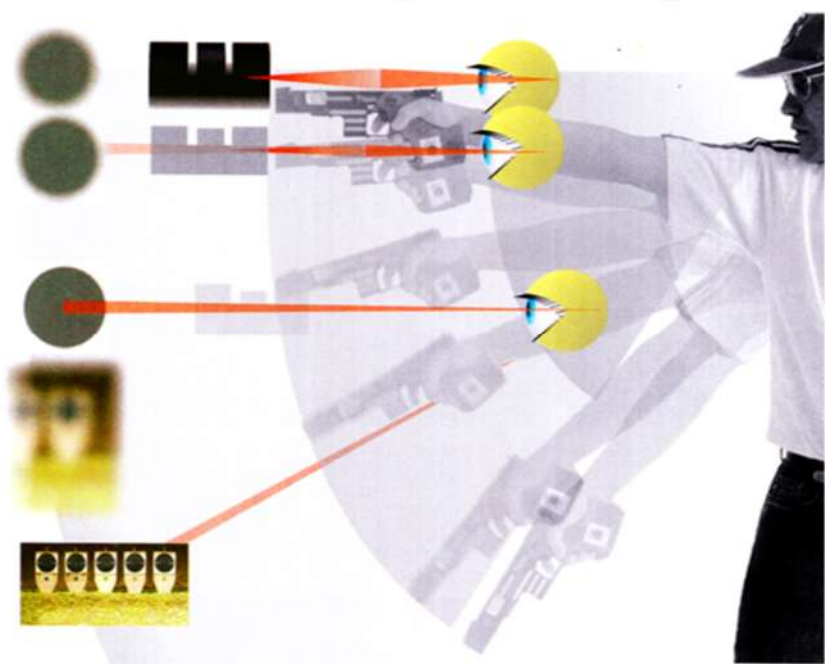
Le tireur doit rester sous tension durant toute la série, après la bonne prise de position du corps (concerne tous les muscles activés lors des mouvements).

La position du bras à 45° n'est pas rigide mais suit le mouvement de la respiration de manière synchronisée. Celle-ci se fait avec la poitrine et de haut en bas. Selon le règlement ISSF, l'arme doit cependant rester stable juste avant l'apparition de la cible.



Phase de travail

- Lors de l'apparition de la cible, inspirer par réflexe, ceci aide le départ et la montée du bras.
- Montée dynamique du bras jusqu'à la zone du regard laissé précédemment au bas de la cible. Dès cet instant, l'œil reprend la visée et la montée dans l'axe de la cible est freinée de manière douce et continue.
- Après la reprise de la visée, exercer une pression progressive sur la détente. L'œil voit le guidon de plus en plus contrasté. Petites corrections automatiques.
- Bloquer la respiration. Atteindre la zone de visée en douceur. Une dernière pression imperceptible de l'index en direction de l'œil déclenche le départ du coup après 2-3 dixièmes de seconde. Le coup devrait partir en 2,5 - 2,8 secondes.



Phase de persistance

- Maintenir la position après le départ du coup en enregistrant le départ du coup comme une partie du processus et non comme la terminaison du processus (analyser les réactions provoquées par le départ du coup).
- Immédiatement après le recul, ramener l'arme dans la zone de visée, sur la tranche de la cible escamotée.
- L'image de visée correcte est reconstruite.

MOUVEMENT DES YEUX LORS DU TIR DUEL

- *Regard en zone d'attente, au pied de la silhouette*
- *Après le tournage des cibles, regard sur la ligne de mire de l'arme*
- *Le regard suit la ligne de mire de bas en haut et se stabilise à la ligne de visée*



Phase intermédiaire

- Expirer et ramener l'arme à 45°, muscles tendus. Le regard s'arrête de nouveau au bas de la cible.
- Afin d'éviter toute crispation, une légère détente musculaire du bras inférieur, de la main et de l'index s'impose. Pendant cette courte pause, on respire avec puissance.
- Après la dernière expiration, retendre les parties musculaires (bras inférieur, main et index), reprendre le cran d'arrêt et attendre l'apparition de la cible.

Puis la série se répète depuis la phase de travail

Escalier à suivre pas à pas en tir Duel à 25m

- Position de départ à 45°
- Prendre le contact de la détente déjà dans la position "prêt"
- Démarrage rapide avec le bras et freinage souple
- Reprendre avec l'œil, guidon et encoche de mire
- Augmenter la pression sur la détente
- Ralentir le mouvement
- Arrêt du mouvement :
Augmentation de la pression, attendre le coup : PAN + recul
- Visée maintenue
- Descendre le bras jusqu'au prochain coup

