



Ce diaporama s'est inspiré des livrets des CADETS du CANADA , du livre de B. PULLUM , des cahiers du pistolier et du carabinier et des infos de la FFTir .

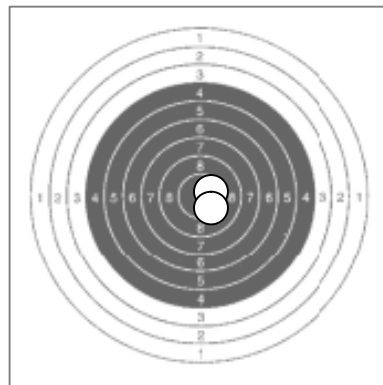
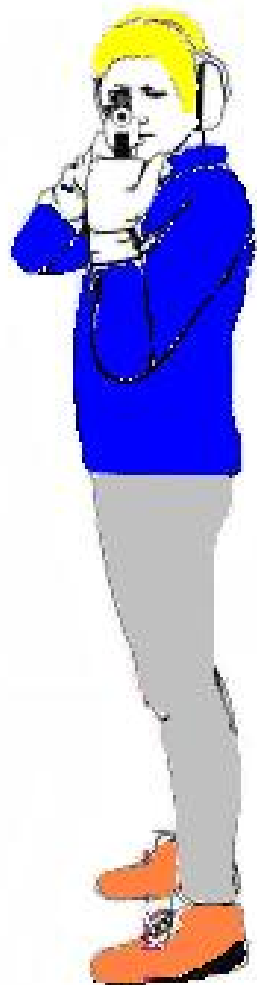
IDEM pour le diaporama du planning d'entraînement .



Cercle de Tir Sportif



Bourg lès Valence



TIR SPORTIF A LA CARABINE

TECHNIQUE DE BASE



POSITION DU CORPS DEBOUT

POSITION DU CORPS COUCHE

POSITION DU CORPS A GENOU



PRISE EN MAIN CARABINE

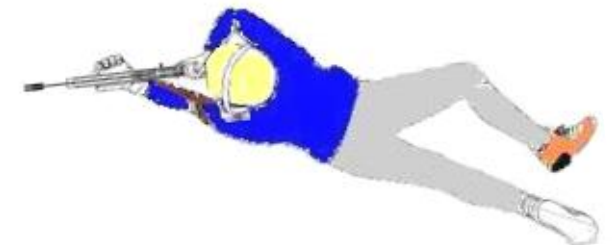
RESPIRATION

LACHER

VISEE

ANALYSE DES FAUTES

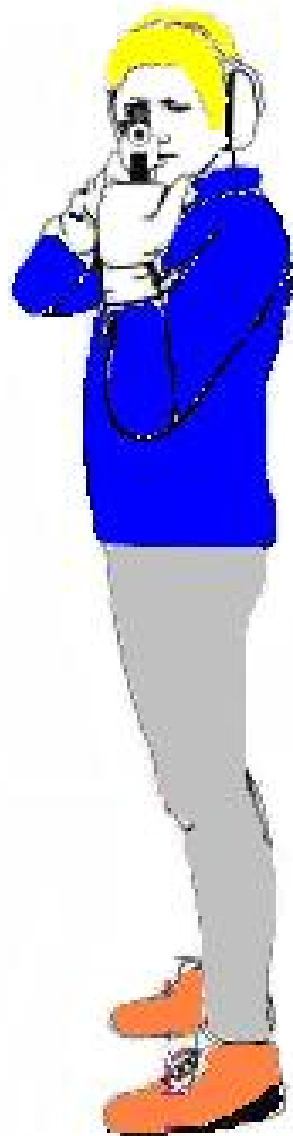
PREPARATION PHYSIQUE



CONSTRUCTION DE LA POSITION

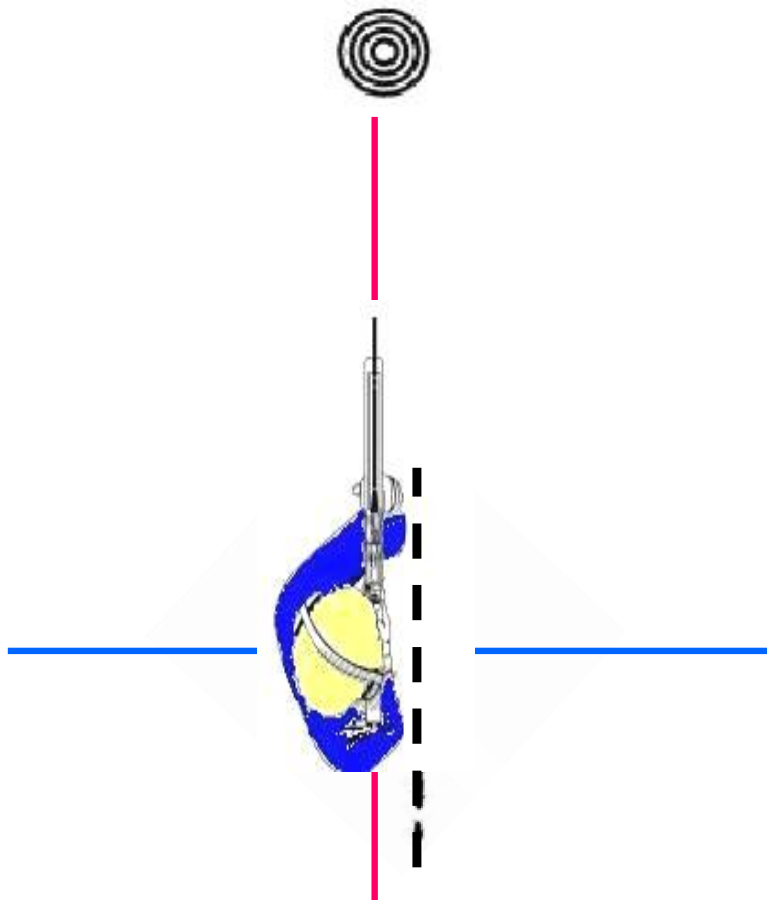
La position debout doit être :

- naturelle,
- sans tension,
- confortable,
- stable,
- équilibrée



CONSTRUCTION DE LA POSITION

POSITION DES PIEDS



Le tireur doit être stable, dans une position confortable qui lui permet de maintenir son équilibre sans contraction musculaire superflue .

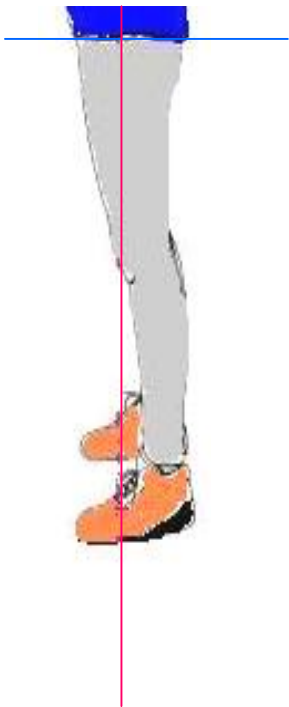
Des pieds trop rapprochés provoquent de légers balancements du corps .

Des pieds trop écartés engendrent des contractions musculaires pouvant aller jusqu'aux crampes.

Les pieds doivent être placés en position naturelle, écartés d'une largeur correspondant à peu près à celle des épaules . La jambe est tendue sans raideur, pour ne pas solliciter l'articulation du genou .

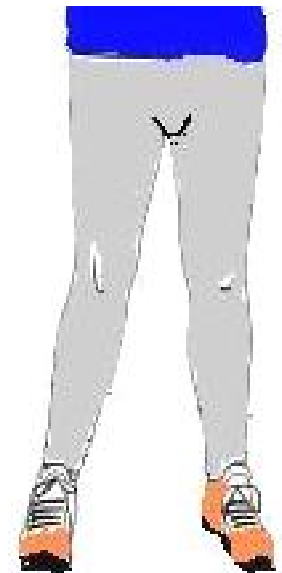
CONSTRUCTION DE LA POSITION

POSITION DES JAMBES



Les jambes bien droites, sans sollicitation des genoux

Les hanches et les cuisses à 90 degrés avec la cible ne doivent pas être poussées vers l'avant .



CONSTRUCTION DE LA POSITION

LE BUSTE

EPAULE GAUCHE FACE A LA CIBLE



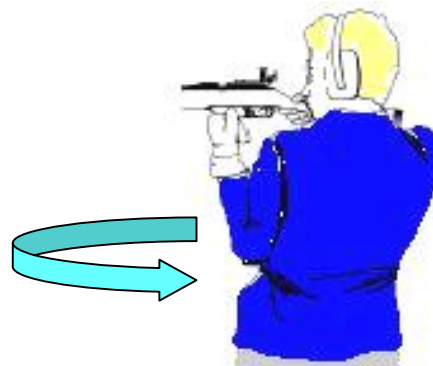
PENCHER LE DOS A L'ARRIERE



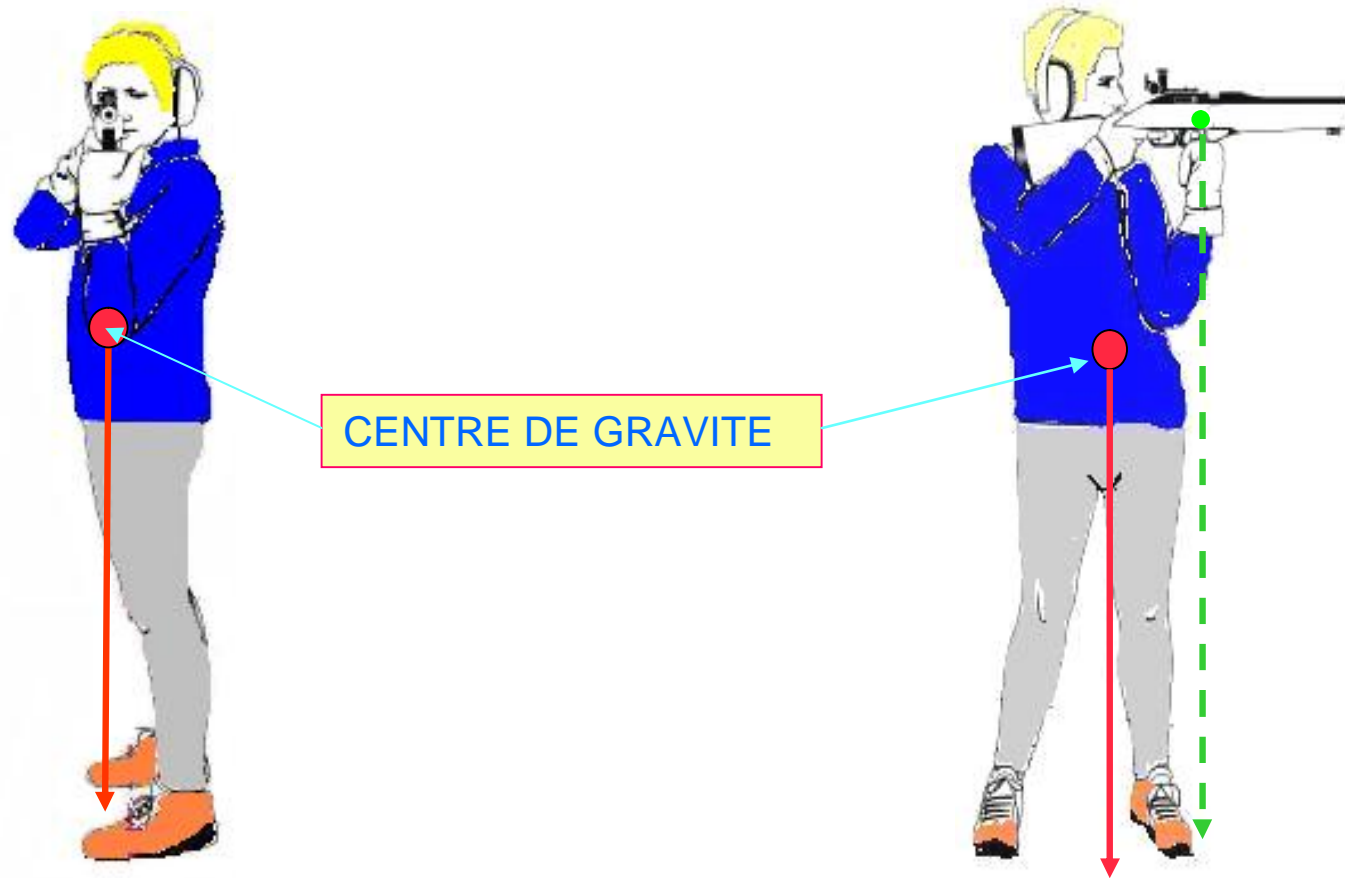
PUIS VERS LA DROITE



ROTATION DU TRONC VERS LA GAUCHE
SANS BOUGER LES CUISSES



CONSTRUCTION DE LA POSITION



Le centre de gravité représente la distribution égale du poids de la carabine et du tireur entre ses 2 pieds .

CONSTRUCTION DE LA POSITION

LE BRAS GAUCHE

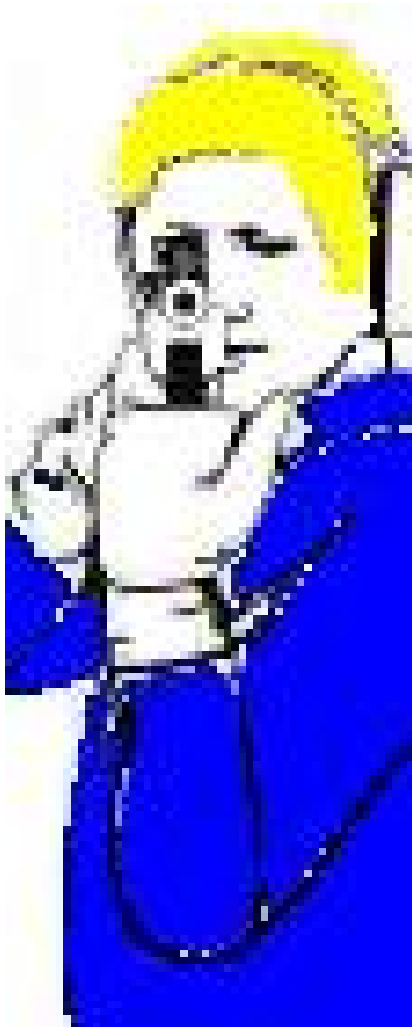


Le bras gauche est appuyé contre les côtes et le coude gauche directement sous la carabine. Les muscles du bras gauche ne doivent pas être utilisés pour supporter le poids de la carabine ou pour la diriger sur la cible.

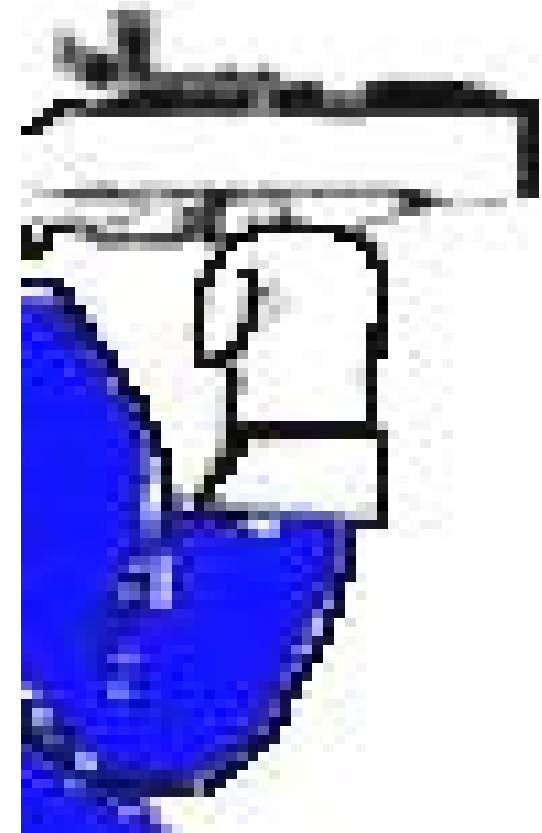


CONSTRUCTION DE LA POSITION

LA MAIN GAUCHE

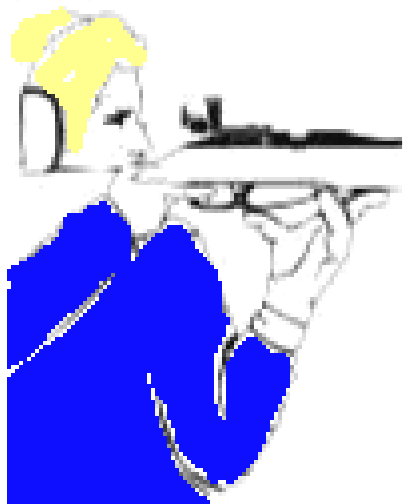


La main gauche est utilisée pour supporter la carabine et doit être placée juste devant le pontet.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

LES AUTRES POSITIONS DE LA MAIN GAUCHE



former un « V » avec le pouce et les doigts

écarter les doigts



utiliser la paume de la main

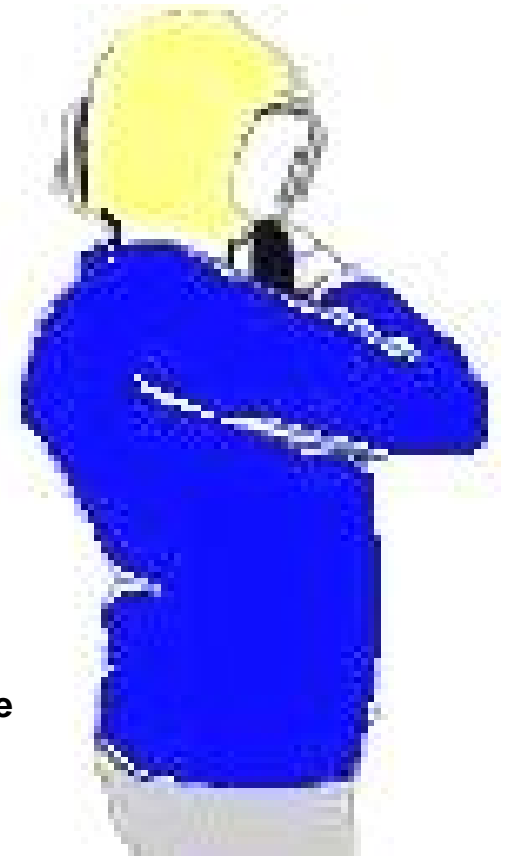


CONSTRUCTION DE LA POSITION

LE BRAS DROIT



Le bras droit doit être détendu à droite de la crosse



CONSTRUCTION DE LA POSITION

LA MAIN DROITE



La main droite positionnée sur la poignée de la crosse sans aucune tension musculaire.

L'index ne touche pas la crosse.

La dernière phalange de l'index doit pouvoir appuyer sur la détente sans mouvements latéraux .

CONSTRUCTION DE LA POSITION

LA TÊTE



La tête doit demeurer bien droite afin de permettre aux yeux de regarder directement dans la mire arrière. La plaque de couche est positionnée dans le haut de l'épaule afin d'élever le plus possible la position de la mire arrière.

La tête est posée sur la crosse sans solliciter les muscles du cou

S'il s'avère nécessaire de pencher légèrement la carabine vers la gauche afin de garder la tête bien droite, la garder penchée au même niveau à chaque coup.

CONSTRUCTION DE LA POSITION

LA TÊTE



Si la carabine est penchée sur le côté afin de garder la tête droite, un ajustement de l'élévation entraînera un mouvement en diagonale du point d'impact équivalent à l'angle de la carabine.

S'il y a correction en élévation de la mire, compenser avec un ajustement latéral afin de s'assurer que l'ajustement se fait bien à la verticale.

Exemple: une baisse de neuf « clics » devrait être accompagnée d'un ajustement de trois « clics » vers la gauche afin de compenser la position de la carabine.

Une hausse de neuf « clics », ajustement de trois « clics » vers la droite .

S'il s'avère nécessaire de pencher légèrement la carabine vers la gauche afin de garder la tête bien droite, la garder penchée au même niveau à chaque coup.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

L'OEIL



La distance entre l'œil et la mire doit être de 5 à 15 cm

Dans la mesure du possible, garder la tête dans une position qui permet aux yeux de regarder directement vers l'avant, sans forcer. Pour vérifier si la tête a une bonne position, déplacer les yeux aussi loin que possible dans l'une ou l'autre des directions. Une tension visuelle se fera alors sentir.

Plus la tête est dans une position qui permet de regarder directement vers l'avant sans forcer, moins les muscles des yeux seront tendus. La tête peut être légèrement inclinée vers l'avant, mais il faut éviter de l'incliner vers la gauche ou la droite.

CONSTRUCTION DE LA POSITION

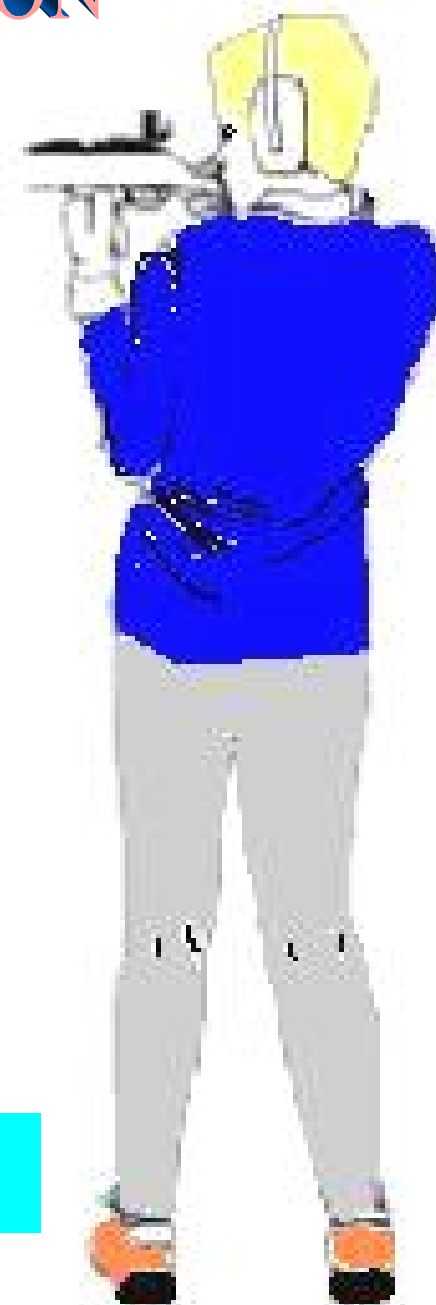
RECAPITULATIF



Le haut du corps est incliné vers l'arrière et déhanché sur la droite les épaules sont tournées vers la cible.

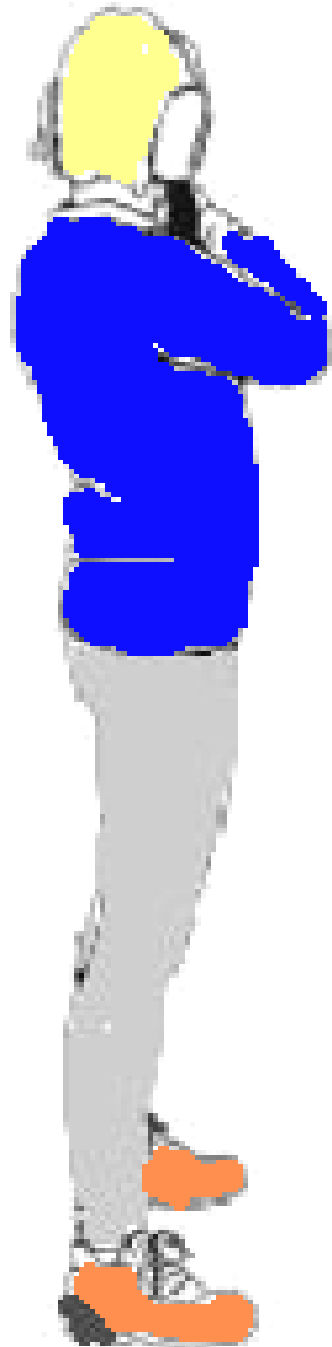
Les hanches sont dans l'axe de la ligne de tir. Elles aident à donner plus de confort et un soutien plus ferme au coude gauche.

Les pieds et les jambes sont écartés de la largeur des épaules.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

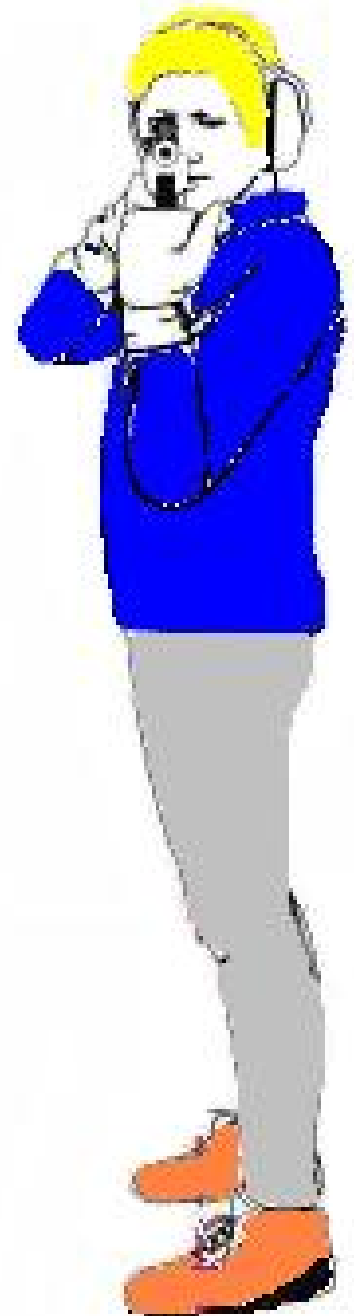
RECAPITULATIF



La tête droite et horizontale repose naturellement sur la crosse. L'œil regarde directement au centre de la hausse.

Le contact de la crosse, de l'épaule et de l'appui joue permet de maîtriser la carabine au départ du coup.

La main, le poignet et l'avant-bras sont alignés. La charge reposant verticalement sur la structure osseuse garantit la tenue de la carabine sans trop d'effort



CONSTRUCTION DE LA POSITION

L'ALIGNEMENT NATUREL

L'alignement naturel est la position stable et confortable dans laquelle le tireur pointe naturellement sa carabine vers sa cible.

Si le tireur est dans une position confortable, il ne forcera pas pour viser et aucune tension musculaire ne sera créée.

Cet alignement naturel peut également assurer un bon groupement des coups.

Après avoir trouvé une position debout convenable, il faut que le tireur s'assure de bien viser le centre de la cible.

Un alignement naturel, est obtenu si la carabine est supportée par les os et non par les muscles.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

L'ALIGNEMENT NATUREL

Afin de s'assurer que sa position est bien alignée avec sa cible, suivre les étapes suivantes :

- adopter une position debout confortable, sans regarder dans les mires
- fermer les yeux. respirer normalement et se relaxer
- ouvrir les yeux.
- si les organes de visée ne sont pas alignés, modifier la prise en main de l'arme.
- si les organes de visée sont alignés, à côté de la cible modifier légèrement la position des pieds
- refermer les yeux et vérifier l'alignement. Si la visée n'est pas directement au centre de la cible, recommencer cette dernière séquence.
- ne jamais déplacer le coude gauche lors de l'ajustement de position.

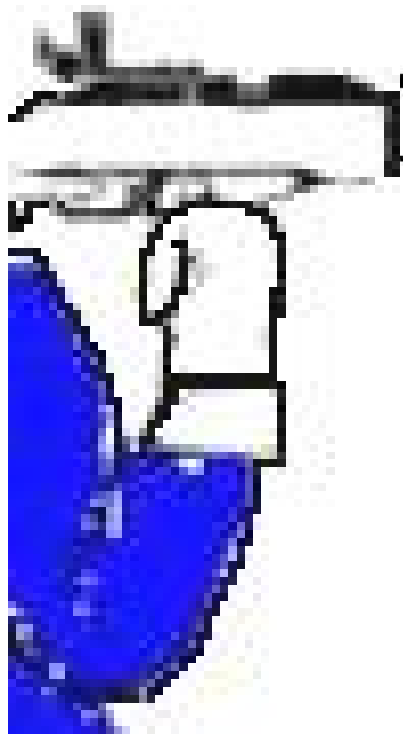
Seuls les os du tireur supportent la carabine. Les muscles doivent être décontractés. Vérifier son alignement pendant la séance de tir, pour s'assurer que sa position est toujours la même.



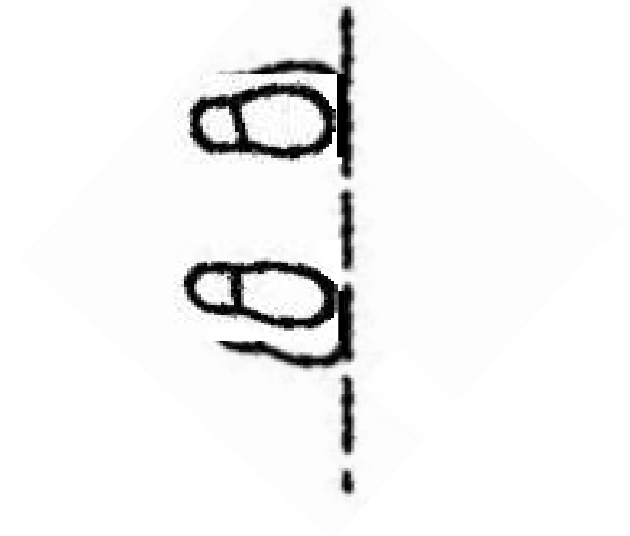
CONSTRUCTION DE LA POSITION

L'ALIGNEMENT NATUREL

pour viser plus haut, reculer la main gauche vers le pontet



diminuer la distance entre les pieds;

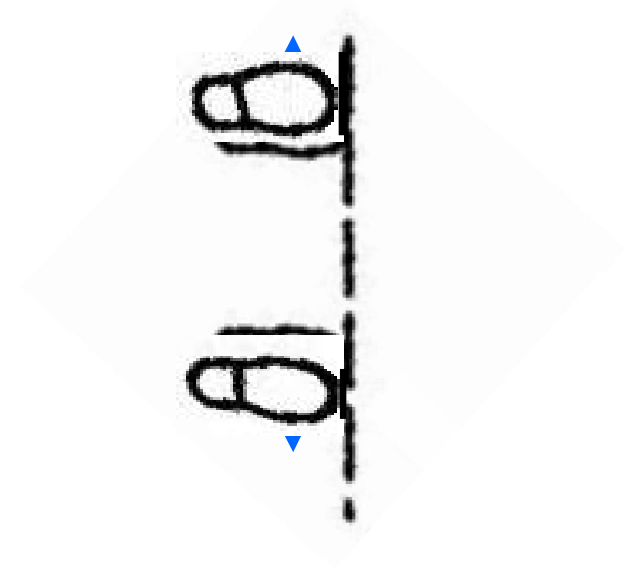
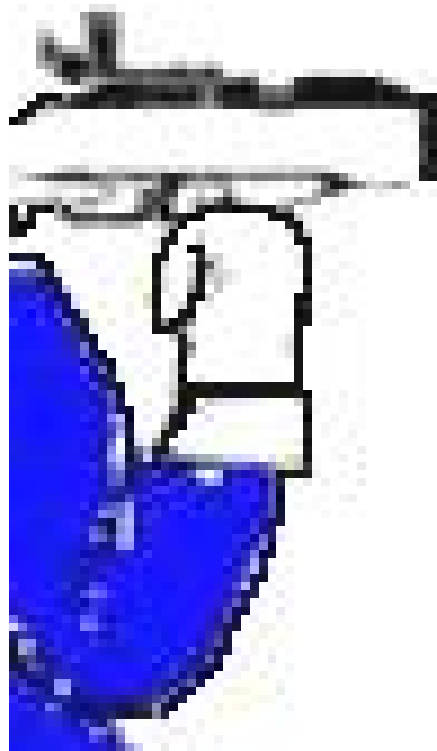


CONSTRUCTION DE LA POSITION

L'ALIGNEMENT NATUREL

pour viser plus bas, éloigner la main gauche du pontet

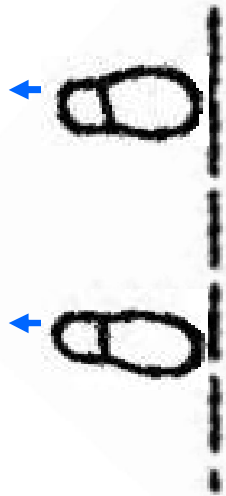
augmenter la distance entre les pieds;



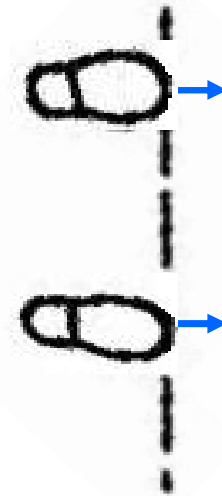
CONSTRUCTION DE LA POSITION

L'ALIGNEMENT NATUREL

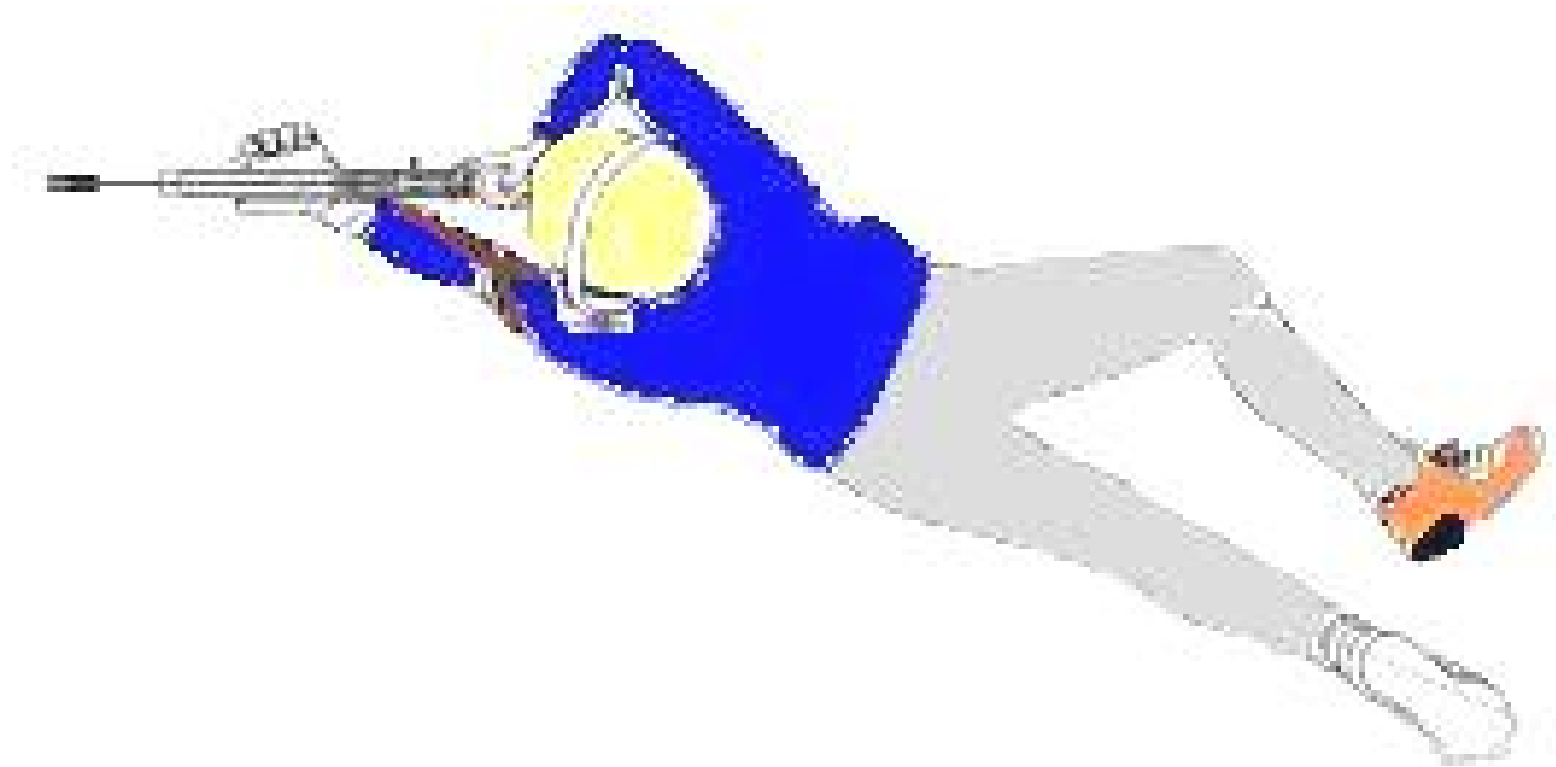
pour viser plus à gauche, reculer les pieds



pour viser plus à droite, avancer les pieds



LA POSITION COUCHE

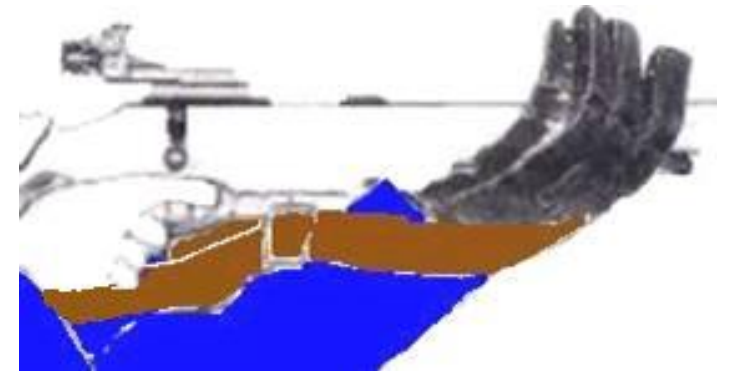
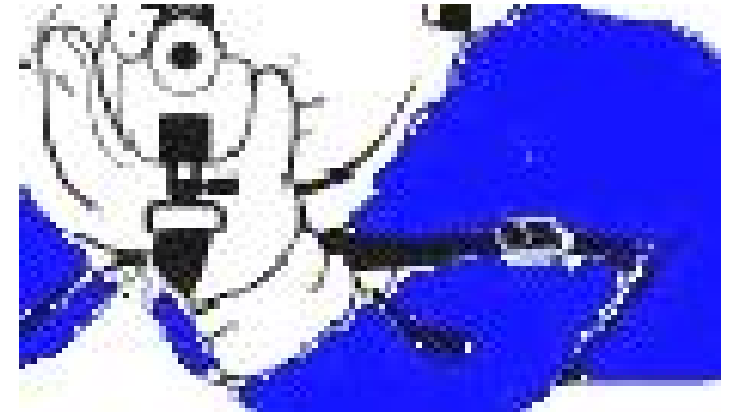


CONSTRUCTION DE LA POSITION

LA BRETELLE

La bretelle se fixe avant de prendre la position :

- A genou ,plaque de couche posée sur le tapis .
- Placer le cale main et la boucle de bretelle.
- Repérer leur emplacement afin de le différencier de la position à genou .
- Main gauche contre le cale main sans trop de pression
- La bretelle passe sur l'extérieur du poignet
- Attacher la bretelle sur le haut ou le bas du bras. Evitez le triceps .
- Serrez la bretelle sans toutefois empêcher la circulation sanguine .



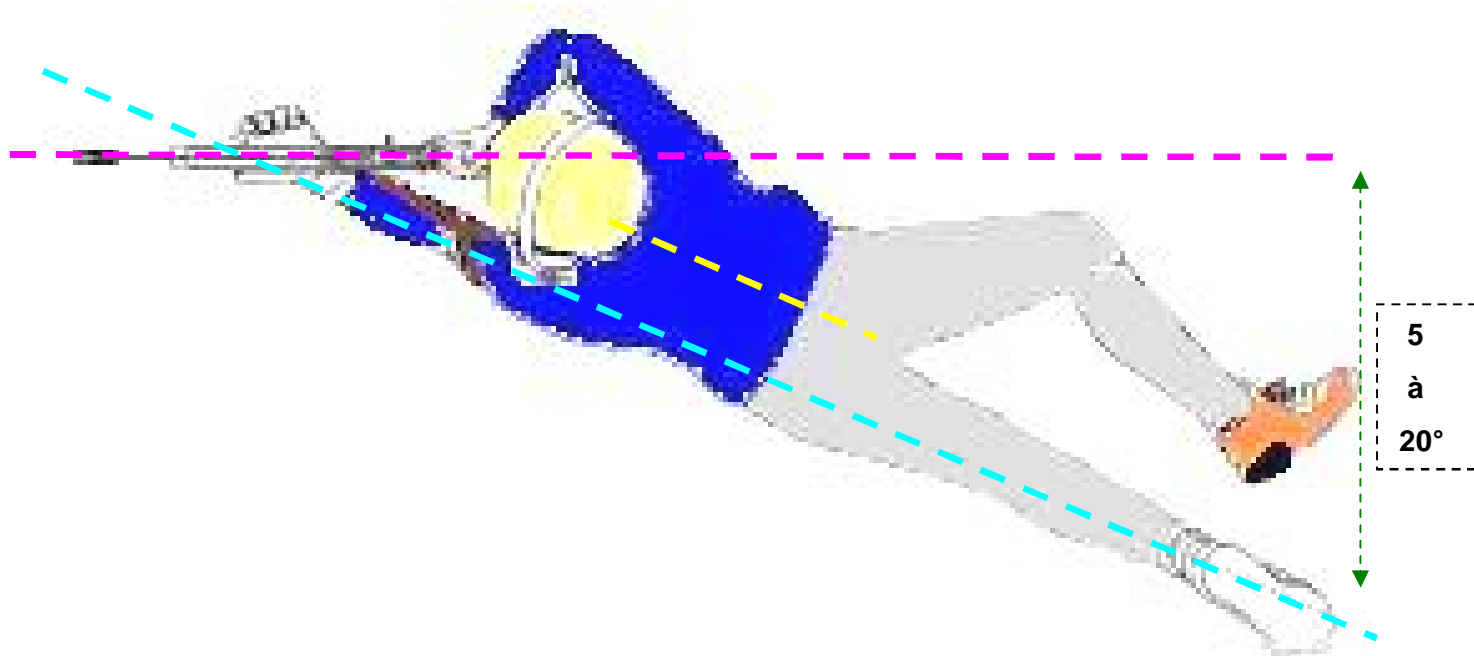
La bretelle doit soutenir le poids de la carabine lorsque le tireur est en position



CONSTRUCTION DE LA POSITION

COUCHE

- Le corps doit former un angle de 5-20° avec la ligne de visée.
- Le corps ne doit pas être tordu et la colonne vertébrale doit être droite.
- La jambe gauche parallèle à la colonne vertébrale.
- Le pied gauche est placé de manière à avoir une position la plus confortable possible.

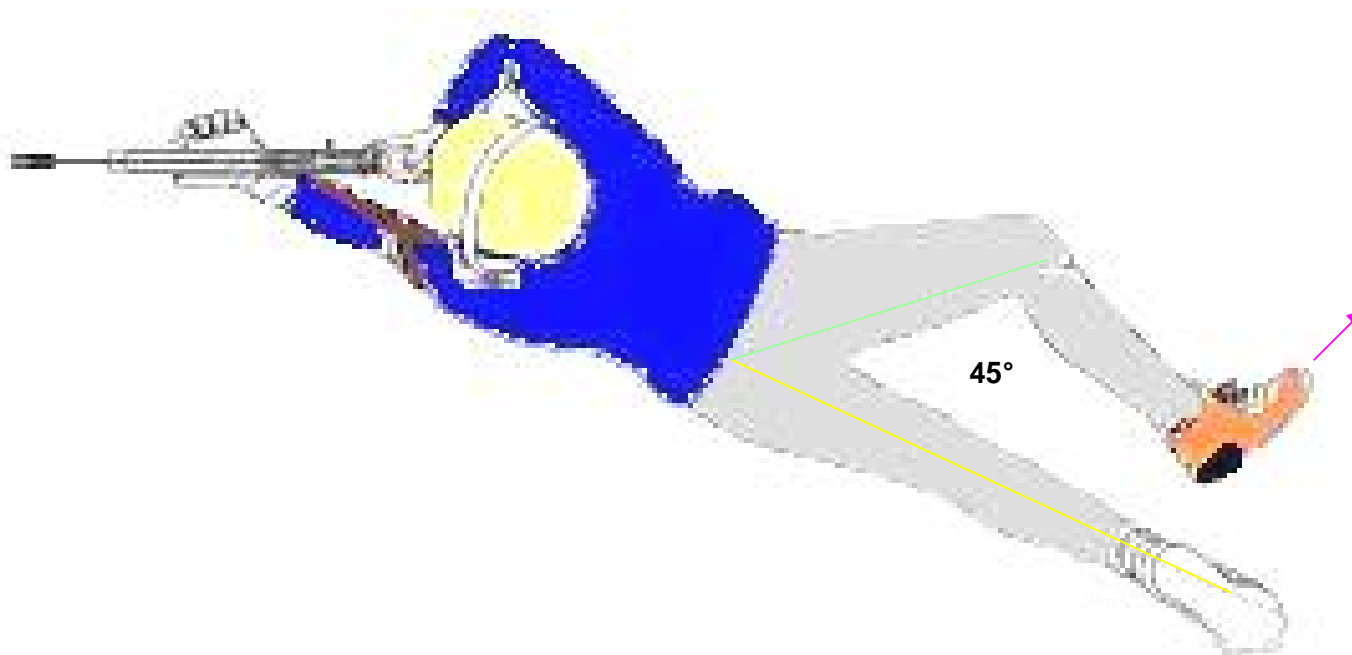


CONSTRUCTION DE LA POSITION

- Le bout du pied droit pointe vers la droite.
- Le genou droit est remonté, afin que la cuisse forme un angle de 45° avec la jambe gauche.

Il devrait être relevé, pour une meilleure stabilité.

Relever le genou permet de libérer le diaphragme d'une partie du poids du corps et facilite la respiration. Comme la poitrine est soulevée du sol, les mouvements du corps causés par la respiration sont minimisés.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

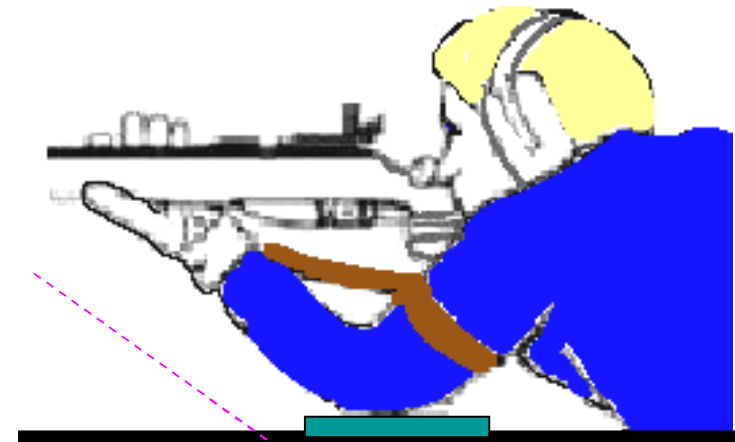
BRAS GAUCHE

Le coude gauche est légèrement positionné du côté gauche de la carabine.

S'il est positionné directement sous l'arme, la stabilité de la position peut être affectée.

Pour demeurer constant tout au long du tir, éviter de bouger le coude gauche

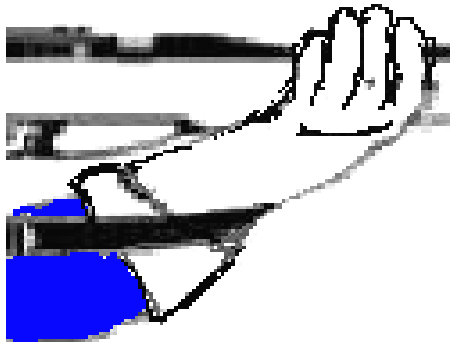
Il doit former un angle d'au moins 30° avec le sol



CONSTRUCTION DE LA POSITION

MAIN GAUCHE

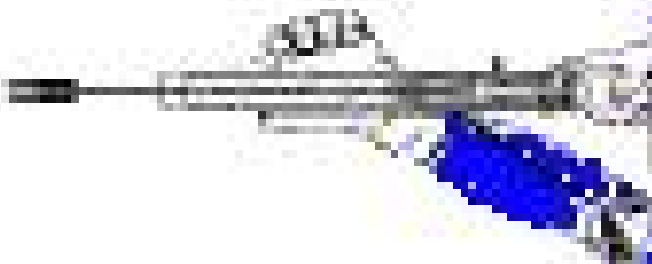
La main gauche sous la bretelle est appuyée sur le cale main .



Les doigts ne serrent pas le fût .



La carabine repose dans la paume de la main.



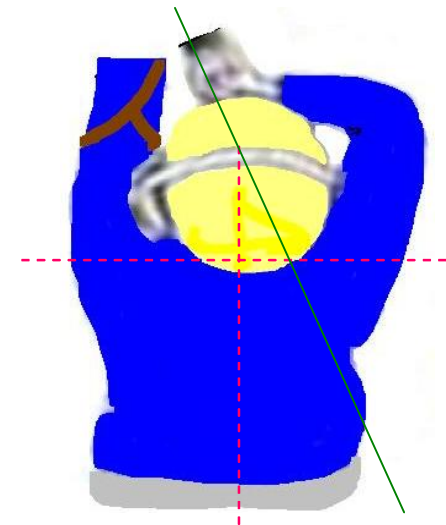
CONSTRUCTION DE LA POSITION

LE COUDE DROIT

La position du coude droit est déterminée lorsque toutes les autres parties du corps sont positionnées.

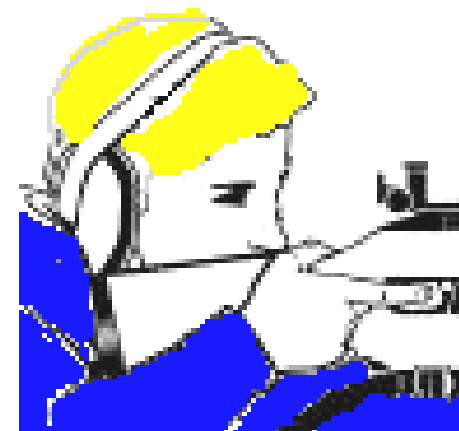
La main droite positionnée sur la poignée de la crosse, placez le coude droit sur le sol de façon naturelle.

Le coude droit ne doit être ni trop près, ni trop loin de la carabine et ne supporte que très peu de poids.
Les épaules sont droites et forment un angle droit avec la colonne vertébrale.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

LA TÊTE



La tête doit demeurer bien droite afin de permettre aux yeux de regarder directement dans la mire arrière.

La plaque de couche est positionnée dans le haut de l'épaule afin d'élever le plus possible la position de la mire arrière.

La tête est posée sur la crosse sans solliciter les muscles du cou

La joue est posée sur le busc sans pression excessive

S'il s'avère nécessaire de pencher légèrement la carabine vers la gauche afin de garder la tête bien droite, la garder penchée au même niveau à chaque coup.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

LA TETE

Si la carabine est penchée sur le côté afin de garder la tête droite, un ajustement de l'élévation entraînera un mouvement en diagonale du point d'impact équivalent à l'angle de la carabine.



S'il y a correction en élévation de la mire, compenser avec un ajustement latéral afin de s'assurer que l'ajustement se fait bien à la verticale.

Exemple, une baisse de neuf « clics » devrait être accompagnée d'un ajustement de trois « clics » vers la gauche afin de compenser pour la position de la carabine.

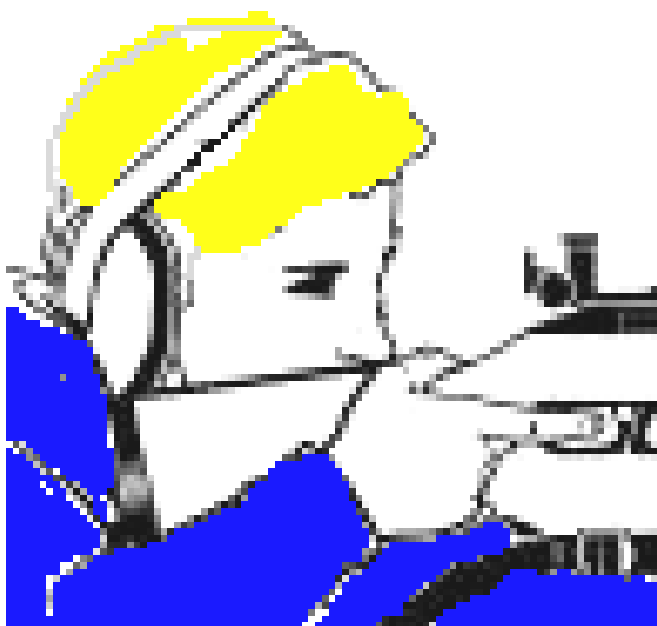
S'il s'avère nécessaire de pencher légèrement la carabine vers la gauche afin de garder la tête bien droite, la garder penchée au même niveau à chaque coup.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

L'OEIL

La distance entre l'œil et la mire doit être de 5 à 15 cm



Dans la mesure du possible, garder la tête dans une position qui permet aux yeux de regarder directement vers l'avant, sans forcer. Pour vérifier si la tête a une bonne position, déplacer les yeux aussi loin que possible dans l'une ou l'autre des directions.

Plus la tête est dans une position qui permet de regarder directement vers l'avant sans forcer, moins les muscles des yeux seront tendus. La tête peut être légèrement inclinée vers l'avant, mais il faut éviter de l'incliner vers la gauche ou la droite.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

L'ALIGNEMENT NATUREL

L'alignement naturel est la position stable et confortable dans laquelle le tireur pointe naturellement sa carabine vers sa cible.

Si le tireur est dans une position confortable, il ne forcera pas pour viser et aucune tension musculaire ne sera créée.

Cet alignement naturel peut également assurer un bon groupement des coups.

Après avoir trouvé une position couchée convenable, il faut que le tireur s'assure de bien viser le centre de la cible.

Un alignement naturel, est obtenu si la carabine est supportée par les os et non par les muscles.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

L'ALIGNEMENT NATUREL

Afin de s'assurer que sa position est bien alignée avec sa cible, suivre les étapes suivantes :

- adopter une position couchée confortable, sans regarder dans les mires
- fermer ses yeux. respirer normalement et se relaxer
- ouvrir ses yeux.
- s'il ne vise pas directement au centre de la cible, il devra modifier légèrement sa position. Pour se faire, utiliser son coude gauche comme point de pivot, pour déplacer son corps.

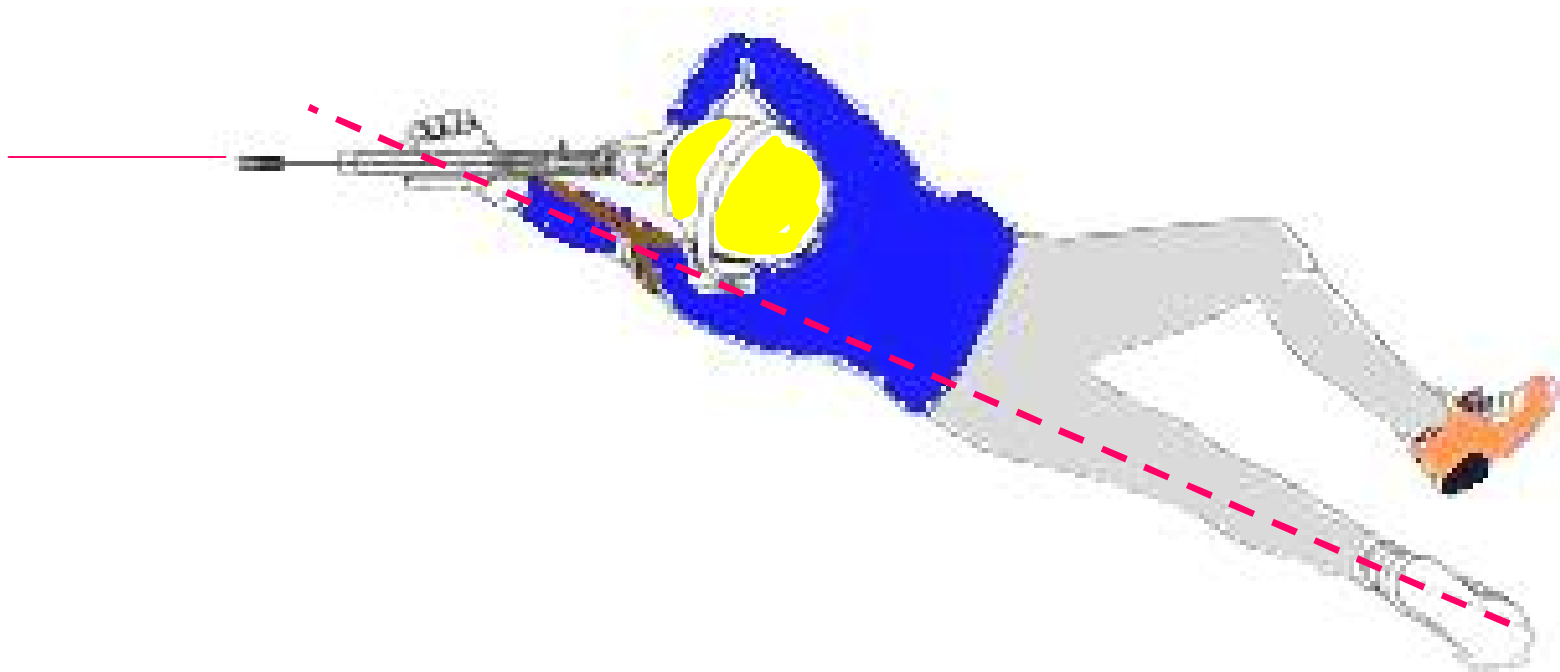
Seuls les os du tireur supportent la carabine. Les muscles doivent être décontractés. Vérifier son alignement pendant la séance de tir, pour s'assurer que sa position est toujours la même.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

L'ALIGNEMENT NATUREL

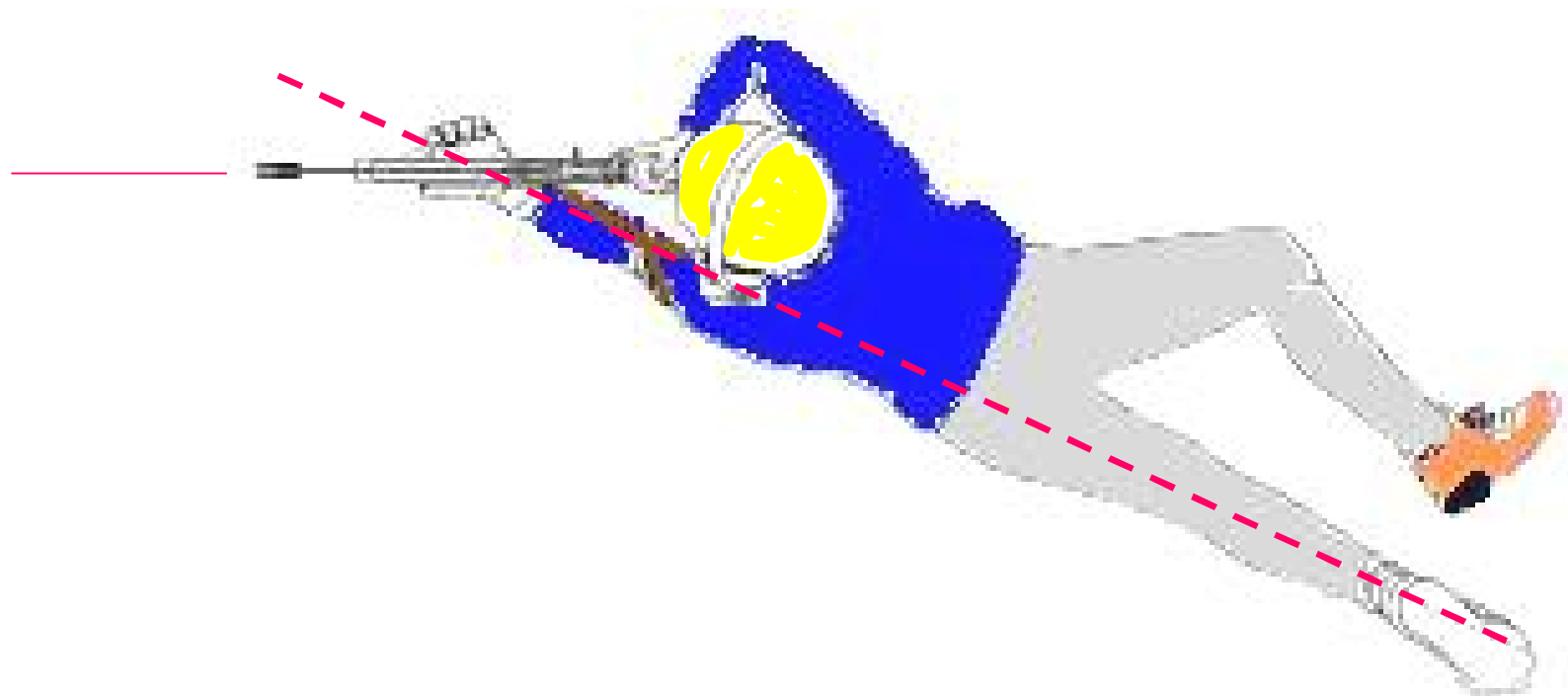
Visée trop à droite, déplacer légèrement le bas de son corps vers la droite
Le coude gauche sert de pivot



CONSTRUCTION DE LA POSITION

L'ALIGNEMENT NATUREL

Visée trop à gauche, déplacer légèrement le bas de son corps vers la gauche
Le coude gauche sert de pivot



LA POSITION A GENOU

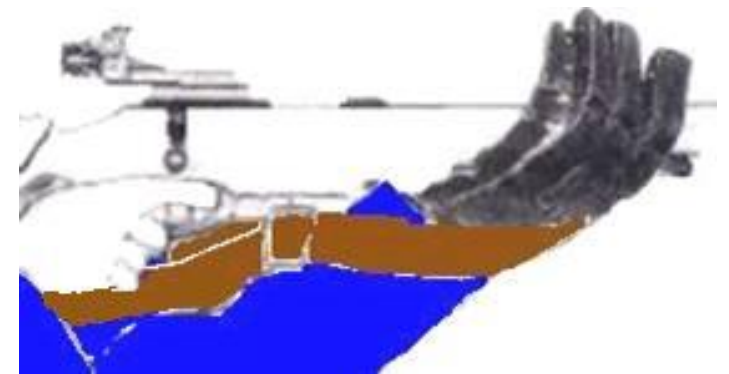


CONSTRUCTION DE LA POSITION

LA BRETELLE

La bretelle se fixe avant de prendre la position :

- A genou ,plaque de couche posée sur le tapis .
- Placer le cale main et la boucle de bretelle.
- Repérer leur emplacement afin de le différencier de la position couché .
- Main gauche contre le cale main sans trop de pression
- La bretelle passe sur l'extérieur du poignet
- Attacher la bretelle sur le haut ou le bas du bras. Evitez le triceps .
- Serrez la bretelle sans toutefois empêcher la circulation sanguine .



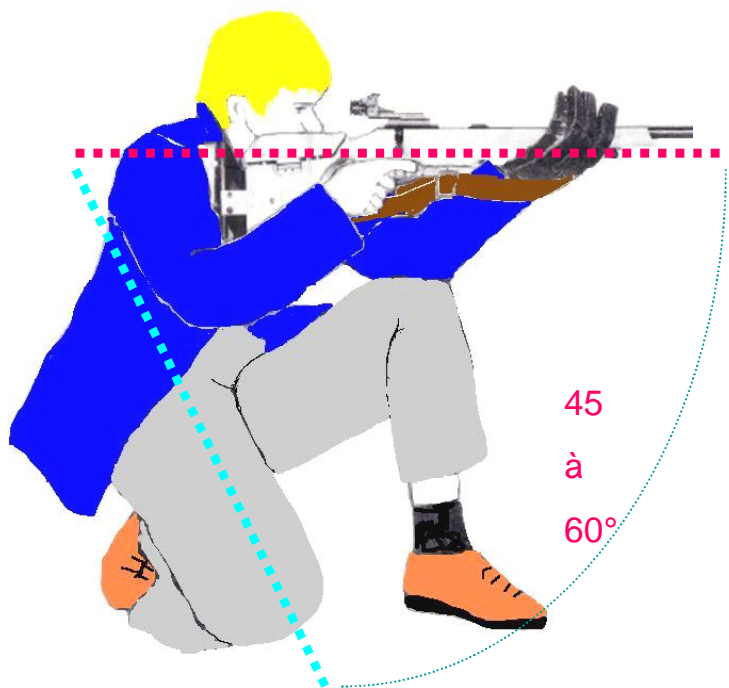
La bretelle doit soutenir le poids de la carabine lorsque le tireur est en position



CONSTRUCTION DE LA POSITION

A GENOU

Position haute



Le genou droit est posé sur le tapis et fait avec la ligne de tir un angle d'environ 60 degrés . La cheville ou le pied droit est posé sur le coussin de tir.

Le talon du pied droit est placé entre les fesses et son contact avec le corps est à peu près à la base de la colonne vertébrale.

Le genou droit et le pied gauche ne doivent pas supporter le poids du corps .

La jambe gauche est dirigée vers la cible, formant avec elle un angle de 30 degrés environ. Le tibia de la jambe gauche est à peu près vertical, et la cuisse gauche alignée avec l'avant-bras gauche.

CONSTRUCTION DE LA POSITION

A GENOU

Position haute



Le bras gauche est placé avec l'articulation du coude juste devant le genou gauche; l'avant-bras est posé afin que la partie osseuse du bras repose fermement dans le creux du genou.

La bretelle doit supporter tout le poids de la carabine.

La carabine doit être posée sur la paume de la main gauche.

Les doigts ne serrent pas le fût.

Le poignet gauche est droit.

L'avant-bras gauche est pratiquement dans le prolongement de la cuisse gauche.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

A GENOU

Position sur l'avant



Le genou de la jambe droite fait un angle de 15 degrés environ avec la direction de la cible; pied droit placé sur le coussin de tir comme dans la variante haute.

Le talon du pied droit est placé soit entre les fesses soit sous la fesse droite.

La jambe gauche est pointée presque directement sur la cible.

Le tibia de la jambe gauche peut être vertical ou incliné, selon la morphologie du tireur.

La plus grande partie du poids se porte sur la jambe gauche et le genou droit, et une faible partie sur le pied droit et le coussin de tir.

Le bras gauche travaille de la même façon que dans la variante haute, mais la bretelle sera en général plus courte. Le cale main et la main gauche seront ramenés vers le pontet.

Le bras droit est lui aussi utilisé de la même façon, sauf que l'épaule droite est poussée sur l'avant et donne l'impression de "s'enrouler" autour de la plaque de couche.

La colonne vertébrale est inclinée sur l'avant, mais la tête est maintenue droite.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

A GENOU

Position basse.

Elle consiste à s'orienter un peu vers la droite de la cible et à plier la jambe droite, pour que les fesses puissent être posées directement sur l'intérieur du pied droit.

Le pied droit peut se trouver sous la fesse gauche ou droite, et semble porter tout le poids du torse.

La colonne vertébrale est penchée sur l'avant.

La jambe gauche est pointée plus ou moins droit sur la cible, et d'habitude le tibia n'est pas vertical, mais s'écarte du corps en faisant un angle, de sorte que le genou gauche est bien plus bas que dans les autres variantes.

Le bras gauche travaille comme dans les autres variantes, mais la bretelle est bien plus longue la main gauche plus loin vers l'avant du fût.

Le bras droit fonctionne comme dans les autres positions.

Le cou vers l'arrière de façon confortable, afin que la tête soit droite.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

L'ALIGNEMENT NATUREL

L'alignement naturel est la position stable et confortable dans laquelle le tireur pointe naturellement sa carabine vers sa cible.

Si le tireur est dans une position confortable, il ne forcera pas pour viser et aucune tension musculaire ne sera créée.

Cet alignement naturel peut également assurer un bon groupement des coups.

Après avoir trouvé une position à genou convenable, il faut que le tireur s'assure de bien viser le centre de la cible.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

L'ALIGNEMENT NATUREL

De grandes modifications en horizontal seront faites en faisant pivoter la position autour du pied gauche.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

L'ALIGNEMENT NATUREL

De petites modifications en horizontal se feront en changeant l'angle que fait le pied gauche avec l'axe de tir.

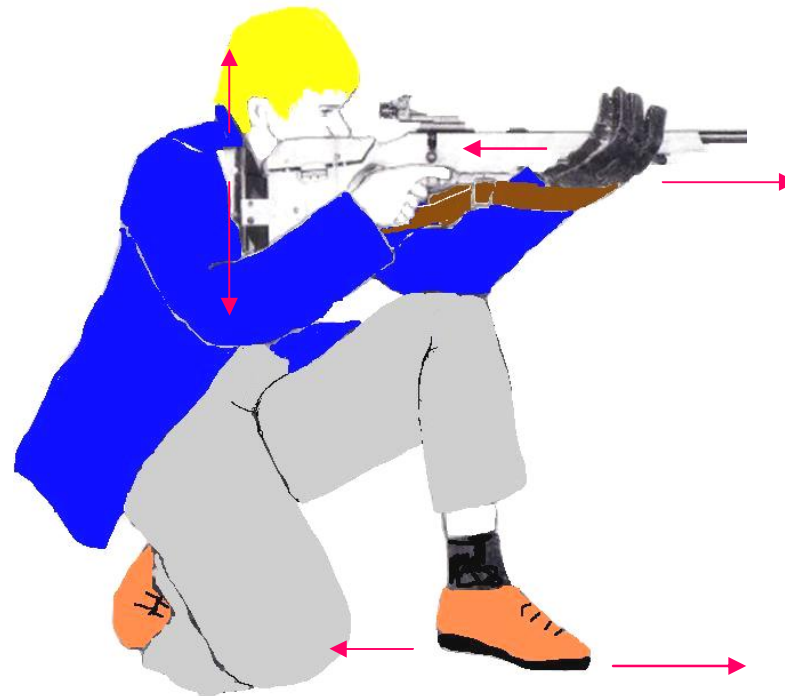


CONSTRUCTION DE LA POSITION

L'ALIGNEMENT NATUREL

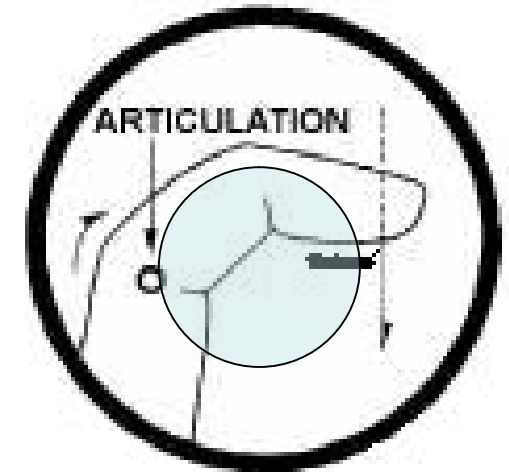
Les grandes modifications en vertical se feront par des réglages du cale main ou de la plaque de couche, dans les variantes haute et sur l'avant..

Pour la variante basse, les mêmes ajustements plus un déplacement du pied gauche.



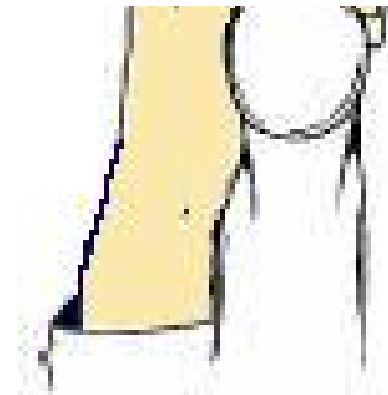
PRISE EN MAIN

Exercer une pression ferme sur la poignée de la crosse avec le majeur, l'annulaire et l'auriculaire. Serrer de façon constante mais pas trop fort..



POSITION DU DOIGT SUR LA DÉTENTE

Le tireur place la première phalange de l'index sur la détente. L'index ne doit jamais toucher la crosse de la carabine.



Le pouce pointe vers l'avant et positionné derrière la mire arrière, sur le dessus de la crosse ou autour de la poignée de la crosse



LA RESPIRATION

Une fois la prise en main effectuée, il faut faire 2 à 3 respirations profondes pendant lesquelles on veillera principalement à l'expiration forcée .

La respiration volontaire ne doit être ni trop molle ni trop forte. Un court instant avant la prise de visée proprement dite, la respiration redevient calme et inconsciente .

Ensuite, pendant la visée, pour éviter les « bougés » de la carabine en fonction du rythme respiratoire, il est nécessaire de **bloquer la respiration pendant l'action sur la détente et ce jusqu'à la fin du « tenu » de l'arme après le départ du coup .**

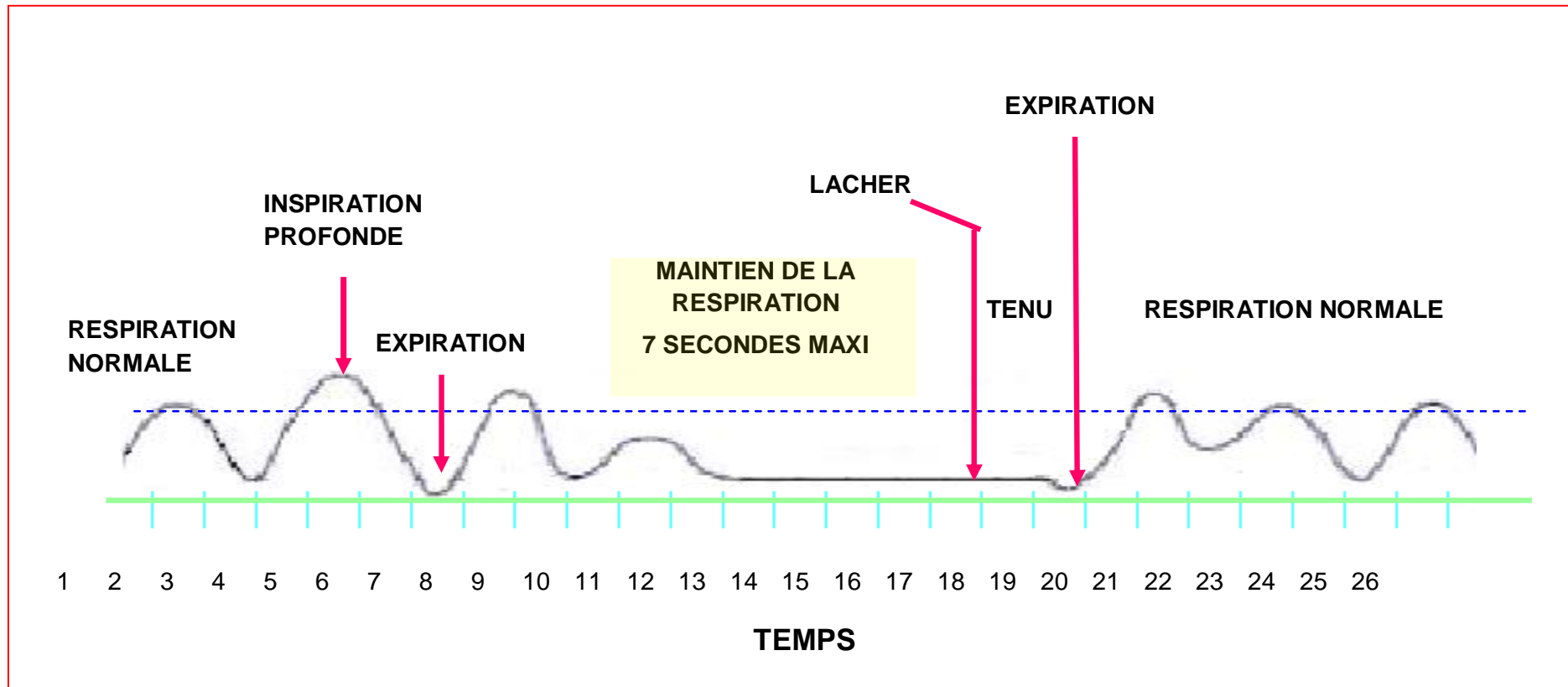
Le moment favorable au blocage de la respiration se situe au passage inspiration- expiration . Peu importe que ce blocage intervienne après l'inspiration ou après l'expiration .

Un manque d'air entraîne une baisse de concentration et des tremblements du bras . C'est pourquoi le **blocage de la respiration, et donc la visée, ne devrait pas dépasser 10 secondes.**



LA RESPIRATION

SEQUENCE RESPIRATOIRE



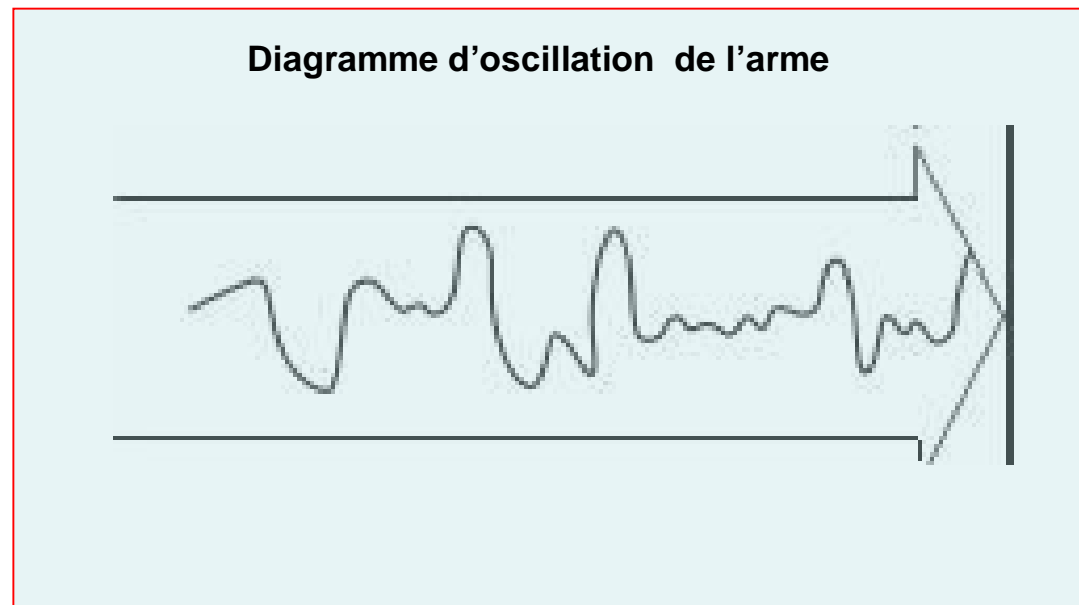
La respiration devrait être normale et décontractée au moment où le tireur vérifie son image de visée. Lorsqu'il est prêt, il inspire profondément puis expire exagérément. Il inspire de nouveau et expire normalement, tout en relâchant les muscles de la poitrine. Il retient sa respiration et tire. Après avoir tiré, tenir la position 1 à 2 sec, une légère expiration suivie d'une inspiration normale.



L'immobilité totale en position de tir ne doit pas être recherchée, car elle est **impossible**.

L'impression d'immobilité que l'on ressent parfois peut avoir tendance à provoquer involontairement le départ du coup. Ceci est le cas classique du « coup de doigt » qui entraîne inmanquablement un gros écart en cible .

C'est pourquoi les coups doivent être lâchés avec une pression progressive du doigt sur la queue de détente, alors que le bras maintient volontairement l'oscillation de l'arme au plus près de l'image de visée idéale .



LA VISEE

Garder la tête dans une position qui permet aux yeux de regarder directement vers l'avant, sans forcer.

Une légère **inclinaison de la tête vers l'avant est possible**, mais **éviter de l'incliner vers la gauche ou la droite**.

La **distance entre l'œil et la mire arrière** dépend de la constitution physique et de la position de tir.

La distance varie **entre 5-15 cm**.

La distance entre l'œil et la mire arrière doit permettre une position confortable et naturelle.

Elle doit aussi permettre de voir un cercle de lumière autour de la mire avant, pendant que le tireur regarde dans la mire arrière.

Il est important de conserver la même distance entre l'œil et la mire arrière, d'un coup à l'autre.

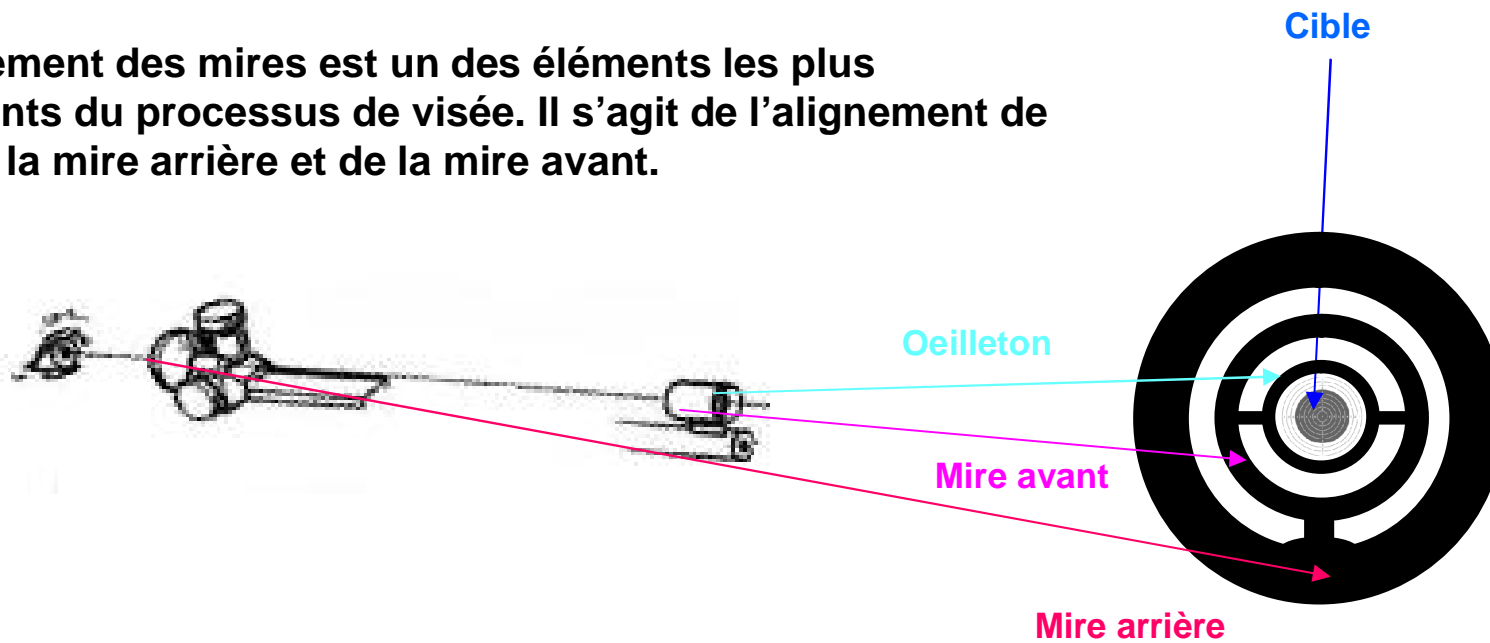
Il est également important d'avoir une distance qui permette de garder la tête la plus droite possible, pendant tout le tir.

Si la distance entre l'œil et la mire est inférieure à 5 cm, le cercle de lumière autour de la mire avant devient plus grand, rendant ainsi l'alignement plus difficile à faire.



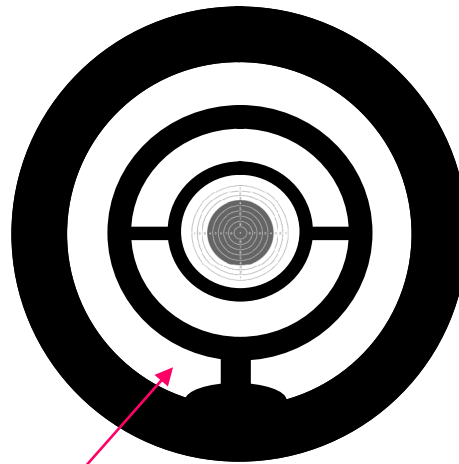
ALIGNEMENT DES MIRES

L'alignement des mires est un des éléments les plus importants du processus de visée. Il s'agit de l'alignement de l'œil, de la mire arrière et de la mire avant.



ALIGNEMENT DES MIRES

la mire avant doit être centrée dans la mire arrière.

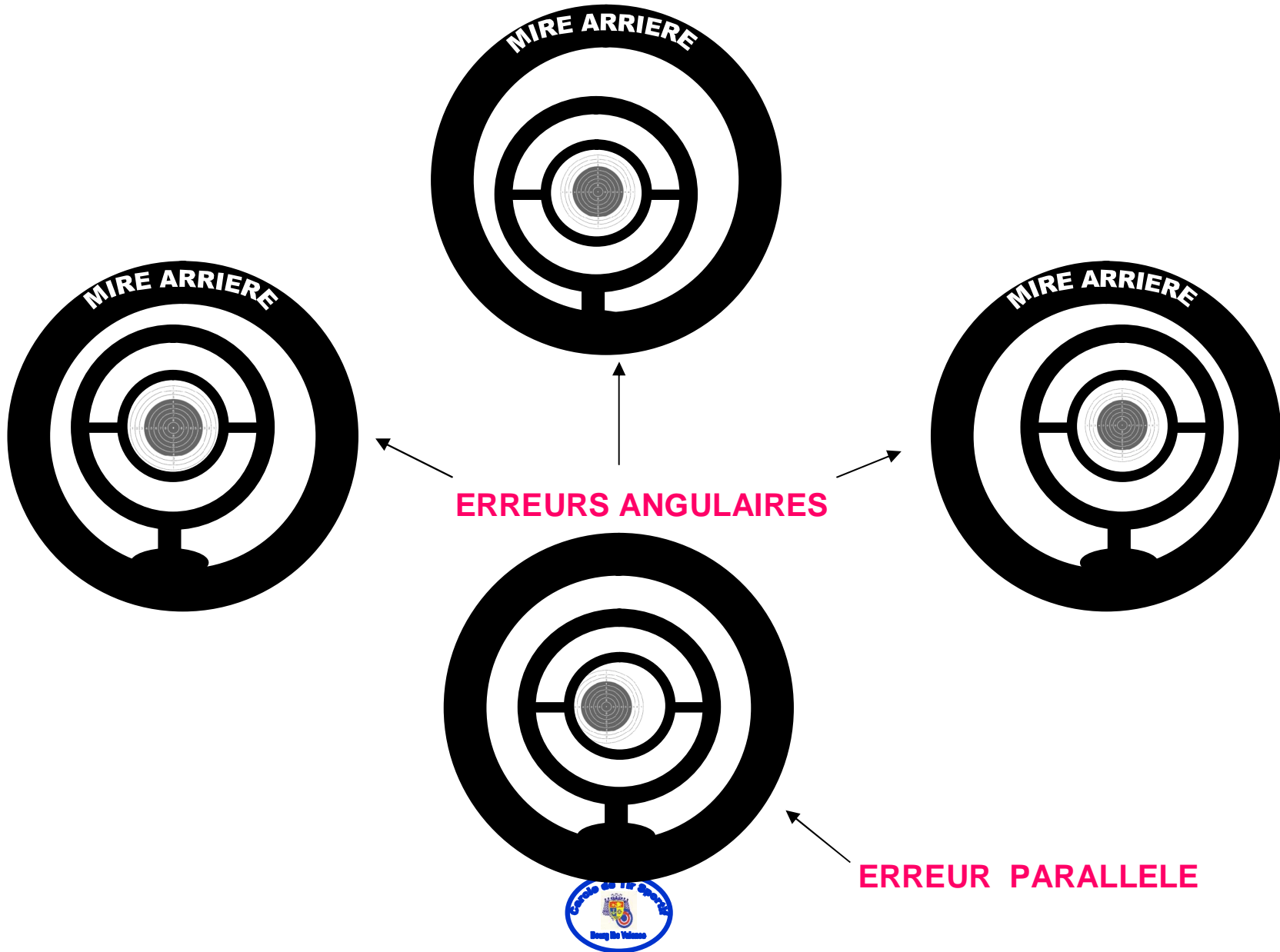


Pour obtenir une image de visée, il faut simplement ajouter la cible au centre des cercles concentriques que sont les mires arrière et avant. Pendant le processus de visée, le but est de garder la cible centrée avec le cercle que forme l'œil et la mire avant

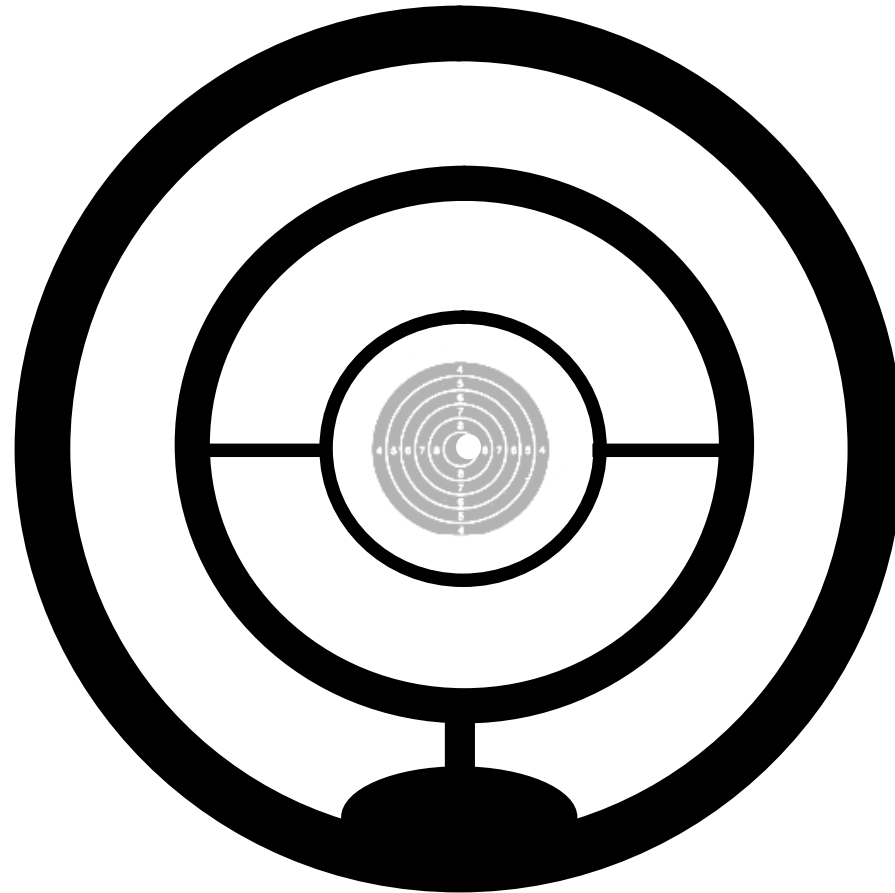
Un filet de lumière les séparera.

LA VISEE

MAUVAIS ALIGNEMENTS DES MIRES



LA VISEE



NE PAS OUBLIER
LE « TENU »



LE LACHER

LE LACHER

Le lâcher inconscient est la meilleure méthode pour tirer avec sûreté dans le 10.

Dès que la **visée est située dans la zone de stabilité**, le tireur **rattrape la bossette et appuie de manière progressive et continue**, sans à-coups, **sur la queue de détente** .

La **concentration** se porte pendant ce temps, totalement **sur les organes de visée** et le contrôle de l'oscillation du bras . **Le décrochage** doit intervenir sans qu'il n'ait été commandé et **doit surprendre le tireur**.

La pression sur la queue de détente peut être croissante, mais si les mires quittent la zone de stabilité, la pression doit cesser et ne doit reprendre que lorsque la visée est de nouveau correcte .

Cette action est faite lors du blocage de la respiration



LE LÂCHER

LE TENU

Le « tenu » consiste à **conserver** soigneusement **la position de tir** et la concentration sur les organes de visée environ **1 à 2 secondes après le départ du coup** et surtout pendant le « saut » de la carabine, le temps d'être sûr que la balle a quitté le canon .

Le « tenu » permet au tireur de savoir où se situe sa visée au départ du coup et de pouvoir ainsi faire son annonce avant de vérifier son impact en cible . Il lui est ensuite possible d'analyser sa séquence de tir.

Si l'on apprend à baisser systématiquement l'arme aussitôt le décrochage effectué, la mémoire musculaire qui va être élaborée va permettre aux muscles de se relâcher alors que la balle n'a peut-être pas encore quitté le canon ou bien même que, l'ordre de lâcher ayant été donné, le décrochage n'a pas encore eu lieu .

Plusieurs types d'erreurs peuvent ainsi être provoqués

Les impacts sont trop bas,

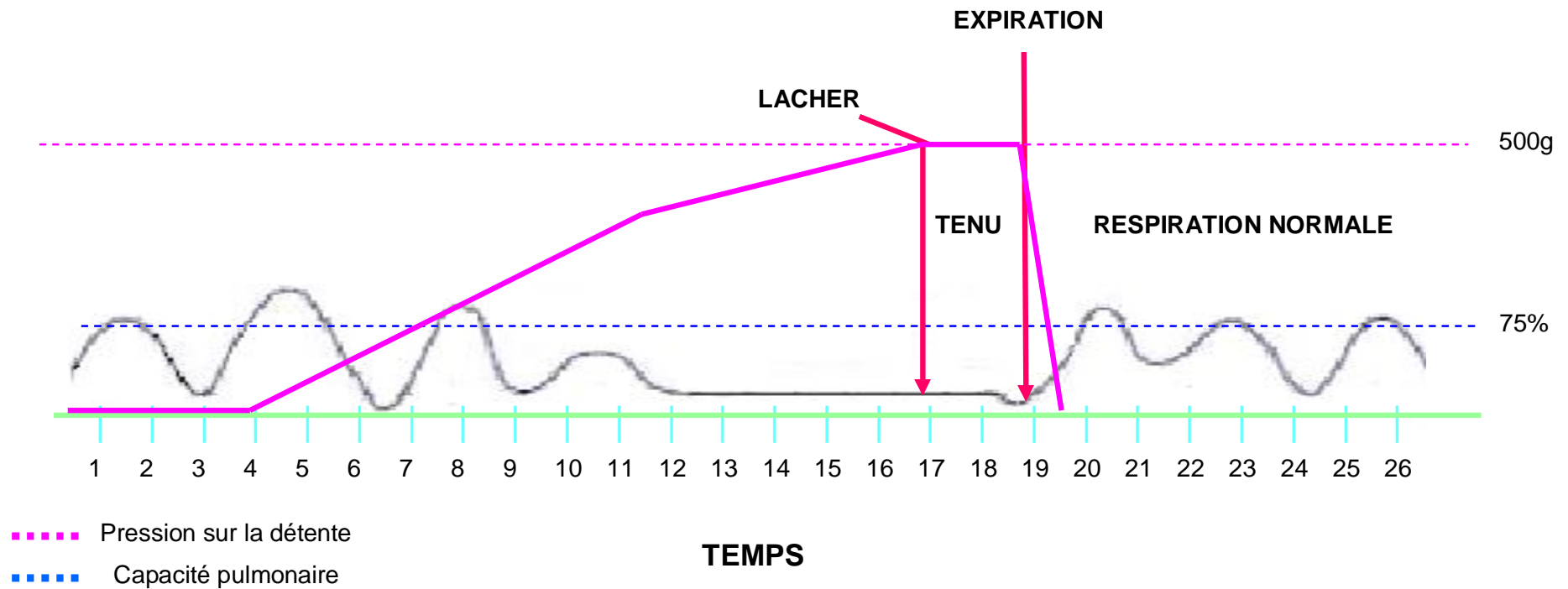
L'arme mal tenue saute et entraîne des impacts catastrophiques .

Le « tenu » s'applique également à l'index qui ne doit pas se relâcher immédiatement, car là aussi, tout relâchement prématuré pourrait se reporter sur l'arme .



LE LACHER

LE TENU



La respiration devrait être normale et décontractée au moment où le tireur vérifie son image de visée. Lorsqu'il est prêt, il inspire profondément puis expire exagérément. Il inspire de nouveau et expire normalement, tout en relâchant les muscles de la poitrine. Il retient sa respiration et tire. Après avoir tiré, tenir la position 1 à 2 sec, une légère expiration suivie d'une inspiration normale.



LA SEQUENCE DE TIR

1. La position (alignement naturel) ;
2. La prise en main de la carabine ;
3. La position de la tête ;
4. La distance entre l'œil et la mire ;
5. La respiration ;
6. La visée ;
7. Le lâcher ;
8. Le tenu ;
9. L'annonce ;
10. L'analyse de la séquence .

Chaque tireur devra élaborer sa propre séquence de tir



Impact moyen

Après chaque départ du coup le tireur doit faire son annonce, c'est-à-dire qu'il doit s'interroger sur l'emplacement de l'impact.

Le tireur doit pouvoir trouver, à partir de l'observation des organes de visée pendant le « tenu », la position de l'impact en cible .

Si l'image de visée est bonne au départ du coup, l'impact doit être centré .

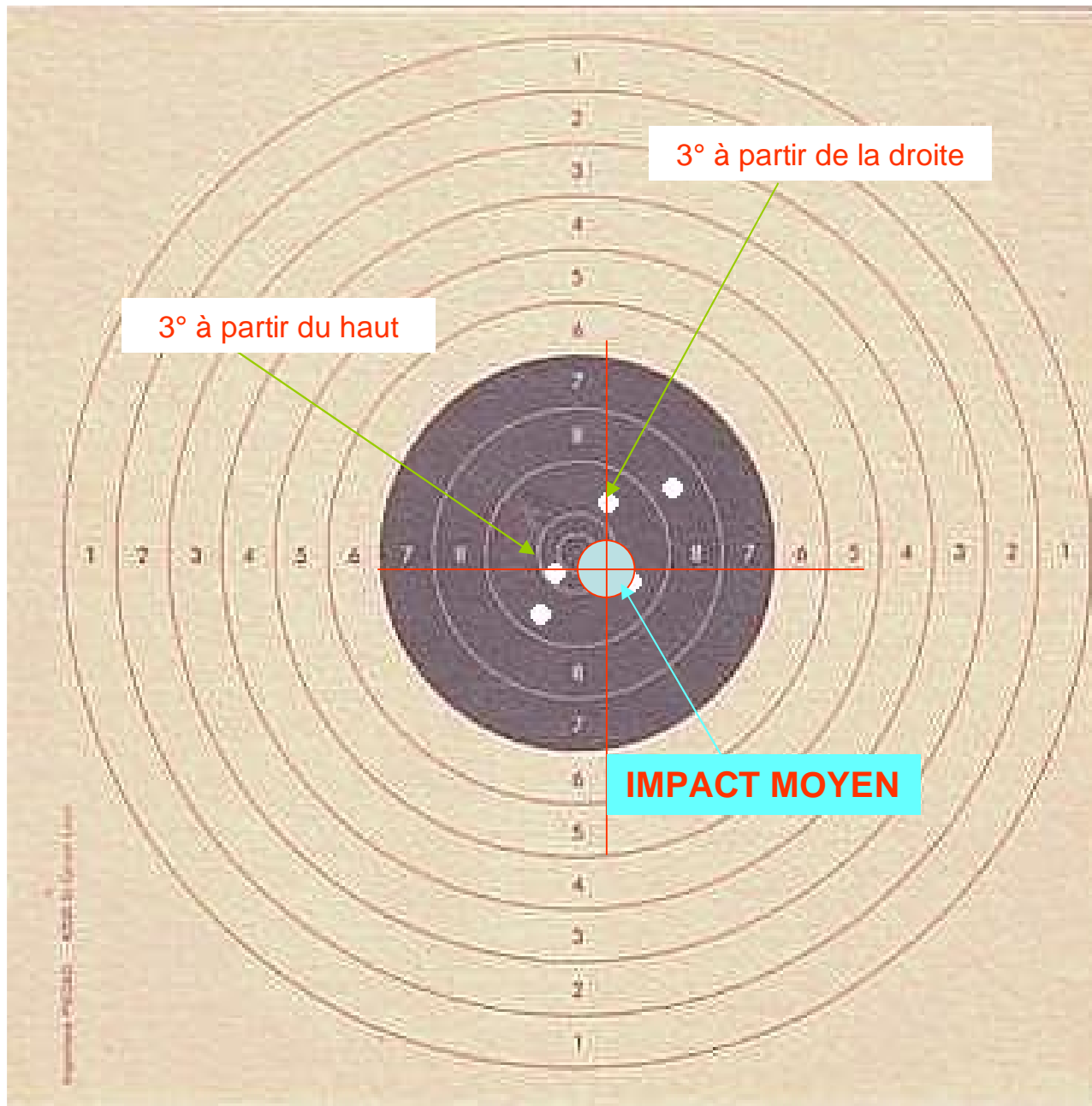
Si ce n'est pas le cas, le tireur doit tirer un minimum de 3 à 5 coups pour obtenir un petit groupement qui, seul, permet de déterminer correctement un point d'impact moyen .

Dans le cas où il y a 5 impacts en cible, faire passer une ligne verticale par le 3e à partir de la gauche ou de la droite, puis faire passer une ligne horizontale par le 3e impact à partir du haut ou du bas .

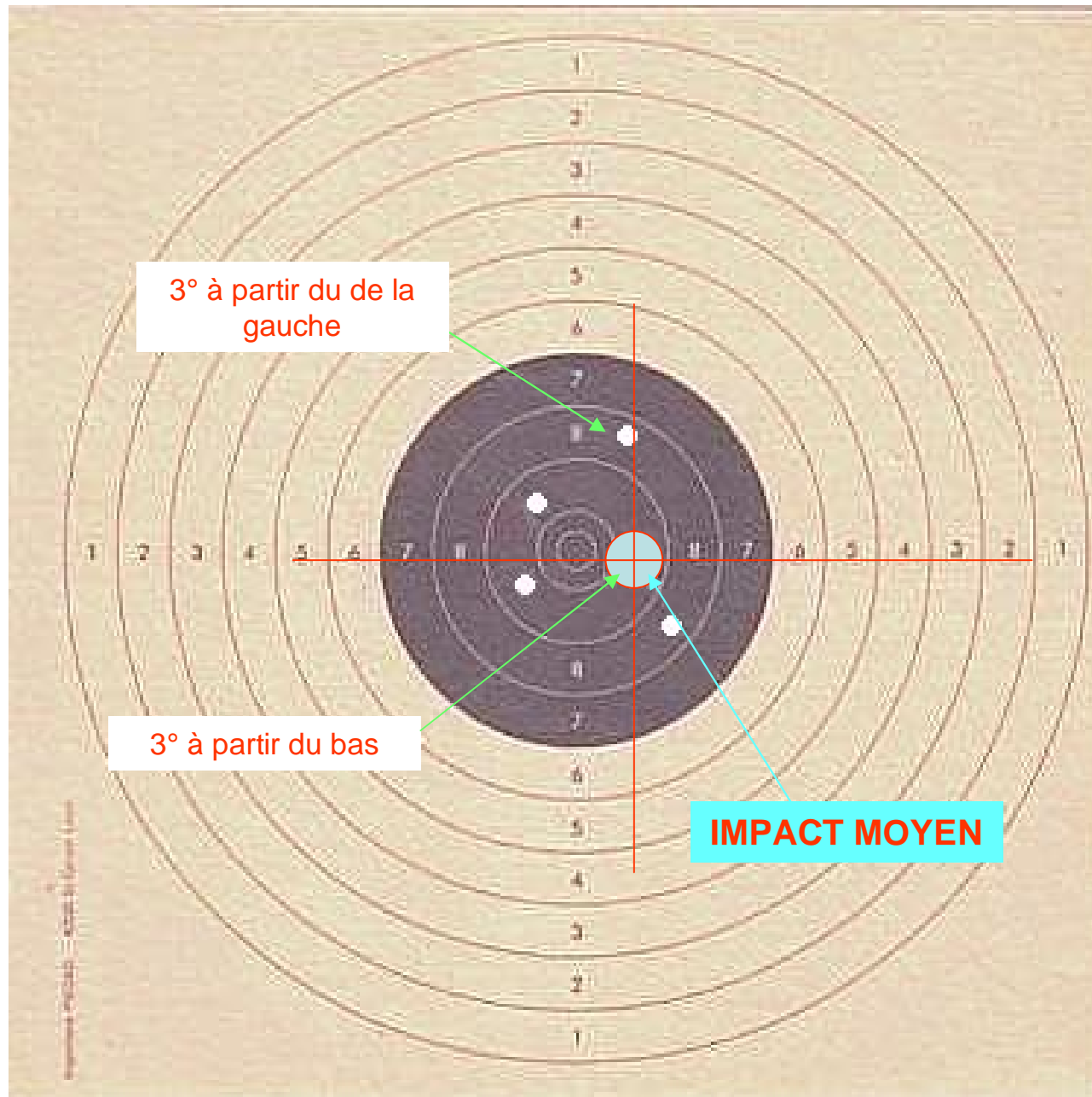
L'intersection des deux lignes représente la position de l'impact moyen . Si malgré des visées et des lâchers corrects, ce point moyen n'est pas centré, il faut le déplacer vers le centre de la cible par un réglage approprié des organes de visée .



Impact moyen



Impact moyen



LE H/L

Dans le schéma
ci-contre

$H=2,8$ $L=2,3$

LE H/L s'obtient
en multipliant

$2,8 \times 2,3$

H x L

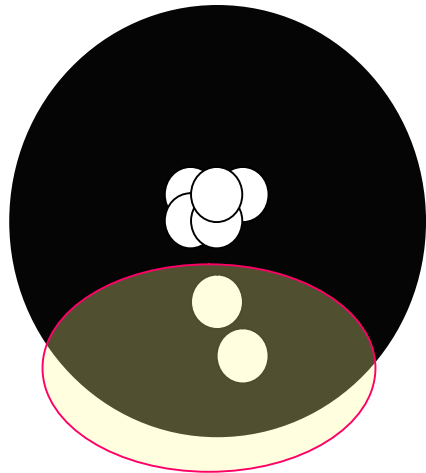
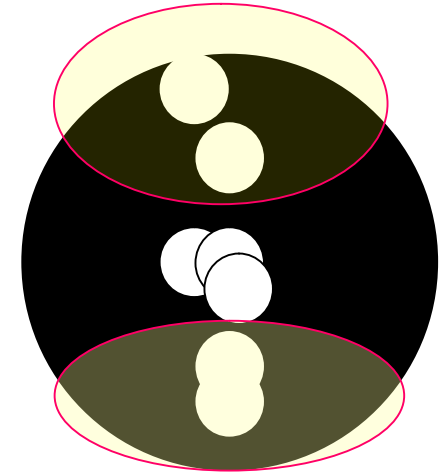
=

6,44



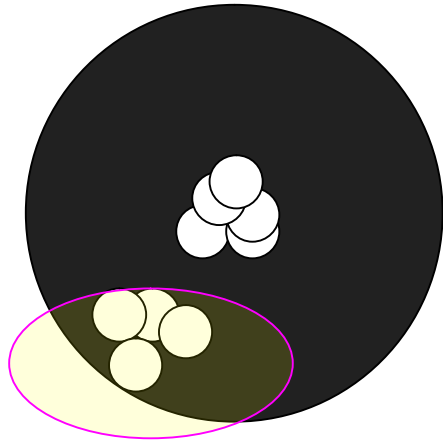
Analyser les fautes

Position incorrecte de la plaque de couche
Variations dans la séquence de respiration
Variation de la distance entre l'œil et la mire

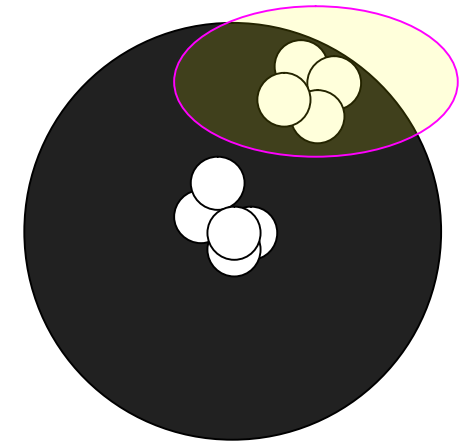


Bretelle qui perd de la tension
Main gauche qui avance

Analyser les fautes

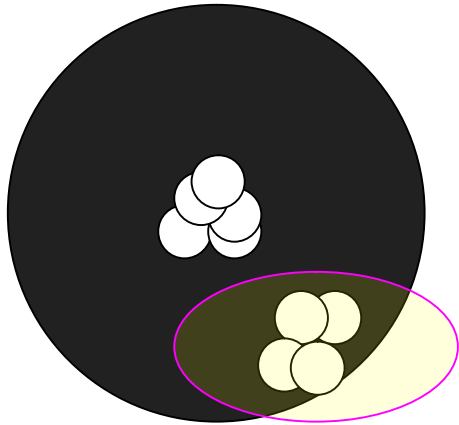


Anticipation du recul



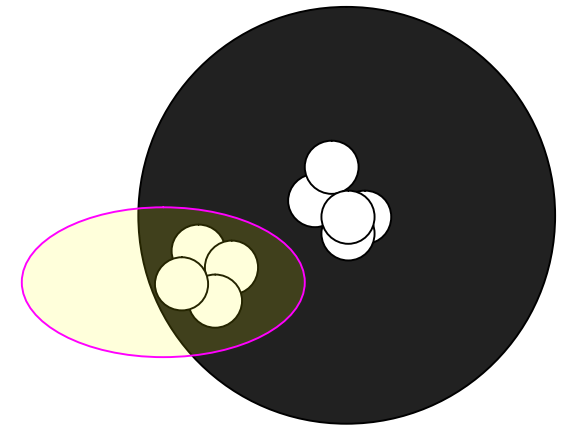
Anticipation du recul

Analyser les fautes

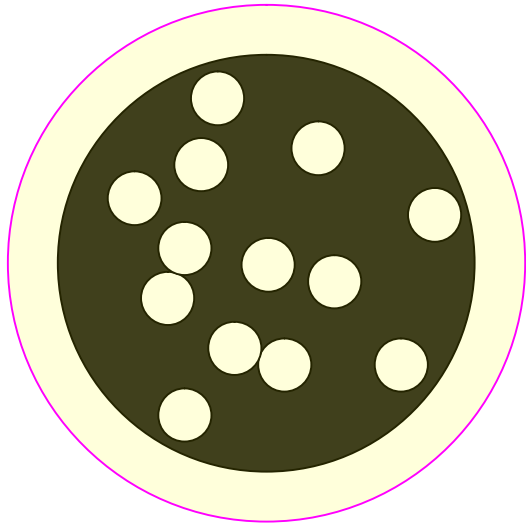


Coup de doigt

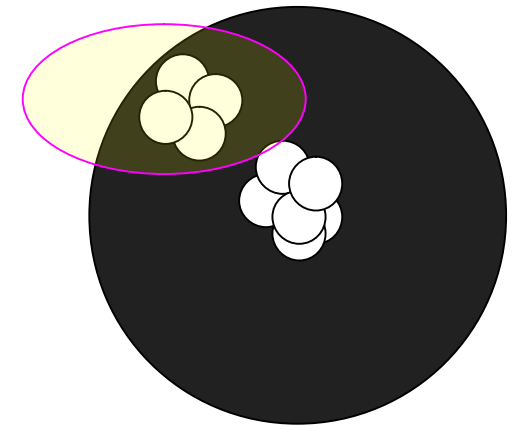
Mauvaise position du doigt
Mauvaise utilisation de la bretelle



Analyser les fautes



Mauvaise application des principes de tir



Anticipation du lâcher
Absence de tenu

C'EST FINI !!!



PLANNING ENTRAINEMENT
CLIQUEZ SUR LA CIBLE

