

POSITION DE TIR

MAIN TENANT L'ARME

Encroisement parfait de la poignée avec pression continue de l'index sur la queue de détente, jusqu'au point de rupture. La pression est maintenue après le départ du coup.

Fermer

POSITION DE LA TETE

Dans le prolongement du bras tenant l'arme, sans tension excessive sur la nuque.

Fermer

BRAS TIRANT

Bras tendu naturellement, sans tension sur l'articulation de l'épaule - suspension

Fermer

BRAS ET MAIN AU REPOS

Que faire du bras qui ne tient pas l'arme ?

Ne pas le laisser pendre le long du corps, il déséquilibrerait le tireur...

Mettre la main gauche dans la poche ou au ceinturon, sans créer de tension ni de torsion au niveau de l'épaule.

Fermer

ALIGNEMENT DU CORPS

Bras tenant l'arme et épaule en alignement sur un plan similaire, et dirigés contre la cible à 45°.

Fermer

JAMBES

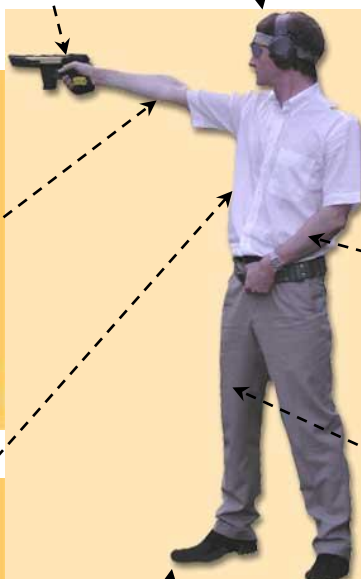
Ecartement semblable à celui des épaules pour respecter la morphologie du tireur. Poids réparti de manière égale sur les deux jambes - centre de gravité !

Fermer

PIEDS

Chaussés de souliers souples, à semelles plates, ne couvrant pas la malléole. Le talon supporte l'entier du poids corporel, les orteils jouent le rôle de stabilisateurs !

Fermer



CONSTRUCTION DE LA POSITION

La prise de position

Pour le tireur à bras franc, le but essentiel recherché par l'obtention d'une bonne position est une immobilisation la plus parfaite possible du corps pour permettre, durant un bref laps de temps, la stabilisation de la visée puis le départ du coup.

La construction de la position

L'épaule droite est placée en direction de la cible (tireur gaucher = épaule gauche) dans un angle formant environ 45° par rapport à la cible
Les pieds sont écartés à la largeur des épaules, le poids se répartissant de manière identique sur les deux jambes

L'arme est levée à la hauteur de l'épaule, le bras tendu d'une manière naturelle

La recherche d'une position idéale

L'acquisition d'une position extérieure correcte contribue pour près de 50% dans l'obtention du résultat. Le bon truc pour retrouver à chaque fois une bonne position extérieure consiste à faire le contrôle de la position au moyen de la méthode suivante :

Fermer les yeux et lever le bras tenant l'arme en direction de la cible

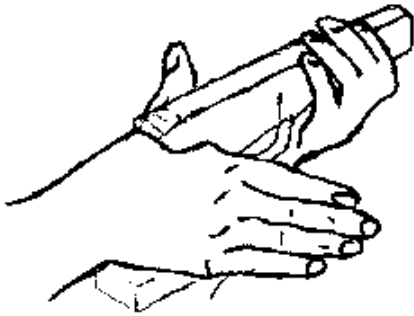
Ouvrir à nouveau les yeux et contrôler l'alignement CORPS-BRAS-CIBLE

La correction de l'alignement de la position s'effectue au moyen des pieds (mouvements de rotation ou de translation)

L'exercice sera répété jusqu'à l'obtention d'un alignement parfait

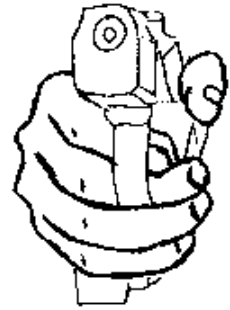
L'ENCROSSEMENT DE L'ARME

La main gauche tenant l'arme par le canon (pour un droitier) aide à placer fermement la crosse dans la fourche formée par l'index et le pouce de la main droite.

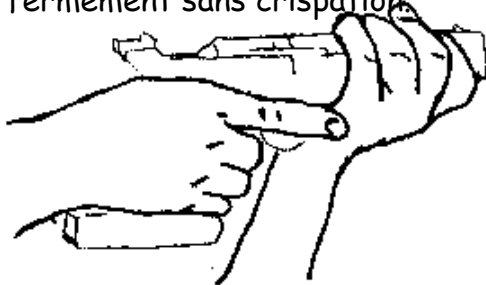


Le pouce repose naturellement sur le côté de l'arme. L'arme doit être tenue principalement avec l'annulaire et le majeur.

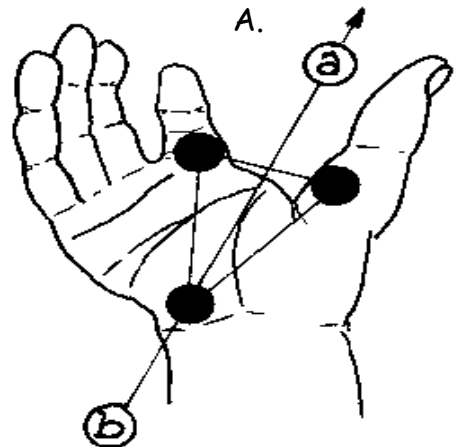
L'index doit être libre; ne pas l'appliquer contre la poignée



Cette dernière se referme sur la crosse de manière que la paume soit entièrement à son contact. L'ensemble formé par le médium, l'annulaire et l'auriculaire s'enroule autour de la poignée et la maintient fermement sans crispation.



Appui intérieur : sur la partie supérieure de la main : l'appui s'effectue en deux points de part et d'autre de la commissure entre l'articulation du pouce et de l'index, selon Axe A.



Sur la partie inférieure de la main, l'appui se fait à l'extrême bord de la gouttière palmaire, selon Axe B.

LE DEPART DU COUP

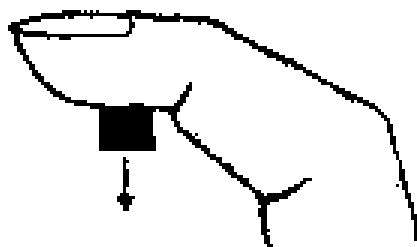
Position de l'index sur la queue de détente

La partie la plus innervée et donc la plus sensible de l'index se situe au niveau de la pulpe de la troisième phalange, exactement au centre de l'empreinte digitale. Il s'agit en fait de cellules sensorielles, les récepteurs mécano-sensibles, qui réagissent à la pression, au contact, aux vibrations ainsi qu'à l'effleurement.

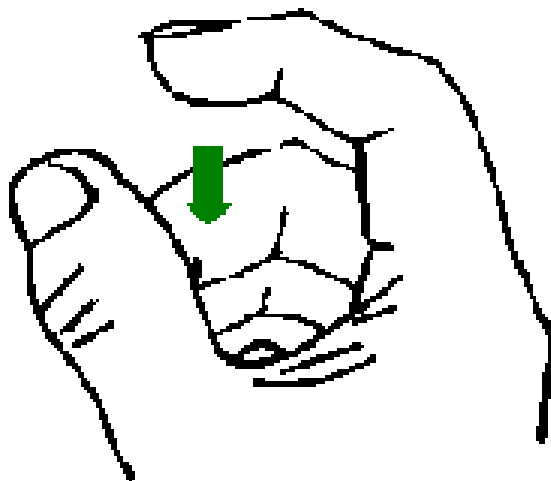
C'est à ce niveau que l'index doit être au contact de la queue de détente pour obtenir la meilleure sensibilité



Index en position incorrecte, avec risque de déviation lors du départ du coup!

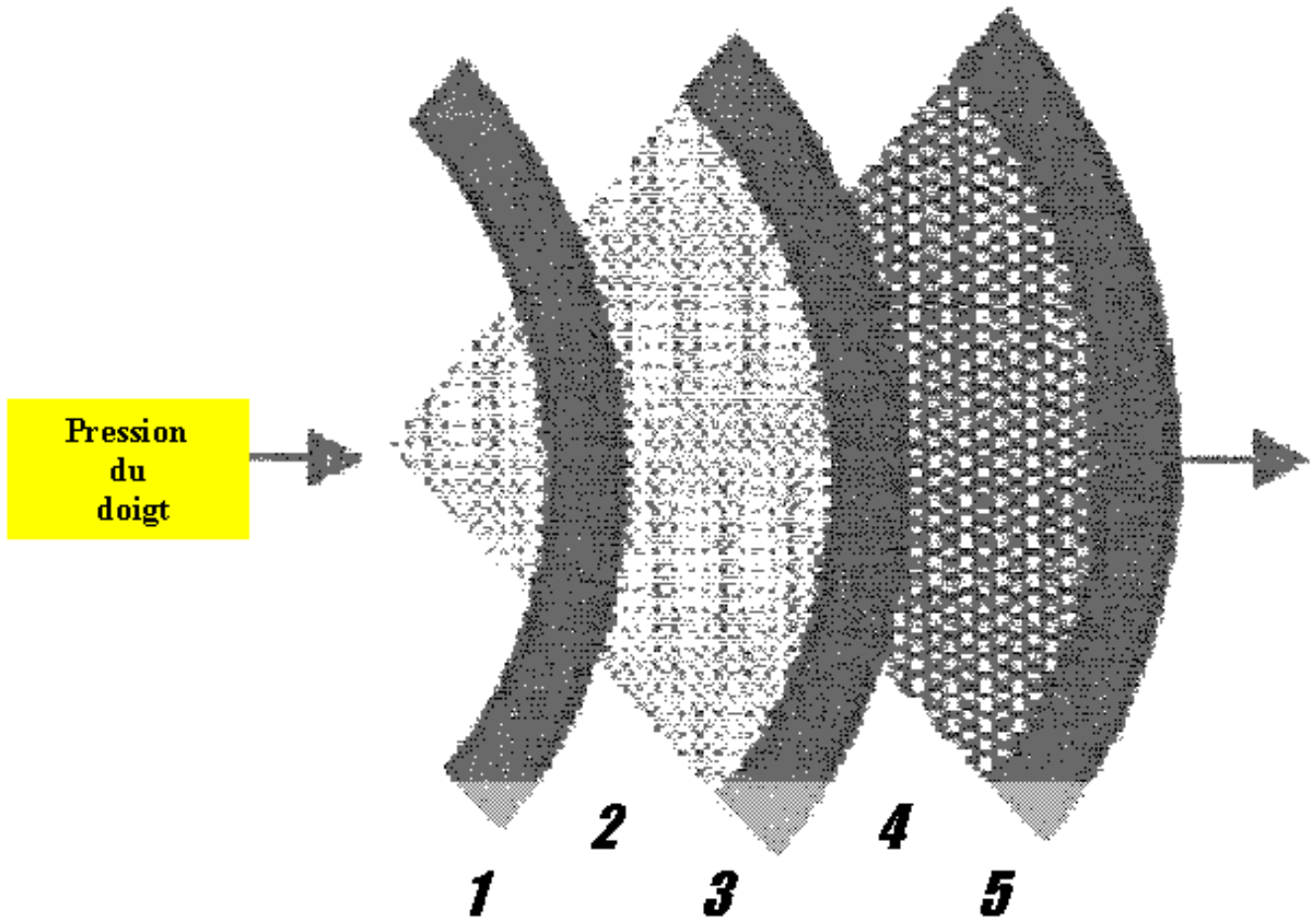


Index en position CORRECTE



La pression est dirigée vers l'arrière, en direction de l'œil, en alignement avec le "V" formé par la main armée...

ACTION DU DOIGT SUR LA DÉTENTE



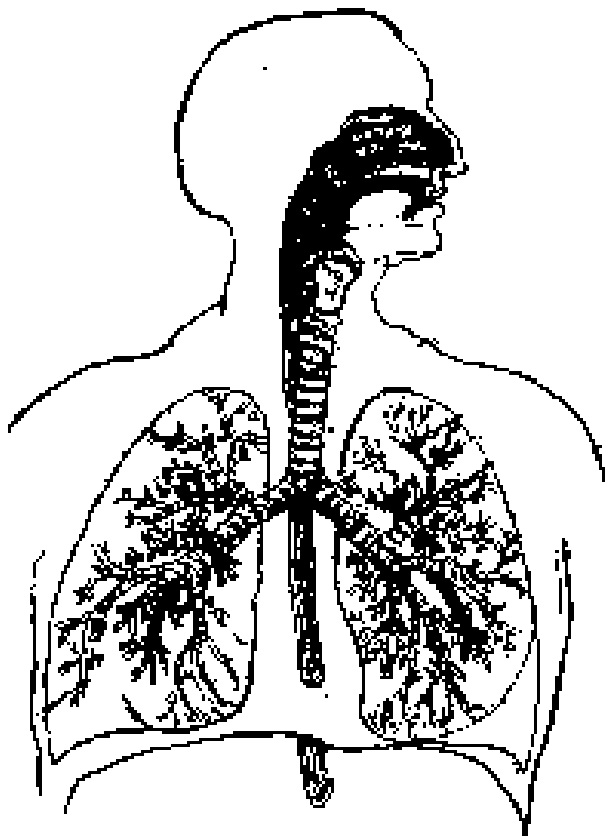
PROCESSUS EN CINQ PHASES :

- Position de l'index sur la détente
- L'amorce de la détente
- Le cran d'arrêt
- 2ème pression sur la détente
- Triggerstop + Visée maintenue

LA RESPIRATION

Dans la vie de tous les jours, la respiration est un acte exécuté inconsciemment. Ainsi le processus de la respiration conduit à produire des cycles respiratoires. Il est ainsi couramment admis qu'une personne produit en moyenne entre 12 et 13 cycles respiratoires par minutes, soit en principe un cycle complet toutes les 4 à 5 secondes. Celui qui veut pratiquer le tir doit donc prendre le contrôle de sa respiration, en bloquant cette dernière de manière à réduire son rythme cardiaque et supprimer tout tremblement durant la phase de départ du coup.

Ainsi et afin de respecter la durée d'un cycle respiratoire, le tireur en état d'apné dispose de 4 à 7 secondes pour lâcher son coup une fois en position. Passé ce laps de temps, le besoin en oxygène va conduire progressivement à un sentiment d'asphyxie et à des crispations musculaires qui perturberont le lâcher du coup.



LA RESPIRATION

La bonne méthode (en tir de précision) consiste à obtenir une coordination parfaite entre respiration et visée :

Le bras est au repos le long du corps

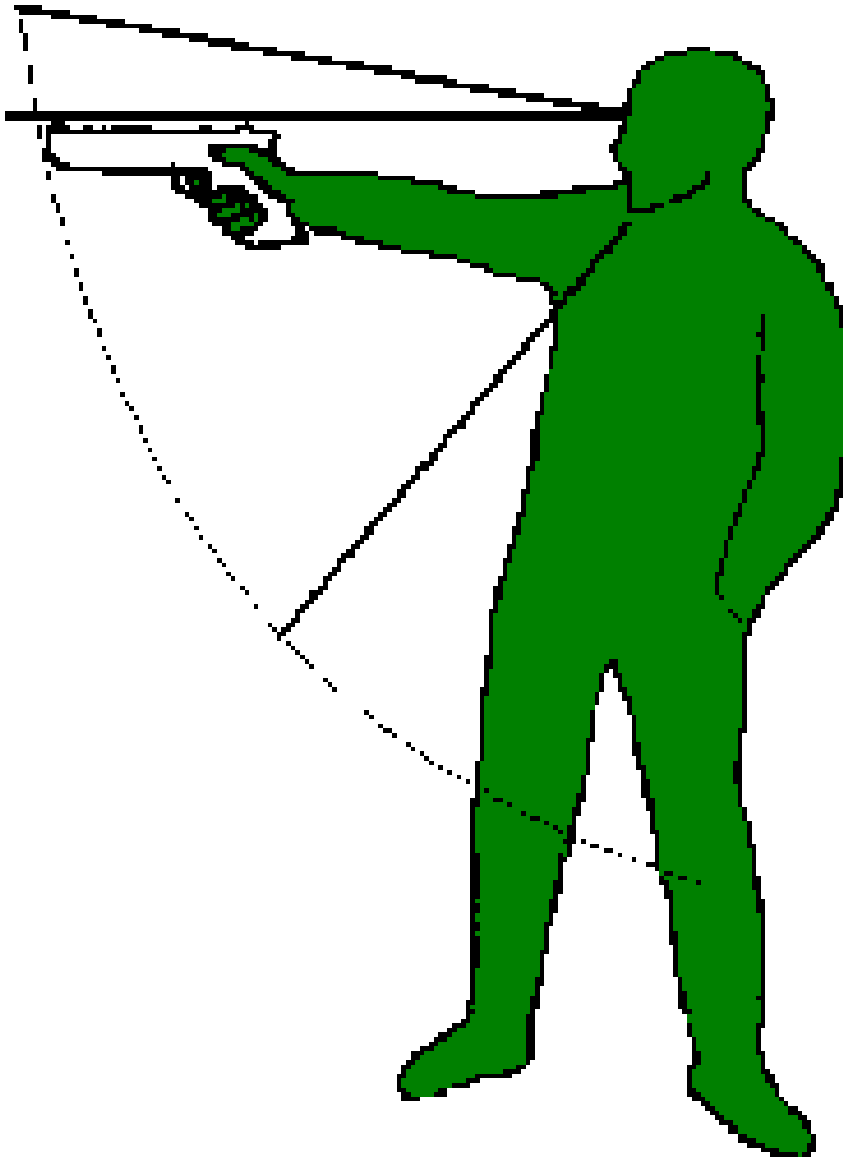
Respirer à fond calmement

En montant le bras, inspirer

L'arme est levée un peu au dessus de la zone de visée

Lors de l'abaissement de l'arme jusqu'à la zone à viser, relâcher la moitié d'air contenu dans les poumons

L'air résiduel est chassé au bas des poumons (abaissement du centre de gravité et augmentation de la stabilité)

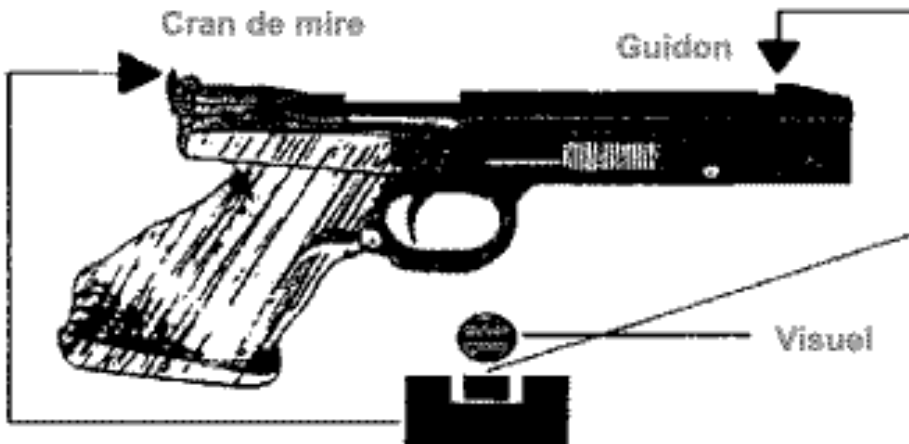


LA VISEE

Le système de visée

La visée est l'action par laquelle sont alignés sur un même axe, par rapport à l'oeil du tireur, les instruments de visée de l'arme et le visuel de la cible. Le tir au pistolet requière l'utilisation d'un système de visée dit ouvert, par opposition à celui usité de préférence pour le tir à l'arme longue (fusil).

Le tir au pistolet impose le recours à un système de visée dit ouvert, car il assure une montée rapide en cible, la position permettant difficilement une visée prolongée.



Voici ce que le tireur voit :

1 - La ligne doit être absolument horizontale du guidon et de l'encoche de mire



juste



faux



faux

2 - position du guidon par rapport au visuel



La marge de blanc sous le visuel facilite la visée en offrant des organes de visée se détachant sur un fond clair...

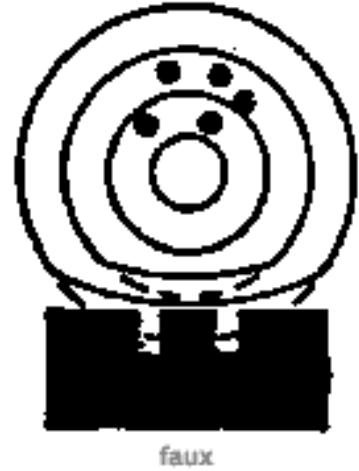
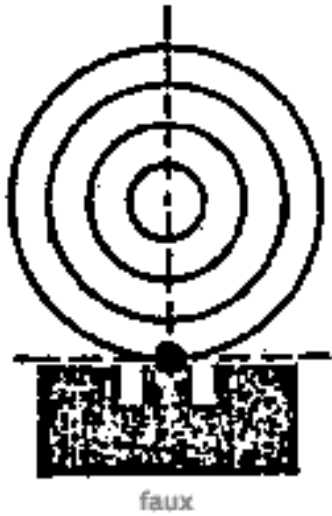


Bon

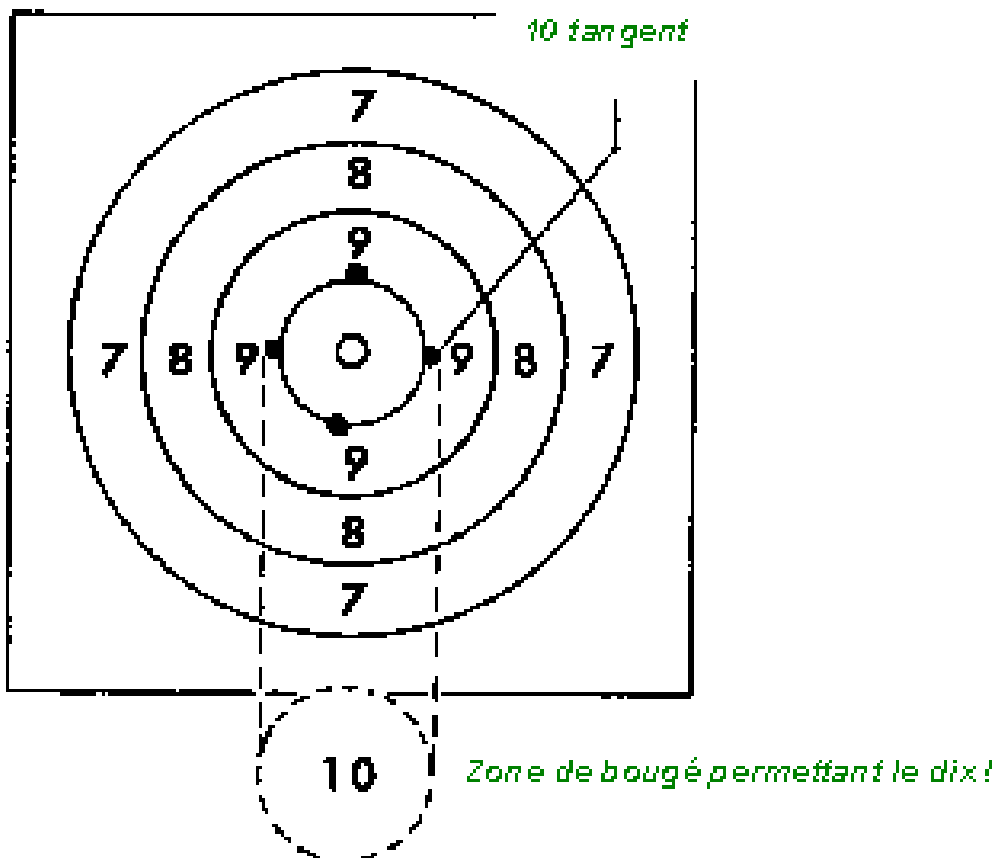
Le guidon doit être en principe de la même grandeur que le visuel!

LA VISEE

3 - viser une zone ! ne pas viser un point...



Au lieu de chercher à viser inexorablement le centre parfait de la cible, le tireur doit se contenter d'effectuer un **tir de zone**, méthode qui lui assurera de meilleurs résultats. Ainsi, les effets de l'erreur parallèle seront atténués.



LA VISEE

Les organes de visée (encoche de mire - guidon) doivent être absolument nets et non pas la cible. Ainsi, une zone floue sur la cible est la preuve du déroulement correct de la visée.

Le tireur verra d'une manière floue, lorsque lors de la visée, l'œil est fixé correctement sur le guidon et l'encoche de mire. A l'inverse, le guidon apparaît flou, lorsque l'œil s'accommode sur la cible !



JUSTE

Observation correcte de la visée.
C'est l'image idéal que doit voir le tireur lors de chaque visée.



FAUX

Le tireur se préoccupe des coups en cible et l'œil se fixe tout naturellement sur la cible. Il y a perte de contrôle de la position du guidon.



FAUX

L'œil se promène entre la cible et le guidon.
Dans la réalité, cette image est impossible.



FAUX

L'optique reste en terrain vague car l'oeil ne se fixe sur aucun point. Peut se produire en cas de fatigue ou lors de phase d'aphathie.