

I. Connaitre la technique de base

1.1 Définition :

Le lâcher est l'action du doigt sur la queue de détente qui déclenche le départ du coup.

“Un bon lâcher” laisse l'arme stable. Cette action primordiale du tir sportif conditionne la stabilité de l'arme au départ du coup. De ce bon geste découle donc le maintien de l'alignement hausse / guidon (ligne de mire) donc du canon et de la trajectoire du plomb.

1.2 Méthodologie du lâcher progressif :

La pulpe de votre index est en contact avec la queue de détente (Fig. 1) et vient effacer la course de la détente pour arriver sur un "point de transition".



Fig.1

A partir de ce moment l'augmentation de la pression sur la queue de détente se fait progressive et contrôlée tout en observant le rapprochement de sa ligne de mire dans sa zone de visée.

" Quand arrive le point de décrochement, le coup part en laissant une légère impression de surprise comme si il vous échappait".

Cette subtilité du tir est difficile à admettre pour un débutant qui préfère, par ignorance ou expérience, commander le lâcher. Il n'a pas encore conscience que la vérité est ailleurs sauf si il a pris connaissance de l'article : "Comment débiter le tir sportif"...

1/6

Ce geste commence dès le début de l'action de visée et se poursuit durant toute l'action d'accommodation et quelques instants après.

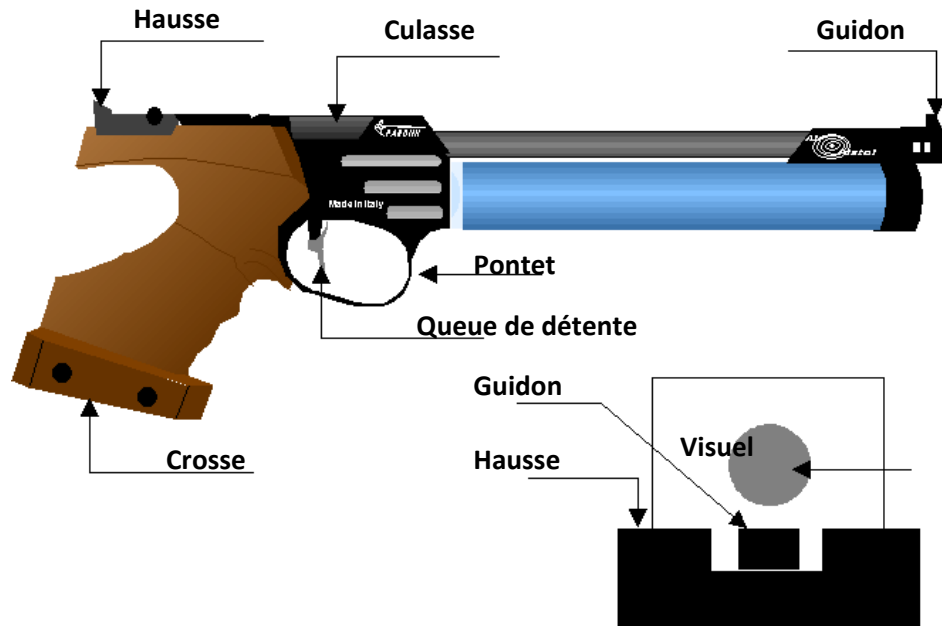
De là vient ce sentiment de surprise : Le tireur exécute deux choses à la fois sans chercher à en privilégier une plus que l'autre.

1.3 Les critères de réussite du lâcher :

Dites vous que si vous avez été surpris par le départ et que votre ligne de mire n'a pas bougée vous avez réussi votre geste. Peu importe si la ligne de mire était bien placée sur la cible.

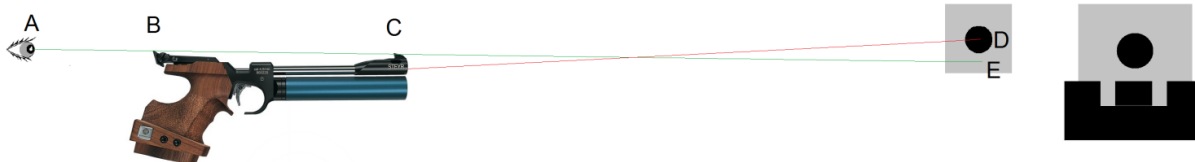
II. La visée du pistolet 10 m

2.1 Nomenclature simplifiée du pistolet :



2/6

2.2 Compréhension de la visée :



ig2

Comme indiqué sur la figure 2, la ligne de mire n'est pas parallèle au canon et ce quelque soit le type d'arme utilisé. L'alignement des instruments de visée au pistolet est comparable à un niveau à bulle.



" Quand on bricole : on regarde le niveau pas l'étagère ".

Sans artifice, l'œil est incapable de distinguer de manière nette sa ligne de mire et son visuel. Le tireur doit donc faire un choix.

L'accommodation de l'œil doit se faire sur l'outil qu'est la ligne de mire pas la cible. C'est elle qui donne l'orientation précise du canon. De ce fait le visuel est flou.

Nota :

1 mm d'écart entre hausse et guidon produit 3 cm d'écart en cible !

1 cm d'écart de la ligne de mire en cible vous faire encore tirer un "10"!

Une bonne vue de près est donc plus utile qu'une bonne vue de loin pour le tir au pistolet !

III. La position de tir au pistolet 10 m

3/6

3.1 Différence entre placement et position :

- ✓ **Le placement :** C'est l'orientation du tireur et de son arme par rapport à la cible. C'est le chemin le plus court que va prendre le projectile pour aller dans le centre de la cible.
- ✓ **La position :** C'est la construction empilée et équilibrée, du corps qui tient l'arme. Cette construction doit être facilement reproductible et ne pas nuire à la l'intégrité physique du tireur.

3.2 Les étapes de la mise en position du tireur :

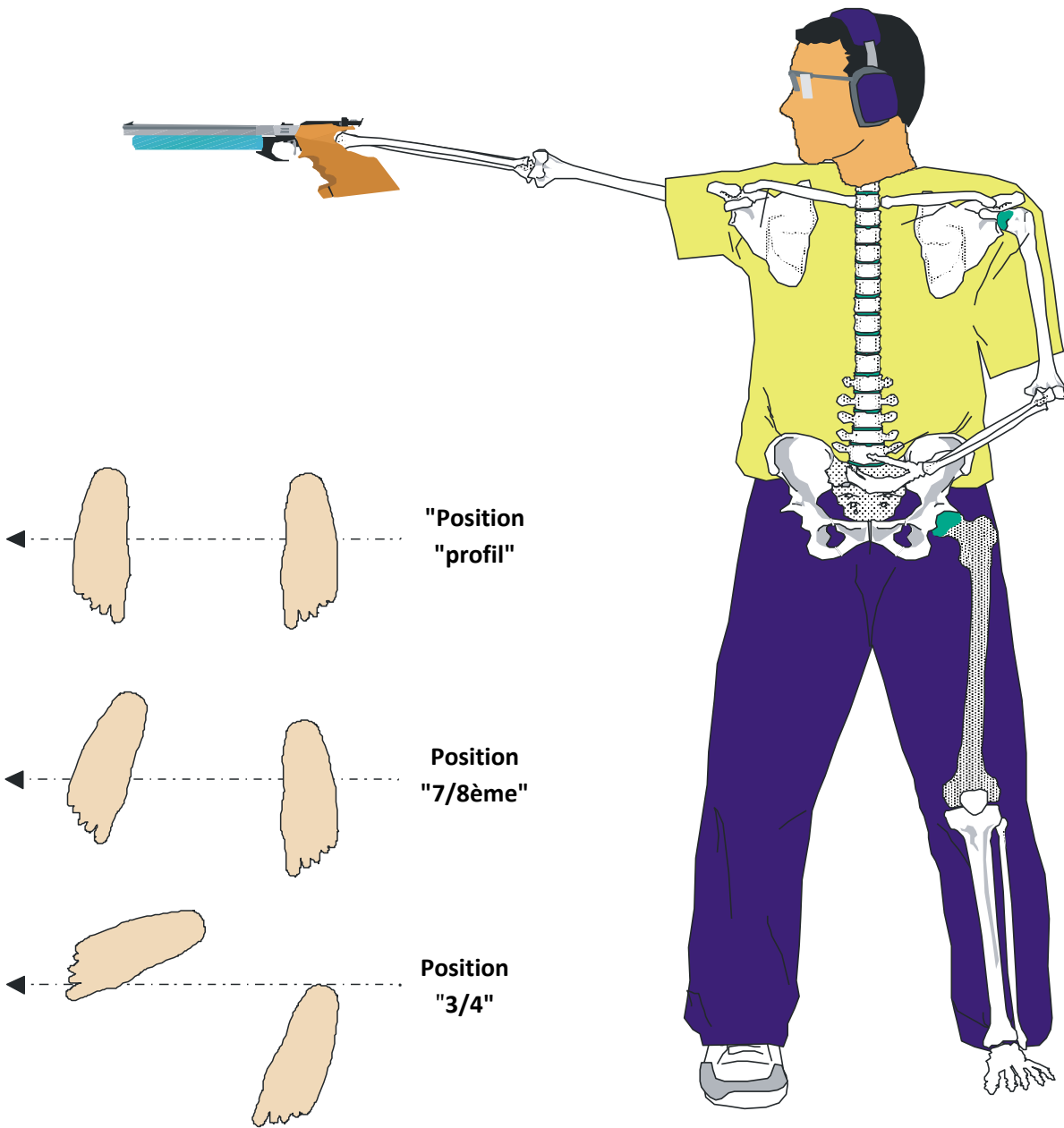
Le tireur construit sa position puis détourne son regard sans bouger sa tête. Il Vérifie les sensations qu'il perçoit :

- ✓ de ses pieds,
- ✓ de ses genoux,
- ✓ du bassin (qu'il verrouille),
- ✓ de son épaule gauche (relâchée),
- ✓ de sa main gauche dans la ceinture ou sa poche latérale,
- ✓ de son bras droit (relâché),
- ✓ du verrouillage de son poignet,
- ✓ du serrage de sa crosse.

Une fois ces vérifications faites, il observe sa ligne de mire et constate l'orientation naturelle de son arme sur le visuel.

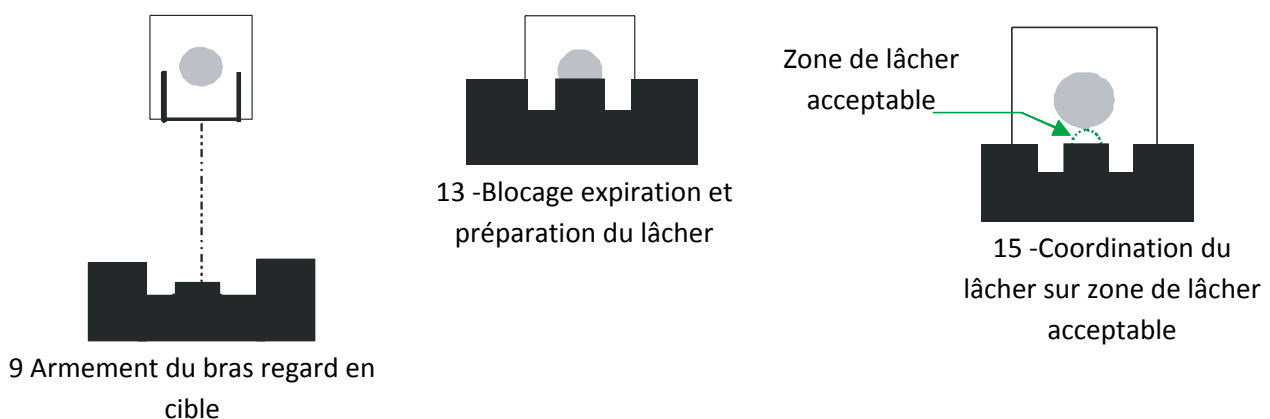
Si la ligne de mire s'oriente régulièrement à gauche ou à droite du visuel, le tireur doit modifier l'orientation de sa position avec une rotation de l'axe des pieds pour un écart important et une translation pour un ajustement de placement plus fin.

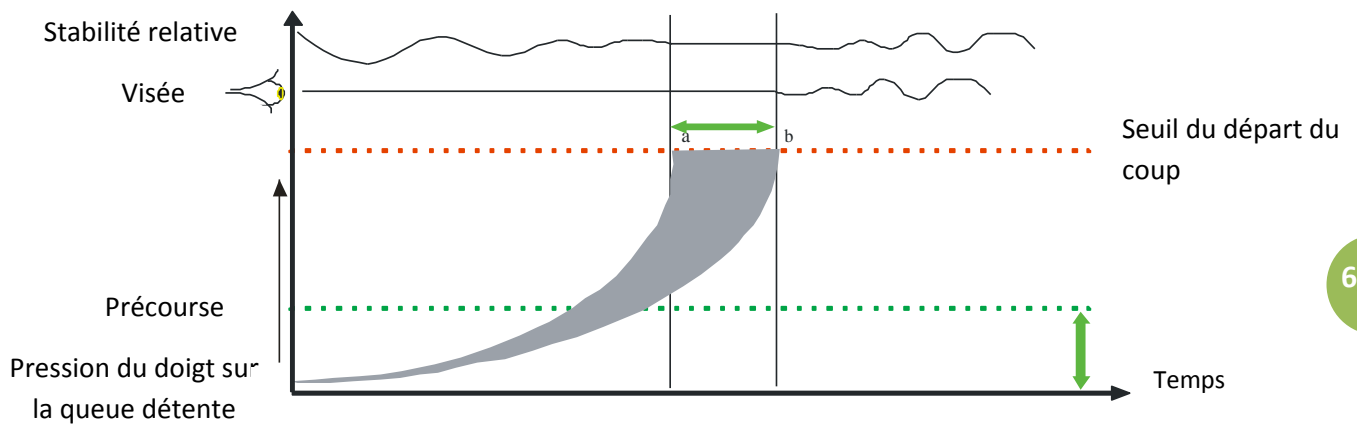
3.2 Les différents types d'orientation de position



3.3 Exemple de séquence de tir au pistolet 10 m

1. Je chausse ma crosse fermement en prenant mon arme main gauche (droitier).
2. Je place main gauche dans ma ceinture ou ma poche latérale) et relâche mon bras gauche.
3. Préplacement par rapport à la cible (axe corde/cible).
4. Mes pieds sont relativement parallèles et environ du même écart que mes épaules.
5. Je le vérifie en regardant mes pieds.
6. Je chasse mes genoux, je serre les fesses (je verrouille mon bassin).
7. Je recherche le tassement en me tenant droit.
8. Je vérifie le relâchement de mon bras gauche (vérification sensitive).
9. J'arme mon bras (La pente de mon canon est quasiment la même que mon bras.)
10. Alors que je regarde ma cible, j'inspire pour monter l'arme à hauteur d'épaule.
11. Je bloque mon inspiration et stop la montée de mon bras.
12. Je marque un temps d'arrêt puis expire lentement pour faire mon tassement. La ligne de mire entre l'axe vertical de la cible au rythme de l'expiration.
13. J'efface la précourse de la détente et monte en pression sur le point de transition (préparation du lâcher).
14. Le diaphragme fini de se poser pour arriver sur ma zone de lâcher acceptable
15. Je monte en pression progressivement sur la queue de détente à chaque fois que je me rapproche de cette zone.
16. Le coup part dans la zone : Je suis légèrement surpris.
17. Je fais la tenue (je maintiens la pression de l'index et la visée).
18. Durant la tenue, j'annonce (j'imagine mon impact).
19. Je repose mon bras en expirant.
20. Je termine l'analyse de mon coup.





Au final, le départ du coup ne se fait pas forcément quand ligne de mire se trouve dans la zone mais lorsque qu'il s'en rapproche.
Avec l'expérience, le tireur améliorera sa capacité de contrôle de lâcher et diminuera sa zone de bouger.