

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 / tunnel (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".

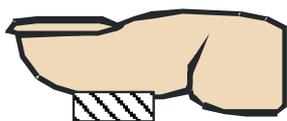


Fig.1

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 à dioptre

2.1 Nomenclature simplifiée de la carabine :

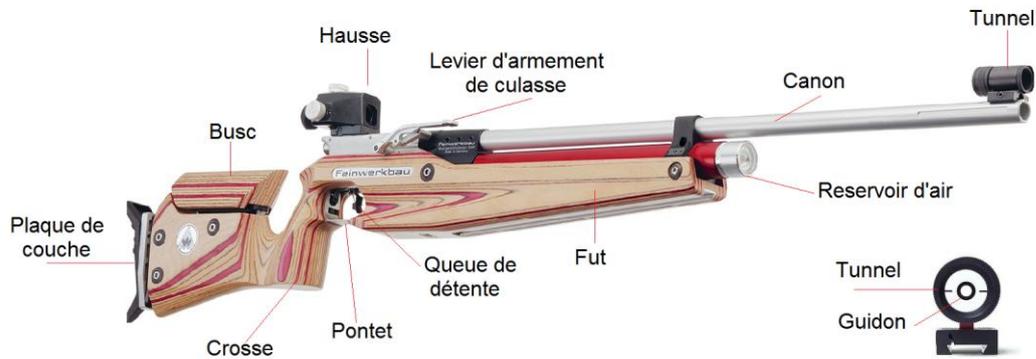


Fig.1

2/6

2.2 Compréhension de la visée :

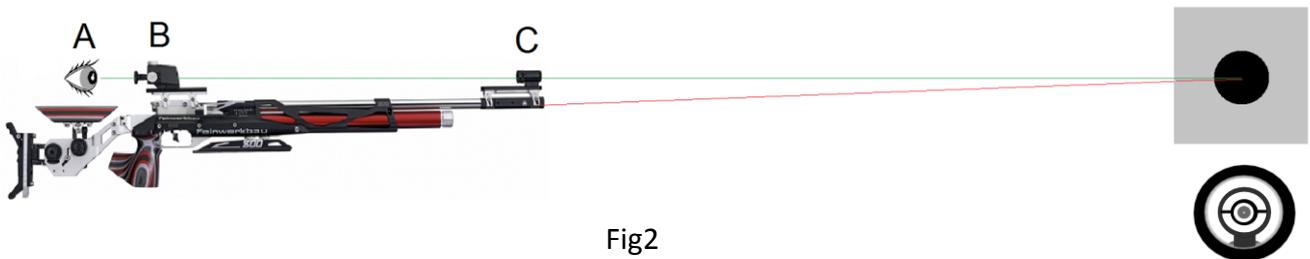


Fig2

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 est comparable à une éclipse parfaite entre la ligne de mire, le guidon et le visuel.

Nota :

1 mm d'écart entre hausse et tunnel 11 mm d'écart en cible et occasionne un "5" en cible !

5mm d'écart de la ligne de mire en cible vous faire encore tirer un "8"!

Un bon réglage du busc de la carabine permettra de limiter le erreur de ce type

III. La position de tir de la carabine 10 m

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 l'intégrité physique du tireur.

3.2 Les étapes de la mise en position du tireur :

Construisez votre position en commençant par placer vos de manière parallèle et du même écart que vos épaules puis verrouillez les genoux et placer son bassin.

Votre main gauche, apporte la plaque de couche dans le creux du biceps. Empoignez la crosse. Placez alors, de manière précise, votre main gauche sous le fut de la carabine puis reposez votre coude gauche près de votre hanche. Votre épaule droite se relâche. Faites une pré-visée tête haute puis reposez votre tête sur le busc.

Le placement est correct si la ligne de mire se place naturellement 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 tout en gardant la cohérence d'orientation de pieds.
- ✓ Régulez la hauteur de l'arme en jouant sur placement plus ou moins éloignée de la main gauche sous le fut.

A présent que la position est bien construite et bien orientée, entrez dans le cycle de respiration pour prendre votre visée et laissez partir le coup dans un bouger qui vous semble acceptable.

Faites la tenue et l'annonce pour évaluer votre ressenti et le comparer à la réalité

Notez sur votre carnet de progression vos impressions et les solutions que vous trouvez pour progresser.

3.3 Subjectivité de la stabilité :

En matière d'équilibre nous n'avons pas tous les mêmes besoins, et pas tous les mêmes qualités physiques. Bien des tireurs pensent que la stabilité est déterminante dans la performance hors ce ne sont pas ceux qui quantitativement sont les plus stable qui réussissent le mieux. Rechercher l'immobilité pour lâcher le coup est une utopie. Le tireur doit rapidement admettre qu'il bouge dans une zone qui lui est propre (selon son ses capacités physiques, son âge...)

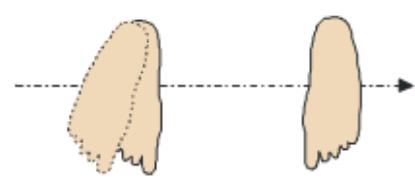
Une position cohérente, un bon placement en cible, un bon réglage de busc, la confiance dans sa gestuelle sont des éléments favorisent la stabilité.

3.4 Architecture de la position



La position est une construction empilée et équilibrée de la charpente osseuse. Le poids de l'arme est supporté par cette même charpente

Ecart des pieds voisin de celui des épaules. Le pied gauche doit rester parallèle à la ligne de tir pour limiter le basculement de la position. Des variantes existent pour le pied droit.



3.5 La séquence de tir

1. Prérèglement par rapport à la cible (axe corde/cible).
2. Mes pieds sont parallèles et environ du même écart que mes épaules.
3. Je le vérifie en regardant mes pieds.
4. Je chasse mes genoux, je serre les fesses (je verrouille mon bassin).
5. Je place mon bassin à 1heure (léger décalage).
6. Je cherche le tassement.
7. Je prends ma carabine de la main gauche en reposant mon coude sur ma hanche (crête iliaque).
8. J'ouvre mon bras droit en tenant ma manche (pour éviter le pli).
9. Je place ma plaque de couche dans le creux de mon biceps.
10. Je le vérifie visuellement et de manière sensitive.
11. Je prends ma crosse et je place ma main sous le fut.
12. Je vérifie l'éloignement de ma main gauche.
13. Je relâche mon bras droit (pour serrer ma plaque de couche).
14. je vérifie précisément le placement de mon arme par rapport à la cible.
15. Je serre ma crosse fermement et je pose ma joue sur le busc.
16. Je prends une respiration et je recherche le tassement.
17. J'inspire pour faire monter ma visée.
18. J'expire lentement pour faire descendre ma visée sur le 4 à 12h.
19. Je bloque mon expiration et je prépare mon lâcher.
20. Naturellement, ma visée descend dans l'axe vertical de la cible.
21. 21- J'appuie progressivement sur la queue de détente au fur et à mesure du bon centrage des instruments de visée.
22. Le coup part sur "l'éclipse" je suis légèrement surpris.
23. Je fais la tenue (je maintiens la pression de l'index et la visée)
24. Durant la tenue, j'annonce (j'imagine mon impact)
25. Je repose
26. Je termine l'analyse de mon coup.



16. Recherche du tassement par expiration et blocage



17. Inspiration.

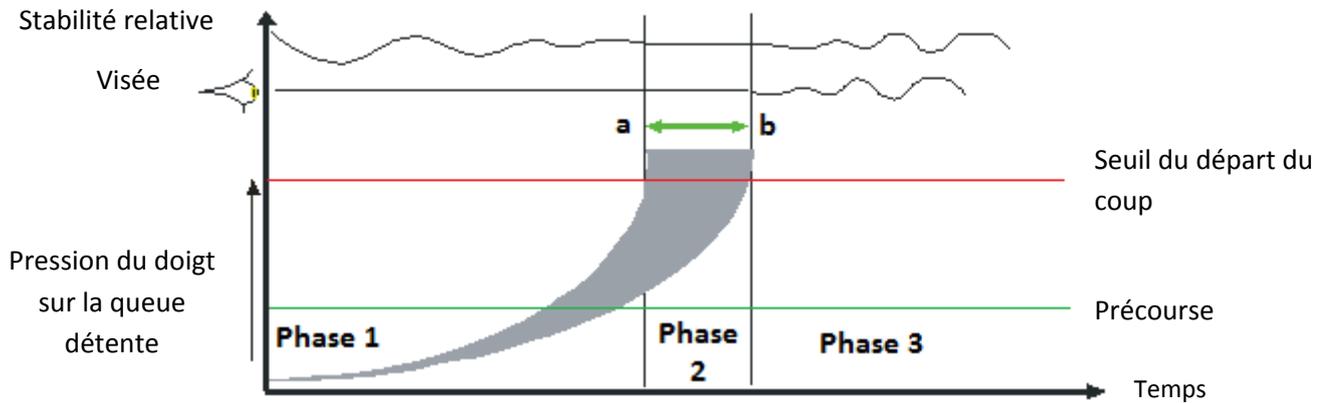


18. 19. Expiration puis blocage sur le "croissant"; préparation du lâcher



20. Mes poumons se vident lentement pendant que je coordonne mon lâcher sur ma visée.

3.4 Visualisation graphique de la coordination visée lâcher



6/6

- ✓ **En phase 1 :** Apprenez à vous rapprocher le plus possible du seuil de départ sans faire partir le coup avant d'être stable.
- ✓ **En phase 2 :** Régulez la pression progressive et ressentez la surprise
- ✓ **En phase 3 :** Maintenez la pression et la visée pour faire la tenue et l'annonce

Doté d'une bonne allure générale, vous devez apprendre à maîtriser votre respiration pour mieux coordonner la pression de l'index dans une zone de lâcher issue de vos capacités physiques du moment.

Le choix d'un guidon large pour débuter vous aidera à accepter votre instabilité.