

Position

La position est la posture construite à l'entraînement en fonction des buts suivants :

- › conformité aux règlements,
- › simplicité (droite, confort et économie d'énergie),
- › reproductibilité (régularité et efficacité),
- › stabilité (équilibre de l'arme et renforcement de l'épaule).

La position



› L'écartement des pieds correspond à la largeur des épaules ou du bassin.

› Mettre les axes pieds/bassin/épaules dans le même plan.

La prise en main



› Action n°1 : placer la fourche de la main.

› Action n°2 : placer la paume de la main et les doigts au contact de la crosse.

› Action n°3 : poser le pistolet sur la table, l'index le long de la carcasse.

La séquence de tir



› Action n°1 : placement dans l'axe de la cible, la crosse en appui sur la table de tir.



› Action n°2 : axer et verrouiller le poignet avec le canon du pistolet juste au dessus de la table.



› Action n°3 : lever le bras, à l'arrêt au-dessus de la cible (contrôle ligne de mire et tassement).



› Action n°4 : coordonner le lâcher avec la visée dans la zone de visée et tenir après le départ du coup.

Visée

La visée désigne les actions qui permettent d'aligner l'œil du tireur, les instruments de visée du pistolet et le visuel de la cible.



› 1^{er} temps : prendre la ligne de mire au dessus de la cible.



› 2^e temps : guider lentement la ligne de mire sous le visuel.

› 3^e temps : maintenir la ligne de mire sous le visuel, au travers d'une grande marge de blanc, en acceptant de bouger. Il est intéressant de s'aider au début d'une marque ou d'un grand cercle plus large que le visuel.

Lâcher

Le lâcher désigne l'action de l'index qui, par une pression progressive sur la queue de détente, permet le départ du projectile.



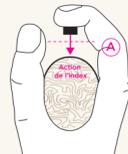
› Étape n°1 : positionner le milieu de la pulpe de l'index au contact de la queue de détente.

› Étape n°2 : venir et s'arrêter brièvement au point dur.

› Étape n°3 : augmenter la pression progressivement jusqu'au-delà du départ du projectile. La dernière phalange de l'index agit dans l'axe de la queue de détente.

Position à la pré-course

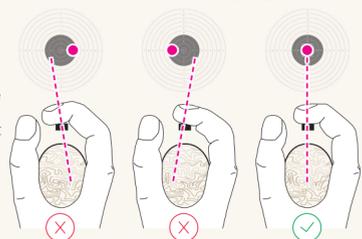
Position au point dur



A : point d'origine du mouvement (articulation 2^e/3^e phalange).

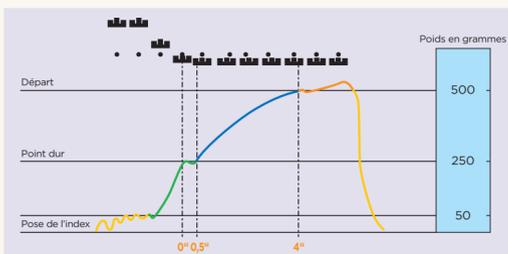
A : pré-course.
B : point dur.
C : départ du coup.
D : course après départ.

› La pression sur la queue de détente doit s'effectuer dans l'axe du pistolet pour avoir des impacts centrés.

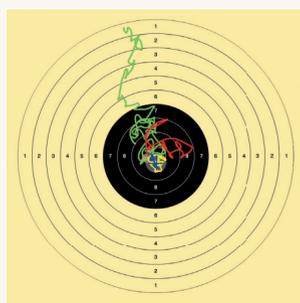


Coordination

La coordination correspond à la juxtaposition et à l'organisation dans le temps entre les différents éléments de la technique de base : position (stabilité), visée et lâcher, permettant l'action de tir.



› La coordination permet de mener en parallèle l'action de lâcher avec le maintien de la ligne de mire dans la zone de visée.



› Trajet de la ligne de mire incluant la rentrée en cible (vert), le maintien de la visée terminale (jaune), le départ du coup (bleu) et la tenue après le départ du coup (rouge).



Nos partenaires officiels



RETROUVEZ LES OUTILS SERVANT À LA PROMOTION DU TIR



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR
DÉPARTEMENT FORMATION FÉDÉRALE

38, rue Brunel - 75017 PARIS
Téléphone : 01 58 05 45 45

www.fftir.org