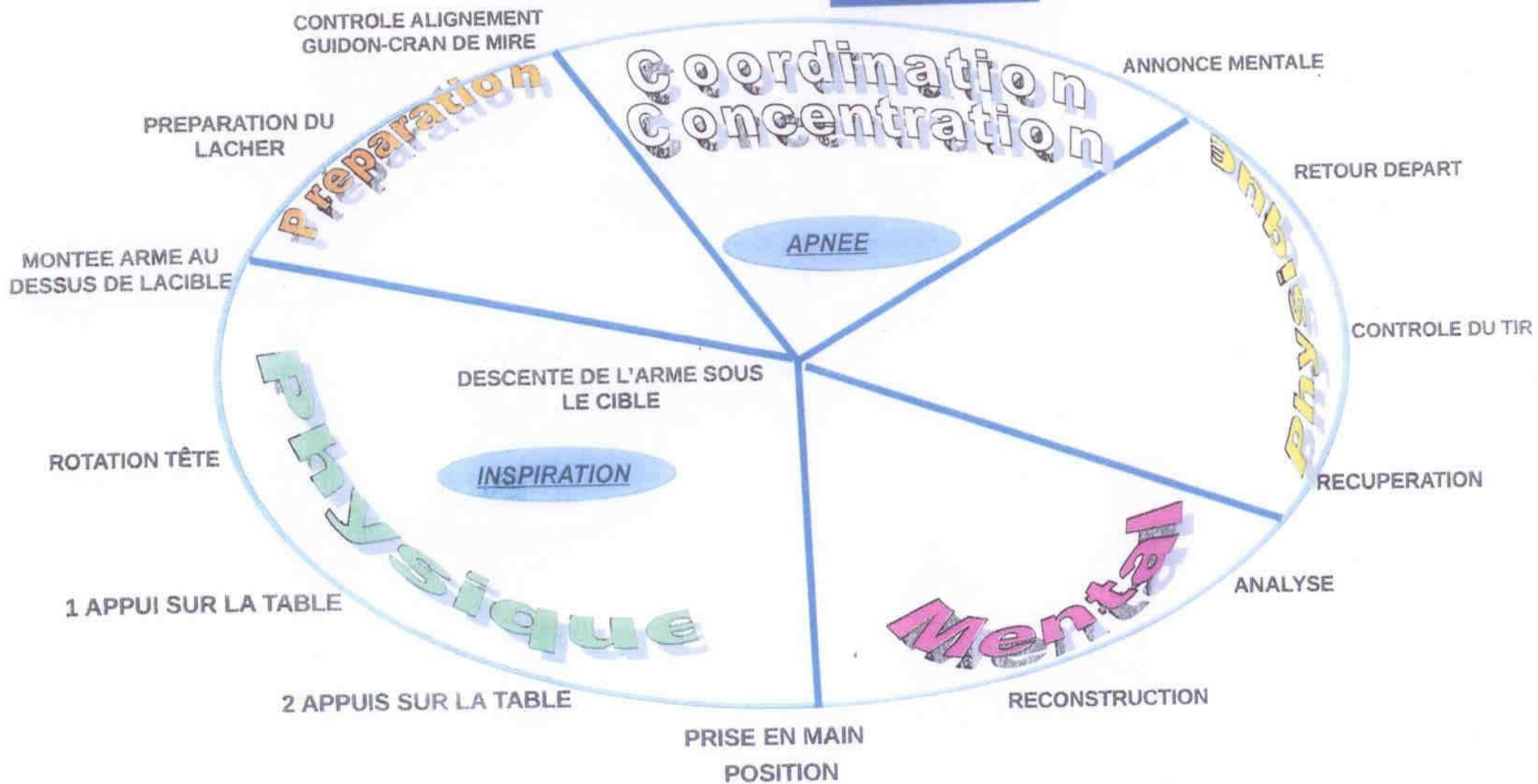


CYCLE D'UNE SEQUENCE DE TIR

TENUE

VISEE-VISEE-VISEE-VISEE-VISEE-VISEE-VISEE-

LACHER





Position Debout Carabine 10 m

1 Position

La position est la posture adoptée pendant le tir, en fonction des buts suivants : confort, stabilité, rapidité pour l'acquisition, réajustement et maintien de la visée.



- 1. Choisir le terrain en conservant une préférence pour appuyer sur un sol ferme sans égratoune de 10 à 15 cm.
- 2. Choisir le terrain en conservant une préférence pour appuyer sur un sol ferme sans égratoune de 10 à 15 cm.
- 3. La carabine est la position avant de maintenir l'équilibre avant l'arme.
- 4. La carabine est la position avant de maintenir l'équilibre avant l'arme.
- 5. L'armement des mains correspond à la largeur des épaules.
- 6. Le tir s'effectue au point de contact du bras.
- 7. L'ensemble des bras contribue à régler le point d'appui de l'arme.
- 8. Le point d'appui de l'arme est la position de contact du bras avant le tir.

2 Visée

La visée est la façon qui consiste à aligner l'œil du tireur, les lunettes, le viseur de la carabine et le viseur de la cible.



1. Choisir le terrain en conservant une préférence pour appuyer sur un sol ferme sans égratoune de 10 à 15 cm.

3 Lâcher

Le lâcher est la façon qui consiste à lâcher l'arme en évitant qu'il y ait un choc de l'arme sur le corps du tireur.



- 1. Choisir le terrain en conservant une préférence pour appuyer sur un sol ferme sans égratoune de 10 à 15 cm.
- 2. Choisir le terrain en conservant une préférence pour appuyer sur un sol ferme sans égratoune de 10 à 15 cm.
- 3. Choisir le terrain en conservant une préférence pour appuyer sur un sol ferme sans égratoune de 10 à 15 cm.

4 Coordination

La coordination est la façon qui consiste à aligner l'œil du tireur, les lunettes, le viseur de la carabine et le viseur de la cible.



Laurence BUIE



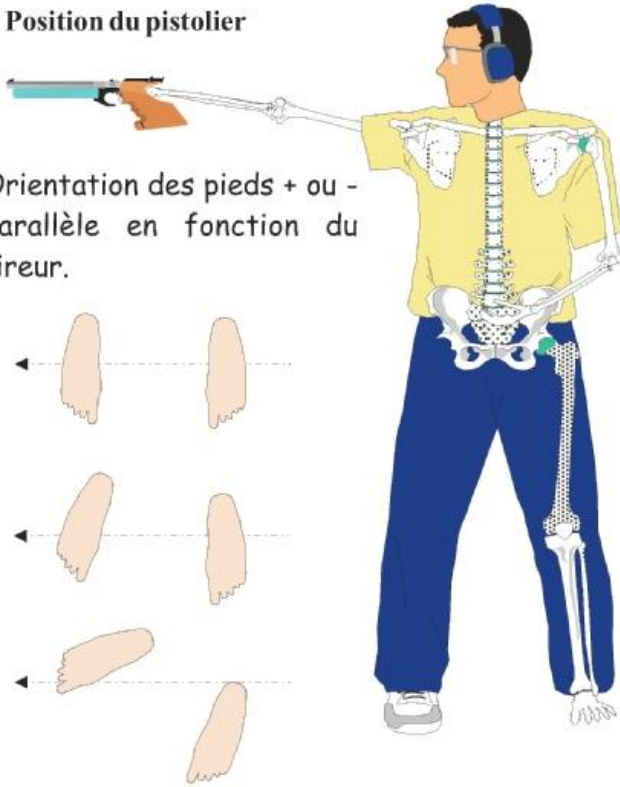
Participez à nos ateliers de formation et de perfectionnement en tir à l'arc. Contactez-nous au 01 55 37 99 93 ou sur le site www.fftr.org



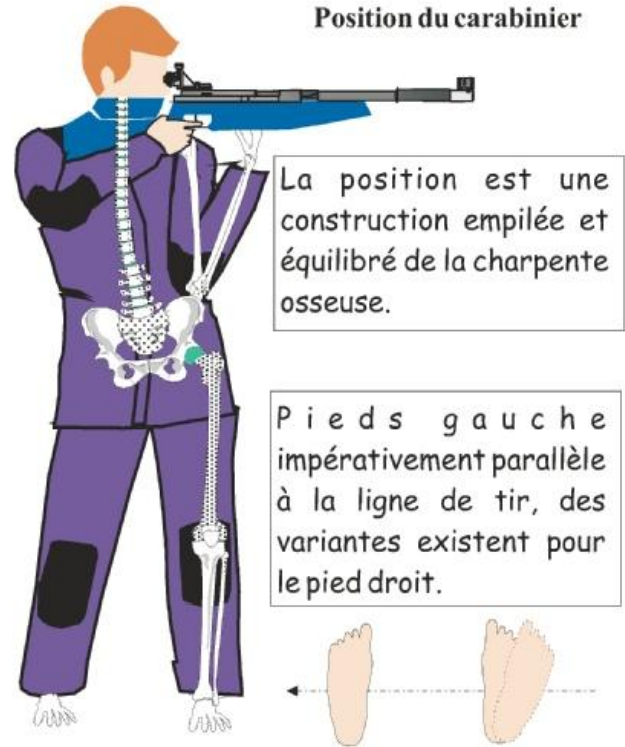
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR
38, rue Brunet - 75017 PARIS
TÉL. : 01 55 37 99 93 - Fax : 01 55 37 99 93
www.fftr.org

Les positions de tir:

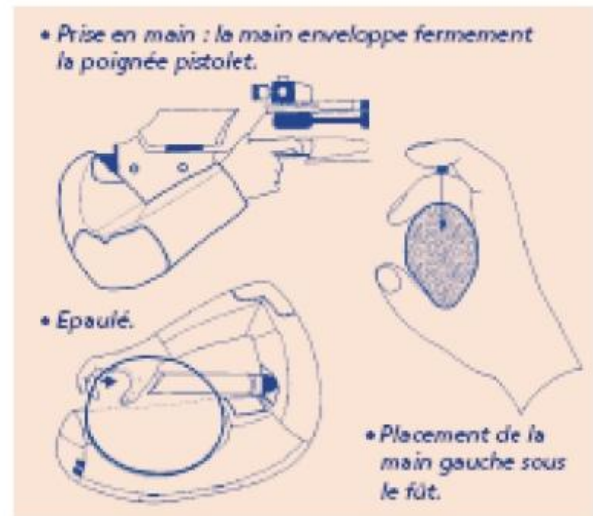
Position du pistoler



Position du carabinier



Prise en main du pistolet



Epaulé du carabinier

L'action "visée" et "lâcher" sera greffée sur une position debout "empilée", reproductible et la plus stable qui soit. Le tireur doit alors prendre conscience d'une marge d'erreur ("zone de bouger") qui se réduira avec l'expérience. Malgré son instabilité relative, le tireur ne doit en aucun cas "forcer" le départ du coup. Cela se solderait par un "coup de doigt" qui déstabiliserait l'arme lors de la sortie du projectile.. C'est simple non?!

Conclusion : Ces fondamentaux techniques théoriques se retrouvent dans les diverses disciplines proposées au sein de la F.F. Tir. Il vous est possible maintenant de transposer ces bases vers d'autres types de tir (Tir aux armes anciennes, Tir à l'arbalète) à des distances allant de 10 à 300 mètres et dans des temps réduits (Pistolet standard, cible mobile, tir sur plateau d'argile...)



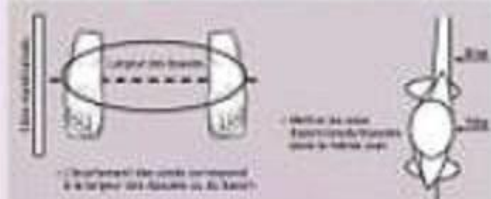
Pistolet précision 10 m

1 Position

La position est la posture corporelle à l'environnement en fonction des buts suivants :

- confort et souplesse
- stabilité (équilibre, confort et économie d'énergie)
- réactivité (mobilité, précision et efficacité)
- stabilité (équilibre de l'arme et renforcement de l'appui)

A - La position



B - La prise en main



- 1. Support HT - garder le support de la main.
- 2. Firing HT - garder le contact de la main et du corps au contact de la crosse.
- 3. Trigger HT - garder le contact sur le canon, le dos et le long de la crosse.

C - La séquence de tir



- 1. Étape HT - prendre l'arme sur le banc de tir, la viser et appuyer sur la détente de la.



- 2. Étape HT - avec un mouvement de poignet avec la crosse de l'arme vers le devant de la tête.



- 3. Étape HT - lever le bras à l'arrêt du tir vers le côté (pour éviter la fatigue et le tremblement).



- 4. Étape HT - maintenir le lâcher avec le bras tendu à l'arrêt de tir vers le côté.

2 Visée

La visée consiste en action sur l'alignement d'aligner l'axe de visée des instruments de visée au point de la cible et le visuel de la cible.



- 1. Étape HT - aligner le point de mire de l'arme sur le point de la cible.



- 2. Étape HT - garder l'alignement de l'axe de visée sur la cible.



3 Lâcher

Le lâcher consiste l'action de lâcher l'arme, par une pression progressive sur le bouton de détente, pendant le temps de présence de la cible, afin de permettre la mise à l'arrêt de l'arme.



- 1. Étape HT - positionner le bouton de la détente au point de contact de la main de l'arme.

- 2. Étape HT - avec le doigt de la main de la détente de l'arme.



- 3. Étape HT - aligner le bouton de détente de l'arme sur le point de la cible.

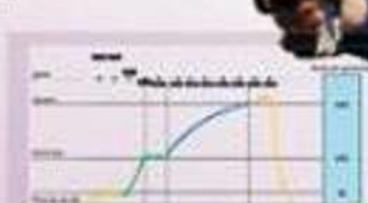
- 4. Étape HT - lâcher l'arme.

4 Coordination

La coordination correspond à la liaison entre les différents éléments de la chaîne de tir (position corporelle, visée et lâcher, permettant l'action de tir).



- Tirer de la ligne de visée de la cible.



- La coordination permet de tirer en positionnant l'axe de visée de l'arme sur le point de la cible de la ligne de visée de la cible.



Walter LAPEYRE



Retrouvez les outils, services et la promotion de la Fédération Française de Tir (FFTir) sur le site www.fftir.org



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR
36, rue Brunel - 75017 PARIS
Tél : 01 34 05 45 45 - Fax : 01 34 27 99 90

www.fftir.org

Les phases de la séquence de tir à la carabine (découverte)

- 1 Charger la carabine (canon en direction des cibles).
- 2 Prendre l'arme en main.
- 3 Épauler (amener l'arme à l'épaule) avec un contrôle visuel.
- 4 Placer la main avant sous le fût, l'ensemble bassin/coude, puis le reste de la position.
- 5 Se tasser (attendre tête haute en relâchant les épaules).
- 6 Poser la joue sur le busc pour aligner les instruments de visée et amener le guidon autour du visuel en bloquant la respiration (en demi-expiration).
- 7 Venir sur le point dur, puis continuer d'appuyer sur la queue de détente jusqu'au départ du coup tout en gardant le guidon autour du visuel ; maintenir la visée quelques instants après le départ du coup.
- 8 Reposer l'arme en sécurité sur la table et regarder son impact.

