

# CONSTRUCTION DE LA POSITION DE TIR

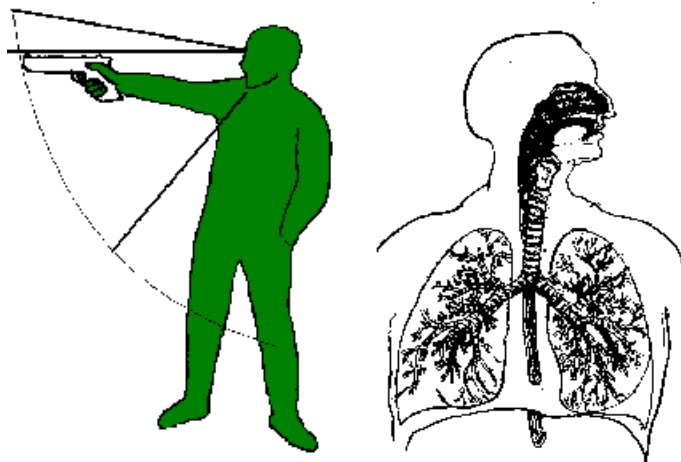
## La respiration

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

- 1. Le bras est au repos le long du corps*
- 2. Respirer à fond calmement*
- 3. En montant le bras, inspirer*
- 4. L'arme est levée un peu au dessus de la zone de visée*
- 5. Lors de l'abaissement de l'arme jusqu'à la zone à viser, relâcher la moitié d'air contenu dans les poumons*
- 6. L'air résiduel est chassé au bas des poumons (abaissement du centre de gravité et augmentation de la stabilité)*

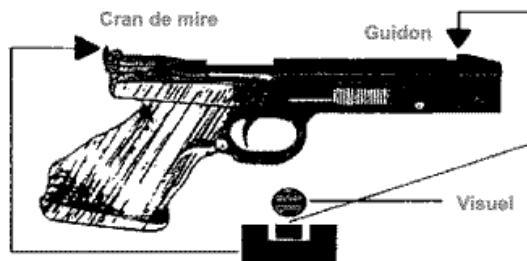


# La visée

## Le système de visée

La visée est l'action par laquelle sont alignés sur un même axe, par rapport à l'œil 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.



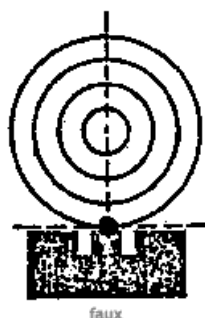
2 - position du guidon par rapport au visuel



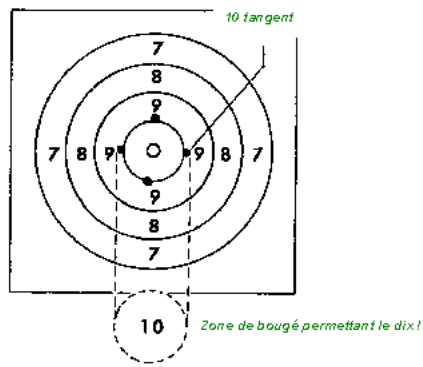
*La marge de blanc sous le visuel facilite la visée en offrant des organes de visée se détachant sur un fond clair...*

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

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.



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 idéale 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'œil ne se fixe sur aucun point. Peut se produire en cas de fatigue ou lors de phase d'apathie.

# Le départ du coup

## Position de l'index sur la queue de détente

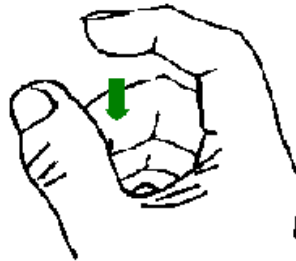
La partie la plus innervée et donc la plus sensible de l'index se situe au niveau de la pulpe de la troisième phalange, exactement au centre de l'empreinte digitale. Il s'agit en fait de cellules sensorielles, les récepteurs mécano-sensibles, qui réagissent à la pression, au contact, aux vibrations ainsi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

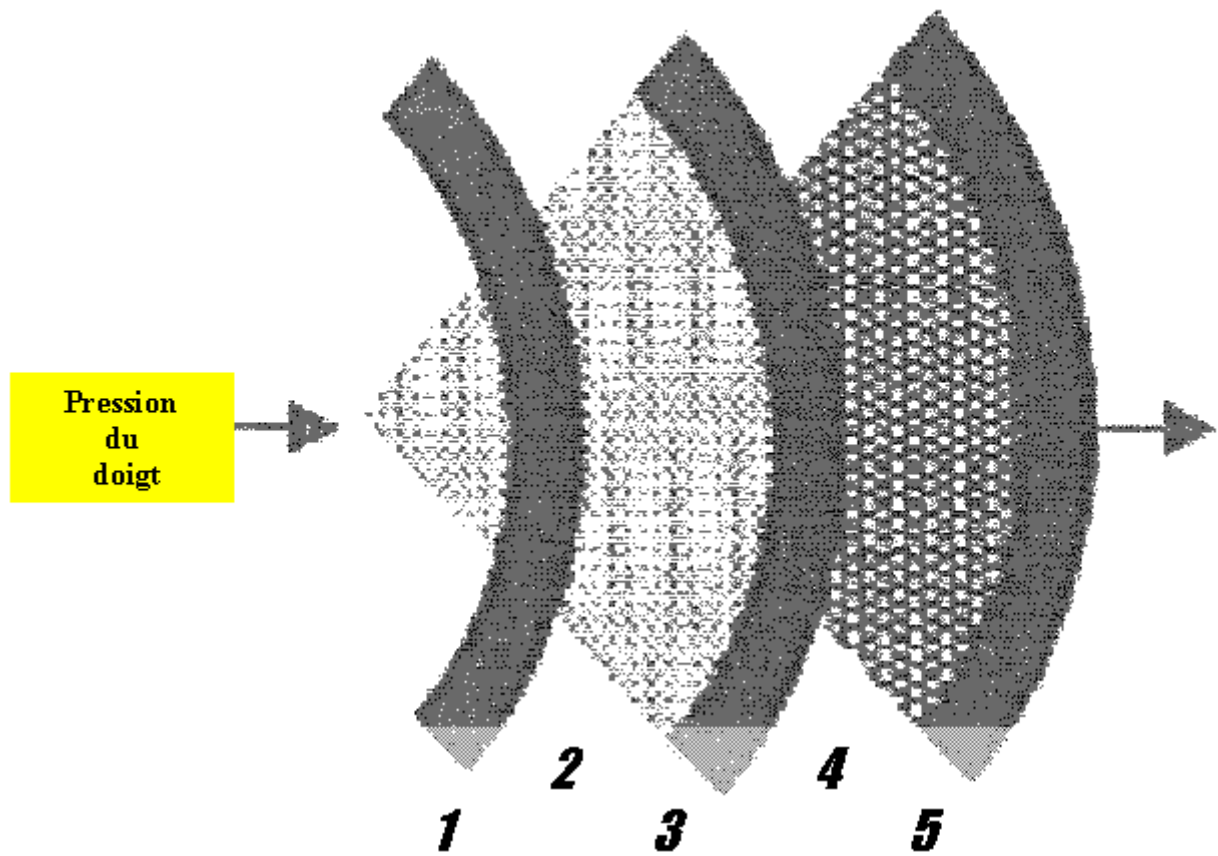
## Action du doigt sur la queue de détente

La course de la queue de détente s'effectue, dans un premier temps, sous faible pression, puis butte contre un point dur, le cran d'arrêt. A partir de ce point, la pression exercée par l'index doit être augmentée, progressivement mais sans à coup, jusqu'à ce qu'une ultime pression de l'index provoque le départ du projectile.

La pression de l'index doit être régulière, progressive et maintenue... même après le départ du coup.

Le lâcher du coup doit surprendre le tireur.

Ce dernier exerce une pression sur la queue de détente tout en se concentrant sur l'obtention d'une image de visée idéale. Le lâcher du coup doit alors surprendre le tireur, le coup devant partir, inconsciemment, entre 5 et 8 secondes, en tir de précision.



#### 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