



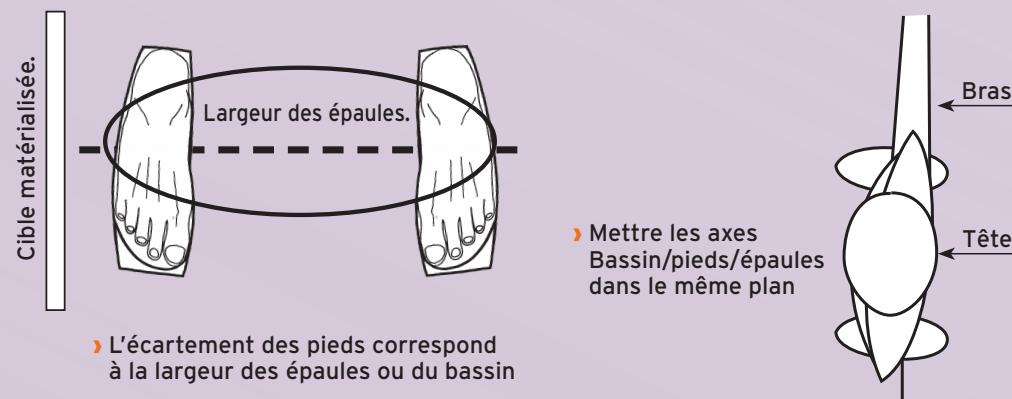
Pistolet précision 10 m

1 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)

A - La position



B - 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, le doigt le long de la carcasse.

C - La séquence de tir



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



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



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



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

2 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.

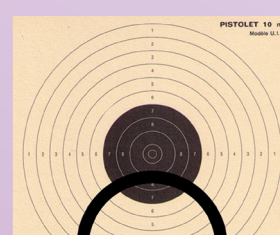


- › 1^{er} temps : prendre la ligne de mire au dessus de la cible.



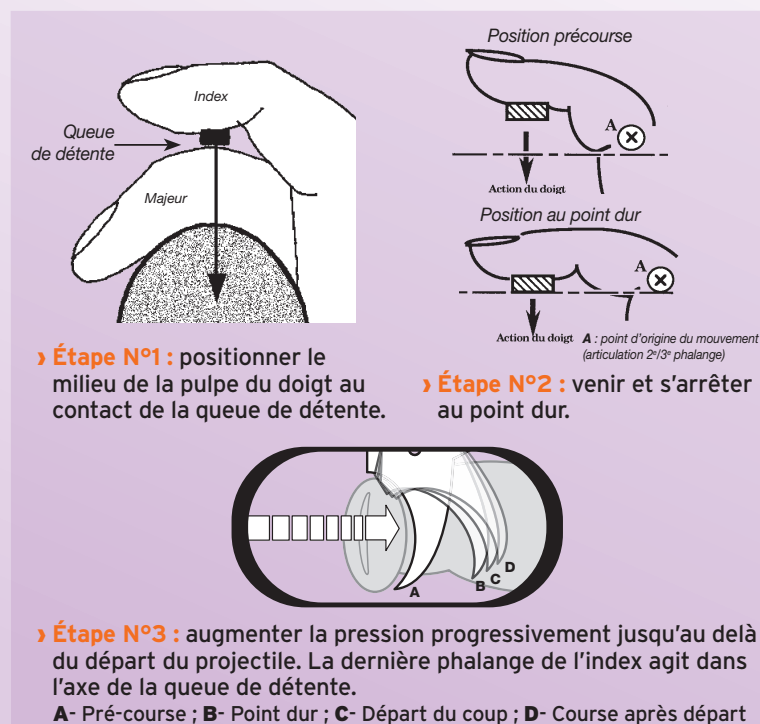
- › 2^e temps : guider lentement la ligne de mire sous le visuel.

- › 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.



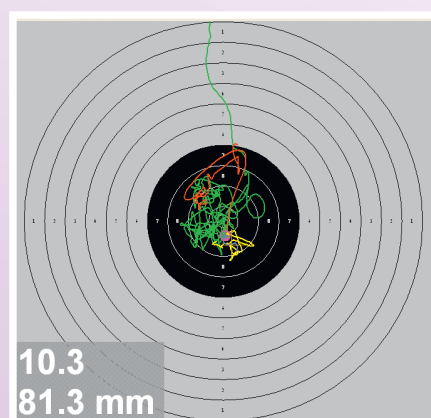
3 Lâcher

Le lâcher désigne l'action du doigt qui, par une pression progressive sur la queue de détente, permet le départ du projectile (durée nécessaire entre 3 et 6 secondes environ). Le tireur ne doit pas connaître le moment précis du départ du coup !

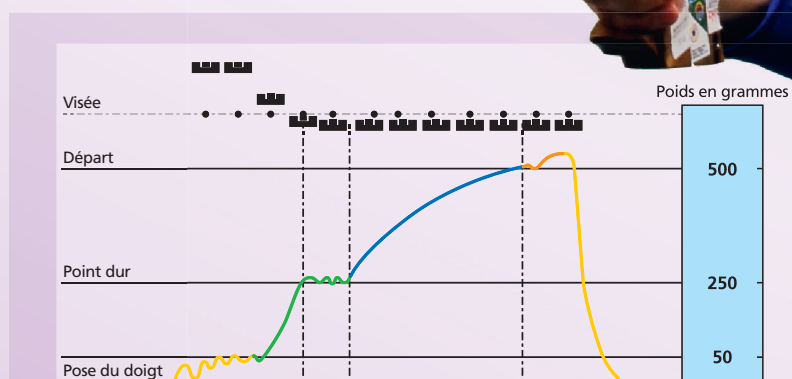


4 Coordination

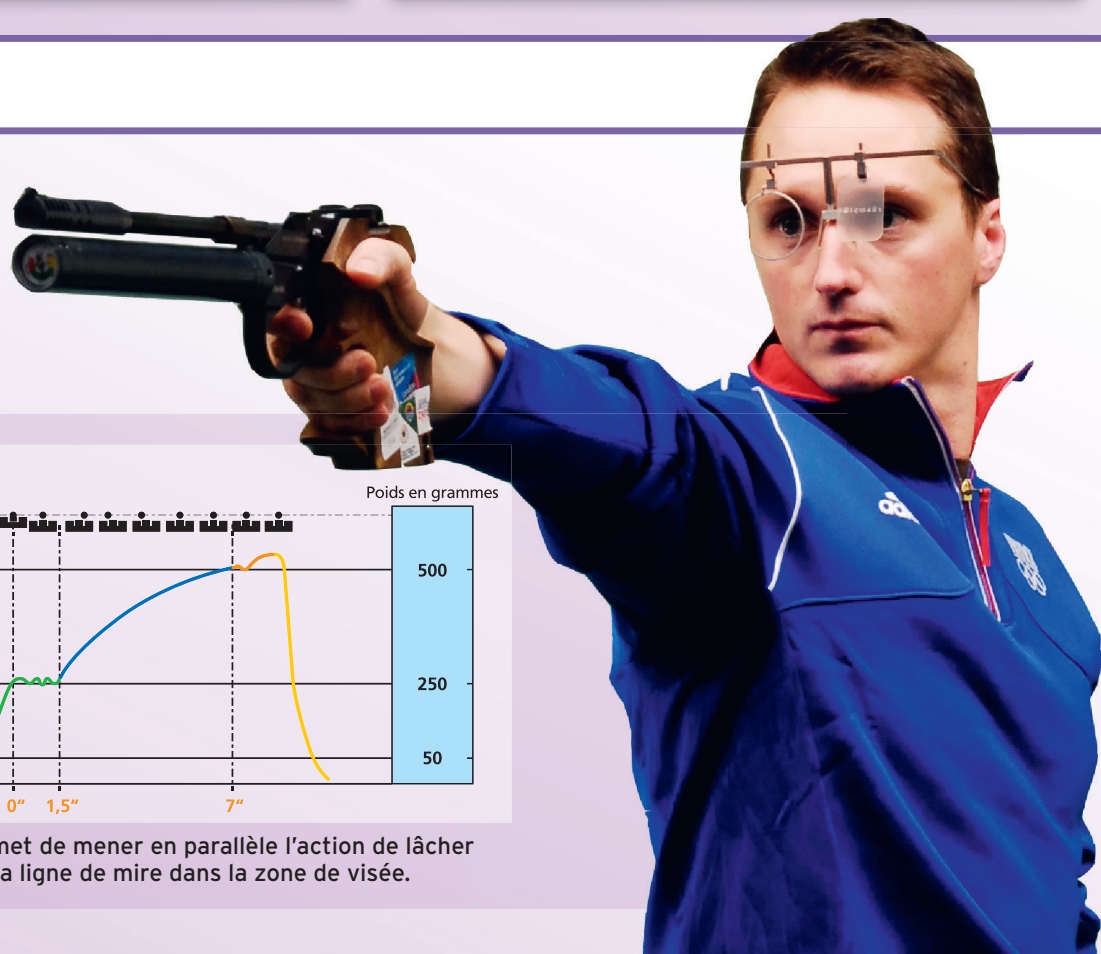
La coordination correspond à la liaison entre les différents éléments de la technique de base : position (stabilité), visée et lâcher, permettant l'action de tir.



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



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



Walter LAPEYRE



Retrouvez les outils servant à la promotion du tir en lisant ce QR Code avec votre smartphone ou votre tablette tactile.



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR
38, rue Brunel - 75017 PARIS
Tél. : 01 58 05 45 45 - Fax : 01 55 37 99 93

www.fftir.org