



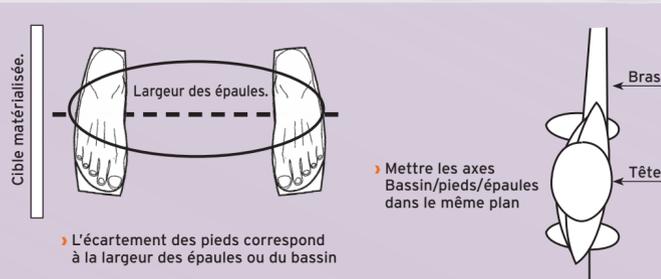
Pistolet précision 10 m

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



C - La séquence de tir



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.

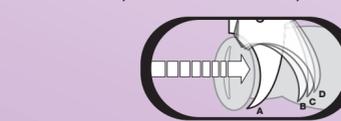
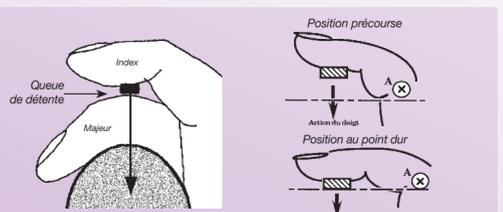


› 3^e temps : maintenir la ligne de mire sous le visuel, au travers d'une grande marge de blanc, en acceptant de bouger. Il est intéressant de s'aider au début d'une marque ou d'un grand cercle plus large que le visuel.



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 !

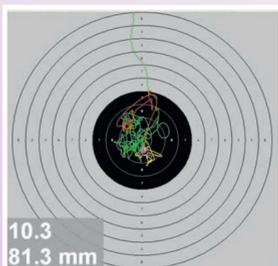


› Étape N°3 : augmenter la pression progressivement jusqu'au delà du départ du projectile. La dernière phalange de l'index agit dans l'axe de la queue de détente.

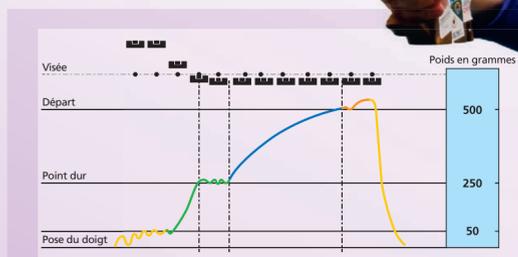
A- Pré-course ; B- Point dur ; C- Départ du coup ; D- Course après départ

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.

