



La séquence de tir

Distance

Arme

Niveau

-

-

Débutant

THEORIE

L'action de réaliser un tir est **une série de gestes et/ou actions qui s'enchaînent en une suite chronologique, c'est la séquence**

Les formateurs vont vous demander de l'écrire sur votre carnet de tir. Pourquoi ?

Au début de l'apprentissage du tir, il vous faut la formaliser. Cela vous permettra de la travailler et de l'automatiser.

Pourquoi découper l'action de tir ? De cette façon, vous pourrez travailler séparément chaque partie (position, placement, visée, lâcher).

Est-elle figée ? Non, c'est un outil de travail. Vous la ferez évoluer en fonction de vos progrès.

Chaque tireur à sa séquence personnelle, même si elle ressemble fortement à celle d'autres tireurs.

PRATIQUE

Séquence réalité (-)

Un exemple de séquence (Source Christian CHASSERY, Référent Formation Ligue Bourgogne, FFTir)

- Prise en main de l'arme
- Placement par rapport à la cible
- Vérification de la position des pieds au sol
- Tonicité des jambes
- Rétroversion
- Relâchement des épaules
- Contrôle de la respiration
- Position main gauche pour droitier
- Position de la tête
- Poignet verrouillé
- Tonicité du bras porteur
- Prise de la ligne de mire
- Alignement
- Baisser les yeux
- Imagination arrivée en cible
- Concentration sur lâcher
- Départ du coup
- Tenue 3 secondes
- Retour ligne de mire
- Annonce impact sur carton
- Hors carton
- Reposé

Votre séquence écrite, il ne vous reste plus qu'à la travailler, à l'assimiler par l'entraînement.

N'oubliez pas qu'un coup reposé est toujours un dix potentiel. N'hésitez pas !

Notez vos progrès sur votre carnet de tir.

EXERCICES

Voir les exercices thématiques proposés par ailleurs.

Bon courage et bon tir.

Vous pouvez vous adresser au rédacteur si vous souhaitez des précisions, des éclaircissements ou nous faire part de vos remarques. Envoyez un courriel par le site du club (<http://www.societedetir-macon.fr>) en précisant « STM-formation » dans la ligne objet.