



La séquence de tir

Distance

-

Arme

-

Niveau

Intermédiaire

THEORIE

Un match se déroule comme suit (Les nombres entre parenthèses donne une indication du nombre de répétitions de chaque action.) :

- un avant match constitué du trajet domicile-stand de tir (1), de l'arrivée au stand (1), du contrôle du matériel (1), de l'échauffement (1) et de la préparation du poste de tir (1),
- le match constitué de la prise de position (1+), des coups d'essai (3-10+), des coups de match (60) et du contrôle des cartons (1),
- un après-match constitué éventuellement par un appel de contrôle (0-1), des notes personnelles sur le match (score, conditions de tir, axes de progrès...)(1+) et le fait de quitter le stand (1).

En y regardant de plus près, nous nous apercevons que cela forme **une série de gestes et/ou actions qui s'enchaînent en une suite chronologique, c'est la séquence.**

Pourquoi la formaliser ? Pour la rendre consciente sous une forme pouvant être travaillée. C'est une démarche rigoureuse.

Quelle est son utilité ? Elle vous permettra de découper votre action de tir, d'en affiner la technique. Ses points de contrôle vous permettront de vous assurer qu'elle se déroule correctement et de l'arrêter dans le cas contraire.

Est-elle figée ? Non, c'est un outil de travail. Elle doit évoluer en fonction de vos besoins et attentes.

Cette fiche s'attachera à détailler une fiche-type d'un coup de match. Il vous appartient de définir vous-même la votre. Vous devrez choisir un point de départ-arrivée, détailler des étapes ou des sous-séquences plus ou moins détaillées, des points de contrôle...

PRATIQUE

Séquence réalité (-;-)

Un exemple pour la carabine 10 mètres debout.

Arme posée à plat sur la table,

Je charge mon arme,

Je fais une pause, carabine debout sur la table, culasse ouverte,

Point de contrôle 1 : Vérification du positionnement du bas du corps, OK, je continue la séquence.

Je saisis mon arme et je la monte à hauteur d'épaule,

Je positionne soigneusement la plaque de couche dans le pli de l'épaule. Je ferme la culasse.

La main droite tenant la poignée pistolet, je positionne mon point gauche à 2 cm en avant du pontet.

La carabine vient en appui sur la poitrine.

J'affermis ma prise main droite, le coude droit se relève jusqu'à sa position.

Point de contrôle 2 : Vérification sommaire de la hauteur avec le dessus du dioptré, OK, je continue la séquence.

Je positionne ma joue droite sur l'appui-joue à 1 cm de l'extrémité du busc.

Je tasse la position, je prend une visée sommaire.

Point de contrôle 3 : Vérification de la zone de pointage avant la visée (un peu au-dessus du visuel), OK, je continue la séquence.

Je respire, mon œil quitte la cible.

Une dernière inspiration, j'expire à demi.

Mon guidon entre en cible.

Le lâcher monte en pression.

Point de contrôle 4 : Mes sensations sont bonnes, je continue la séquence.

Je maintiens la visée, le lâcher s'alourdit.

Je contrôle les espacements œillette-guidon. L'image en cône est construite.

Le coup est parti. L'image est bonne.

L'annonce est dix.

Je maintiens 1 seconde.

Je respire.

Je désépaulé et repose mon arme sur la table.

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 !

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.