



# LE LÂCHER

Distance

Arme

Niveau

10 Mètres

Carabine

Débutant

THEORIE

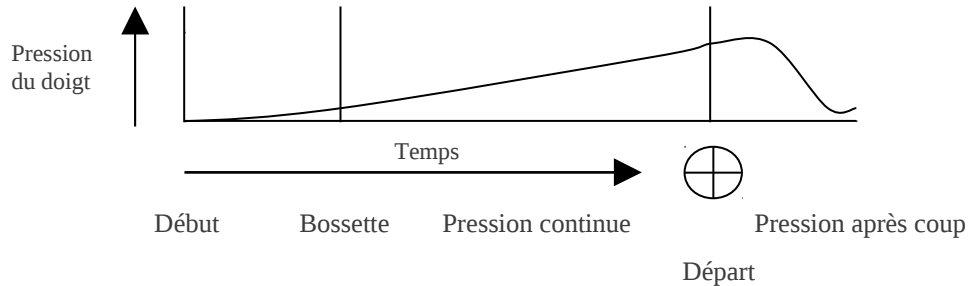
## Définition :

Action d'appuyer sur la queue de détente afin de libérer le coup. Il comprend aussi les phases avant et après le départ, de la pose du doigt avant la montée en pression, jusqu'au moment où le doigt quitte la queue de détente après le départ du coup.

Cette fiche ne décrira que le lâcher en progression. Celui-ci étant considéré comme le lâcher de référence.

Votre entraînement doit vous amener à synchroniser l'image finale et le départ du coup.

## Schéma :



PRATIQUE

## Séquence réalité (-;-)

Vous êtes en position, arme épaulée. Votre mise en position vous a amené un peu en haut du visuel (\*).

Tous vos contrôles de séquence vous renvoient de bonnes sensations (\*). Vous poursuivez votre séquence de tir.

1. Vous posez votre doigt sur la queue de détente. C'est la partie épaisse de la première phalange qui vient appuyer.
2. Vous commencez à exercer une pression légère. Celle-ci doit vous amener sur la bossette.
3. Vous commencez votre apnée, simultanément vous poursuivez la montée en pression sur la queue de détente.
4. Vous entrez en cible par l'entonnoir. L'affinement de la visée doit être synchronisé avec la montée en pression (\*).
5. Le coup part quand vous êtes en face de l'image idéale. **Attention, vous ne déclenchez pas le tir quand vous percevez l'image idéale. A ce moment-là, le coup doit déjà être parti.** Enregistrez l'image du visuel pour l'annonce (\*).
6. Poursuivez la pression un peu après le départ.
7. Relâchez la pression et désépauliez.

Les points (\*) sont à vérifier en cours de séquence.

## EXERCICES

- Tirer sur carton retourné, objectif ressentir les sensations de poids et de départ (Durée 20 coups)
- Tir en appui assis, position poussin école de tir, puis prise d'information de la pulpe index lors de pression et décrochage de sa détente (Durée 10 coups, à sec, sur plaque)
- Essayer de développer ses sensations en position debout les yeux ouverts (Durée 10 coups réels sur plaque)
- Concentration sur progressivité lente de la pression du doigt en alternant séries de 5 coups yeux fermés/ouverts (Durée 20 coups, en alternant les yeux fermés et ouverts)
- Alternez par séries de 5 coups des tirs avec position normale avec des tirs en position les pieds serrés (Durée 20 coups en alternant position normale et position les pieds serrés)

**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.