



# LA VISEE

Distance

10 Mètres

Arme

Carabine

Niveau

Débutant

THEORIE

**Définition :** Action d'aligner les organes de visée de l'arme, le visuel de la cible et votre œil. La visée se comprend de l'entrée en cible jusqu'à la tenue d'après lâcher.



PRATIQUE

## Séquence réalité (;-)

1. Vous avez vérifié votre position partie basse du corps,
2. Vous épaulez en plaçant d'abord la plaque de couche dans le creux de l'épaule droite (\*) (Elle doit être à hauteur du bras),
3. Vous positionnez soigneusement votre main gauche sous le fût (\*), le coude gauche va se loger dans le petit creux situé au-dessus du bassin un peu à l'avant (\*),
4. Votre bras droit vient pincer la plaque de couche,
5. Votre main droite vient prendre la poignet-pistolet de la crosse (**Attention, l'index ne se met pas sur la queue de détente –SECURITE-**),
6. Vous posez la joue sur l'appui-joue en prenant soin de positionner l'os de la joue sur l'angle de l'appui-joue (\*) (Votre œil droit doit se positionner exactement en face du dioptre). Si ce n'est pas le cas, il faut régler votre appui-joue,

**Point important :** L'alignement dioptre-guidon est crucial pour éviter les gros écarts en cible. Vous y veillerez particulièrement.

A ce moment de votre séquence de tir, vous devez être positionné un peu au-dessus du visuel, dans l'entonnoir d'approche. L'index vient se placer sur la queue de détente. Vous commencez votre apnée.

7. Vous soufflez un peu pour tasser le torse. Cette expiration doit vous amener sur le visuel (\*). Vous accentuez la pression sur la détente.
8. Votre image de visée doit être : dioptre flou, guidon très net, et visuel flou (\*). Il doit y avoir une marge de blanc égale de tous côtés entre le dioptre et le guidon (\*). Idem entre le guidon et le visuel (\*). **L'idéal est de ressentir une impression d'image conique.**

**Point important :** La tenue de l'arme est très importante pour l'ajustement fin de la visée. Mais elle ne doit pas se transformer en crispation.

9. Quand le coup part, enregistrez l'image à cet instant pour l'annonce (\*\*) (Voir Fiche l'annonce).
10. Poursuivez la visée un instant (tenue), reprenez votre respiration, puis désépaulez.

Les points (\*) sont à vérifier en cours de séquence. Il vous appartient de prendre des repères pour les retrouver à chaque coup (scotch, craie, mesures...).

Le point (\*\*) est capital car il vous permettra de voir vos erreurs et de progresser.

L'apnée ne doit pas durer plus de 10 secondes et plutôt être entre 5 et 7 secondes.

## EXERCICES

- S'amuser à enlever les quatre coins du carton (Durée 20 coups sur visuel),
- Utiliser le tir en appui sur coussin (assis ou debout) pour renforcer la coordination fine de pression finale sur image de visée correcte (Durée 15 coups sur visuel),
- Debout, essayer de retrouver ou développer la capacité de laisser partir le coup sur une image de visée acceptable (Durée 10 coups sur visuel),
- Tir en s'occupant principalement de la volonté de garder sa mire sur une marge de blanc correcte en attendant le départ (Durée 20 coups sur visuel),
- Prendre 5 cartons et tirer jusqu'à réalisation d'un 10 par cible (Durée 10 coups sur visuel)

**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.