



LA VISEE

Distance

Arme

Niveau

10 Mètres

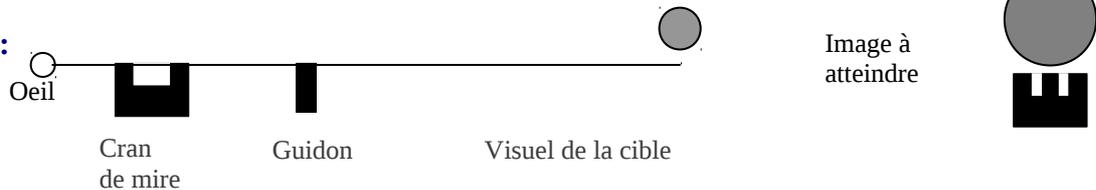
Pistolet

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.

Schéma :



PRATIQUE

Séquence réalité (-;-)

1. Vous avez vérifié votre position partie basse du corps, votre arme est chargée.
2. Vous la prenez en main.
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.
3. Vous démarrez votre séquence de tir en alignant les organes de visée, bouche du canon sur la table. Votre bras est tendu.
4. Vous montez en cible en gardant la ligne de mire aligné (*).
- Point important :** L'alignement cran de mire-guidon est crucial pour éviter les gros écarts en cible. Vous y veillerez particulièrement.
5. Alignez la ligne de mire sur le visuel. Vous avez deux options soit arrêter votre mouvement en-dessous du visuel sans passer sur celui-ci pour prendre la marge de blanc, ou bien monter dans le visuel et redescendre prendre la marge de blanc.
6. L'index vient se placer sur la queue de détente.
7. Contrôlez vos paramètres sensitifs. Vous commencez votre apnée.
8. Votre image de visée doit être : cran de mire flou, guidon très net, et visuel flou (*). Il doit y avoir une marge de blanc égale sur les côtés du cran de mire. La marge de blanc entre le haut du guidon et le visuel est à définir à l'entraînement. Elle doit être assez épaisse pour éviter les déformations d'image de visée,
9. Maintenez la visée, le coup part.
10. Quand le coup part, enregistrez l'image à cet instant pour l'annonce (**) (Voir Fiche l'annonce).
11. Tenez la position et la visée un instant, reprenez votre respiration, puis déchaussez et reposez votre arme.

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.