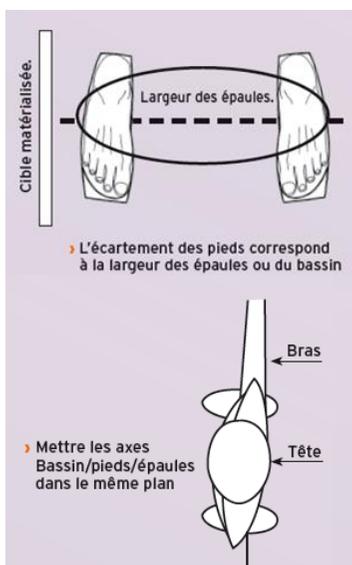


## 1. Position

- 1 Prendre l'arme en main en respectant les règles de sécurité.
- 2 Se placer dans l'axe de la cible.
- 3 Prendre une position plus ou moins de profil.
- 4 Garder une allure générale droite, simple et naturelle.
- 5 Placer les pieds parallèles, sur la ligne de tir, écartés de la largeur des épaules.
- 6 Placer le bassin équilibré au dessus des appuis.
- 7 Superposer les axes (pieds/bassin/épaules), perpendiculairement par rapport à la cible.
- 8 Axer le poignet et lever le bras au dessus de la cible pour trouver la ligne de mire.



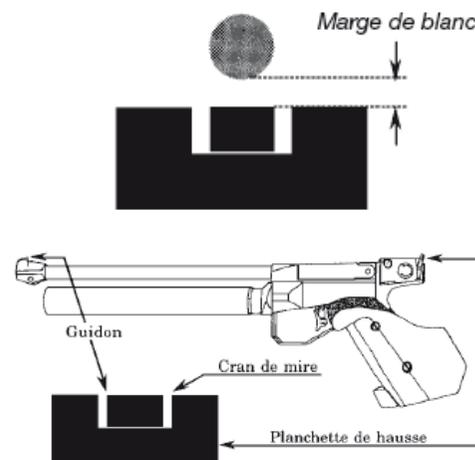
## 2. Visée

maintenir la ligne de mire sous le visuel, au travers d'une grande marge de blanc, en acceptant de bouger. Il est intéressant de s'aider au début d'une marque ou d'un grand cercle plus large que le visuel.



### La marge de blanc

La marge de blanc est l'espace compris entre le sommet du guidon et le bas du visuel



### CHOIX POSSIBLES DE VISION :

- Viser en fermant un œil.
- Viser en occultant un œil par un cache.
- Viser avec les deux yeux ouverts.



### La tenue après le départ du coup

Dès le début de l'action de "visée" le tireur bloque sa respiration (en demi-expiration) pour limiter ses bougés et maintenir la ligne de mire dans la zone de visée, le temps que le doigt exerce la pression nécessaire au départ du coup.

Au moment du tir et après le départ du coup, le tireur doit maintenir sa visée quelques instants, tout en conservant sa position. Cela lui permet de mieux percevoir, juste au moment du tir, la position des organes de visée et de pouvoir estimer, avec un peu d'entraînement, l'endroit de son impact en cible.

### 3. Lâcher

Le lâcher désigne l'action du doigt qui, par une pression progressive sur la queue de détente, permet le départ du projectile (durée nécessaire entre 3 et 6 secondes environ). Le tireur ne doit pas connaître le moment précis du départ du coup !

Diagram illustrating the finger's position on the trigger and the sequence of movements:

- Position pré-course:** Shows the finger (Index) positioned on the trigger (Queue de détente) with the Major finger resting on the trigger guard.
- Position au point dur:** Shows the finger pressing the trigger to the point of resistance (Point dur).
- Action du doigt:** Shows the finger's movement from the pre-trigger position to the point of resistance.
- A :** point d'origine du mouvement (articulation 2<sup>e</sup>/3<sup>e</sup> phalange)

› **Étape N°1 :** positionner le milieu de la pulpe du doigt au contact de la queue de détente.

› **Étape N°2 :** venir et s'arrêter au point dur.

› **Étape N°3 :** augmenter la pression progressivement jusqu'au delà du départ du projectile. La dernière phalange de l'index agit dans l'axe de la queue de détente.

**A-** Pré-course ; **B-** Point dur ; **C-** Départ du coup ; **D-** Course après départ

#### Placement du doigt sur la queue de détente

- **Phase de sécurité :** pendant la manipulation de l'arme, l'index est allongé sur la crosse ou la carcasse, au dessus du pontet, sans être en contact avec la queue de détente. Une fois en visée, on peut amener le doigt sur la queue de détente.
- **Phase de position :** Il faut poser la pulpe de l'index (3<sup>e</sup> phalange) toujours au même endroit sur la queue de détente.

#### Prise en main et serrage de la crosse

Une prise en main régulière de l'arme, favorisera le positionnement et l'action du doigt sur la queue de détente. L'action de serrage consiste à maintenir une pression d'ensemble équilibrée, permettant en partie le verrouillage du poignet (pistolet). C'est grâce au maintien d'une pression uniforme de la main sur la poignée que l'index va pouvoir développer une action individualisée de flexion.

### 4. Séquence de tir

On appelle séquence de tir l'ensemble des actions nécessaires pour le tir d'un projectile.

Elle débute par la prise de l'arme et son chargement pour se terminer, juste après le départ du coup, avec la vérification de l'impact.

#### Organisation

Les différentes actions nécessaires au tir d'un projectile doivent toujours être effectuées dans le même ordre chronologique pour arriver à un ensemble de gestes réguliers et harmonieux. On peut donc découper la séquence de tir en plusieurs phases.

#### Les phases de la séquence de tir au pistolet (découverte)

- 1 Prendre le pistolet en respectant les règles de sécurité.
- 2 Chausser et charger son arme (en direction des cibles).
- 3 Pivoter et se placer dans l'axe de la cible, l'arme étant en appui sur la table de tir.
- 4 Axer le poignet et lever le bras au dessus de la cible pour aligner le guidon dans le cran de mire.
- 5 Accommoder sur le guidon et l'amener sous le visuel dans la zone de visée.
- 6 Venir sur le point dur, puis continuer d'appuyer sur la queue de détente jusqu'au départ du coup, tout en gardant la ligne de mire dans la zone de visée ; maintenir la visée quelques instants après le départ du coup.
- 7 Reposer l'arme en sécurité sur la table et regarder son impact.

