

LES ARMES

On distingue dans le tir sportif trois types principaux d'armes :

- *les carabines*
- *les pistolets*
- *les arbalètes*

Le calibre utilisé pour les armes de tir à 10 mètres et le 4.5mm aussi appelé .177. Il existe actuellement deux grands types de crosse ou poignée, celle en bois étant les plus anciennes et celle en polymère, plus récente et offrant une meilleure tenue en cas de transpiration. Cependant le choix de l'une ou l'autre des matières est question de goût et de sensation.

On distingue dans le tir 3 principaux fondements à partir desquels différents éléments viendront s'ajouter, il est indispensable pour évoluer de bien les connaître et les maîtriser.

Dans l'ordre d'apprentissage, ces fondements sont :

- [la position](#)
- [la visée](#)
- [le lâcher](#)

1er FONDEMENT : LA POSITION

C'est le premier fondement du tir, il est impossible d'évoluer si ce point n'est pas parfaitement maîtrisé.

Carabiniers et Arbalétriers

Le bas du corps.

il doit être statique, c'est à dire figé.

- bien se placer devant la cible.
- écarter les pieds d'une largeur égale à celle séparant vos épaules (30 à 50 cm), le placer parallèle entre eux ainsi qu'à la ligne de tir en ayant les pointes de pieds sur une ligne imaginaire qui serait perpendiculaire à cette ligne de tir.
- tendre les genoux en sentant pour chaque jambe le fémur se bloquer sur la rotule, ce qui empêche de pouvoir plier les jambes.
- mettre le plus de masse sur le pied avant (celui vers la cible)
- effectuer une rétroversion du bassin aussi appelée « le 10h-12h »: se tasser au niveau des vertèbres lombaires, faire une légère rotation du côté droit du bassin pour les droitier ou du côté gauche pour les gauchers vers la cible avec un angle de 25° environ

Le haut du corps.

il doit être relâché, cette partie s'effectue après le bon positionnement du bas du corps

- le bras soutenant l'arme doit avoir le coude placé sur la crête de l'os iliaque (os le plus haut que l'on ressent au niveau du côté du bassin) en étant le plus en contact possible avec le flan du corps.
- la main de ce bras doit avoir le poing fermé, posez dessus le fût de la carabine en gardant les doigts parallèles à l'axe de l'arme et non inclinés. Pour une arbalète, cette main doit envelopper le pommeau.
- épauler l'arme en plaquant la plaque de couche sur le biceps.
- la main enveloppant la poignée doit être la plus en contact avec le bois ou le grip.
- le doigt sur la queue de détente doit avoir le milieu de sa dernière phalange en contact avec

elle.

- placez la joue sur l'appui joue, vous devez sentir l'os de la joue posé dessus, cela nécessite un bon réglage du busque pour que votre oeil se trouve juste devant l'iris du dioptré (si cela ne va pas demandez à un entraîneur de régler l'arme).
- placer l'oeil à 5 voir 8cm maximum de l'iris du dioptré (premier élément du dioptré en direction de l'oeil).

Pistoliers

Le bas du corps.

il doit être statique, c'est à dire figé.

- bien se placer devant la cible.
- écarter les pieds d'une largeur égale à celle séparant vos épaules (30 à 50 cm), le placer parallèle entre eux ainsi qu'à la ligne de tir en ayant les pointes de pieds sur une ligne imaginaire qui serait perpendiculaire à cette ligne de tir.
- tendre les genoux en sentant pour chaque jambe le fémur se bloquer sur la rotule, ce qui empêche de pouvoir plier les jambes.
- mettre le plus de masse sur le pied avant (celui vers la cible)
- effectuez une rétroversion du bassin aussi appelé « le 10h-12h »: se tasser au niveau des vertèbres lombaires, faire une légère rotation du côté droit du bassin pour les droitier ou du côté gauche pour les gauchers vers la cible avec un angle de 25° environ.

le haut du corps

- envelopper bien la poignée avec la main en écartant le pouce et l'index dès que vous la ramenez sur la crosse.
- refermer la main en "lançant" les doigts le plus loin possible, il faut que la peau ait le plus de contact possible avec la crosse.
- le bras ne servant pas doit avoir la main dans la poche latérale du pantalon ou coincer le pouce dans la ceinture. Dans tous les cas, il ne faut jamais placer la main vers votre dos.
- « casser » le poignet afin de laisser retomber le canon et ne pas utiliser les muscles situés dans le poignet. Ce sont ceux des bras qui doivent être utilisés (uniquement pour le tir à air comprimé).
- l'index doit avoir le milieu de la dernière phalange en contact avec la queue de détente.
- garder la tête droite.

2ème FONDEMENT : LA VISEE

Second fondement du tir, vous pouvez travailler la visée en vous assoyant sur une chaise au pas de tir lors des premiers entraînements.

On distingue deux lignes virtuelles dans la visée :

- la ligne de mire, partant de la mire au cran de mire ou du dioptré au tunnel
- la ligne de visée partant de l'oeil au visuel de la cible

Notion d'accommodation.

Il n'est pas possible de voir en même temps deux points nettement si ils sont à différentes distances, c'est le « phénomène d'accommodation ». On retrouve ce problème dans le tir car les organes de visée et la cible sont espacés. Pour bien tirer, il faut regarder les organes de visée de façon nette (cran de mire/mire du pistolet ou dioptré/guidon des carabines et arbalètes). La cible doit quant à elle être floue. Deux erreurs sont donc possibles :

- les erreurs parallèles, se produisent quand la cible est vue floue et sans graves conséquences.
- les erreurs angulaires, se produisent quand la cible est vue net et avec de graves conséquences.

Notion d'oeil directeur.

Quand vous regardez un objet, chacun de vos yeux envoie une image à votre cerveau. Dès lors une des deux images sera plus traitée que l'autre afin d'avoir une vision parfaite, c'est la notion « d'oeil directeur ». Il est intéressant de connaître votre oeil directeur mais en aucun cas vous ne devez vous baser dessus pour choisir votre position de tir (droitier ou gaucher), cela relève de celle qui vous semble la plus confortable. A savoir, un droitier peut avoir un oeil directeur gauche et un gaucher peut avoir un oeil directeur droit, cela est spécifique à chaque personne.

Voici une technique qui vous permettra de trouver votre oeil directeur :

- placer vous à 3 mètres d'une cible
- regarder la cible avec vos deux yeux ouverts
- placer votre pouce de manière à la cacher (vous verrez à travers)
- fermer l'oeil gauche: a-t-elle bougé?

Carabiniers et Arbalétriers

Vous devez voir les différents cercles définis par le dioptré, le guidon/tunnel (forment un seul élément) et le visuel parfaitement concentrique. Le choix du guidon est très important, généralement 3.8 à 4.2 pour le 10 mètres, il faut en tester plusieurs et choisir celui avec lequel vous êtes le plus à l'aise. L'ouverture de l'iris situé sur le dioptré a elle aussi son importance, si vous pouvez la modifier, réduisez là en milieu fort éclairé et augmentez là en milieu peu éclairé.

Les arbalétriers disposent en plus d'un niveau à bulle appelé « libellule ». Il faut le contrôler souvent afin d'être sûr que l'arc de l'arbalète soit bien horizontal, de cette façon votre tir

La prise de la visée est très importante, elle doit suivre un ordre précis :

- se mettre en position (voir rubrique « les fondements »)
- poser la tête sur le busc
- fermer les yeux
- se tasser
- ouvrir les yeux (régler le busc si votre oeil n'est pas devant l'iris du dioptré) lorsque vous ouvrez les yeux vous devez être légèrement au dessus du visuel
- refermer les yeux et se concentrer en reprenant sa respiration
- ouvrir à nouveau les yeux quand vous êtes prêt
- puis viser, tirer, tenue de l'arme+annonce.

La visée ne doit pas guider la position, c'est-à-dire que si votre position ou l'épaulement n'est pas bon (exemple : mauvaise position des pieds, mauvais placement du poing sous la crosse,...) et que vous gardez les yeux ouverts tout au long, vous risquez de modifier votre position pour revenir sur la cible (utilisation des muscles) et dès que vous allez tirer vous bougerez avec un mouvement latéral ou horizontal. C'est donc la position qui guide la visée et non l'inverse. La prise d'une double visée est très importante pour éviter les erreurs de positions. Cela est spécifique au tir à la carabine et à l'arbalète.

Pistoliers

La mire doit être située au milieu du cran de mire, la surface définie par leurs sommets doit être plane. Il faut laisser une marge de blanc entre le bas du visuel (partie noire de la cible)

et les organes de visée ce qui permet de tirer en « bas visuel ».

La marge de blanc est fort importante car si vous viser en « plein pot » c'est à dire dans le centre du visuel, vous ne pourrez pas savoir si vous êtes réellement dans le centre car les organes de visée et le visuel sont noirs.

Les erreurs de visée.

Voici les principales erreurs que vous pourrais rencontrer :

- le mauvais placement des organes de visée (bien faire attention lors du lâcher)
- regarder le visuel net (attention aux erreurs angulaire à ne pas faire!)
- une visée trop longue (supérieur à 8 secondes)
- ne pas laisser une marge de blanc suffisante (utiliser des guidons plus grands en carabine, contrôler la marge de blanc au pistolet)

3ème FONDEMENT : LE LACHER

C'est l'action du doigt sur la queue de détente, un lâcher doit être progressif, pas trop rapide. Vous devez prendre votre temps et ne pas le faire de façon brutale.

Le lâcher comporte différents éléments qui dans l'ordre sont :

- poser le milieu de la dernière phalange de l'index sur la queue de détente
- appuyer doucement sur la queue de détente et venir sur le « point dur » dès la prise de visée et l'arrivée sur le visuel
- exercer de plus en plus de pression jusqu'à arriver à un niveau très proche du départ du coup, tout en visant
- quand la visée est parfaite, appuyer légèrement de manière à ce que le coup parte
- garder la même pression sur la queue de détente 4 secondes en carabine et 2 en pistolet après le départ du coup.
- enfin reposer l'arme.

Un lâcher doit être coordonné avec la visée, donc vous ne devez pas lâcher si la visée n'est pas bonne. Il ne doit pas durer plus de 8 secondes (avec la tenue du départ du coup), cela correspond à la durée d'apnée maximum à maintenir.