

Tir Européen / Les compétitions, résultats

YOUPI j'ai battu mon record ce soir aux 10 mètres

JML19 / il y a six années

[YOUPI j'ai battu mon record ce soir aux 10 mètres](#)

Bonsoir à tous

Ce soir j'ai battu mon record de tir aux 10 mètres, sur 10 tirs j'ai fait 90 sur 100.

Mon ambition est de 80 sur 100, ce soir mes 10 premiers tirs étaient vraiment bien.

Bien sur je n'ai pas un niveau de compétition je pense que pour certains d'entre vous c'est un score très moyen.

Mais lorsqu'on a fait un Burn-Out en 1992 et que votre cerveau a été bourré de produit psycho actif, c'est quand même une bonne maîtrise.

Louvetteau / il y a six années

[Re: YOUPI j'ai battu mon record ce soir aux 10 mètres](#)

Toutes mes félicitations, j'suis sincèrement content pour toi.

JML19 / il y a six années

[Re: YOUPI j'ai battu mon record ce soir aux 10 mètres](#)

Bonsoir Louvetteau

Malheureusement sur 60 tirs je ne tiens pas la distance pour la compétition.

Louvetteau / il y a six années

[Re: YOUPI j'ai battu mon record ce soir aux 10 mètres](#)

Tu sais comme je dis' souvent , " le plus important c'est de se faire plaisir avant tous ".

p.fichaux / il y a six années

[Re: YOUPI j'ai battu mon record ce soir aux 10 mètres](#)

le 10 m plomb est une discipline exigeante la forme revient.

lagaffe / il y a six années

[Re: YOUPI j'ai battu mon record ce soir aux 10 mètres](#)

ben ,sérieusement parlant , je ne serais pas capable d' en faire autant au pistolet que ce soit aux plombs ou 22lr

chapeau bas Monseigneur !

Tir Européen / Les compétitions, résultats

YOUPI j'ai battu mon record ce soir aux 10 mètres

Edité 1 fois(s). La dernière correction date de il y a six années et a été effectuée par lagaffe.

JML19 / il y a six années

[Re: YOUPI j'ai battu mon record ce soir aux 10 mètres](#)

Bonjour

Merci pour vos encouragements.

Il faut dire qu'en plus j'ai une maladie musculaire que je ne connais pas, j'attrape des crampes et des contractures facilement.

J'ai les CPK autour de 800 ils ne devraient pas dépasser les 180.

jpdjx / il y a six années

[Re: YOUPI j'ai battu mon record ce soir aux 10 mètres](#)

C'est d'autant plus méritoire...

Pour te motiver (et avancer), dans ton club, n'y a-t-il pas un moniteur ADEPS à qui tu pourrais t'adresser et qui pourrait te donner des bons conseils ?

En attendant, en voici deux-trois :

- Pour confirmer tes écarts horizontaux, pointe sur une cible chaque coup tiré en le numérotant, ce qui te permettra de visualiser ta série.

Ça t'évitera de (te) dire "J'ai commencé par les 8 et terminé par les 10"...sauf si c'est confirmé, bien sûr !!!

- Pense à trouver la bonne position pour tes pieds, çàd qu'en élevant ton pistolet les yeux fermés, tu dois être dans l'axe vertical de ta cible, sinon corrige la position

des deux pieds.

Ceux-ci doivent être écartés de manière confortable (+- la largeur des épaules).

- Tes hanches et tes épaules doivent se superposer aux pieds comme trois briques, sinon ça crée des torsions/tensions au niveau des muscles/ligaments/articulations (pas bon !)

- Garde aussi la tête bien droite, sinon tes oreilles (internes) ne seront pas de niveau.

Ce sont elles qui régissent ton équilibre et les carabiniers (debout) te diront le problème de garder ce f...u visuel immobile dans le "ring" de visée.

Allez, bonne progression, le plus long chemin commence par les premiers pas.

Edité 1 fois(s). La dernière correction date de il y a six années et a été effectuée par jpdjx.

JML19 / il y a six années

[Re: YOUPI j'ai battu mon record ce soir aux 10 mètres](#)

Citation

jpdjx écrivait:

> *C'est d'autant plus méritoire...*

> *Pour te motiver (et avancer), dans ton club, n'y*

> *a-t-il pas un moniteur ADEPS à qui tu pourrais*

Tir Européen / Les compétitions, résultats

YOUPI j'ai battu mon record ce soir aux 10 mètres

- > t'adresser et qui pourrait te donner des bons
- > conseils ?
- > En attendant, en voici deux-trois :
- > - Pour confirmer tes écarts horizontaux, pointe
- > sur une cible chaque coup tiré en le numérotant,
- > ce qui te permettra de visualiser ta série.
- > Ça t'évitera de (te) dire "J'ai commencé par
- > les 8 et terminé par les 10"...sauf si c'est
- > confirmé, bien sûr !!!
- > - Pense à trouver la bonne position pour tes
- > pieds, çàd qu'en élevant ton pistolet les yeux
- > fermés, tu dois être dans l'axe vertical de ta
- > cible, sinon corrige la position
- > des deux pieds.
- > Ceux-ci doivent être écartés de manière
- > confortable (+- la largeur des épaules).
- > - Tes hanches et tes épaules doivent se
- > superposer aux pieds comme trois briques, sinon
- > ça crée des torsions/tensions au niveau des
- > muscles/ligaments/articulations (pas bon !)
- > - Garde aussi la tête bien droite, sinon tes
- > oreilles (internes) ne seront pas de niveau.
- > Ce sont elles qui régissent ton équilibre et
- > les carabiniers (debout) te diront le problème de
- > garder ce f...u visuel immobile dans le "ring" de
- > visée.
- > Allez, bonne progression, le plus long chemin
- > commence par les premiers pas.

Bonjour jpdjx

Merci pour tes conseils très avisés.

J'essais de bien tenir ma position, mais ce n'est pas facile.

Au fil des tirs ma position se dérègle, j'ai une mauvaise habitude de me pencher vers l'avant.
