Tir Européen / Tir de précision

Pulsation cardiaque

KoldShott / il y a cinq années

[Pulsation cardiaque](#)

lagaffe, suis-je dans la bonne section du forum si je rebondis sur la tremblote que tu évoquais plus haut pour exposer mon soucis ?

Je tire à la carabine AC, et je suis embêté, moins par des tremblements que par mes pulsations cardiaques qui donnent des à-coups dans ma visée.

Est-ce normal et comment se débarrasser de ce soucis particulièrement embêtant ?

Je précise que je tire à 30m, avec une lunette réglée sur un grossissement de x24, et que je ne viens pas de courir un sprint de 500 mètres avant ma séance de tir !

J'ai fait une recherche par mot clef en essayant de taper : poul, pulsation, tremblote, cardiaque et assimilés, sans succès.

Au besoin, merci de me rediriger vers une discussion déjà existante.

D'avance, merci !

Edité 2 foi(s). La dernière correction date de il y a cinq années et a été effectuée par Lepigeon.

idéfixe / il y a cinq années

[Re: S & W 617 en 10 coups](#)

24 X à 30 m oufti faut pas chercher sur le net

4X à 30m et plus de pulse dans la lunette

on tire à 600m sur 12X

lagaffe / il y a cinq années

[Re: S & W 617 en 10 coups](#)

je te répond tantôt , j' ai de la visite a la maison !

p.fichaux / il y a cinq années

[Re: S & W 617 en 10 coups](#)

Mes meilleurs tirs en silhouette métallique gros calibre sur 200,300,385,500 m debout avec une 6 fois avec une 12 j'ai trop de gite.

KoldShott / il y a cinq années

[Re: S & W 617 en 10 coups](#)

Tir Européen / Tir de précision

Pulsation cardiaque

Et bien pourtant, ma lunette va jusqu'à x32.

ça semble être le b.a.ba du tir sur cible, mais selon vous c'est trop ?

Parce que à x12, je ne distingue pas le centre de la cible, du 9 ou du 8 (cible gamo 14x14cm).

lagaffe / il y a cinq années

[Re: S & W 617 en 10 coups](#)

bon , les invités étant partis (fête d' anniv d' un de nos petits enfants , on a 6 enfants et 10 petits enfants)

pour tirer a 30 m , un zoom de 4 --> 6 x suffit plus que largement

aller au delà , tu te verra bouger dans ta lunette , tu va te crisper pour essayer de ne plus bouger , et plus tu va te crisper ,plus ton stress va augmenter ,plus tu verras tes battements de cœur , et les erreurs de visée , de lâcher , (coups de doigts) seront au rendez vous !

d' abord se préparer mentalement , tranquille , s' isoler dans la pensée des bruits du monde qui t'entoure (met des bouchons dans les oreilles + un casque , ca aide)

il ne doit plus qu'exister la cible devant toi !

ne serre pas ton "arme " , laisse la tomber toute seule dans tes bras

épaule juste contre , sans pression !

la joue se pose presque a effleurer l' appuie joue

prend ta visée a l'aise , ferme les yeux 30" (pour les reposer) , ouvre les , "fignole" un poil , (le départ doit alors se faire dans les 10"-15") qui suivent presse la détente pour l' amener contre la butée , et augmente la pression progressivement pression (pas de coups brusques) le départ doit presque surprendre !

soigne ta position de tir , relax , prends tes repères , position des coudes , épaulement , appuie joue, toute modif entrainera a coups sur une variation !

entraîne toi d 'abord a tirer au groupement et pas "chasser" le 10 a tous prix !, 5 impacts dans un cercle de 1 cm , la ou ils arrivent importe peu au début , l'important est de grouper , après il suffira juste de fignoler le réglage de la lunette

avec de l'entrainement tu va acquérir un automatisme qui va te faire exécuter inconsciemment les bons gestes !

Lepigeon / il y a cinq années

[Re: S & W 617 en 10 coups](#)

Seriez-vous d'accord que je scinde la discussion? Car là, on s'éloigne par mal du sujet original.

Quant au grossissement de la lunette, tout dépend de ce qui est recherché. Pour le match postal hivernal de 2018, j'ai tiré à lunette. Réglage: grossissement de 24 fois à 50 pieds (15.24m). La position couchée est assez stable pour le permettre.

Cette année, j'ai décidé de retourner aux organes de visée classique (dioptre, sans grossissement). Ma meilleure cible: [photos.app.goo.gl] Note: sur cette cible, un 10 est obtenu si le point central est complètement couvert.

Edité 1 foi(s). La dernière correction date de il y a cinq années et a été effectuée par Lepigeon.

carbone14 / il y a cinq années

[Re: S & W 617 en 10 coups](#)

OK, on scinde si tu veux.

Tir Européen / Tir de précision

Pulsation cardiaque

Jiem / il y a cinq années

[Re: Pulsation cardiaque](#)

Tu peux aussi prendre 5 minutes pour faire de la cohérence cardiaque, ça peut aider à apaiser. Cherche sur google, il y a des petits tutos

Lepigeon / il y a cinq années

[Re: Pulsation cardiaque](#)

Quelle est la position de tir? Se pourrait-il qu'il y ait une pression sur une artère qui transmette la pulsation?

jpdx / il y a cinq années

[Re: Pulsation cardiaque](#)

À moins d'arrêter le cœur...

Comme écrit plus haut, au plus le grossissement de la lunette est important, au plus les paramètres physiologiques seront perceptibles en cible.

Le corps est "vivant", heureusement.

Que dire moi qui suis gaucher avec le palpitant quasi contre la crosse ???

L'astuce, comme l'écrivait Stéphane, est d'être calme avec la respiration de même, ainsi le cœur bat régulièrement.

Le tout est d'être zen, ne pas s'énerver et...de s'entraîner à tirer entre deux battements.

De même, ne pas rester plus de 5 sec en visée "pointue" car ça implique le blocage de la respiration, d'où asphyxie (de l'œil) et emballement du rythme cardiaque.

Sans compter les tremblements dus à l'énervement.

Le tir, sport de l'immobilité absolue.