

U.S. ARMY MARKSMANSHIP UNIT

# Guide d'Entraînement au Tir au Pistolet

*Traduction française consolidée du manuel de référence officiel*

Publié par Tireur.org

2026

# Table des matières

<b>Introduction et Avant-propos</b>	<b>3</b>
<b>1 Obtenir un arc de mouvement minimal</b>	<b>5</b>
<b>2 Alignement des organes de visée</b>	<b>17</b>
2.1 CONCENTRATION	20
<b>3 Contrôle de la détente</b>	<b>23</b>
3.1 APPLICATION DE LA PRESSION DE DÉCLENCHEMENT	25
3.2 ERREURS COMPORTÉES DANS LE CONTRÔLE DES DÉCLENCHEURS ET MOYENS POUR LES COMBATTRE	27
<b>4 Établir un système de tir</b>	<b>29</b>
4.1 DÉTENTE	36
4.2 CORRECTION POSITIF (si nécessaire)	38
4.3 UTILISER DES AIDES COMPLÉMENTAIRES POUR ORGANISER UN SYSTÈME DE TIR	38
4.3.1 Squadding – Relais et cible appropriés	39
4.3.2 Utiliser des armes propres – Bon calibre	39
4.3.3 Noircir les sites	39
4.3.4 Munitions, bouchons d'oreilles et tournevis	39
4.3.5 Concentrez la portée sur la cible appropriée	40
4.3.6 Feu sec pour une position et une adhérence naturelles	40
4.3.7 Ajustez les bouchons d'oreille	40
4.3.8 Munitions chargées dans le chargeur	40
4.3.9 Tendez le bras et respirez profondément	40
4.3.10 Installez-vous dans un arc de mouvement minimum	40
4.3.11 Récupérez l'alignement des organes de visée dans la zone de visée	40
4.3.12 Maintenir l'alignement des organes de visée et l'arc de mouvement minimum	40
4.3.13 Démarrez la pression de déclenchement positive	40
4.3.14 Concentrez-vous sur le guidon	40
4.3.15 Coup de feu tiré par surprise - Aucun réflexe	40
4.3.16 Call Shot - décrire l'alignement des organes de visée	40
4.3.17 Comparez l'emplacement de l'appel avec l'appel	40
4.3.18 Si le tir ou l'appel est mauvais, déterminez la cause	40
4.3.19 Surveillez la formation de modèles d'erreur	40
4.3.20 Le tir s'est-il brisé dans l'arc de mouvement minimal?	40
4.3.21 Attendre trop longtemps?	40
4.3.22 Pression de déclenchement positive?	40
4.3.23 Arme de banc, pourquoi?	40
4.3.24 Perte de concentration?	40

4.3.25	Coup de surprise ? . . . . .	40
4.3.26	Squadding – Relais et cible appropriés . . . . .	41
4.3.27	Utiliser des armes propres – Bon calibre . . . . .	41
4.3.28	Noircir les sites . . . . .	41
4.3.29	Concentrez la portée sur la cible appropriée . . . . .	41
4.3.30	Feu sec pour une position et une adhérence naturelles . . . . .	41
4.3.31	Ajustez les bouchons d’oreille . . . . .	41
4.3.32	Munitions chargées dans le chargeur . . . . .	41
4.3.33	Tendez le bras et respirez profondément . . . . .	41
4.3.34	Trouver l’alignement des organes de visée . . . . .	41
4.3.35	Installez-vous dans un arc de mouvement minimum . . . . .	41
4.3.36	Rattraper le jeu - Pression initiale . . . . .	41
4.3.37	Démarrer la pression de déclenchement positive . . . . .	41
4.3.38	Appel de groupe. Décrire cinq alignements de visée individuels . . . . .	42
4.3.39	Comparez l’emplacement du groupe avec les appels . . . . .	42
4.3.40	Si le groupe ou l’appel est mauvais, déterminez la cause . . . . .	42
4.3.41	Break surprise sur chacun des cinq tirs ? . . . . .	42
4.3.42	Premier plan au bon rythme et maintien du rythme ? . . . . .	42
4.3.43	Les tirs se sont-ils brisés dans un arc de mouvement minimum . . . . .	42
4.3.44	Pression de déclenchement positive ? . . . . .	42
4.3.45	Perte de concentration ? . . . . .	42
4.3.46	Des erreurs mineures ignorées ? . . . . .	42
4.3.47	Inclure dans le plan de livraison des cinq prochains clichés . . . . .	42
<b>5</b>	<b>Technique du tir lent</b>	<b>45</b>
5.1	GÉNÉRALITÉS . . . . .	45
5.2	MÉTHODES DE FORMATION : . . . . .	50
<b>6</b>	<b>Technique du tir de vitesse</b>	<b>53</b>
6.1	DÉFICIENCES COURANTES DU CONTRÔLE : . . . . .	56
6.2	MÉTHODES DE FORMATION. . . . .	58
6.2.1	L’amélioration de la récupération doit être abordée sous deux angles : Rétablir une prise au centre de . . . . .	59
<b>7</b>	<b>Discipline mentale</b>	<b>61</b>
7.1	ESSENTIEL AU TIR . . . . .	61
7.2	POURQUOI NE POUVEZ-VOUS PAS ÊTRE UN GAGNANT ? (LE DAN- GER DE LA PENSÉE NÉGATIVE.) . . . . .	63
7.3	RÉDUIRE LA TENSION ET OBTENIR LA RELAXATION . . . . .	66
7.4	VOUS POUVEZ GAGNER ! . . . . .	67
<b>8</b>	<b>Conditionnement physique</b>	<b>69</b>
8.1	GÉNÉRALITÉS . . . . .	69
8.2	TYPE D’EXERCICE. . . . .	70
<b>9</b>	<b>Régime alimentaire et santé du tireur de compétition</b>	<b>73</b>
9.1	LES NUTRIMENTS ESSENTIELS. . . . .	74
<b>10</b>	<b>Effets de l’alcool, du café, du tabac et des drogues</b>	<b>77</b>
10.1	ALCOOL (ÉTHER) . . . . .	78
<b>A</b>	<b>Glossaire des termes</b>	<b>87</b>



# Introduction et Avant-propos

Unité de tir de précision de l'armée américaine

Guide de formation au tir de précision au pistolet

Voici le pistolet tant convoité Guide de formation au tir de précision publié par Army Marksmanship Unit à Fort Benning, Géorgie. C'est un excellente source d'information pour le tireur au pistolet de compétition. Parce que c'est un gouvernement américain publication, elle relève du domaine public. Je vous encourage à explorer tout cela manuel!

## TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS FONDAMENTAUX DU TIR AU PISTOLET INTRODUCTION – ÉLÉMENTS DU TIR AU PISTOLET CHAPITRE I – OBTENIR UN arc de mouvement MINIMUM CHAPITRE II - ALIGNEMENT DE VUE CHAPITRE III – COMMANDE DE DÉCLENCHEMENT

TECHNIQUES DU FEU CHAPITRE IV – MISE EN PLACE D'UN SYSTÈME CHAPITRE V - tir lent (slow fire) CHAPITRE VI – FEU SOUTENU CHAPITRE VII - DISCIPLINE MENTALE

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE COMPÉTITIF CHAPITRE VIII – CONDITIONNEMENT PHYSIQUE CHAPITRE IX - ALIMENTATION ET SANTÉ DU TIREUR AU PISTOLET DE COMPÉTITION CHAPITRE X - EFFETS DE L'ALCOOL, DU CAFÉ, DU TABAC ET DES DROGUES

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES GLOSSAIRE - UN GLOSSAIRE DES TERMES TROUVÉS DANS CE MANUEL

INTRODUCTION Les principes fondamentaux du tir de précision au pistolet englobent tous les facteurs physiques essentiels au tir. un tir précis. La précision, dans ce sens, suppose que l'arme soit remise à zéro, qu'un degré élevé de la précision inhérente existe à la fois dans l'arme et dans les munitions, et que le tir a lieu dans des conditions conditions idéales. Essentiellement, un tir précis avec un pistolet ne nécessite aucun élément autre que ceux décrits dans la phrase suivante : ALIGNEZ CORRECTEMENT LES VITESSES SUR LA PARTIE DE LA CIBLE REQUISE POUR QUE VOTRE GROUPE SE CENTRE DANS LA ZONE CIBLE ET FAIRE TOMBER LE MARTEAU SANS PERTURBER CET ALIGNEMENT. Tous les éléments du tir au pistolet tels que la position, la prise, la visée l'alignement, le contrôle de la respiration, le contrôle du lâcher (détente), la condition physique et la psychologie du tir, une fois perfectionnés, permet simplement au tireur d'effectuer l'action décrite dans la phrase clé ci-dessus. Pour qu'un tir soit précis, il faut d'abord s'assurer que le pistolet sera tenu comme il se doit. immobile car il est possible de le faire pendant le tir. La position adoptée par le tireur doit assurer la plus grande stabilité possible tant au corps du tireur qu'à l'arme. Pour obtenir un arc de mouvement minimum, le tireur doit donner au pistolet une certaine stabilité de direction. Une position correcte du corps pointe le pistolet directement vers la cible sans tendance à dériver ou à se déplacer vers l'une ou l'autre côté. De même, le mouvement vertical

du pistolet est confiné à la zone de visée. La respiration est accompagnée du mouvement rythmé de la poitrine, et afin de maintenir le pistolet aussi immobile que possible. Dans la mesure du possible, le tireur doit retenir sa respiration pendant le temps nécessaire pour tirer avec précision. À Pour obtenir un alignement correct de la visée, il est nécessaire que le tireur saisisse le pistolet d'une manière qui garantit qu'il tient fermement le pistolet et que la pression de détente est appliquée directement vers l'arrière. Le L'équilibre délicat entre l'alignement de la visée et l'arc de mouvement minimum peut être facilement perturbé si la gâchette est activée d'une manière qui provoque un mouvement excessif. Cependant, comme le tireur ne peut pas réaliser immobilité complète lors de la prise de position et de position, la gâchette doit être enfoncée pendant un certain temps mouvement du pistolet. Afin de délivrer un tir précis dans la limite de ses capacités de tenue, le tireur ne doit pas appuyez uniquement sur la gâchette de manière uniforme, mais il doit le faire avec un alignement correct de la visée. La taille du groupe de tir ne dépassera donc pas les dimensions de l'arc de mouvement, à condition que le tir se brise par surprise et aucune action réflexe des muscles ne perturbe la délivrance du tir. Aider le tireur à acquérir les connaissances nécessaires pour maîtriser tous les facteurs qui contrôlent son tir nous analyserons en détail chaque élément distinct d'un tir précis - position, position, prise, maintien du tir. respiration, alignement des organes de visée et contrôle du lâcher (détente). Seront également incluses certaines méthodes de formation qui

accélérer le développement du tireur pour devenir un champion du tir au pistolet. Ce statut n'est obtenu qu'après Le tireur maîtrise la technique d'exécution des principes fondamentaux.

# Chapitre 1

## Obtenir un arc de mouvement minimal

Chapitre I Atteindre un arc de mouvement minimum Il est nécessaire pendant le tir d'appuyer sur la gâchette dans diverses conditions de mouvement du pistolet en conjonction avec un alignement de visée correct. Afin d'appliquer une pression coordonnée sur la gâchette, le tireur doit attendre pour ces moments très précis où tous les facteurs de contrôle sont optimaux et les conditions de tir deviennent favorables. La règle à respecter comme première étape pour maîtriser votre tir est la suivante : « Vous ne devez jamais essayez de tirer jusqu'à ce que vous soyez complètement installé dans un arc de mouvement minimum. » Afin d'apprendre à tirer un coup au bon moment, le tireur doit faire une analyse du temps nécessaire à régler et la durée de l'arc minimum de mouvement. L'ensemble du système, composé du corps du tireur et du pistolet, est toujours soumis à un certain degré de mouvement. Il s'agit parfois d'un arc de mouvement pulsé, oscillant ou irrégulier lors de la visée et du tir d'un tir. La cause de ce mouvement, outre des conditions telles que la météo, est l'action des muscles. maintenir le corps du tireur dans une position définie. D'autres actions, telles que la pulsation sanguine, provoquent mouvement de parties individuelles du corps du tireur et du pistolet. La nature et l'étendue de l'arc de le mouvement change au cours du temps consacré au tir. Par exemple, lorsque le tireur est a d'abord obtenu son alignement de visée et n'a pas encore eu le temps de régler son corps et son pistolet, l'étendue de la le mouvement est relativement important. À mesure que le corps s'équilibre et que la visée est plus précise, l'arc de le mouvement est minimisé. Après un certain temps, l'arc de mouvement minimum commence à augmenter, parce que les muscles commencent à se fatiguer et que le tireur n'a pas assez d'air dans ses poumons pour continuer retenant son souffle. Si nous enregistrons l'arc de mouvement, nous verrons une ligne ondulatoire avec une amplitude variable de oscillations (Figure 1-1).

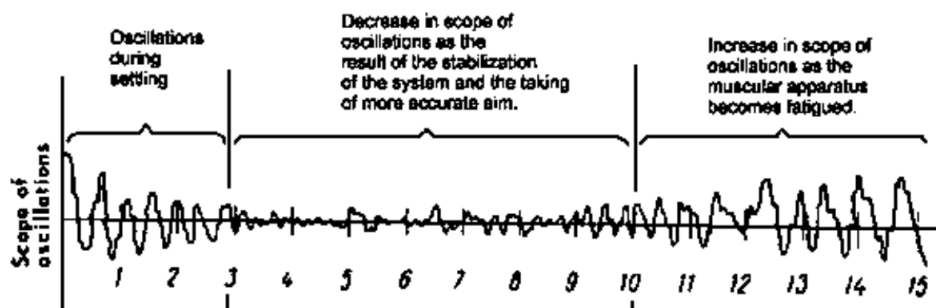


FIGURE 1.1 – Schéma de base de l'arc de mouvement minimum.

fournit une base stable, permettant d'utiliser les autres fondamentaux.

A. LA POSITION. L'excellence de la position est un facteur majeur pour créer les condi-

tions d'un contrôle maximal. Un haut degré de contrôle est nécessaire pour délivrer un tir précis. Chaque individu possède une combinaison de caractéristiques individuelles qui lui sont propres. Parmi ceux-ci figurent la taille, le poids, la proportion de corps, développement du système musculaire, etc. Il s'ensuit donc qu'il ne peut y avoir de système défini et polyvalent. position qui s'applique également à tous les tireurs. Par conséquent, le tireur lui-même, sur la base de ses propres configurations particulières, doit trouver la variation de position qui offre le plus grand degré de stabilité pour son corps.

1. Les principales exigences de la position : La position assumée est la position du corps humain pour soutenir un pistolet pointé sur une cible. Malgré le grand nombre de différences physiques rencontrées dans quel que soit le groupe de tireurs, la position doit prévoir : une. Le plus grand degré possible d'équilibre et de stabilité dans le système corps-arme avec le moins de tension possible sur les muscles du tireur.

b.) Une position de tête qui permettra une utilisation plus efficace des yeux du tireur tout au long de la

2. En supposant la position : une. En prenant la position de tir, la tête doit être tenue aussi horizontale que possible, afin que le tireur peut voir la cible directement dans l'alignement du bras et des viseurs. Il est nécessaire de prendre toutes les mesures pour

éliminer l'inclinaison de la tête vers la droite ou la gauche ou une inclinaison excessive vers l'avant. Ce n'est pas Il est nécessaire de regarder de côté ou de regarder les vues sous les sourcils. La tête devrait ne pas être poussé vers l'avant plus près de la hausse ; il ne faut pas non plus incliner la tête excessivement vers l'arrière. Cela provoque une tension excessive sur les muscles du cou et, par conséquent, un léger mouvement des muscles du cou. la tête se développe à cause de la fatigue. Cela peut gêner le maintien d'un alignement parfait de la vue.

b.) Lorsqu'il prend une position de tir, le tireur doit soutenir le bras tendu qui tient l'arme. Comme

Un tireur supportant une arme constitue un système unique avec un centre de gravité commun (Figure 1-2). Puisque le système entier n'est en équilibre que lorsque sa ligne de gravité traverse le zone d'appui, (Figure 1-3), la tenue de l'arme provoque un changement de la position relative de les différentes parties du corps. Un déplacement compensatoire est provoqué par la nécessité pour créer une réaction au poids du pistolet et du bras de support. Cette compensation le déplacement des parties du corps modifie la posture du tireur. En conséquence, lorsqu'il prend une position de tir, son corps prend une position asymétrique qui n'est pas naturelle. Le la préservation de l'équilibre du corps dans cette posture non naturelle nécessite qu'une charge plus importante soit placé sur les muscles et les ligaments renforçant les parties mobiles du corps.

d.) Le tireur a pour tâche de trouver lui-même une position appropriée qui permettra d'obtenir l'immobilité du

devient évident que lorsque le corps du tireur est maintenu raide et droit, le corps sera légèrement instable. Le maintien de la rigidité du corps entraînera une fatigue précoce et provoquera des mouvement.

e.) Quelle posture donner au corps pour soutenir au mieux l'arme avec le moins de

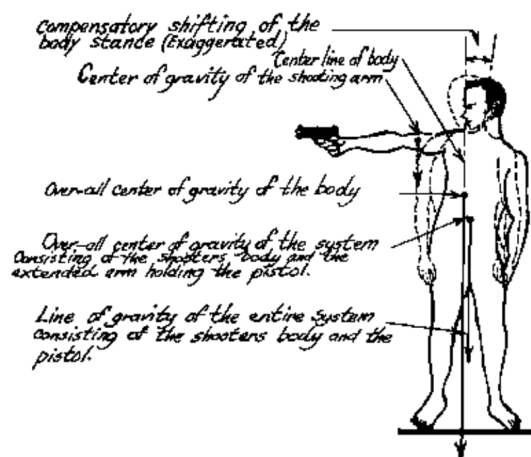


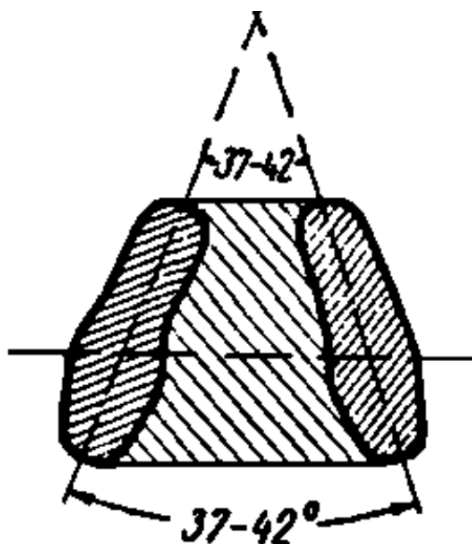
Figure 1-2. Situation of the Over-all Center of Gravity of the Entire System

The shooter must hold his body in something less than an erect posture, with a slight rearward bend in the back and the pelvis brought slightly forward. In this posture, the body has the vertical line of the center of gravity shifted back of the axis of the hip joints. In such a pose, the body is kept stable in the hip joints not so much by the work of the muscles, but by strong ligaments. The relaxed immobility of the body is attained by counterbalancing the weight of the upper body

FIGURE 1.2 – Situation du centre de gravité global de l'ensemble du système

La sélection de la position la plus stable impliquera de donner au corps un certain degré de courbure. Comme le montre la pratique, le tireur n'a rien à craindre en donnant à son corps une pose asymétrique.

- g.) La stabilité du bras de tir et de l'arme dépend dans une certaine mesure du placement correct du



2. Placement of the Body's Support Surfaces - Both Feet - in Relation to One An

FIGURE 1.3 – Placement des surfaces d'appui du corps - les deux pieds - les unes par rapport aux autres,

- h.) Lorsqu'il adopte la position de tir, le tireur ne doit pas tenter de rapprocher ses jambes trop près de

Pour que la position soit stable, le tireur doit d'abord répartir le poids de son corps, le bras

et le pistolet uniformément sur les deux jambes ; deuxièmement, la charge placée sur chaque jambe doit passer par au milieu du pied ou près de la plante des pieds. Lorsque le poids du corps est réparti de cette façon, la ligne de gravité du corps passera par le milieu de la zone de support. La position sera être le plus stable lorsque les muscles des deux jambes supportent la même charge. Le travail coordonné de ces muscles des jambes entraînent un déplacement alterné du poids du corps lors de légers mouvements correctifs afin de maintenir l'équilibre.

j.

Le degré de sollicitation des muscles et des ligaments des articulations du genou est important dans la stabilité de la position. La position insuffisamment rigide des articulations du genou entraînera une augmentation de le mouvement du corps dans son ensemble. En tenant une jambe tendue et en gardant l'autre partiellement plié, des tensions variables exerceront une tension excessive sur les muscles des jambes. Lissage inflexible de les jambes provoquent également des tensions dans les muscles des jambes, ce qui entraîne une perte de stabilité.

k.

Groupe de muscles qui ne participent pas directement au maintien du corps du tireur dans la position la position verticale ou la tenue du pistolet pointé vers la cible sont les muscles du bras et de la main gauche, la partie gauche de la poitrine, les muscles du cou, l'abdomen et les fesses doivent être détendu le plus possible. Il est nécessaire de bien positionner le bras et la main gauche ou libre (pour le tireur droitier). Le La main libre doit être insérée dans la poche gauche de l'aide de manière détendue, ou vous pouvez accrocher la main libre. pouce gauche sur la ceinture. En relaxation du bras et de l'épaule gauches, le bras libre ne doit pas être autorisé à pendre, car tout vent ou recul du corps pendant le tir entraînera le bras libre à balancer, transférant au corps tout mouvement.

l.

Le bras du pistolet doit être étendu avec le poignet raide et le coude verrouillé sans effort. Le le bras doit être droit, fermement étendu et sans tension musculaire inutile. Ceci établit un contrôle solide des bras.

m.) Le centre de gravité du poids corporel doit être légèrement avancé par rapport au centre du corps.

restent immobiles car l'équilibre ne reste pas constant. Le correctif constant Le processus provoque un tissage ou un balancement presque imperceptible.

3. Le facteur position est si essentiel qu'un résumé étape par étape de tous les points importants pour une bonne la position est de mise. un. La position doit prévoir : (1) Le plus grand degré possible d'équilibre et de stabilité du corps et de l'arme du tireur avec le moins de tension possible sur le système musculaire du tireur et le plus petit mouvement possible de n'importe quelle partie du corps, du bras de tir et du pistolet. (2) Une position de tête qui permettra d'obtenir les conditions les plus favorables pour le fonctionnement du yeux pendant la visée.

b.) Pendant l'entraînement, le tireur doit faire particulièrement attention à ne pas développer un mauvais

Le tireur doit se familiariser avec la bonne position et s'entraîner à obtenir le tir. même position à chaque fois qu'elle est assumée. Les exigences sont les suivantes : (1) Les pieds sont écartés sur la largeur des épaules ou légèrement moins, les orteils pointés légèrement. (2) Tenez-vous droit et détendu. (3) Les jambes doivent être droites, mais pas raides, les genoux fermement droits mais pas rigidement verrouillés. (4) Les hanches doivent être de niveau et dans une position naturelle. (5) L'abdomen doit être détendu.

---

and up erect and relaxed.

the legs should be straight, but not stiff, knees firmly straight but not rigid

the hips should be level and in a natural position.

the abdomen should be relaxed.

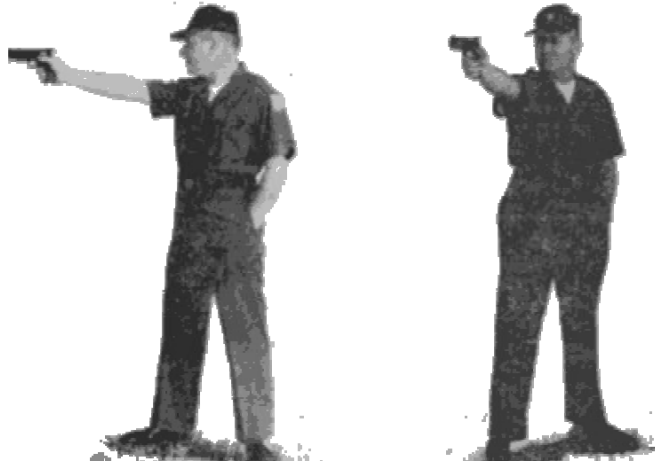


FIGURE 1.4 – Deux points de vue sur une position efficace.

B. POSITION. Pour se préparer à un tir précis, il ne suffit pas d'adopter une position confortable et stable. Vous devez être capable de viser ou de pointer votre cible de manière naturelle et cohérente. Une mauvaise position affecter votre capacité à établir ou à maintenir la prise au centre de la zone de visée. Avant chaque prise de vue ou une série de tirs, il est nécessaire de vérifier l'exactitude de la position prise par rapport à la cible. Évitez les tensions musculaires inutiles dans l'effort de maintien dans la zone de visée. Un effet néfaste sur le mouvement du bras de tir et de l'arme est provoqué par un effort musculaire supplémentaire. La compétition de match exige que le tireur tire un grand nombre de coups en une journée. Il faut trouver la position la plus efficace, qui permettra au corps du tireur de prendre une position identique sur une longue période de temps sans causer de tension excessive sur le système musculaire. Toute sensation d'inconfort, de fatigue, une contrainte ou une nécessité continue de corriger l'orientation du corps par rapport à la cible distrait l'attention du tireur du but principal ; le contrôle uniforme et absolu d'un tir précis. La découverte La position la plus efficace lors du tir permettra un pointage cohérent du bras de tir et arme et procurent une sensation libre et non forcée d'alignement naturel avec la cible pendant toute la durée du combat. période de tournage.

1. Le tireur doit se positionner de manière à s'aligner ou à pointer naturellement lui-même et son arme avec la cible afin que la prise reste dans la zone souhaitée sans que le bras de tir ait tendance à s'éloigner de la zone de visée.

2. Pour vous orienter ou vous aligner correctement avec la cible, utilisez la méthode suivante : une. Faites d'abord face à environ 40 à 50 degrés de la cible en utilisant les méthodes consistant à supposer que position évoquée précédemment.

b.) Regardez la cible en tournant uniquement la tête. Gardez la tête au niveau et tournez-la suffisamment vers

Levez le bras pour aligner avec la cible. Fermez les yeux, levez votre bras pistolet d'un pied ou deux au-dessus de l'horizontale, puis laissez-le se reposer détendu et naturellement à l'hor-

zontale. Détendez complètement le bras et l'épaule non utilisés. Répétez cette procédure une ou deux fois et s'installer dans un point naturel. Un point vrai et naturel ne s'obtient pas les yeux ouverts.

- d.) Après vous être installé dans un point naturel, ouvrez les yeux pour vérifier si votre bras et votre pistolet sont alignés
- e.) Si le bras s'installe d'un côté du centre cible, déplacez votre pied arrière dans la direction de l'erreur.

Revérifiez après chaque erreur trouvée jusqu'à ce qu'aucune erreur n'existe.

3. Le tireur doit toujours se rappeler que l'amélioration de son adresse au tir nécessite une recherche incessante d'une position et d'une position encore meilleures. La position et l'attitude adoptées doivent ne pas être considérées comme quelque chose de constant. À mesure que l'adresse au tir se développe, des changements de la posture et de la position sont nécessaires pour améliorer les performances.

4. De nombreux tireurs experts, grâce à une formation longue et persistante, ont complètement développé leur position et leur position au point d'être automatisés, parfois même sans remarquer leur individualité lacunes. Il arrive parfois que certains experts, même s'ils connaissent leurs lacunes, n'y attachent pas l'importance qui convient. Seulement lorsque l'individu a des lacunes dans la position ou l'attitude deviennent un obstacle sérieux à leur progression. changer. L'écrasante majorité des principaux tireurs travaillent réellement de manière sérieuse et créative. pour s'améliorer en évaluant leur position et leur posture.

5. Les jeunes tireurs ne doivent pas copier aveuglément, et les instructeurs et entraîneurs ne doivent pas mécaniquement,

sans aucune analyse, inculquent à leurs élèves une variation particulière de position ou de posture. C'est nécessaire d'aborder intelligemment le problème du choix d'une position particulière et d'une position acceptable pour soi, en prenant aux experts les aspects souhaitables et en rejetant les indésirables.



FIGURE 1.5 – Prendre le contrôle.



FIGURE 1.6 – La poignée.

C. POIGNÉE. La bonne prise en main est celle qui offre au tireur un contrôle maximal de l'arme. Pour maintenir un alignement naturel de la visée, il doit tenir fermement l'arme et pouvoir appliquer le positif, directement vers l'arrière pression sur la gâchette qui ne perturbera pas l'alignement de la visée.

1. Uniformité : Pour un contrôle maximal, toutes les exigences pour une bonne adhérence doivent être uniformément appliqué à tout moment.

2. Exigences : La bonne prise sur un pistolet doit répondre aux exigences suivantes : une. La prise doit être telle que les organes de visée (guidon et hausse) restent dans un alignement naturel sans tout effort supplémentaire pour maintenir la relation. Sans cette fonctionnalité, il y aura une tendance à le guidon pour se déplacer d'un côté de l'encoche de la hausse, ou être déplacé au-dessus ou en dessous la surface horizontale de la hausse. Alignement de la visée, rapidement retrouvé après recul sans le besoin de correction, accélère la récupération et améliore le contrôle de tir chronométré et rapide. Maintenir l'alignement de la visée devrait être une action sans effort avant le prochain tir. Positif une pression de déclenchement peut être appliquée si l'alignement de la visée est maintenu sans effort. Vue l'alignement est plus facile à maintenir si aucun ajustement n'est nécessaire, comme bouger le poignet ou tête.

b.) Tenez le pistolet suffisamment fermement tout en tirant pour éviter tout déplacement ou glissement de la poignée.

Il ne doit y avoir aucun changement dans l'étanchéité de la préhension car une variation de la pression de préhension cela affectera négativement l'alignement des organes de visée. Tout degré de serrage ou de desserrage de la poignée d'une prise établie entraînera un désalignement des viseurs. La pression de la poignée doit rester constant. Elle ne peut pas être augmentée ou diminuée lorsque la pression de déclenchement est appliqué car l'alignement des organes de visée sera modifié.

d.) Le doigt de la gâchette doit appliquer une pression positive sur la gâchette comme une action indépendante,

e.) Il ne peut y avoir de variation de prise d'un coup à l'autre, d'une série de coups à l'autre.

La prise doit être la plus confortable possible. Les muscles de la main et de l'avant-bras, après suffisamment de temps s'est écoulé pour que la main s'habitue au stress supplémentaire, si ressentent peu d'inconfort dû à la façon dont le pistolet est placé dans la main. Si la poignée est des crampes gênantes et possibles et les muscles de la main continuent de se fatiguer facilement, recherchez une autre solution ou utilisez un appareil d'exercice pour renforcer

la main. Pour éviter la formation de Les douleurs, les ampoules, les callosités et les tissus craquelés réduisent la tendance de la peau à s'étirer. Une peau tendue peut également tirer ou exercer une force sur le cadre du pistolet de manière à provoquer huit écarts d'alignement. Une égalisation des étirements de la peau et des muscles de la main agrippante est primordiale. Un contact direct doit exister entre la peau du les doigts et la paume ainsi que les surfaces du cadre et des poignées lorsque les pressions de préhension sont apporté à porter ; pas de pression latérale, de glissement ou de broutage.

- g.) La force de recul doit être contrôlée en étant transmise directement vers l'arrière dans le

sont : haut sur le côté gauche de la crosse près du verrou coulissant et de la courbe avant de la droite poignée, dont chacune doit avoir une pression de préhension appliquée de manière égale pour empêcher le desserrage de la sur toute l'adhérence et pour maintenir l'alignement des organes de visée.

- h.) Tenir la poignée trop longtemps sans un relâchement occasionnel entraînera une fatigue précoce. Fatigue

3. Méthode pour obtenir la bonne prise : La bonne prise doit être conforme à tout ce qui précède. exigences et il doit s'agir d'une poignée dure et il doit être adapté à la main de l'individu tireur. REMARQUE : POUR CETTE INSTRUCTION POUR OBTENIR LA POIGNÉE APPROPRIÉE, L'ARME EST LE PISTOLET DE SERVICE DE CALIBRE .45. LA SÉQUENCE ÉTAPE PAR ÉTAPE SUIVANTE FOURNIR LA BONNE ADHÉRENCE : une. Avec la main qui ne tire pas, saisissez le pistolet par le canon et par la culasse en faisant attention à ne pas pour gâcher la vue noircie et garder la bouche pointée vers le bas.

- b.) Écartez l'index et le pouce de la main qui tire pour former un "V", avec le pouce

Pliez légèrement le poignet vers le bas pour obtenir un angle de contact approprié.

- d.) Insérez le pistolet dans le "V" du pouce et de l'index en plaçant la sécurité de la poignée bien droite et
- e.) Appuyez vers le bas sur le canon pour pivoter et poussez fermement le boîtier du ressort principal contre le

Étirez les doigts vers l'avant, en laissant le doigt de détente reposer à plat contre le cadre du pistolet. juste au dessus du pontet. La sécurité exige que la gâchette ne soit pas contactée pour le moment.

- g.) Les trois doigts inférieurs doivent se toucher étroitement, l'os central
- h.) Le pouce doit être élevé à un niveau supérieur à l'index ou à la gâchette. Seul le joint à

Une prise de contrôle peut être affectée par les trois doigts inférieurs dirigeant la pression principale sur la sangle avant directement vers l'arrière, en appuyant sur le boîtier du ressort moteur et en saisissant fermement la sécurité contre le côté de la dépression centrale et le talon de la paume à la base du pouce, et le chair lâche dans le "V" du pouce et de l'index, respectivement. Cela peut être comparé à un étau avec les surfaces intérieures de la paume comme mâchoire fixe de l'étau et les trois inférieures doigts appuyant sur la sangle avant du pistolet comme mâchoire mobile.

j.

La main qui ne tire pas doit être utilisée pour ajuster « l'ajustement » du pistolet dans la main qui tire. Une légère rotation de l'arme dans la main qui la saisit alors qu'elle saisit et relâche alternativement permettra l'égalisation d'une prise énergique. La main qui saisit doit

---

atteindre la droite suffisamment loin pour permettre au doigt de détente d'atteindre le pontet et également de se positionner

sur la gâchette à l'endroit exact où la pression de gâchette peut être appliquée directement sur le arrière. Selon la taille de la main, le doigt à gâchette appliquera une pression avec la pointe, la bille du premier tronçon ou le creux du premier joint ou ailleurs. La principale préoccupation n'est pas de savoir Une partie ou un point le long du doigt de gâchette est le point de contact standard, mais à quel endroit du doigt doigt, vous pouvez diviser la gâchette en deux, appuyer directement vers l'arrière sans perturber l'alignement des organes de visée.

k.

Lorsque "l'ajustement" est correct, retirez le doigt de la gâchette, libérez le pistolet de la main qui ne tire pas et serrez la poignée avec beaucoup de force jusqu'à ce qu'un tremblement soit remarqué. Libérer un petit pourcentage de cette pression de préhension immédiatement, suffisant pour que le tremblement disparaisse et laisse au tireur une prise dure et solide qui se traduira par un contrôle absolu. Le plus serré plus l'adhérence est grande, meilleur est le contrôle. Le tireur exerce désormais une pression correcte pour un maximum contrôle du recul.

4. Vérification de la bonne adhérence : La bonne adhérence est une adhérence naturelle qui répondra à toutes les exigences de paragraphe 2 ci-dessus. Pour garantir une bonne adhérence, elle doit être vérifiée par rapport aux exigences. Un Le facteur décisif pour savoir si votre prise est correcte est la familiarité. En utilisant le bon saisir d'innombrables fois, un défaut est immédiatement détecté. un. Pour garantir que les viseurs resteront alignés, le test suivant est effectué : prolonger le tir bras et observez l'alignement de la visée. Si les organes de visée (guidon et hausse) ne sont pas alignées, saisissez le canon avec la main qui ne tire pas, desserrez suffisamment la poignée pour faire glisser le pistolet dans le main, en la tournant légèrement dans la direction de l'erreur d'alignement de la visée. Reprenez le pistolet fermement et étendez le bras. Vérifiez l'alignement sans faire d'effort pour les aligner en mouvement du poignet ou de la tête. Si l'alignement est naturel, vous pouvez vérifier le maintien de la vue alignement. Avec le bras tendu, fermez les yeux, levez et baissez le bras et installez-vous. Ouvert les yeux et observer. Si l'alignement a dévié, repositionnez le pistolet dans la main qui tire. et répétez le test à l'oeil fermé jusqu'à ce que l'alignement naturel des organes de visée (guidon et hausse) soit obtenu et entretenu. Pendant le tournage, il convient de vérifier constamment la tendance des les vues pour continuer à s'aligner. La prise obtenue en début de tir sera ne reste pas nécessairement correct car le recul brutal et l'accumulation de fatigue nécessiteront correction de la poignée pour maintenir l'alignement des organes de visée.

- b.) Pour vérifier une prise suffisamment ferme pour éviter tout déplacement après s'être assuré que le pistolet est déchargé,

Pour vérifier les variations de serrage ou l'exactitude de la prise, il est préférable de tirer à sec quelques coups avant le début du tournage en direct et surveillez les légères variations dans l'alignement des organes de visée.

- d.) La vérification de l'action de déclenchement indépendante doit être effectuée avant le tir par un visuel
- e.) L'apparition rapide de fatigue et de douleurs dans la main qui tire est généralement le résultat d'un

Il est préférable de vérifier le recul directement vers l'arrière directement dans le bras de tir et l'épaule. effectué à l'entraînement avec un pistolet déchargé en demandant à un entraîneur ou à un coéquipier de se tenir devant vous et poussez avec force et brusquement contre la bouche de votre pistolet fermement saisi en l'entraînant directement vers votre épaule pour simuler l'action de recul.

5. Aides au développement d'une bonne prise en main : Les grands tireurs au pistolet ont : des mains fortes et une prise dure ; un méthode de préhension sans changement à moins que l'analyse ne dicte un changement qui l'améliorera ; un grip différent maîtrisé pour chaque forme de crosse ou type de pistolet différent ; moulé, façonné ou des poignées personnalisées, qui s'adaptent parfaitement ; et s'ils utilisent de la colophane en poudre ou une substance similaire, ils l'utilisent chaque fois que la main devient humide avant de saisir le pistolet. un. Les « top guns » ont une poigne comme un étau. Appareils d'exercice tels que balles en caoutchouc, poignée à ressort les constructeurs, etc. développeront une forte emprise. Les appareils d'exercice nécessitent une utilisation constante. Un autre approche, pour réduire la dépendance aux exercices artificiels, consiste à s'engager dans un travail ou un sport qui

fait appel à votre force manuelle et à votre dextérité, par exemple pour couper du bois, creuser dans le jardin, en utilisant des tondeuses à main sur la haie ; jouer au tennis, au baseball, au ping-pong, etc. des mains dans un travail minutieux développe également un toucher exigeant et une coordination qui est précieux pour le tireur au pistolet.

- b.) Ne changez jamais votre prise sans réfléchir. Une bonne prise en main est un bien précieux. Il évolue à partir de

Une modification de la bonne préhension du tireur est nécessaire sur différents types de pistolets. Le la fermeté de la poignée reste la même pour tous les calibres et types de pistolets et revolvers, mais la nature de la prise doit correspondre à la forme et à la taille des poignées en répondant à toutes les exigences d'une bonne adhérence. Par exemple, la poignée de calibre .22 s'avère parfois être plus petite en circonférence qu'un pistolet de calibre .45. Dans ce cas, la portée des trois niveaux inférieurs les doigts peuvent s'étendre davantage autour de la crosse, ce qui entraîne l'un des principaux points de pression (les os moyens de chacun des trois doigts inférieurs) venant reposer au-delà et partiellement sur le côté gauche de la sangle avant. La pression exercée ne serait pas directe vers l'arrière. Comme il est entièrement appliqué dans la prise normale, cela affecterait sans aucun doute l'alignement naturel du sites touristiques. De plus, les tireurs ayant de petites mains ont des difficultés avec des crosses de différentes tailles. Un un exemple est de devoir faire des compromis, en raison d'un doigt de gâchette court qui peut atteindre la gâchette uniquement avec le bout du doigt, entre une pression de gâchette droite vers l'arrière et la meilleure position de le pistolet dans la main qui tire qui tend à donner un alignement naturel de la visée.

- d.) Des poignées personnalisées façonnées, moulées ou sur mesure sont nécessaires pour s'adapter parfaitement. Les poignées ajustées sont principalement
- e.) La colophane en poudre saupoudrée sur la main peut aider à maintenir une prise solide et contrôlée, mais ce n'est pas le cas.

D. CONTRÔLE DE LA RESPIRATION. La bonne méthode de respiration est un élément essentiel du système de contrôle du tireur. La plupart des pistolets les tireurs en savent moins sur la méthode appropriée de contrôle de la respiration que sur les autres principes fondamentaux. Le but d'un bon contrôle de la respiration est de permettre au tireur au pistolet de retenir sa respiration avec une respiration confortable. se sentir assez longtemps pour tirer un coup lentement ; cinq coups de feu chronométrés en vingt secondes ; ou cinq coups sur dix tir rapide (rapid fire) en quelques secondes sans perte de la capacité de rester immobile ou de se concentrer sur l'alignement des organes de visée.

1. Pour être efficace, le contrôle de la respiration doit être utilisé de manière systématique et uniforme : la capacité la concentration et le maintien du rythme sont facilités. un. Favoriser une prise stable : Il est généralement connu qu'il ne faut pas respirer lors de la visée. La respiration s'accompagne de mouvements rythmiques de la poitrine, de l'abdomen et du épaules. Cela provoque un mouvement excessif du pistolet, ce qui rend presque impossible pour produire

un tir précis. Il ne faut donc pas simultanément respirer et essayer de tirer un coup de feu, mais doit s'efforcer de retenir sa respiration pendant une courte période.

b.) Les processus physiologiques impliqués dans la respiration : Le tireur ne doit cependant pas voir

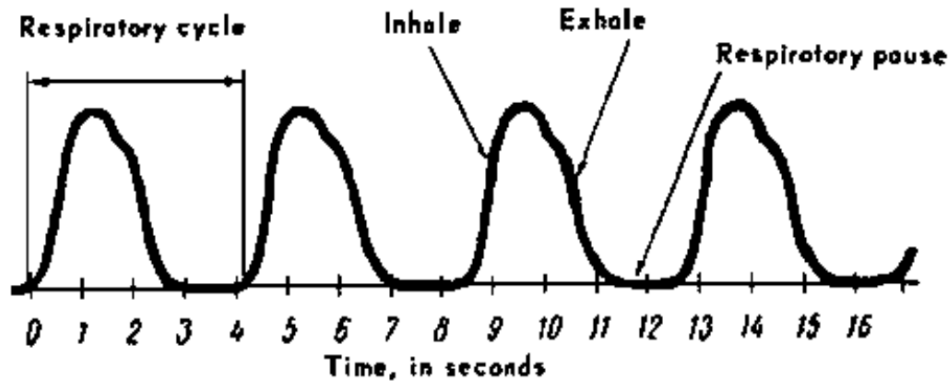


FIGURE 1.7 – Schéma de la respiration d'une personne.

(3) La pause respiratoire et les problèmes de ventilation des poumons sont d'une grande importance pour le tireur. Il est évident qu'en visant et en appliquant une pression sur la gâchette, la respiration doit être retenue seulement après que le tireur a expiré, en la chronométrant ainsi que la respiration est retenue au moment de la pause respiratoire naturelle. Pendant ce temps, les muscles ne sont pas tendus et sont détendus.

Une personne peut prolonger de plusieurs secondes cette pause respiratoire, c'est-à-dire retenir sa respiration confortablement pendant 15 à 20 secondes, sans travail particulier et sans expérience sensations désagréables. Ce temps est largement suffisant pour réaliser un ou plusieurs clichés. Les tireurs expérimentés respirent généralement profondément avant de tirer, puis, en expirant lentement, retenir progressivement sa respiration, se détendre et concentrer toute son attention sur la vue l'alignement et l'application douce de la pression sur la gâchette (Figure 1-8).

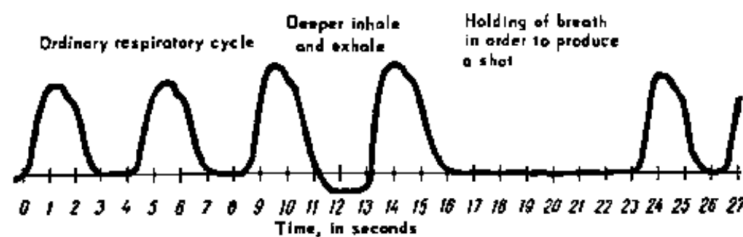


Figure 1-8. Scheme of the Manner in Which A Person Holds His Breath in Order to Produce a Shot

FIGURE 1.8 – Schéma de la manière dont une personne retient sa respiration afin de produire un tir.

2. Méthode recommandée une. Avant les ordres de tir : (1) Lors de l'expulsion de l'air des poumons avant de viser, aucun effort ne doit être exercé. L'expiration doit être naturelle et libre, comme lors d'une respiration ordinaire. L'air ne doit pas être retenu dans les poumons ; une expiration incomplète avant de viser entraîne un effort et à la stimulation des centres nerveux régulant la respiration, et des tireurs la concentration sur la visée est distraite. (2) Afin de garantir que lors d'un tir prolongé, l'interruption du rythme de la respiration n'a

aucune influence sur le tireur, la respiration ne doit pas être retenue pendant une période excessive lorsque vous essayez de tirer un coup à tir lent (slow fire). Si le tireur ne le fait pas produit un tir en 8 à 10 secondes, il doit arrêter de viser et reprendre son souffle. (3) Avant de retenir sa respiration pour le prochain coup, il doit bien vider ses poumons, en prenant plusieurs respirations profondes. Il faut faire la même chose entre les tirs et les séries de tirs. tout au long du tir. Cela facilite l'allongement de la pause respiratoire avant viser et prévoit un repos régulier entre les tirs et les cordes. Le niveau d'oxygène dans le sang est légèrement augmenté. En conséquence, le tireur est détendu et confortable pendant tout le tournage sans fatigue excessive et prématurée.

- b.) Pendant les ordres de tir : Prenez une respiration plus profonde que d'habitude au commandement "PRÊT".

Lors du tir proprement dit : Le tireur ne doit pas avoir conscience du besoin de respirer. Si pendant En s'entraînant, un tireur découvre qu'il ne peut pas retenir sa respiration pendant les vingt secondes nécessaires pour tirez une corde à feu chronométrée, il devrait s'entraîner à tirer ses cordes à feu chronométrées en moins de temps. plus de vingt secondes. Cependant, si lors d'un tir chronométré ou rapide, le tireur se sent obligé de respirer, il doit prendre une courte inspiration rapidement et continuer à tirer. Ceci provoque un manque de concentration sur l'alignement des organes de visée et ne devrait pas être normal technique utilisée.

## Chapitre 2

# Alignement des organes de visée

Chapitre II alignement des organes de visée l'alignement des organes de visée est la contribution la plus importante au tir précis. Pour que la balle touche le centre de la cible, le tireur doit viser le pistolet et donner un coup de canon au canon. direction définie par rapport à la cible. En théorie, une visée précise est obtenue lorsque le tireur place exactement le guidon avec le guidon. le dessus et les côtés du guidon et les maintient en alignement dans la zone de visée. Une condition préalable à une visée correcte est la capacité de maintenir la relation entre les organes de visée (guidon et hausse). Lors de la visée, le guidon est positionné au milieu de l'encoche de la hausse avec un espace de lumière égal sur chaque côté. La surface supérieure horizontale du guidon est au même niveau que la surface horizontale supérieure de l'encoche de la hausse (Figure 2-1)

A. RELATION DES VISITES. Il est nécessaire d'être parfaitement conscient de la relation entre le guidon et la hausse clairement défini. La vision normale est telle que le guidon du pistolet sera aussi net que le guidon. Certains les tireurs peuvent ne voir que l'encoche de la hausse avec une mise au point nette ; les extrémités extérieures peuvent deviennent légèrement floues.

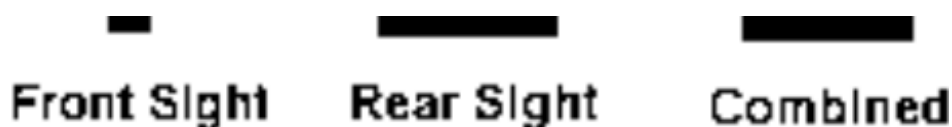


FIGURE 2.1 – La relation des vues.

1. Erreur de décalage angulaire : Si le tireur n'observe pas une visée correcte (en maintenant la surface supérieure du guidon centré au niveau du haut du guidon et espace lumineux égal de chaque côté du guidon), il y aura peu de tirs précis. Le plus souvent, il localise le guidon dans un endroit différent. position Dans l'encoche de la hausse. Cela explique une plus grande dispersion des tirs sur la cible, puisque le les balles dévieront dans la direction dans laquelle le guidon est positionné dans l'encoche. (Figure 2-2). Ceci L'erreur de visée est connue sous le nom d'erreur de décalage angulaire.

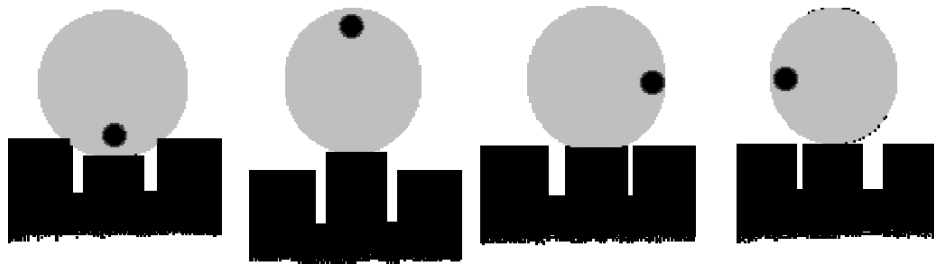


FIGURE 2.2 – Déplacement de la balle en cas d’erreur de décalage angulaire dans l’alignement de la

2. Erreur de décalage parallèle : si le maintien (arc de mouvement) s’écarte d’une erreur presque parallèle par rapport au centre de la zone de visée, le tireur doit savoir que ces déviations ne feront pas baisser le score dans la mesure d’erreur de décalage angulaire. Par conséquent, l’alignement des organes de visée est le plus critique des deux. Ainsi, la précision d’un Le tir dépend principalement de la capacité du tireur à maintenir systématiquement un alignement correct de la visée. Le L’effort principal doit être de garder votre visée alignée. Il est souhaitable de tenir le pistolet parfaitement immobile. mais ce n’est pas obligatoire.

2. Parallel Shift Error: If the hold (arc of movement) is deviating in near parallel error from the center of the aiming area, the shooter should know that these deflections will not lower the score to the extent of angular shift error. Therefore, sight alignment is the most critical of the two. Thus, the accuracy of a shot depends mainly upon the shooter’s ability to consistently maintain correct sight alignment. The main effort should be toward keeping your sights aligned, Holding the pistol perfectly still is desirable but it is not mandatory.

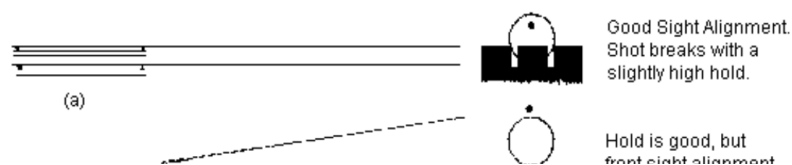


FIGURE 2.3 – , Déplacement de la balle lorsque le pistolet est déplacé : (a) parallèle, (b) angulaire

---

**ement of the Bullet When The Pistol is Shifted: (a) Par**

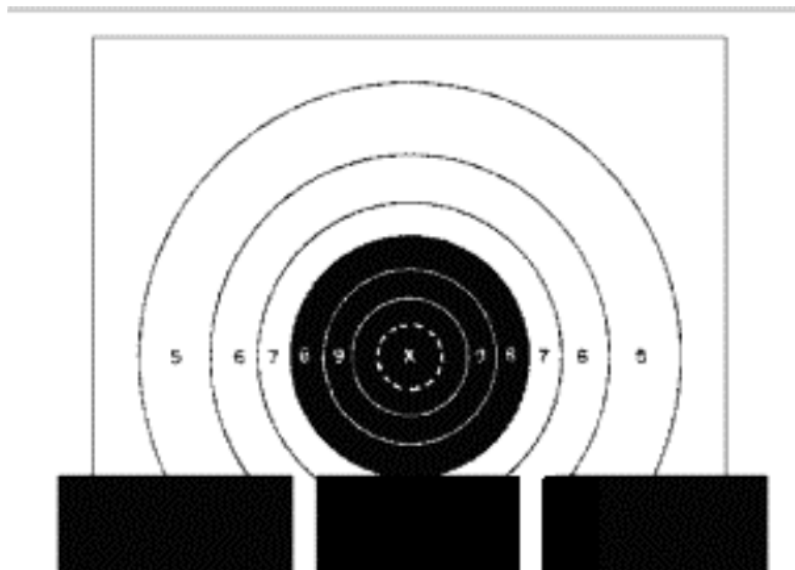


FIGURE 2.4 – , Impossible! L'œil humain ne peut pas se concentrer sur un objet rapproché ni sur un objet éloigné.

B. POINT D'INTÉRÊT. Un alignement correct de la vue doit être parfaitement compris et pratiqué. Il apparaît en surface comme un chose simple - cet alignement de deux objets, des organes de visée (guidon et hausse). Le problème réside dans la difficulté de maintenir ces deux viseurs dans un alignement précis pendant que le tireur maintient un arc minimum de mouvement et en appuyant sur la gâchette pour faire tomber le marteau sans perturber l'alignement de la visée. La solution réside en partie dans la focalisation de l'œil sur le guidon pendant le tir.

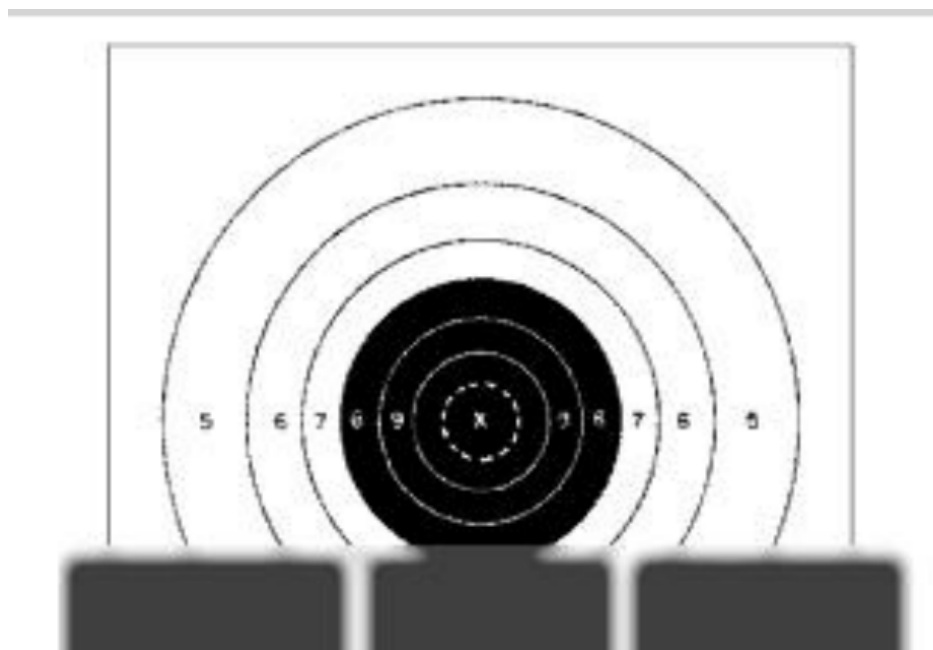


FIGURE 2.5 – Incorrect. Le contrôle de l'alignement des organes de visée n'est pas précis. Accent distinct sur les rendus cibles



FIGURE 2.6 – Approprié. L’alignement des commandes est précis. La mise au point limitée au guidon uniquement, rend le

1. Il est impératif de maintenir un « léger point de mise au point avant » tout au long de l’observation et de la visée du pistolet. Le tireur doit se concentrer sur le maintien d’une relation correcte entre l’avant et l’avant. guidon, et le point de mise au point doit être sur le guidon pendant la courte période nécessaire pour délivrer le coup. Si la mise au point est déplacée vers l’avant et que la cible est momentanément clairement mise au point, le La capacité du tireur à obtenir un alignement correct de la visée est alors compromise. Fréquemment, c’est à ce moment que le pistolet fait feu. Un tir contrôlé et précis est impossible dans ces conditions conditions.

2. Lorsque l’œil est focalisé sur la cible, le mouvement relativement faible du bras apparaît magnifié. Cependant, lorsque l’œil est correctement focalisé sur le guidon, ce mouvement apparaît avoir été réduit.

## 2.1 CONCENTRATION.

1. Si les viseurs sont mal alignés, le résultat net est un tir inexact. Négligence dans l’obtention un alignement correct de la visée peut généralement être attribué à l’incapacité du tireur à réaliser son importance. Beaucoup les tireurs aligneront, dans la phase initiale de tenue, les viseurs de manière parfaite. Cependant, comme le le tir progresse et le tireur se concentre sur le tir, il perd souvent la vue correcte

alignement qu’il a atteint dans la phase initiale de son emprise. Habituellement, lorsque le tireur est incapable de maintenir un point PLN, sa concentration sur l’alignement des organes de visée vacille. Un tir précis est perdu parce que le tireur pense à son arc de mouvement et non à la perfection de l’alignement des organes de visée.

2. Un autre facteur qui contribue à la détérioration de l’alignement des organes de visée est le sentiment d’anxiété qui se produit à cause de la pression apparemment stationnaire sur la gâchette lors de la tentative de tir. Une impulsion est généré pour obtenir plus de pression

sur la gâchette, afin que le tir soit délivré. Quand le tireur pense à augmenter la pression de déclenchement, un degré de concentration intense nécessaire pour maintenir un alignement de visée correct est perdu. Même si le contrôle du lâcher (détente) et le maintien sont bons, le résultat net sera être un mauvais tireur. l'alignement des organes de visée doit rester au premier plan dans l'esprit du tireur tout au long du tir. le coup. Une pression de déclenchement positive doit être appliquée involontairement. Des tirs toujours précis sont produit lorsque le tireur maintient une concentration intense sur l'alignement des organes de visée pendant l'application de pression de déclenchement, tout en subissant un arc de mouvement minimum. Le contrôle du tir est diminué proportion directe à la perte de concentration sur l'alignement des organes de visée.

3. Le tireur moyen avancé est probablement limité en termes de concentration soutenue à une période de 3 à 6 secondes. Ce court laps de temps constitue la période optimale pendant laquelle un tir contrôlé peut être délivré. Cet intervalle de concentration doit être atteint simultanément à l'acquisition d'un arc minimum de mouvement, un point de focalisation, un alignement des organes de visée satisfaisant et le démarrage involontaire d'un signal positif pression de déclenchement. Si l'alignement exact de la visée est maintenu et que la pression de déclenchement reste positive, le Le tir se brisera pendant le temps limité pendant lequel le tireur est capable de contrôler sa concentration ininterrompue. Résultat ! Un point mort a touché la cible.

D. L'ŒIL. Les principales difficultés auxquelles est confronté le tireur lors de la visée sont déterminées dans une large mesure par les caractéristiques inhérentes de l'œil et de son fonctionnement en tant qu'appareil optique. Tous les tireurs doivent se familiariser avec les propriétés optiques de l'œil humain, traitées en détail dans l'article « *L'œil et la visée — propriétés de l'œil humain appliquées au tir* » du wiki ([https://www.tireur.org/wiki/doku.php?id=technique:oeil\\_et\\_visee](https://www.tireur.org/wiki/doku.php?id=technique:oeil_et_visee)).



## Chapitre 3

# Contrôle de la détente

### Chapitre III Contrôle de déclenchement

A. GÉNÉRAL. Un contrôle correct de la gâchette doit être utilisé en conjonction avec tous les autres principes fondamentaux du tir. L'acte physique consistant à appliquer une pression sur la gâchette pour délivrer un tir précis peut varier d'un individu à l'autre. Un bon contrôle du lâcher (détente) pour chaque individu devient progressivement uniforme lorsque les techniques de la bonne application est maîtrisée. De nombreux tireurs, par exemple, conservent un certain degré de contrôle du lâcher (détente) avec une prise relativement légère, tandis qu'un autre tireur peut utiliser une prise très serrée. Certains tireurs préfèrent postuler une pression de déclenchement constante à un rythme rapide, tout en maintenant un alignement correct de la visée. Pour un autre tireur, une application plus lente et délibérée peut obtenir les mêmes résultats. Un nombre toujours croissant de tireurs utilisent l'approche positive pour déclencher le contrôle, c'est-à-dire qu'une fois initié, il devient un processus ininterrompu, la pression en constante augmentation jusqu'à ce que l'arme fasse feu. Le contrôle du lâcher (détente) est d'une très grande importance pour produire un tir précis. Quand le tireur exerce une pression sur la gâchette, il doit le faire de manière à ne pas altérer l'alignement des organes de visée ou la position du pistolet. Par conséquent, le tireur doit être capable d'exercer une pression douce et uniforme sur la gâchette. De plus, la gâchette doit être enfoncée en conjonction avec une concentration maximale, une perception visuelle de l'alignement des organes de visée et de l'arc de mouvement minimum. Afin de produire un tir précis, le tireur doit effectuer de nombreuses actions diverses, mais liées. L'accomplissement de cette action est aggravé par le fait que le pistolet est dans un certain degré de mouvement tout au long de la période d'observation et de visée. Le mouvement varie en fonction de la stabilité de la position du tireur. Par conséquent, l'alignement de la visée s'écarte de la zone de visée. Souvent, il passera par la visée zone, en s'arrêtant seulement pendant une courte période en parfait alignement avec la cible. Il est impossible de déterminer quand et pendant combien de temps les viseurs correctement alignés resteront au centre de la zone de visée. Cette difficulté est encore aggravée par le fait que le tireur tente d'exécuter des actions coordonnées. quand l'action réflexe cherche à les contredire. Une telle situation nécessite le développement de réflexes et l'amélioration de la coordination. L'action coordonnée d'une visée correcte, d'une pression opportune sur la gâchette et d'une délivrance correcte du tir est difficile et ne peut être réalisée qu'en surmontant d'anciens réflexes non coordonnés ou en en acquérir de nouveaux. Ce n'est que grâce à une formation constante et à une attention portée aux techniques acceptées que ces nouveaux réflexes doivent être acquis. La nature particulière et les caractéristiques du système nerveux humain jouent ici un rôle déterminant.

B. FACTEURS PERMETTANT LE CONTRÔLE CORRECT DE LA GÂCHETTE. La pression exercée sur la gâchette doit provenir uniquement du mouvement indépendant du doigt

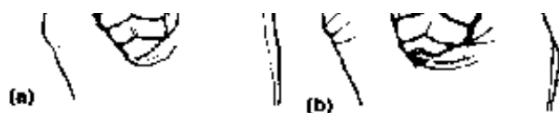
de la gâchette. Les doigts de préhension et le pouce ne bougent pas et ne se resserrent pas. Maintenez la pression de préhension constante. Alignez la vue, installez-vous dans votre zone de visée normale et exercez une pression positive, ininterrompue et croissante, directement vers l'arrière, jusqu'à ce que le marteau tombe. Vous ne devez pas chercher une combinaison parfaite d'image de vue arrière-avant vue dans le mille. Au lieu de cela, concentrez votre œil sur le guidon, en le gardant parfaitement aligné dans le guidon. encoche. Le flou de la cible floue peut se déplacer légèrement, mais ce mouvement est relativement sans importance. Chaque fois que l'arme est tirée avec un bon alignement de la visée dans l'arc de mouvement normal et c'est un tir surprise, le tir sera bon et atteindra la cible dans les limites de votre capacité à tenir. Le contrôle du lâcher (détente) comporte une série d'actions qui ont lieu si un relâchement en douceur du mécanisme de tir est obtenu.

réalisé.

1. Mou et pression initiale : tout mouvement libre de la gâchette, appelé mou, doit être repris avant à une légère pression initiale. Cette action garantit que les tolérances dans la tringlerie du mécanisme de mise à feu sont absorbées et sont en contact ferme avant qu'une pression de déclenchement positive ne soit appliquée. La pression initiale est une pression automatique, légèrement appliquée, représentant environ un quart ou moins de la pression totale. nécessaire pour tirer avec l'arme. Cette action prudente contribue à la pression positive qui libérera le marteau rapidement et en douceur. Afin de tirer un coup contrôlé, le tireur doit apprendre à augmenter la pression sur la gâchette. positivement, en douceur, progressivement et uniformément. Cela ne signifie toutefois pas que le déclencheur doit être pressé lentement. Il faut l'appuyer doucement, sans interruption, mais le relâchement de la gâchette doit ne prendre pas plus de 2 à 5 secondes. De nombreuses séries de tirs rapides et précis de cinq coups en dix secondes sont tirés dans un cycle qui ne permet qu'une seconde ou moins pour utiliser les principes de déclenchement correct contrôle. L'action douce de la gâchette impose des exigences particulières au doigt de la gâchette lorsqu'on appuie sur la gâchette ; son bon fonctionnement détermine dans une large mesure la qualité du tir. Le plus soigneusement atteint l'alignement de la visée sera gâché par la moindre erreur dans le mouvement du doigt de détente.

2. Fonction de bonne prise en main : pour que l'index puisse remplir sa fonction sans se gêner. Pour viser, il faut d'abord que la main saisisse correctement le pistolet et crée le support adéquat ; permettant au doigt de détente de surmonter la tension de détente. Les poignées du pistolet doivent être fermement saisies mais sans aucun tremblement. Il faut également que l'index dégage le côté de la crosse. Le mouvement de l'index doit être indépendant lorsqu'il appuie sur la gâchette et ne pas non plus provoquer tout changement latéral dans l'alignement de la visée.

3. Placement correct du doigt de détente : Il est nécessaire d'appliquer une pression sur la gâchette avec soit la première section osseuse de l'index, ou avec la première articulation. La gâchette doit être enfoncée directement vers l'arrière. Si le doigt appuie sur la gâchette sur le côté, des choses indésirables se produiront. Le poids de la gâchette la traction augmentera ; en raison d'une friction supplémentaire sur certaines parties du mécanisme de déclenchement et autrement l'action de déclenchement impeccable prendra les caractéristiques d'un mauvais déclenchement lorsqu'une pression latérale est exercée sur la gâchette. Une autre considération est l'effet de la pression latérale sur l'alignement de la visée. Seulement une légère pression sur le côté est nécessaire pour provoquer une erreur d'alignement de la visée. La cause première de exercer une pression sur le côté est un mauvais placement du doigt à gâchette.



**. Correct Placement of the Index Finger on the Trigger. (a) With Joint of Index Finger With First Bone Section of Index Finger .**

gger finger placement may be modified to a degree by the requirement that the grip pr alignment of the front and rear sights. The shooter frequently must make a compromis

FIGURE 3.1 – Placement correct de l’index sur la gâchette. (a) Avec l’articulation de l’index. (b)

Le placement idéal du doigt sur la gâchette peut être modifié dans une certaine mesure par l’exigence que la poignée fournisse un alignement naturel des organes de visée (guidon et hausse). Le tireur doit souvent faire un compromis pour surmonter les effets indésirables liés à l’impossibilité d’utiliser chaque facteur de manière optimale.

4. Coordination : Il faut souligner que le tir en match n’est réussi que lorsque tout le contrôle les facteurs sont constamment en coordination.

La capacité à contrôler la gâchette en douceur n’est pas suffisante en soi pour produire un tir précis. Le déclencheur doit être activé en conjonction avec un alignement correct de la visée, un arc de mouvement minimum et un arc de mouvement maximum. concentration intacte. Cela pourrait être appelé cadence, rythme ou timing. Sous n’importe quel nom, ça vient seulement à ceux qui pratiquent fréquemment. La capacité occasionnelle n’est pas la réponse au tir de championnat. Un L’agrégat à trois canons nécessite 270 résultats réussis. Des performances constantes et exigeantes sont améliorées par une capacité à compenser automatiquement les erreurs. Il est nécessaire pendant le tir d’appuyer sur la gâchette sous conditions variables de mouvement du pistolet en conjonction avec un alignement correct du viseur. Afin de postuler pression coordonnée sur la gâchette, le tireur doit attendre des moments précis où tous les facteurs et les conditions sont favorables. Il sera souvent impossible d’exercer un contrôle maximum. Cependant, le Le tireur ne doit jamais tenter de tirer avant de s’être complètement installé dans un arc de mouvement minimum.

### 3.1 APPLICATION DE LA PRESSION DE DÉCLENCHEMENT.

1. Pression de déclenchement positive et ininterrompue - méthode de tir surprise - est principalement l’acte de terminer le tir du coup une fois l’application de la pression de déclenchement déclenchée. Le tireur s’engage à taux de pression immuable, pas d’accélération, pas de ralentissement ni d’arrêt. La pression de déclenchement est d’un nature ininterrompue car elle n’est appliquée initialement que si les conditions sont établies et presque parfaites. Si les conditions parfaites se détériorent, le tireur ne doit pas tirer, mais mettre son arme au repos, se détendre, replanifier, et recommencer. Dans les cas où le pistolet est stable et stable et où les périodes d’arc de mouvement minimum sont de durée plus longue, peu importe que le relâchement de la gâchette soit terminé une seconde plus tôt ou un seconde plus tard. Chaque fois que le coup est tiré avec un arc de mouvement minimum et que les viseurs sont en position alignement, ce sera un bon coup. Par conséquent, lorsque le tireur a établi un arc minimum stable de mouvement et alignement des organes de visée, il doit immédiatement commencer à appuyer sur la

gâchette, doucement mais positivement, et tout droit vers l'arrière sans s'arrêter, jusqu'à ce qu'un coup de feu soit produit. Cette méthode de contrôler l'action de la gâchette donnera au tireur une pause surprise avant tout choc musculaire. le réflexe peut perturber l'alignement des organes de visée.

... and sight alignment, he must immediately begin to press on the trigger, smoothly, and straight to the rear without stopping, until a shot is produced. This method of controlling the trigger action will give the shooter a surprise break of the shot before any movement can disturb sight alignment.

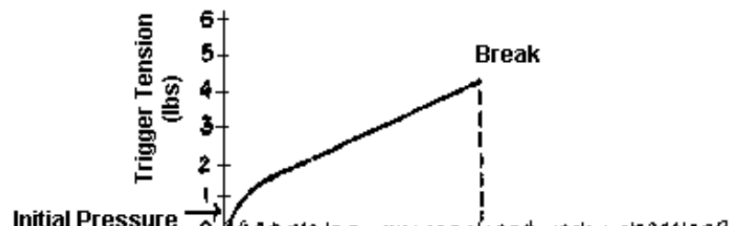


FIGURE 3.2 – Tir surprise avec une pression de déclenchement positive et ininterrompue.

2. Application interrompue de la pression de déclenchement ou de la méthode de tir « Point » : il s'agit d'une méthode de déclenchement contrôlé déconseillé, bien qu'utilisé par certains tireurs. Certains tireurs pensent pouvoir choisir le Déclenchez le temps de déclenchement même après des années d'expérience. un. Le tireur alignera les viseurs et exercera une pression initiale sur la gâchette. Il fera alors chaque effort pour maintenir l'arme immobile. Durant des moments d'immobilité extrêmement brefs, une pression est appliquée sur la gâchette. Si l'alignement de la visée change et n'est pas parfait, ou si l'arc de le mouvement de l'arme augmente, la pression sur la gâchette s'arrête et la tension de la gâchette maintenu. Lorsque l'alignement des organes de visée est à nouveau parfait et que le mouvement diminue, la pression sur le la gâchette reprend jusqu'à ce que le coup se brise, ou après que le jeu de la gâchette soit rattrapé, la pression initiale est appliqué et le coup est déclenché par un seul mouvement rapide du doigt de détente lorsqu'il y a un diminution de l'arc minimum de mouvement. Dans ce cas, la présence d'un alignement parfait de la visée est pas considéré comme essentiel pour déclencher l'action de déclenchement. Une action brusque en appliquant une pression sur la gâchette perturber l'alignement de visée existant et d'autres facteurs de contrôle fondamentaux sont subordonnés à un arc de mouvement minimum. L'application de tous les autres principes fondamentaux est requise, quelle que soit la situation. qu'ils soient optimaux ou non.

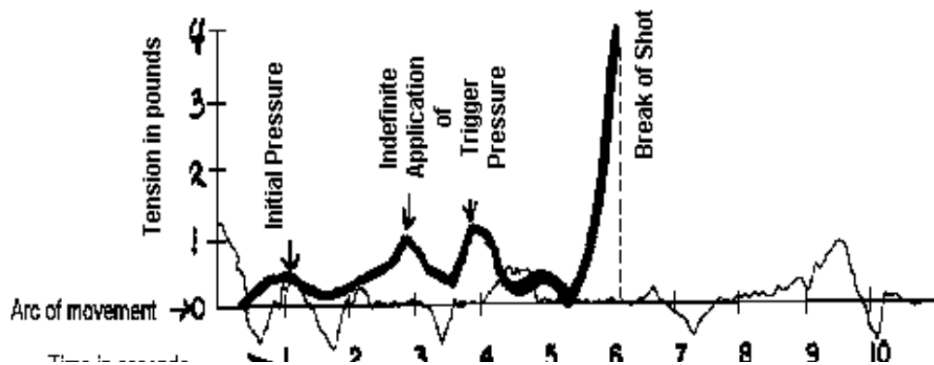


FIGURE 3.3 – Application de la pression de déclenchement en fonction d'une image de vue parfaite.

b.) Tout en appliquant une pression positive sur la gâchette directement vers l'arrière, si

une pensée pénètre dans les tireurs

La décision d'augmenter la pression de déclenchement peut entraîner une action réflexe communément appelée anticipation et entraîne généralement une gîte du tir (la balle atteint la cible à environ une heure). Le recul devient plus imminent et le cerveau enverra un signal au bras et les muscles de la main réagissent prématurément une fraction de seconde avant le tir ; entraînant des problèmes fréquents tirs et scores faibles.

one o'clock). The recoil becomes more imminent and the brain will send a signal for the hand muscles to react prematurely a split second before the shot is fired; resulting in frequent shots and low scores.

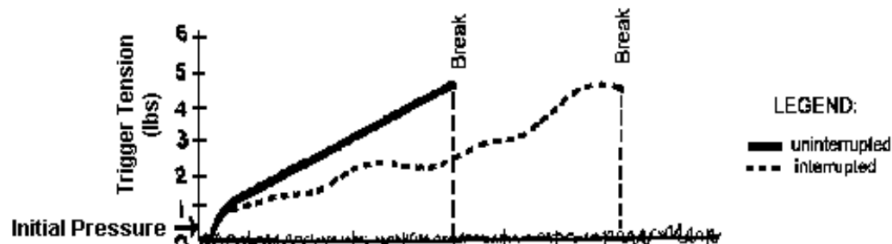


FIGURE 3.4 – Coup tiré avec une pression de gâchette interrompue par rapport à un coup tiré avec

### 3.2 ERREURS COMPORTÉES DANS LE CONTRÔLE DES DÉCLENCHEURS ET MOYENS POUR LES COMBATTRE.

1. L'erreur la plus grave et la plus perturbante commise par le tireur est la secousse, c'est-à-dire l'application brusque de pression sur la gâchette accompagnée d'une action musculaire des muscles de la main et du bras. Si les secousses se limitaient à une pression brusque sur la gâchette et au déplacement rapide de l'axe du alésage, cela n'entraînerait qu'une partie des résultats. un. Les secousses s'accompagnent généralement de : (1) La forte tension de tous les muscles du bras et de l'épaule. (2) Le serrage brusque de la main sur la poignée. (3) Défaut d'appuyer sur la gâchette directement vers l'arrière. Tous ces facteurs pris ensemble conduisent à un grand déplacement du pistolet sur le côté et vers le bas et seul un très mauvais tir peut en résulter.

b.) Le plus souvent, des secousses sont observées chez les nouveaux tireurs. Généralement à cause d'un grand arc de

La cause des secousses de la gâchette est la pratique consistant à « arracher un pointeur à dix », comme le dit l'expression. Le tireur tente de tirer au moment où le guidon centré, en se déplaçant d'avant en arrière, passe sous le bord inférieur de la cible ou s'arrête brièvement près du centre de la zone de visée. Puisque ces moments sont éphémères, le tireur inexpérimenté s'efforce d'exercer toute la pression nécessaire sur la gâchette à ce moment-là. Cette pression de déclenchement rapide et brusque est accompagné non seulement du travail des muscles de l'index, mais aussi du sympathique action de plusieurs autres muscles. L'action involontaire de ces muscles produit le "secousse", et le tir imprécis qui en résulte. Le jeune tireur, en prévision du recul du pistolet et le bruit fort tend ses muscles en tressaillant, pour contrecarrer le recul anticipé. C'est également connu sous le nom de gîte du tir.

- d.) La pratique a montré qu'un jeune tireur doit être averti suffisamment tôt dans sa formation
- e.) La difficulté à détecter les erreurs dans le contrôle du lâcher (détente) est souvent due au fait que le pistolet s'est déplacé pendant le recul.

La manière la plus simple de corriger les secousses chez le jeune tireur est de faire appel à un instructeur expérimenté, entraîneur. Un coach peut plus facilement détecter les erreurs et corriger les habitudes qui produiront un mauvais déclenchement contrôlé. Souvent, un tireur ne juge pas nécessaire de prouver de manière concluante si oui ou non ils tirent brusquement sur la gâchette. Il faut cependant savoir que s'il ne se débarrasse pas de la habitude néfaste d'appuyer sur la gâchette, il ne parviendra jamais à obtenir de bons résultats.

- g.) Les signes de secousses sont une augmentation de la taille de la zone du groupe de tir ou des tirs sur le côté.

2. Une autre erreur commise par un tireur lorsqu'il contrôle la gâchette est de "tenir trop longtemps", c'est-à-dire que l'action prolongée consistant à appuyer sur la gâchette. Une conséquence d'une tenue trop longue est que le tireur n'a pas assez d'air pour tenir son tir.

respiration, son œil se fatigue et son acuité visuelle diminue. De plus, sa position perd une partie de sa stabilité. Par conséquent, lorsqu'il tient trop longtemps, le tireur appuie sur la gâchette dans des conditions défavorables.

- b.) Tenir trop longtemps est la conséquence d'une pression trop lente et prudente sur la gâchette. Ceci

La restauration de la coordination des mouvements et le retour au bon équilibre entre la stimulation et l'inhibition sont provoquées principalement par la pratique systématique, l'entraînement en match et des exercices de tir à sec. C'est précisément cette méthode de formation qui développe la coordination des actions du tireur. Lorsque les mouvements du tireur deviennent automatiques, le doigt de détente fonctionnera sans contrainte et le tir se brisera au moment opportun. Il est important que chaque séance d'entraînement commence par quelques exercices de tir à sec. Cela a été démontré que de tels exercices sont nécessaires au développement d'un tir précis. Tel les exercices peuvent également être répétés après un tir record pour rétablir l'équilibre du système nerveux.

- d.) Souvent, un tireur, lorsqu'il tire pour un record, est incapable de tirer. Après plusieurs échecs

3. Nous avons examiné les erreurs fondamentales qui surviennent lors du contrôle du déclencheur. Considérons maintenant un problème qui est également étroitement lié au contrôle du lâcher (détente) - le réglage de la gâchette. Le tir d'un tir précis dépend dans une large mesure de la qualité du réglage de la détente. Une gâchette mal réglée aggrave les erreurs commises par le tireur lors de son effort. Les ajustements incorrects incluent : (1) Poids de déclenchement excessif. (2) Fluage long et excessif (mouvement de la gâchette). (3) Poids de déclenchement trop léger. (4) Poids de déclenchement variable.

- b.) Le tireur ne doit pas essayer de surmonter ces difficultés en modifiant sa commande de détente mais

## Chapitre 4

# Établir un système de tir

Chapitre IV Établir un système L'exigence selon laquelle 120 à 270 coups records doivent être tirés au cours d'une journée de tir de match exige beaucoup dépense d'énergie. Pour cette raison, le tireur doit planifier ses actions avec un soin particulier afin d'utiliser son énergie intelligemment et conserver sa force physique et mentale pendant toute la durée du tournage. La meilleure méthode par laquelle le tireur peut transmettre toutes ses compétences de tir à son tir est de faire preuve de prudence. organisation d'un contrôle maximum. La plupart des points perdus dans un score global sont des points de tir lent (slow fire). Il est donc impératif que cette étape du feu devienne le premier objectif d'un contrôle exact. Une prise de vue en une minute suffit pour organiser le livraison de chaque coup. La réussite est assurée lorsque le contrôle du cycle d'action et de pensée est uniformément établi - préparer, planifier, détendre, livrer, analyser et corriger.

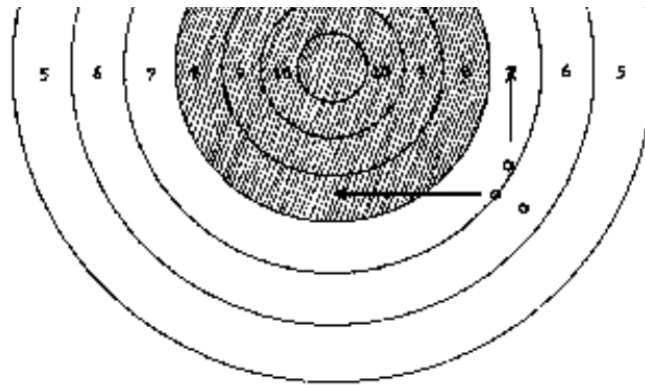
A. PRÉPARATION Une préparation complète et une planification préalable sont essentielles. Le tireur doit être mentalement et physiquement prêt. Pour qu'il puisse se concentrer sur ses performances, il doit avoir vérifié les conditions du stand, son équipement, zéro des armes, commandes de tir, munitions, etc. avant la participation effective sur la ligne.

1. Remise à zéro : En tant que tireur compétitif, vous devez savoir comment mettre votre arme à zéro afin de placer le coup du balle au centre de la cible. Il n'y a aucune excuse pour perdre des points en compétition à cause d'un pistolet mal mis à zéro. Remise à zéro inexacte est une démonstration de manque de préparation. un. Il existe deux types de viseurs, fixes et réglables. (1) Vous avez peut-être tiré avec un pistolet à visée fixe. Il se peut que vous utilisiez un pistolet à sites touristiques maintenant. Les viseurs fixes trouvés sur le . Les pistolets de service de calibre 45 sont quelque peu difficiles à ajuster et donc pas principalement utilisé pour le tir de compétition. Pour la correction d'élévation, vous doit utiliser la méthode d'essais et d'erreurs pour modifier la hauteur de visée avec une lime ou, si une bonne un armurier est disponible, il pourra couper le montant exact des viseurs. Dérive doit être corrigé en déplaçant la hausse avec soit un dispositif de déplacement de visée, soit un marteau et un poinçon. Vous ne pouvez pas avoir à la fois une élévation nulle de 25 et 50 mètres avec des viseurs fixes. Votre point de viser à 50 mètres sera plus élevé qu'à 25 mètres. La correction du vent avec un viseur fixe est très difficile en raison de la méthode utilisée. Sauf pour la détermination initiale du zéro normal pour l'idéal conditions, il est recommandé de ne pas déplacer les viseurs fixes pendant la compétition. (2) La plupart des pistolets utilisés aujourd'hui en compétition sont équipés de viseurs réglables qui sont facilement déplacé par un tournevis ou une petite pièce de monnaie. (a) Il existe aujourd'hui de nombreuses marques de viseurs réglables disponibles sur le marché. La vue les vis de réglage ne bougent pas toutes dans le même sens pour un réglage donné. Dans le sens des aiguilles d'une montre, vous déplacerez une vue vers la droite et une autre vue vers la gauche. Ceci aussi s'applique au réglage de l'élévation. Une autre

différence est que chaque viseur ne déplace pas le

frappe de la balle à la même distance par clic. Certains de ces viseurs sont plus durables que d'autres. (b) La principale considération lorsque vous utilisez des viseurs réglables est que vous connaissez le

capacités de vos vues. Jusqu'où un clic en élévation déplace la frappe de la balle à 50 mètres, etc., sur votre pistolet, sont importants pour corriger la mise à zéro et le réglage. (1) Nous vous recommandons de commencer votre zéro à vingt-cinq mètres. Tirez au moins trois les cartouches ralentissent le tir avant de déplacer les viseurs.



**Figure 4-1. Sight Change Example.**

- ) Check your group in relation to the center of the target and if necessary sight change. Do not creep to the center of the target one click at a time the shot group method to establish a 50 yard zero. Do not try to zero by sights after you have fired only one round. One round can easily be off!

FIGURE 4.1 – Exemple de changement de vue.

comme vous le faites et enregistrez le nombre de clics en partant du bas pour les deux paramètres, De cette façon, vous enregistrez le nombre de clics depuis la base du viseur jusqu'à vos 25 yard et 50 yard zéro. (Cette méthode est utilisée uniquement pour l'élévation. ) (c) Vous pouvez également créer une carte de réglage de la vue sur laquelle vous pourrez enregistrer le zéro. position de la vis de dérive et d'élévation pour toutes les armes. À certaines heures sur Différentes gammes et dans diverses conditions météorologiques et lumineuses, vous pouvez trouver votre zéro change légèrement. (Figure 4-2).

as you go and record the number of clicks up from the bottom for each setting. This way you record the number of clicks from the base of the sight up to your 25 yard and 50 yard zero. (This method is used only for elevation. )

- (c) You may also make a sight adjustment card on which you can record the zero position of the windage and elevation screw for all weapons. At certain times on different ranges, and under various weather and light conditions, you may find your zero changes slightly. (Figure 4-2).

STANDARD AMERICAN TARGET		SIGHT CAPABILITIES			
		CLOCKWISE MOVES			
S & W	R/D	Gies	L/D		
Ellison	R/D	Micro	L/D		
Hi Std New	R/D	Hi Std Old	L/U		

FIGURE 4.2 – Exemple de carte de réglage de la vue.

(7) Un carnet de tir qui contient des dispositions vous permettant d'écrire dans vos paramètres de vue pour des objectifs spécifiques. les portées, la lumière et les conditions météorologiques, ainsi que les données difficiles à mémoriser sont des éléments nécessaires de l'équipement (Figure 4-4). Des changements de zéro inhabituels apparaissent fréquemment sans raison. Certaines choses à vérifier sont les suivantes : (a) Vérifiez le télescope de repérage : vous êtes peut-être en train de viser la cible adjacente. Ajustement votre zéro pour compenser le regroupement d'un autre tireur arrive fréquemment. (b) Vérifiez les organes de visée (guidon et hausse). Les viseurs se sont peut-être desserrés à cause du recul, plié ou endommagé. La hausse peut avoir des encoches usées dans le ajustements et permettrait au recul de perturber le réglage de la visée ou lorsqu'un Si un réglage est tenté, le viseur ne bougera pas dans la direction souhaitée. (c) Des erreurs de position et de préhension peuvent entraîner une dérive de l'alignement de la prise et de la visée, même bien que le tireur ait peut-être apporté une correction. Une correction artificielle est effectuée pour compenser les erreurs. A l'épaule, cela affecte la tenue, et au poignet, cela affecte l'adhérence. Un changement intégral de la position du corps doit être effectué en déplaçant le pied arrière dans le sens de l'erreur de prise et la poignée doit être décalée de glisser la prise de la main sur les poignées de l'arme vers l'erreur. Si un la position et l'adhérence naturelles sont atteintes, la tendance à pointer vers autre chose que le le point de visée sera supprimé. (d) Une action positive est nécessaire de toute urgence lorsque l'une des situations ci-dessus se présente. Effectuez une vérification rapide de la lunette, de la position et de la poignée, puis continuez jusqu'à ce qu'elle soit Il est évident que la difficulté n'est pas résolue. Un changement audacieux dans le réglage de la vue devrait maintenant être fait. (e) Dans le cas d'un viseur endommagé au-delà de son utilisation, demandez au responsable du stand de vous permettre de déclarer l'arme désactivée et changer d'arme ou la faire réparer par un professionnel qualifié

armurier sur le champ de tir. (f) Le livret de pointage peut indiquer un changement important dans le réglage de la visée du pistolet. champ de tir sur lequel vous tirez. Les changements d'angle ou d'intensité lumineuse peuvent affecter le zéro que vous utilisez sur le domaine vital. (8) Une fois le tir terminé, une consultation avec votre armurier pourrait révéler certains modifications dans le montage des composants, usure, bavures ou corps étrangers pouvant altérer le accouplement de pièces finement ajustées. N'importe lequel de ces éléments peut entraîner un changement de zéro.

2. Préparation dans la zone de rassemblement : Avant de pouvoir utiliser une technique de tir systématique, une Une phase de préparation systématique doit être mise en place. En fait, la préparation générale du tireur commence la première fois qu'il tente d'améliorer sa

capacité de tir. Toutefois, des mesures importantes peuvent être prises pendant la période précédant immédiatement le tir, ce qui affectera favorablement le contrôle et la coordination.

un. Physique : Le tireur doit d'abord terminer sa préparation afin de se concentrer pleinement sur le tir livraison. La chose importante à retenir est d'effectuer toutes les opérations et vérifications avant d'enregistrer tir. Dans le cas contraire, le tireur devra modifier son système de contrôle pour compenser le temps perdu dans la recherche d'une solution d'urgence. (1) Un tireur doit manger des aliments légers mais nourrissants afin qu'il n'y ait pas de sensation de faim avant tir, ou une sensation d'être bourré. Évitez de boire beaucoup d'eau avant et surtout pendant le tournage. Les aliments lourds et trop de liquide augmentent le pouls et provoquent une transpiration, fragilisant ainsi le corps lors du tournage. (2) Avant de tirer, le tireur doit effectuer de légers exercices d'assouplissement : exercices de tension statique, la marche, le tir à sec, etc., relanceront la circulation sanguine après le sommeil et aideront à équilibrer le système nerveux système. Si un tireur commence à tirer peu après son réveil, sans se détendre, il ne soyez stable. Ses réactions sont trop lentes et ses mouvements manqueront de coordination. (3) Le tireur doit se présenter au champ de tir au moins 15 à 30 minutes avant l'heure du tir. C'est nécessaire à la préparation de l'équipement et le tireur aura également l'occasion de se détendre et s'installer pendant cette période. Le transport d'une lourde boîte à armes met le tireur à rude épreuve et aucun effort ne doit être fait pour tirer pendant un certain temps après un tel effort. (4) La vérification du pas de tir à partir duquel un concurrent tirera doit faire l'objet d'une attention particulière. (a) Le tireur doit choisir le meilleur endroit d'où tirer. Par une journée ensoleillée, par exemple, le la position doit être légèrement en retrait, pour permettre la prise de vue depuis l'ombre si possible, ou il doit se place à l'arrière de son kit d'arme de manière à être dans son ombre. Établissez votre position dans de telle sorte qu'il ne sera pas nécessaire d'en changer une fois le tournage commencé. Prise de vue des lunettes pour empêcher le soleil de briller dans les yeux doivent toujours être utilisées. (b) Souvent, la surface de la ligne de tir présente des bosses, des pentes et d'autres irrégularités. Afin qu'il n'y ait aucune irrégularité sur la ligne de tir qui pourrait gêner une bonne position,

un tireur doit niveler sa zone, en grattant les bosses ou en remplissant les dépressions avec de la terre ou du gravier avant le début du tir. (5) Avant d'arriver au pas de tir, le tireur doit avoir préalablement inspecté ses vêtements et chaussures soigneusement pour un ajustement confortable. (6) Avant que votre relais ne soit appelé, vous devez déplacer votre équipement vers un endroit directement derrière votre poste de tir. Faites une dernière vérification pour être sûr que vous disposez de l'arme, des chargeurs et du matériel appropriés. munitions. Noir-cissez vos viseurs avec la lampe au carbure et assurez-vous que le réglage du viseur est correct. Nettoyez vos lunettes de tir, recherchez un crayon, un tournevis, des bouchons d'oreille et arrêtez regarder. Écoutez les commandes de la portée et observez le fonctionnement de la portée. Soyez conscient de conditions et adaptez vos performances pour profiter de la connaissance préalable des conditions dans lesquelles vous devrez tirer. Par exemple : Recherchez les tirs rapides commandes, évaluer le vent et la lumière en observant l'effet sur les relais précédents, etc. dès que vous êtes sûr d'être familier avec la portée et son fonctionnement, vous devez passez en revue mentalement chaque étape que vous devez franchir pour réaliser un bon tir.

b.) Mental : Au début d'une journée de tournage, c'est une bonne idée de se concentrer sur la planification de chaque prise de vue.

énergie et forme physique et planifier une méthode précise pour eux-mêmes. (1) Stimulez votre confiance en développant la conviction qu'une approche contrôlée, uniforme et exigeante la performance produira de bons scores. Acceptez les scores que vous êtes en mesure de détenir. La confiance est un facteur décisif. Vous obtiendrez une performance sans faille si vous êtes convaincu vous êtes capable de gagner le match. (2) La planification préalable de vos actions lors de la délivrance de chaque tir minimisera l'effet destructeur de tension et de pression. (3)

---

Des retards et des irrégularités dans le fonctionnement du stand ont contrarié certains tireurs. Restez détendu et faire preuve de patience. (4) Quand vous tirez, vous devez penser tirer, et seulement tirer. Soyez mentalement alerte et supprimez toutes les pensées parasites de votre esprit. Conditionnez votre esprit à vous concentrer sur le match. (5) Revoyez mentalement toute la séquence de tir, en mettant l'accent sur la façon dont vous allez jouer. chaque acte.

3. Préparation sur la ligne de tir : Après s'être assuré que nous sommes prêts à tirer le match, le tireur installe son coffre à armes et sa lunette et effectue une dernière vérification de son arme, de son équipement et de lui-même. (Reportez-vous à la « Liste de contrôle de trois minutes pour la préparation de la ligne de tir » Figure 4-3). un. Vérifiez votre ticket d'escouade et placez votre box de tir sur le bon pas de tir. Ceci élimine les mélanges inutiles lorsqu'un autre concurrent vous informe que vous êtes sur son tir point. Assurez-vous que vous avez raison et laissez-le marcher.

b.) Définissez votre portée sur votre cible.

Évaluez votre cible et inspectez les trous. Avertir le personnel d'exploitation du champ de tir si la cible n'est pas prête pour le tir.

d.) Ajustez les protections auditives.

e.) Chargez les chargeurs avec des munitions de bon calibre.

Faites une dernière vérification de votre arme pour voir que les viseurs sont toujours noircis. Si le noircissement a été effacé, puis re-noirci à ce moment.

g.) Placez tous vos accessoires de tir qui se trouvent dans la boîte à armes sur le lieu de tir.

h.) La plupart des meilleurs tireurs prennent environ trois minutes pour vérifier soigneusement la position, la position et

4. Préparatifs après que le commandement "CHARGER" ait été donné. un. Au commandement « CHARGER », prenez la position, la position et la prise que vous avez vérifiées précédemment. être correct. Vérifiez cela en étendant le bras pour vérifier une prise centrale et une visée naturelles. alignement avec la cible.

b.) Chargez votre arme : Faites particulièrement attention à ce que le loquet du chargeur soit bien engagé dans le

Gardez l'arme pointée vers le bas.

d.) Avec la main qui ne tire pas, saisissez l'arme par le canon ou faites-la glisser. Revérifiez pour un bon

e.) Vérifiez à nouveau que vous êtes aligné sur la bonne cible.

f.

Détendez-vous avec la bouche du pistolet touchant le banc.

g.) Continuez le processus mental, sachant que vous êtes prêt à faire le travail. Examinez mentalement le

Figure 4- 3. Liste de contrôle de préparation.

5. Les objets qui constituent des aides importantes pour le tireur doivent être présents et opérationnels avant le tir. un. Lampe au carbure avec carbure : Ce petit article peut être considéré comme l'un des plus importants accessoires dans le kit du tireur. Mais cela ne fonctionne pas sans carbure. Assurez-vous que la lampe est prête et des silex et du carbure de rechange sont disponibles.

- b.) Magasin : Des magasins supplémentaires sont nécessaires pour assurer un fonctionnement continu. Assurez-vous qu'ils le sont

Munitions : ayez la quantité et le calibre de munitions corrects pour le match tiré. Prévoir suffisamment pour les ré-incendies dus à des dysfonctionnements, des alibis de portée, etc.

- d.) Crayon et carnet de tir : Ayez un crayon ou un stylo à portée de main. Dans certains matchs, vous serez sollicité
- e.) Bouchons d'oreilles : protégez vos oreilles à tout moment contre d'éventuels dommages et éliminez les effractions.

Lunettes avec tissu de nettoyage : les verres colorés offrent une protection contre l'éblouissement et sont conçus pour laisser passer seulement une lumière non éblouissante. Des lunettes correctrices, unies ou colorées, protègent également les yeux d'éventuelles dommages causés par des obus éjectés, etc., et doivent être portés à tout moment lorsqu'ils sont en ligne. Utilisez-les pour meilleur avantage en les gardant propres. Ayez des mouchoirs pour lentilles dans votre trousse.

- g.) Tournevis et outils : les viseurs ont été conçus pour être déplacés. Les outils qui s'avéreront utiles sont : le nettoyage
- h.) Armes et chargeurs : une arme correctement nettoyée et lubrifiée aura beaucoup moins de chances

je.

Tickets d'escouade : Il est préférable de vous fier à votre ticket d'escouade pour vous informer de votre pas de tir et relais correct. Ne comptez pas sur la mémoire. Gardez-les sur vous ou dans votre coffre à armes à tout moment.

j.

Chronomètre : Un chronomètre est un moyen efficace pour rythmer votre tir pendant un tir lent (slow fire).

k.

Réglage du viseur : vérifiez si vous avez réglé le viseur pour la distance à laquelle se déroulera ce match. tiré.

l.

Lubrification : Ayez à disposition un bidon d'huile légère pour machine.

En tant qu'étudiant en tir de précision avancé au pistolet, il ne devrait jamais y avoir de circonstances dans lesquelles les résultats de vos efforts sont compromis par votre incapacité à effectuer une préparation complète et minutieuse.

**B. PLANIFIER LA SÉQUENCE DE TIR** Il doit y avoir une approche systématique pour obtenir le contrôle du tir. Pour employer avec succès le principes fondamentaux, le tireur doit élaborer un plan d'action et le fixer si fermement à l'esprit que les distractions ne le gênent pas. interférer avec sa capacité à suivre une séquence planifiée. Donnez-vous simplement l'ordre de regarder les sites touristiques tenir, et presser n'est pas suffisant. Un tireur doté d'un talent naturel peut trouver la possibilité de tirer occasionnellement de bonnes cordes sans avoir de plan de tir. actions. Mais quel que soit son talent, sa performance sera irrégulière jusqu'à ce qu'il utilise une approche globale. planifier. Le tireur doit réaliser que sa capacité à bien performer sous pression est liée à la uniformité de sa préparation. Une séquence de réflexion planifiée qui guidera ses actions physiques à travers la série de tirs complète est absolument nécessaire. Vous devez contrôler votre esprit et cesser de penser de manière déconcertante

---

à la possibilité d'un échec. Imaginez-vous comme vous l'avez ressenti et pensé en tirant de bonnes cordes, puis demandez-vous quelle technique vous utilisiez vous a permis d'utiliser les fondamentaux avec autant de succès. La différence entre les champions et les L'intelligence réside également dans la capacité de contrôler la pensée et de planifier les actions à partir de ce moment. Planification préalable du le tir est la seule assurance pour le tireur que le tir sera systématiquement contrôlé. La connaissance d'une séquence de tir réussie constitue la base du plan. La meilleure assurance qu'un bon la performance peut être dupliquée, c'est que l'action suit une séquence uniforme.

1. Rappelez-vous que lorsque vous contrôliez systématiquement votre tir, vous utilisiez un tir séquence. Vous avez prouvé qu'il existe une séquence de plans qui fonctionnera avec succès pour vous. Vous devez recréez précisément ces mêmes conditions pour obtenir les mêmes résultats. Le déroulement du tir ne peut aboutir que si le tireur, lors de la préparation de chaque tir, va à travers toutes les étapes : se préparer complètement, planifier, se détendre et réaliser le tir, analyser et corriger de la même manière à chaque fois.

2. La séquence suivante est recommandée pour un feu lent : une. Tendez le bras et respirez.

b.) Installez-vous dans un arc de mouvement minimum.

Prenez l'alignement des organes de visée dans la zone de visée.

d.) Rattrapez le jeu de la gâchette – appliquez une pression initiale.

e.) Retenez votre souffle.

Maintenir l'alignement des organes de visée et un arc de mouvement minimum.

g.) Démarrez une pression de déclenchement positive.

h.) Concentrez-vous sur le point de vue avant.

Suivez jusqu'au bout. (Se produit uniquement avec un tir surprise) (Aucune action réflexe)

3. La séquence suivante est recommandée pour les opérations chronométrées et rapides : une. Étendez le bras de tir et respirez.

b.) Trouvez l'alignement des organes de visée.

c.

Trouvez la zone de visée sur le bord du cadre cible (dernière respiration profonde).

d.) Installez-vous dans un arc de mouvement minimum.

e.) Point focal du guidon (relâchez partiellement le souffle).

Rattrapez le jeu – appliquez la pression initiale sur la gâchette.

g.) Maintenir l'alignement des organes de visée (visages cibles).

h.) Démarrez une pression de déclenchement positive.

Concentrez-vous sur l'alignement de la visée (le premier coup est tiré).

4. Lorsqu'un tireur a un système à suivre, il peut se concentrer sur la performance et ne pas s'inquiéter résultats. Des précautions doivent être prises au cours des premières étapes de la pratique pédagogique pour se conformer à chacune des éléments sur la feuille de travail du tireur. Au fur et à mesure que le tireur devient plus compétent, la séquence, l'analyse et les mesures correctives deviennent plus importantes. La répétition de ces étapes inculquera au tireur une bonne des habitudes qui lui permettront de répéter de bonnes performances. De plus, la feuille de travail aidera le tireur prendre l'habitude de ne négliger aucun facteur qui l'aidera à tirer. Les partitions gagnantes sont produites en étant prêt, confiant, performant de manière uniforme et en gardant un contrôle total.

## 4.1 DÉTENTE

1. La meilleure façon d'obtenir la relaxation est de provoquer méthodiquement un relâchement des masses musculaires du corps. Pensez aux muscles du cou, des épaules, du dos, de l'abdomen, des fesses et du haut des jambes. Réduisez systématiquement la tension de ces membres à celle du soutien d'une position verticale uniquement.

2. Un muscle détendu ne se fatigue pas aussi vite qu'un muscle tendu. Il est également important de se reposer et détendez-vous après deux ou trois tirs lors d'un tir lent (slow fire).

**D. LANCER UN TIR OU UNE SÉRIE DE TIR SUR LA CIBLE** La réussite d'un tir précis sur la cible implique le bon emploi de tous les fondamentaux. Ne faites pas de compromis. Suivez et continuez à appliquer tous les facteurs de contrôle. Si le tir est tiré par surprise, il n'y aura pas d'action réflexe. Lorsque vous êtes absolument sûr d'avoir configuré conditions pour un tir contrôlé, mettez votre plan à exécution. Suivez avec confiance et agressivité chaque étape par étape avec une action physique jusqu'à ce que la séquence soit terminée et que le tir soit délivré sur la cible. N'oubliez pas qu'en tir lent (slow fire), vous n'êtes pas obligé de tirer avant de poser votre arme au repos. Quand tu fatigue, essoufflement, difficulté à maintenir sa concentration sur l'alignement des organes de visée ou incapacité maintenez un arc de mouvement approprié, abaissez l'arme sur le banc et détendez-vous. Replanifier la livraison de le tir, respirez profondément et réessayez. Certains excellents tireurs à tir lent (slow fire) essaient deux ou trois fois avant être capable de délivrer un tir contrôlé. La maîtrise totale de l'application des fondamentaux assure la contrôle correct d'un tir.

1. Exemple de système délivrant des séries de tirs rapides avec des commandes de tir : Lorsque le Range Officer commence son commandes, il annoncera : une. " SUR LA LIGNE DE TIR, POUR VOTRE PREMIÈRE CORDE DE tir rapide (rapid fire), AVEC CINQ TOURS CHARGEZ." (1) Vous devez charger à ce moment-là et assumer votre prise.

b.) " LA LIGNE HE EST PRÊTE ? "

" PRÊT À DROITE. " (1) Tendez le bras avec un poignet raide et un coude verrouillé. (2) Alignez les viseurs. (3) Respirez profondément et expirez.

d.) « PRÊT À GAUCHE. »

(1) Trouvez la zone de visée sur le bord du cadre cible. (2) Prenez une dernière respiration profonde. (3) Installez-vous dans un arc de mouvement minimum.

e.) "PRÊT SUR LA LIGNE DE TIR. "

La cible fait face au tireur – commencez à tirer. (1) Démarrer une pression de déclenchement positive. (2) Déplacez votre concentration vers le perfectionnement de l'alignement des organes de visée.

g.) Le premier coup est tiré (Surprise Shot).

h.) Continuez avec quatre autres clichés surprises.

Un bon rythme indique une application coordonnée des fondamentaux.

**E. FAIRE UNE ANALYSE** L'analyse complète et instantanée des tirs est une condition préalable à l'amélioration des performances ou du score. C'est une perte totale de temps et de munitions à tirer au hasard sans aucune tentative globale de améliorer. Une impression mentale de l'alignement des organes de visée devrait apparaître au moment où le tir se brise. Il est avantageux d'analyser pourquoi vous tirez bien un jour donné. Certains tireurs ont un tendance à ignorer leurs bons scores. Il est important d'analyser le bon cordage de tir afin que la combinaison de les facteurs qui produisent ces bonnes cordes peuvent être mémori-

sés et répétés. En faisant l'analyse, un Le point important à retenir est d'être honnête avec vous-même et avec votre entraîneur. En admettant ses erreurs, le tireur peut les corriger. L'entraîneur peut aider à trouver une solution à des erreurs dont il n'avait pas conscience si vous révélez tout ce que vous avez vu, entendu ou pensé lors du tir du coup ou de la corde. Si un tireur réexamine et analyse de manière critique sa performance et sa technique de tir, il trouver des « points mineurs », qui l'empêchent dans une certaine mesure d'améliorer ses résultats. L'élimination de les défauts individuels et les mauvaises méthodes sont la méthode dont le tireur dispose pour augmenter son stature compétitive.

1. Feu lent une. Étapes : (1) Appelez chaque coup. Basez votre décision principalement sur la relation entre le guidon et la hausse. Tenez également compte de tout événement inhabituel dans l'arc de mouvement et si oui ou non la concentration sur l'alignement des organes de visée a été maintenue. (2) Lorsque vous avez décidé où votre tir doit être situé sur la cible, vérifiez votre appel par observation avec la longue-vue. (3) Si le tir ou l'appel est bon ou mauvais, déterminez-en la cause. Généralement l'un des éléments suivants des situations se produiront : (a) L'appel du tir et l'emplacement du tir coïncident et vous avez un bon tir. (b) L'annonce du tir et l'emplacement du tir coïncident, mais le tir est mauvais. (c) L'annonce du tir et l'emplacement du tir ne coïncident pas.

REMARQUE : CHAQUE FOIS QUE VOUS NE RECONNAISSEZ PAS L'ERREUR, VOUS DEVEZ EXAMINER VOTRE PLAN POUR VOUS ASSURER QUE VOUS N'AVEZ PAS NÉGLIGÉ UN FONDAMENTAL. (4) Évaluation : Considérez maintenant la question : avez-vous ou non suivi le plan prévu ? séquence ? Si votre réponse est oui et que vous avez eu un tir acceptable, cela devrait stimuler votre confiance. Passez en revue la technique que vous avez utilisée pour réaliser le tir réussi. Faire tout effort pour rétablir les mêmes conditions qui existaient pour le premier tir contrôlé et répétez la séquence pour chaque plan suivant. Si votre réponse est non, vous devez identifier le point spécifique de votre séquence de tir où le contrôle a été perdu. Les exemples suivants ne couvrent que quelques-unes des erreurs qui ont pu se produire : (a) Défaut d'établir un arc de mouvement minimum. (b) Incapacité à maintenir la mise au point sur l'alignement des organes de visée. (c) La concentration dérive de l'alignement de la visée vers le contrôle du lâcher (détente). (d) Pression de déclenchement intermittente et incertaine avec un effort considérable requis pour tirer le pistolet. (e) Manque d'attitude agressive et déterminée et manque de confiance dans la technique.

b.) La feuille de travail de tir lent (slow fire) du tireur répertorie les étapes suivantes comme guide pour terminer le tir.

2. Chaînes de cinq coups : Après chaque série de cinq tirs, le tireur doit se souvenir de chaque tir comme l'un des cinq viseurs individuels. des alignements qui lui permettent d'appeler avec précision le groupe de tir. Si l'appel et le groupe ne sont pas ensemble, il est nécessaire de déterminer la cause et d'appliquer une correction positive. Si le groupe n'est pas centrée alors l'arme n'est pas remise à zéro, la position était mauvaise ou la prise incorrecte. Si le tireur est sûr du zéro de son arme, puis vérifiez rapidement la position et la prise avant de tirer les cinq suivants fil de tir. Recherchez l'une des cinq situations suivantes. (Il est cependant possible, à deux ou plusieurs situations se produisent dans une seule chaîne. ) une. Tirs hors appel et regroupés dans la capacité de maintien, mais non centrés sur la cible.

b.) Tirs sur appel mais groupe plus grand que la capacité de maintien normale et peut ou non être centré sur

Tirs hors appel, groupe plus grand que la capacité de maintien et peut ou non être centré sur la cible.

d.) Tirs sur appel regroupés dans la capacité de maintien, mais décentrés sur la cible.

- e.) La feuille de travail de tir rapide (rapid fire) du tireur répertorie les étapes suivantes comme guide pour compléter le groupe de tir

## 4.2 CORRECTION POSITIF (si nécessaire)

1. Après une analyse du tir, des mesures correctives doivent être intégrées à la performance du tireur si l'erreur est à éviter au coup suivant. Une analyse bâclée, le cas échéant, est généralement aggravée par le absence de mesures correctives. Sans analyse ni mesure corrective, l'amélioration est terminée. Le tireur qui n'a pas compris ce qu'il fait de mal, ni quoi faire si le problème est détecté est perdu et n'excellera jamais.
2. Les mesures correctives évitent la répétition de mauvaises performances et doivent être appliquées immédiatement. On a beaucoup écrit sur les raisons pour lesquelles nous tirons mal ; cependant, il est tout aussi avantageux d'analyser pourquoi vous tirez bien un jour particulier. Il est plus utile de connaître la bonne façon de performer que avoir l'esprit encombré d'une multitude de « à ne pas faire ». Les entraîneurs en particulier devraient se concentrer sur et insistez sur les facteurs positifs.
3. Rechercher, analyser et corriger les erreurs à chaque coup de feu.
4. Il doit y avoir un accord sur les mesures correctives entre l'entraîneur et le tireur. L'entraîneur doit expliquer les raisons des mesures correctives spécifiques recommandées.

## 4.3 UTILISER DES AIDES COMPLÉMENTAIRES POUR ORGANISER UN SYSTÈME DE TIR

1. La carte de réglage de la visée fournit des informations sur les capacités de visée, aide à obtenir un zéro et fournit un enregistrement pratique des paramètres de visée pour les armes de tous calibres.
2. La feuille de contrôle de préparation fournit une liste pratique des actions nécessaires pour réussir le tournage.
3. Le carnet de tir au pistolet : Le carnet de tir au pistolet est une aide précieuse au tireur au pistolet compétitif. C'est un record du tireur individuel de tous les tirs par étape, tels que tir lent (slow fire), chronométré et rapide, plus National Le parcours du match et la valeur de tous les coups tirés doivent être enregistrés. Les scores d'entraînement doivent être conservés distinct des scores de match. Le livret de scores n'a de valeur que s'il est tenu avec précision et à jour. Enregistrez également les mauvais scores comme les bons. En tenant le carnet de tir avec précision, cela aidera à trouver les points faibles du performance du tireur. Le carnet de tir montrera, sur une période donnée, une tendance dans le comportement du tireur. progrès. Il reflétera les progrès réalisés dans les différentes étapes du feu. Les moyennes peuvent également être conservées dans le carnet de tir pour chaque étape du feu. Registre des munitions utilisées, réglage de la visée, dérive et l'altitude, la météo, la lumière, le vent, la température peuvent être une aide pour le tireur plus tard. Il y a Il existe de nombreux carnets de scores qui feront bien le travail, mais choisissez celui qui est simple et qui fournira le les données dont vous avez besoin rapidement. Un exemple de page de carnet de tir pistolet apparaît sur la page suivante.
4. En raison du grand nombre de fonctions que le tireur doit appliquer pour exercer le contrôle de son tir, une feuille de travail pour le tir lent (slow fire) et rapide est fournie.
- un. La feuille de travail sur le tir lent (slow fire) fournit au tireur un guide pour l'organisation et l'application d'un système pour le contrôle d'un tir lent (slow fire).

b.) La feuille de travail de tir chronométré et rapide fournit au tireur un guide sur l'organisation et

- a. The slow fire worksheet provides the shooter with a guide to organization and application of a system for the control of a slow fire shot.
- b. The timed and rapid fire worksheet provides the shooter with a guide to the organization and application of a system for the control of a five shot string of timed or rapid fire.

DATE		LOCATION										AMMO CALIBER										WIND		LIGHT									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL.												
																						SL											
																						TM											
ELEV		WIND				SF TOTAL					RP																						

FIGURE 4.3 – Exemple de page du carnet de tir du pistolet.

H. FORMATION ORGANISÉE Le champion de tir doit être capable d'une concentration intense et avoir le courage et détermination à adhérer à l'application des principes fondamentaux malgré la pression du match et les intempéries conditions, découragement, problèmes d'armes à feu et maladie possible. La meilleure méthode pour maintenir le bien la performance est une bonne organisation. Pour bien tirer, faites plus de petites choses correctement. Si tu vas bien organisé, une supériorité globale en résultera. La connaissance d'une approche systématique du tir contrôlé doit être profondément ancré dans l'esprit de tous les tireurs. Le "avantage" appartient au tireur doté d'un système. Il faut ajouter que tout système sera sans valeur pour un tireur qui a une attitude indifférente envers entraînement et qui transforme les séances d'entraînement en une routine fixe, répétant à la manière d'un robot aspects de tir prescrits de l'activité d'un tireur de compétition. Cela nécessite non seulement des mesures systématiques et un travail minutieux, mais une analyse réfléchie de son travail, une recherche continue du nouveau et du meilleur, une approche audacieuse recherche du meilleur, et un renforcement inébranlable de sa volonté. Seulement un tel travail sur son propre tournage Ces méthodes transformeront la formation d'un tireur en un moyen fiable d'assurer son développement ultérieur et de lui permettre de il lui est possible de gagner.

FEUILLE DE TRAVAIL À FEU LENT PRÉPARATOIRE (En zone de rassemblement) 1 2  
3 4 5 6 7 8 9 10

#### 4.3.1 Squadding – Relais et cible appropriés

#### 4.3.2 Utiliser des armes propres – Bon calibre

3. Réglage correct de la visée (mise à zéro)

#### 4.3.3 Noircir les sites

#### 4.3.4 Munitions, bouchons d'oreilles et tournevis

PRÉPARATOIRE (Sur la ligne de tir)

**4.3.5 Concentrez la portée sur la cible appropriée**

**4.3.6 Feu sec pour une position et une adhérence naturelles**

**4.3.7 Ajustez les bouchons d'oreille**

**4.3.8 Munitions chargées dans le chargeur**

10. Stimulation mentale de la confiance PLANIFIER LA LIVRAISON DU TIR (Revoir la séquence de tir)

**4.3.9 Tendez le bras et respirez profondément**

**4.3.10 Installez-vous dans un arc de mouvement minimum**

**4.3.11 Récupérez l'alignement des organes de visée dans la zone de visée**

14. Rattrapez le jeu de la gâchette - appliquez une pression initiale (prenez votre dernière respiration et retenez une partie de celle-ci)

**4.3.12 Maintenir l'alignement des organes de visée et l'arc de mouvement minimum**

**4.3.13 Démarrez la pression de déclenchement positive**

**4.3.14 Concentrez-vous sur le guidon**

18. Pas de tension musculaire inutile (détendez chaque partie majeure du corps) DELIVER SHOT (Suivre le plan - Sans compromis)

19. Suivi (Continuer tous les facteurs de contrôle)

**4.3.15 Coup de feu tiré par surprise - Aucun réflexe**

**4.3.16 Call Shot - décrire l'alignement des organes de visée**

**4.3.17 Comparez l'emplacement de l'appel avec l'appel**

**4.3.18 Si le tir ou l'appel est mauvais, déterminez la cause**

**4.3.19 Surveillez la formation de modèles d'erreur**

**4.3.20 Le tir s'est-il brisé dans l'arc de mouvement minimal ?**

**4.3.21 Attendre trop longtemps ?**

**4.3.22 Pression de déclenchement positive ?**

**4.3.23 Arme de banc, pourquoi ?**

**4.3.24 Perte de concentration ?**

**4.3.25 Coup de surprise ?**

31. Vous vous inquiétez des résultats ? CORRECTION POSITIF (Application rapide)

32. Inclure dans le plan de livraison du prochain coup.

FEUILLE DE TRAVAIL POUR LE tir rapide (rapid fire) PRÉPARATOIRE (En zone de rassemblement) 1 2 3 4

**4.3.26 Squadding – Relais et cible appropriés**

**4.3.27 Utiliser des armes propres – Bon calibre**

3. Réglage correct de la visée (zéros)

**4.3.28 Noircir les sites**

5. Munitions, bouchons d'oreilles et tournevis PRÉPARATOIRE (Sur Ligne de Tir)

**4.3.29 Concentrez la portée sur la cible appropriée**

**4.3.30 Feu sec pour une position et une adhérence naturelles**

**4.3.31 Ajustez les bouchons d'oreille**

**4.3.32 Munitions chargées dans le chargeur**

10. Stimulation mentale de la confiance PLANIFIER LA LIVRAISON DE LA CHAÎNE  
(Séquence de révision)

**4.3.33 Tendez le bras et respirez profondément**

**4.3.34 Trouver l'alignement des organes de visée**

13. Trouver la zone de visée sur le bord du cadre cible (dernière respiration profonde)

**4.3.35 Installez-vous dans un arc de mouvement minimum**

15. Mise au point sur le guidon (relâchez partiellement le souffle)

**4.3.36 Rattraper le jeu - Pression initiale**

17. Maintenir l'alignement des organes de visée et l'arc de mouvement minimum (faces cibles)

**4.3.37 Démarrer la pression de déclenchement positive**

19. Concentrez-vous sur l'alignement des organes de visée (le premier coup est tiré) DÉTENTE

20. Pas de tension musculaire inutile (détendez chaque partie principale du corps) DÉLIVRER  
UNE CHAÎNE DE CINQ TIR

21. Continuez et récupérez avec un bon alignement de la visée et une prise centrale sur chaque  
coup de corde ANALYSE DE GROUPE DE PLANS

**4.3.38 Appel de groupe. Décrire cinq alignements de visée individuels**

**4.3.39 Comparez l'emplacement du groupe avec les appels**

**4.3.40 Si le groupe ou l'appel est mauvais, déterminez la cause**

**4.3.41 Break surprise sur chacun des cinq tirs ?**

**4.3.42 Premier plan au bon rythme et maintien du rythme ?**

**4.3.43 Les tirs se sont-ils brisés dans un arc de mouvement minimum**

**4.3.44 Pression de déclenchement positive ?**

**4.3.45 Perte de concentration ?**

**4.3.46 Des erreurs mineures ignorées ?**

31. Vous vous inquiétez des résultats ? CORRECTION POSITIF (Application rapide)

**4.3.47 Inclure dans le plan de livraison des cinq prochains clichés**

UN RÉSUMÉ DE LA SÉQUENCE DE COMPÉTITION DE TIR D'UN TIR PRÉCIS

1. Préparation : En zone de rassemblement et sur la ligne de tir une. Physique (1) Préparation personnelle. (2) S'assouplir. Arrivez tôt. (3) Vérifiez la ligne de tir. (a) Protection contre le vent et la lumière du soleil vive ou changeante. (b) Surface horizontale lisse et uniforme.

(4) Ajustement des vêtements et des chaussures (5) Effectuer le contrôle final dans la zone de montage de tous les équipements nécessaires et devenir conscient des conditions de tir, tant du point de vue météorologique que du fonctionnement du champ de tir. (6) Déplacez-vous vers la ligne de tir et placez l'équipement sur votre pas de tir. (7) Installez le télescope sur votre cible. (8) Effectuer la vérification finale de l'arme. Vérifiez la vue noire. Doit être mis à zéro. (9) Vérifiez le calibre et la quantité appropriés de munitions et de chargeurs. (10) Vérifiez la position et la position pour un pointage naturel vers le centre de la cible. (11) Vérifiez la poignée pour un alignement naturel de la vue lors de l'intégration de toutes les exigences d'une bonne adhérence. (12) Respirez profondément pour augmenter la rétention d'oxygène.

b.) Mental

2. Planifiez le tir une. Position (1) Solde stable. (2) Immobilité. (3) Position de la tête. (4) Uniformité. (5) Position des pieds. (6) Corps droit. (7) Au niveau des épaules. (8) Jambes fermement droites.

(9) Niveau des hanches. (10) Niveau de la tête. (11) Reposez le bras et la main qui ne tirent pas. (12) Bras et main de tir solides et fermes. (13) Centre de gravité légèrement en avant.

b.) Orientation naturelle.

Poignée. (1) Alignement naturel de la visée. (2) Ferme pour éviter tout déplacement. (3) Etanchéité constante. (4) Doigt de déclenchement indépendant. (5) Uniformité. (6) Confortable. (7) Recul droit vers l'arrière. (8) Évitez la fatigue de la main.

d.) Contrôle de la respiration.

e.) Alignement de la visée (relation entre les visées avant et arrière, et non entre les visées et la cible).

Contrôle de déclenchement. (1) Pression de déclenchement positive et ininterrompue. (2) Durée de 2 à 5 secondes. (3) Basé sur un alignement parfait de la vue.

(4) Alignement de visée intact. (5) Coordonner avec une perception optimale et un arc de mouvement minimum.

g.) Séquence de tir.

3. Détente une. Pas de tension musculaire inutile.

b.) Détendez chaque partie principale du corps :

4. Délivrer un tir une. Comme prévu – Ne faites aucun compromis. Appliquez tous les facteurs de contrôle.

b.) Suivi : continuez à appliquer tous les facteurs de contrôle.

Le tir sera déclenché par surprise – aucun réflexe.

5. Analyse des tirs (utilisez un centre cible pour tracer les appels de tir) une. Suivez la vérification.

b.) Tir d'appel - Décrire l'alignement des organes de visée.

Comparez l'emplacement de l'appel avec l'appel.

d.) Si le tir ou l'appel est mauvais, déterminez la cause.

e.) Surveillez la formation d'un modèle d'erreur.

Si l'analyse est vague ou incertaine, posez-vous tout ou partie des questions suivantes : (1) Le tir s'est-il brisé dans l'arc de mouvement minimum ? (2) Tenir trop longtemps ? (3) Pression de déclenchement positive ? (4) Si le tir ne pouvait pas être tiré et le tireur avait placé l'arme sur son banc, qu'est-ce qui n'allait pas ? (5) Perte de concentration (6) Coup de surprise ? (7) Vous vous inquiétez des résultats ?

6. Correction positive (si nécessaire) une. Appliqué rapidement.

b.) Accord entre entraîneur et tireur.

Incorporer au plan pour le prochain plan.

*Figure 4-7 : La séquence complète de tir d'un tir précis (liste ci-dessus).*



# Chapitre 5

## Technique du tir lent

Chapitre V Technique de tir lent (slow fire)

### 5.1 GÉNÉRALITÉS

1. Une technique est la méthode permettant d'effectuer les procédures d'une opération.
2. Une technique de tir lent (slow fire) qui permettra à un tireur au pistolet de concourir avec succès comprendra : une. Une préparation minutieuse.

b.) Planification minutieuse.

Relaxation systématique du système musculaire.

d.) Concentration intense.

e.) Coordination de tous les facteurs fondamentaux pour réaliser un tir précis.

Analyse du tir.

g.) Correction d'erreurs.

h.) Une stricte uniformité d'exécution de ce qui précède est nécessaire pour assurer la duplication d'une bonne performance.

3. Les facteurs concernant la technique de tir lent (slow fire) ne doivent pas être considérés comme durs et rapides. qui exigent une exécution stricte de chaque point. En tir de compétition, comme dans tout autre sport, il existe pas de règles techniques établies qui s'appliquent à toutes les personnes.

4. Le tireur doit accepter le contenu de ce chapitre de manière critique, en l'utilisant comme guide pour trouver son propre style de tir - un style qui correspond à son tempérament, ses capacités individuelles et son physique construction.

B. TECHNIQUES DE CONTRÔLE DE tir lent (slow fire). La meilleure technique de contrôle est le tir lent (slow fire); pour chaque tireur individuel, il s'agit de l'emploi approprié d'un combinaison des facteurs fondamentaux qui contribuent à atteindre une performance satisfaisante.

1. tir à sec avant le tir : Un tireur devrait rarement tirer la première fois qu'il se décide à viser. Former le habitude de tirer un ou deux coups « secs » avant le premier coup. Cela aidera à atteindre une mise au point nette et claire nécessaire à une performance fluide et coordonnée. Évitez de faire traîner une photo, ce qui entraînerait augmentant l'arc de mouvement et ternissant la vision. Un tireur, après cinq tentatives infructueuses ou six secondes, doit arrêter

le tir à sec, retirer son doigt de la gâchette et se reposer, puis faire un autre essayez de tirer à sec un coup satisfaisant. Ne faites cependant pas cela trop souvent. Une longue journée de tournage exercera de lourdes exigences sur les muscles et les yeux.

2. Attention : Une grande prudence est l'un des piliers du contrôle du tir lent (slow fire). Chaque tireur obtiendra un certain pourcentage de bons coups, le reste sera médiocre à mauvais. Le mauvais résultat des clichés par insouciance. Accepter des conditions comme étant presque suffisantes est une forme de négligence. Il y a quelques tireurs de haut niveau qui sont absolument sans compromis. Le tireur qui ne veut pas se consacrer pleinement et ne parvient pas à récupérer le point de départage, c'est celui qui perd le match. Le principal dommage que l'imprudance inflige à la performance maîtrisée, frappe là où il peut être le moins bien loti ; uniformité. Par exemple, le fait de ne pas correctement saisir à nouveau le pistolet à chaque nouvelle tentative de tirer, viole la stipulation selon laquelle si une bonne performance doit être répétée, vous devez dupliquer uniformément l'emploi de tous les principes fondamentaux.

3. Patience : La patience est d'une grande importance pour la conduite d'un tir lent (slow fire), dans la mesure où sans elle, le tireur

peut perturber une performance par ailleurs bonne un instant après sa réussite. Quand les conditions d'un tir contrôlé et précis sont réunies, le problème auquel le tireur est confronté est réduit à l'un des permettant patiemment aux événements proposés de suivre leur cours normal. La synchronisation des facteurs dans La réalisation d'un tir précis nécessite un certain temps pour être terminée. Toute impatience qui pourrait causer un facteur de contrôle perturbé réduira l'ensemble à la ruine. Improvisé, désespéré les mesures visant à reconstituer un manquement ne peuvent en aucun cas réussir. A titre d'exemple, un tireur est en train de tirer ligne, en faisant un effort concerté pour maintenir les conditions qui ont été mises en place pour contrôler un tir. Ses vues sont alignées, l'arc de mouvement s'installe et il appuie positivement droit vers l'arrière sur la gâchette, puis il faut attendre momentanément. À ce stade de sa technique d'emploi du fondamentaux, il réussira ou échouera, selon sa capacité à laisser passer le temps nécessaire pour un déclenchement fluide et sans perturbation du marteau.

4. Over Sighting : Un tireur doit se rappeler que ses scores ne peuvent pas être améliorés en visant pendant une longue période. le temps. Au contraire, une « surveillance excessive » réduit considérablement la précision. Après environ dix ou douze secondes de l'observation, la vision s'émousse progressivement et l'œil du tireur cesse d'observer quelques minutes erreurs. Le résultat est un tir trompeur, et le tireur, sans s'apercevoir de son erreur de visée, fait un tir trompeur. tir imprécis. Afin d'obtenir la plus grande précision, la visée doit être effectuée dans un délai de six ou huit secondes. Ce système de visée est bon car un tireur qui ne surveille pas et fatiguer les yeux, leur permet de récupérer rapidement et de conserver leur acuité pendant toute la durée de l'examen. tout le match.

5. Établir un système : Un système de fonctionnement doit être conçu par chaque tireur individuellement sans où il n'est pas capable d'atteindre un niveau de performance élevé et soutenu. Consultez le chapitre IV, "Établir un système". Le guide du tireur pour une organisation complète du contrôle d'un tir lent (slow fire) plan, "La feuille de travail sur le tir lent (slow fire)" est incluse dans le chapitre IV. Pour mener à bien le programme de tournage de la journée, le tireur doit suivre toutes les étapes étapes de prise de vue pour chaque plan exactement de la même manière. Ceci n'est possible que si le tireur peut conserver suffisamment d'énergie physique, d'acuité de la vision, de rapidité de réaction, etc. pendant qu'il est tir. La capacité de tout répéter de la même manière nécessite une utilisation intelligente et économique des ses énergies.

6. Le tempo du tir : L'expérience a montré que la meilleure façon de tirer est de tirer sur

chaque plan. rapidement, dans les six secondes après la stabilisation. Le temps passé entre chaque prise de vue, la préparation et la planification, n'est limité que par la durée totale autorisée pour la phase d'incendie. Toutes les prises de vue doivent être effectuées à une heure précise tempo et avec un rythme défini. un. Afin que le tireur non seulement dépense son énergie avec soin, mais qu'il la développe réellement pendant

au cours du tournage, des pauses adéquates doivent être prises à la fois entre les tirs et entre les séries de coups. Il est préférable de tirer à intervalles réguliers, en utilisant tout le temps imparti pour un match particulier. Dans tir lent (slow fire), les circonstances permettent rarement un tir rythmé et ininterrompu. Le tireur doit donc prendre en compte une situation particulière et ses propres capacités quotidiennes et tirer, parfois à rythme accéléré ou réduit, fonctionnant ainsi à un rythme qui permettra une performance maximale.

- b.) Avant de commencer à tirer pour un record, il est recommandé au tireur de tirer des « coups secs ». S'il se sent

Lorsqu'un tireur a du mal à tirer, il ne doit pas accélérer son tir. Il doit re-planifier, se détendre, attendre un peu jusqu'à ce qu'il ait le "toucher" de son pistolet, tirer quelques "coups secs", patiemment reprenez le contrôle du lâcher (détente), visez avec précaution avant chaque tir, puis commencez à tirer avec assurance à un rythme accéléré afin de rattraper le temps perdu.

- d.) Peu importe les performances du tireur, il doit toujours veiller à contrôler son  
e.) Le rythme régulier de tir s'applique lorsqu'un tireur tire dans des conditions favorables

beau temps de tournage. Si par contre la météo n'est pas favorable, le tireur devra utiliser un rythme et une approche différents, selon les conditions qui prévalent.

7. Repos pendant les pauses entre les tirs : Pendant la période de repos entre les tirs, un tireur doit veiller à ce que l'uniformité dans l'adoption de la position et des positions du corps ne soit pas détruite. L'angle sous lequel le corps est tourné par rapport à la cible et la position relative des pieds ne doit pas changer. Afin que le intervalle de repos soit le plus efficace, c'est une bonne idée d'adopter une posture qui permettra au muscles pour se détendre et reconstruire leurs forces. La meilleure façon est de poser le pistolet sur la table et de s'asseoir s'asseoir sur une chaise sans bouger les pieds. Vous pouvez marquer la position des pieds avec de la craie si vous êtes J'ai peur que la position exacte des pieds ne puisse pas être reproduite. Il est nécessaire, lors d'un tournage en rafales vents, pour se reposer debout, avec le pistolet dans une prise légèrement détendue. Le tireur doit être prêt à prendre rapidement la position de tir, pour tirer entre les rafales et pendant les meilleures périodes de tir.

D. POINTS COMMUNS DE DÉFICIENCE DE CONTRÔLE. Il existe une multitude de causes aux mauvais clichés. Vous trouverez ci-dessous ceux que l'on trouve le plus fréquemment. Ce n'est pas Il s'agit d'une liste complète et il n'est pas non plus destiné à fournir au tireur une liste pratique de mauvaises habitudes. Son objectif est toutefois d'aider le tireur à trouver la source de son problème.

1. Jerk ou Heel : L'application brusque d'une pression soit avec le doigt sur la gâchette seul, soit dans le cas d'un talonner, en poussant avec le talon de la main en même temps.
2. Hésitation : Le manque de savoir-faire et de compétences entraîne un changement constant de technique. Le résultat final est généralement que vous espérez obtenir une bonne photo.
3. Anxiété : Vous travaillez et travaillez sur un plan, tout en accumulant dans votre esprit un doute sur votre capacité à pour tirer le coup pendant que votre contrôle est optimal. L'impatience s'installe. Finalement, vous tirez juste pour vous débarrasser ce tour particulier afin que vous puissiez travailler sur les autres.
4. Ne pas regarder les sites touristiques : Ceci est fréquemment répertorié comme "regarder

la cible". Un tireur peut être ne concentrant son œil ni sur les viseurs ni sur la cible, mais comme il ne voit pas la cible clairement concentré, il suppose qu'il regarde les sites touristiques. Concentrez-vous sur l'alignement des organes de visée.

5. Perte de concentration : la concentration se déplacera entre l'alignement des organes de visée et la position relative. des viseurs vers la cible si l'objectif est une bonne image de visée. Concentrez-vous uniquement sur l'atteinte de la perfection l'alignement des organes de visée avec un minimum de mouvement et l'application d'une pression de déclenchement positive sont très utiles plus facile et presque involontaire.

6. Tenir trop longtemps : Des conditions défavorables qui perturbent la capacité d'un tireur à « tenir » le feront retarder son application positive de la pression de déclenchement en attendant que les conditions s'améliorent. Le Le facteur perturbant à ce sujet est que vous le ferez parfois alors que vous avez votre arc minimum normal. de mouvement, par conséquent, vous devez essayer de geler momentanément tout arc de mouvement pour obtenir un résultat parfait. tiré rapidement avant la reprise du mouvement.

7. Contrôle : Garder le contrôle de votre tir est une bataille continue. La bataille crée des tensions. La tension resserre les muscles et finalement les mouvements brusques effectués en compensation des erreurs provoquent le tireur d'aller au-delà de la zone souhaitée et de tirer exactement à l'endroit opposé d'où l'erreur l'a amené à tirer à l'origine. Les actions coordonnées et fluides sont mieux assurées par le approche détendue, confiante et soigneusement planifiée.

8. Manque de suivi : le suivi est la tentative consciente de maintenir tous les facteurs de contrôle appliqués. à travers la pause du tir. Par exemple, vous continuez à maintenir votre concentration sur la vue alignement même après le tir. Ceci est accompli en effectuant un break de tir surprise et aucun réflexe d'anticipation pour perturber l'alignement des organes de visée. Le suivi ne doit pas être confondu avec récupération. Simplement récupérer du recul et rétablir l'alignement de la prise et de la visée après le tir est viré n'indique pas que vous donnez suite.

9. Pression du match : (Voir Chapitre VII - Discipline mentale) S'il y a 200 concurrents dans un match, reposez-vous a assuré qu'il y avait 200 tireurs qui souffraient de la pression du match. Vous devriez exercer tout votre mental énergie pour planifier et exécuter correctement les principes fondamentaux.

E. COUP DE VENT ET CONDITIONS DÉFAVORABLES. Lors d'une journée de tournage, le temps peut changer radicalement, mais pas nécessairement très souvent. Cela signifie que

un tireur doit être capable de réagir à tous les changements qui s'opèrent autour de lui et de changer sa méthode de tir. tir en conséquence. Un tireur doit également être guidé par la règle selon laquelle le tir ne doit pas être précipité lorsque le temps est mauvais. les conditions changent fréquemment. Il doit être particulièrement attentif et analyser soigneusement toute météo. état. Après avoir pris la décision de tirer dans certaines conditions, adoptez la méthode appropriée et tirer uniquement dans ces conditions, si le temps le permet.

1. Le vent fait non seulement dériver la balle d'un côté pendant le tir, mais il réduit également la précision. augmentant l'influence du corps du tireur et de son pistolet. Le tireur doit essayer de déterminer un changement de visée compensatoire approprié s'il y a un vent latéral constant. S'il y a un vent contraire, faites attention que le vent est détourné des yeux par les lunettes de tir. Fragments de poudre et âcre les vapeurs renvoyées dans le visage provoquent des picotements et des larmolements aux yeux. Le balancement du corps peut être minimisée par un effort concerté pour résister à la pression du vent. Une légère augmentation de la musculature générale la tension est nécessaire. un. Le tir au vent est propice aux secousses sur la

gâchette car à mesure que l'arc de mouvement augmente, le Le tireur développe une tendance à relâcher sa pression positive sur la gâchette. Habituellement, le tireur attend pour une image de visée plus stable. Sa concentration sur l'alignement des organes de visée diminuera et il fera un effort pour déclencher le tir en mouvement lorsque les viseurs passent à proximité du point de visée.

- b.) La réponse évidente est d'attendre d'abord une accalmie dans le vent ; ensuite, concentrez-vous comme on le fait habituellement

Ne continuez pas la cale lors de rafales extrêmes. Profitez toujours d'une occasion de vous reposer. Chacun toute tentative ultérieure de tirer un coup de feu doit être effectuée avec la ferme détermination d'aligner les viseurs et de Appliquez une pression de déclenchement constamment croissante jusqu'à ce que le coup soit tiré.

- d.) Le tir surprise continue d'être l'indicateur, même dans ces conditions, de savoir si vous êtes
- e.) Une pratique intensive dans des conditions de vent n'est pas recommandée, mais un nombre suffisant de tirs doit être

Changement de vent : lors d'un tir à 50 mètres et que toute la masse d'air se déplace à environ la même vitesse dans une direction, des corrections de visée assez précises peuvent être apportées au vent. Quand Toutefois, en faisant cela, il n'est pas sage de penser qu'une correction globale a été apportée. Le changement il faut tenir compte de la nature du vent. L'herbe et les mauvaises herbes, etc., doivent être surveillées attentivement pendant le tir pour détecter un changement de force et de direction. Il faudrait faire un tir seulement lorsque les conditions de vent ont été déterminées avec précision.

- g.) Parfois, la nécessité de tirer lorsque le vent souffle en rafales nécessite qu'un tireur tire avec précision.
- h.) Pour faciliter le tir précis lorsqu'un vent souffle en rafales et lorsque le vent change, un tireur

Afin de gérer les difficultés survenant par temps venteux, un tireur doit être préparé au préalable pour changer à la fois le tempo de son tir et modifier son système de contrôle au fur et à mesure la situation dans laquelle il se trouve change.

2. Des conditions météorologiques défavorables telles que le temps froid, chaud ou pluvieux ou des conditions de luminosité extrêmes posent des problèmes qui peuvent être résolus de la même manière que dans le cas du tir au vent. Soyez déterminé à adhérer aux fondamentaux et ignorer les distractions de la concurrence. Compenser le désagréable

conditions. un. Il est conseillé d'avoir toujours sur soi un imperméable et éventuellement une housse en plastique pour votre arme. boîte pour garder votre matériel au sec. La plupart des stands, à l'exception de ceux des matchs nationaux, ont pas de tir couverts qui aident à garder le concurrent au sec par temps pluvieux. Une combinaison de pluie ou un short Les manteaux épais sont les meilleurs vêtements pour photographier sous la pluie ou par temps froid et venteux. Les plis et le lâche Les extrémités d'un imperméable ou d'un pardessus qui battent au vent provoqueront des mouvements du corps.

- b.) Par temps froid, le tireur doit évidemment porter des vêtements chauds. Utilisez des sous-vêtements isolés pour

Par temps chaud, la transpiration devient un problème. Une bande anti-transpiration sur le front maintient le la sueur des yeux et il est recommandé d'utiliser de la colophane en poudre pour sécher les mains. Quand pas sur la ligne de tir, le tireur doit se détendre à l'ombre. Les postes de tir couverts fournissent protection contre le soleil pendant la prise de vue. Les

comprimés de sel empêchent la prostration due à la chaleur. Mangez légèrement.

3. Les changements d'intensité et de direction de la lumière ont une grande influence sur la précision de la visée. Sous conditions changeantes, l'œil ne perçoit pas la relation entre les organes de visée (guidon et hausse) de manière cohérente. Il peut y avoir un changement dans le point d'impact du groupe de tir sur la cible. Les tireurs expérimentés se contentent généralement d'une condition d'éclairage lorsque la couverture nuageuse change, viser uniquement lorsque le soleil brille ou tirer uniquement lorsque les cibles sont à l'ombre. Le choix d'une condition d'éclairage doit être fait en fonction de la durée relative pendant laquelle les cibles sont bien éclairées ou ombragées. Les conditions d'éclairage varient d'extrêmement brillantes à très faibles et le tireur doit conserver une trace de l'éclairage. conditions d'éclairage sur chaque champ sur lequel il tire dans son carnet de tir. Certains concurrents sont plus touchés par des changements de lumière que d'autres. Il convient également de noter à quel point son zéro change dans ces différentes conditions de lumière. La vue doit être noircie avec soin par temps clair. Dans le cadre de vos accessoires de tir, vous devriez avoir des lunettes de tir ambrées et vertes non seulement pour conditions de lumière mais pour la protection contre l'huile, les fragments de poudre, les fumées, le vent et le laiton vide. Le tir depuis une ligne de tir découverte nécessite généralement des réglages de visée différents de ceux du tir depuis une ligne de tir découverte. sous un hangar. Les munitions doivent être conservées à l'abri du soleil car leur précision est affectée si elles sont exposées. aux rayons directs du soleil.

b.) Un tireur doit également être capable de terminer le match rapidement afin d'éviter de tirer sous des conditions marginales.

4. Nos réalisations sur la ligne de tir découlent de notre capacité mentale à faire face aux ordinaire, et exploiter ces conditions pour gagner. Les mauvaises conditions ne doivent jamais devenir une excuse pour abandonner ou faire des compromis. De bons scores sont produits par un travail acharné dans l'application des fondamentaux quelles que soient les conditions. Un bon contrôle de l'application des fondamentaux est le plus facteur important pour tirer des scores gagnants dans des conditions défavorables.

## 5.2 MÉTHODES DE FORMATION :

1. Compétition : tous les meilleurs tireurs seront d'accord avec ce conseil : tirez sur tous les matchs que vous pouvez vous permettre. Les conditions particulières créées par la compétition au coude à coude peuvent être mieux contrôlées par les cours. appris lors de l'expérience de match. Pour apprendre à appliquer ce contrôle à votre technique de tir lent (slow fire), c'est le résultat d'une compétition de match continue. Si de nombreux matchs ne sont pas disponibles, essayez de faire en sorte que vos séances d'entraînement reproduisent les conditions de match. le plus près possible.

2. tir à sec : Développer la capacité à appliquer les principes fondamentaux à votre tir est une tâche fastidieuse et minutieuse. processus. Si tous les efforts se limitent aux entraînements sur le terrain et aux matchs compétitifs, des années de travail acharné et cela implique de grandes dépenses en munitions. Le recours à la pratique du feu sec peut réduire les coûts dans les deux cas.

respecte, Le tir à sec développe la capacité de contrôler votre tir dans tous les facteurs principaux - coordination, vue, arc de mouvement, uniformité d'application des fondamentaux, analyse et correction, etc. Atteindre la capacité de contrôler son corps dans son travail consistant à délivrer un bon coup est une question de répétition de bonnes habitudes de tir. La cuisson à sec est une aide certaine dans cette étape de développement. Pour tirer le meilleur parti de votre cuisson à sec, utilisez la fiche de travail appropriée pour structurer votre travail. Préparez et planifiez chaque plan comme s'il s'agissait d'une ronde en direct. Détendez-vous lorsque

vous êtes prêt et donnez-vous des ordres de tir. Délivrez le tir avec le même effort que lors d'un entraînement en direct. Utilisez un centre de cible sur le banc pour enregistrer votre tir appels. Si les appels de tir comportaient une erreur détectable, analysez et déterminez pourquoi les erreurs étaient présentes. votre prestation. Vous remarquerez peut-être des erreurs dans vos performances qui ont été cachées dans le recul et bruit de l'arme lorsqu'elle tire. Une identification précise de ces erreurs ne peut être effectuée qu'en période sèche. séances de tir. Une correction positive est nécessaire avant de passer au plan suivant. Une cible, un un mur vierge ou un ciel ouvert peuvent être utilisés pour effectuer des tirs à sec. La pratique du feu à sec peut être exagérée. Dans un premier temps, le nouveau tireur devrait se limiter à dix minutes de efforts. Plus tard, à mesure que les performances s'améliorent, la durée maximale devrait être d'environ trente minutes.

3. Ballon et mannequin : L'exercice avec ballon et mannequin est une autre aide importante pour accélérer votre amélioration. C'est plus efficace lorsqu'une autre personne charge l'arme et observe le tireur. alors qu'il tente de tirer. L'entraîneur charge au hasard un tour réel ou factice. Le tireur doit on ne sait jamais s'il a une cartouche réelle ou factice dans la chambre. Si le tireur dérange le arme avec réactions musculaires De toute façon, l'entraîneur sera en mesure d'identifier immédiatement l'erreur. Après avoir identifié le modèle d'erreur, l'entraîneur et le tireur doivent se mettre d'accord sur une correction positive. Idéalement, la correction évitera la répétition de l'erreur. Cependant, dans la plupart des cas, l'entraîneur et Le tireur doit se contenter du fait que l'erreur se produit moins fréquemment.

4. L'enseignement des principes fondamentaux et des techniques ne doit pas être négligé : chaque tireur doit être parfaitement formé aux principes fondamentaux du tir de précision au pistolet. Son succès futur dépendra de la façon dont eh bien, il maîtrise les fondamentaux et les techniques de leur emploi.

5. Un examen des principes fondamentaux et des techniques doit être effectué périodiquement. Le tireur doit se rappeler les points fondamentaux du tir de précision au pistolet pour s'assurer que ses compétences de tir seront s'améliorer constamment. Chaque tireur doit développer une technique personnelle en employant les fondamentaux. L'amélioration est au point mort lorsque l'analyse de la technique n'identifie plus et n'élimine plus les défauts dus à de mauvaises performances.



## Chapitre 6

# Technique du tir de vitesse

Chapitre VI Technique de tir de vitesse / soutenu Les étapes de tir minutées et rapides peuvent constituer des pierres d'achoppement, surtout si elles sont tentées de manière aléatoire. Cependant, grâce au développement de techniques appropriées et à une planification minutieuse, vous pouvez améliorer vos scores et devenir plus cohérent dans vos performances. Un développement récent dans la pensée de tireurs est le concept d'une technique de tir de vitesse / soutenu au lieu de l'idée plus généralement acceptée d'une méthode distincte pour chacune des étapes de tir de vitesse (timed fire) et de tir rapide (rapid fire). De nombreux tireurs qui ont atteint La reconnaissance nationale et mondiale trouve un problème distinct dans l'accumulation de tensions provoquée par le temps limitation du tir rapide (rapid fire). Il a été constaté que la meilleure méthode consiste à mettre en pratique la technique développée pour tir rapide (rapid fire) en l'employant également pendant la phase de tir chronométré. Un autre avantage est obtenu en ce sens que une erreur devient apparente lors d'un tir chronométré, le tireur a amplement l'occasion de prendre des mesures correctives. actions. Il peut alors tester l'efficacité de la correction avant d'être contraint de l'employer sous le conditions plus difficiles de la limitation de temps de tir rapide (rapid fire) de dix secondes.

A. UTILISATION DES FONDAMENTAUX. Lorsqu'un tireur établit son plan sur la ligne de tir pour effectuer un tir chronométré et rapide, un certain nombre de choses sont généralement prises en compte. ont déjà eu lieu. Normalement, son tir lent (slow fire) a déjà été tiré et les mêmes principes fondamentaux ont été utilisés. cela s'applique au tir chronométré et à tir rapide (rapid fire). La planification d'une série de plans est une extension du facteurs de base impliqués dans le tir de tirs lents avec en plus la récupération et le rythme.

1. La récupération est le retour de l'arme à la position de maintien d'origine au centre de la zone de visée, accompagné d'un alignement naturel des vues. Si le tireur a une bonne position solide, corrigez position naturelle, prise ferme, poignet raide et coude verrouillé, la récupération est plus naturelle et uniforme. Dans Lors du contrôle préalable, si l'arme revient à droite ou à gauche du centre cible, elle peut être corrigé en déplaçant simplement le pied arrière dans le sens de l'erreur. Si l'alignement de la visée s'écarte, un changement d'adhérence compensatoire doit être effectué. La récupération doit être accomplie le plus rapidement possible possible de laisser plus de temps pour un alignement précis des viseurs et l'application d'une pression de déclenchement positive. Dès l'instant où l'arme a été tirée, le tireur doit immédiatement reprendre la séquence de tirs. appliquer les principes fondamentaux pour le prochain plan. Un rythme distinct se développera qui lui permettra de délivrer son cordage sur la cible sous contrôle et dans les délais impartis.



FIGURE 6.1 – La position, la position et la prise doivent être suffisamment fermes pour absorber le choc du recul



FIGURE 6.2 – Et corrigez suffisamment pour que votre récupération ramène l'arme à votre visée.

2. Développer un bon rythme est très difficile mais est absolument nécessaire pour un bon chronométrage et une régularité constantes. tir rapide (rapid fire). En utilisant une technique uniforme, en exécutant correctement et correctement une séquence d'actions planifiée. en appliquant un timing minutieux pour chaque plan, nous obtenons un bon rythme. Une cadence régulière indique une douceur utilisation des fondamentaux à condition que le groupe de cinq coups soit centré et étroitement regroupé. C'est c'est particulièrement vrai lors d'un tir rapide (rapid fire) que vous n'avez pas le temps de corriger des erreurs mineures en attente. Toute tentative Corriger des erreurs mineures de maintien peut entraîner une perte de rythme. Cette tentative de correction provoque un hésitation ou pause dans la séquence de tir pendant que la correction est effectuée et entraîne un accélération de la pression de déclenchement pour les coups restants de la corde. Le manque de rythme provoque davantage de mauvaises cordes à tir rapide (rapid fire) que tout autre facteur. Le premier coup de feu doit être tiré dans la seconde qui suit le la cible tourne en tir rapide (rapid fire). Une erreur courante est d'essayer d'obtenir une image visuelle parfaite dans le but de rendre le premier a tiré un X, perdant ainsi un temps précieux pour démarrer la chaîne. Quand cela arrive, généralement, le tireur s'inquiète du temps, perd sa concentration, accélère son tir taux pour les coups restants de la corde et, par conséquent, a un mauvais rythme et une mauvaise corde. Un autre L'erreur courante est de tirer les quatre premiers tours avec un bon rythme en sachant qu'il reste beaucoup de temps, hésitez et essayez de réaliser une photo de visée parfaite afin de tirer un X sur le dernier cliché. Généralement ce dernier le tir sera mauvais car le tireur n'applique pas correctement la pression sur la gâchette. Il devient invariablement inquiet du temps, perd sa concentration et force le coup de feu. Ce faisant, il perturbe le alignement des organes de visée

---

en appuyant sur la gâchette ou en gîteant le tir. En tir chronométré et rapide, un rythme ou la cadence de tir doit être acquise. Ce rythme est nécessaire à la coordination et aussi pour assurer le tireur, de manière subconsciente, qu'un temps égal est alloué à chaque tir, et qu'il est au courant du calendrier. Toute opération mécanique a un certain rythme. Chronométré et le tir rapide (rapid fire) est définitivement une opération mécanique.

B. TECHNIQUE DE FEU SOUTENU. Le tireur doit employer une technique adaptée pour lui donner la capacité de contrôler l'emploi du fondamental dans toutes les conditions de stress concurrentiel. Le tireur doit considérer les éléments connus suivants facteurs qui ont une incidence sur le contrôle d'une série de cinq coups de tir chronométré ou rapide.

1. Trouvez votre zone de visée sur le bord du cadre cible. Regardez directement la cible face avec votre tête en position de tir. Déterminez précisément où se trouvera votre zone de visée lorsque la cible tournera loin. Reliez cette zone à un endroit sur le bord du cadre qui sera le plus proche de vous lorsque les cibles sont bordés. La limitation de temps exclut le luxe de regarder la cible alors qu'elle se tourne vers vous. vous pouvez ajuster votre prise avant d'appliquer une pression positive sur la gâchette pour le premier tir.

2. Renforcez votre bras de tir pendant qu'il étend l'arme vers la cible et s'installe dans la zone de visée. N'oubliez pas le degré de tension musculaire requis pour vous donner un bon contrôle du bras et un arc de cercle minimum. mouvement.

3. Vous devez regarder la zone de visée et la relier à un point sur le bord du cadre cible lorsque vous vous installez. dans un arc de mouvement minimum. Ensuite, déplacez le point de mise au point vers la hausse avant de faire un point final de mise au point sur le guidon. Ce système est utilisé pour s'assurer absolument que les yeux ne soient pas concentré quelque part entre le guidon et la cible.

4. Le tireur ne doit jamais oublier qu'une fois qu'il a atteint la mise au point finale sur le guidon, il ne permet plus jamais un changement de mise au point jusqu'à ce que les cinq coups de la corde aient été tirés. Pour regarder la cible à tout moment pendant la chaîne invite au désastre. Faites confiance à votre position, votre position et votre adhérence pour assurer votre récupération précise et maintenez un arc de mouvement minimum dans votre zone de visée.

5. En tir rapide (rapid fire), le premier coup doit se briser peu de temps après le virage de la cible. Il n'est pas nécessaire d'essayer d'obtenir le premier coup à se briser pendant que la cible tourne, mais il devrait se briser en une seconde. Il est conseillé de utiliser le premier mouvement de la cible comme signal pour appliquer une pression positive et croissante sur la cible. déclencheur. Le retournement de la cible peut parfois produire un sentiment de surprise et s'accompagne d'une hésitation momentanée. Cela peut provoquer une rupture dans le sang-froid du tireur et le tir du premier le tir est retardé. En adoptant une attitude plus déterminée et en stimulant votre compétitivité agressivité, vous pouvez surmonter ce problème. Nous suggérons cette approche : « Quand cette cible bouge Je vais percer l'anneau 10 plein de trous." Vous serez surpris de l'effet que cette action a sur

éliminant tous les doutes restants et à l'élan de confiance qui en résulte.

6. Pendant la récupération, rétablissez l'alignement des organes de visée sans changer de concentration. Cette action est importante car un un changement de concentration pendant la récupération retardera le rétablissement de l'alignement des organes de visée. Environ la moitié une seconde est nécessaire entre les tirs pour cette opération peu judicieuse et pourrait totaliser deux secondes complètes de perte le temps. Un tir rapide (rapid fire) réussi nécessite l'utilisation de dix secondes complètes pour une bonne coordination et un contrôle total.

7. Si vous laissez vos yeux suivre le pistolet pendant le recul, vous pourriez par inadvertance sortir votre tête de sa position initiale. Tout mouvement de tête pendant le tir perturbera la relation entre le pointeur œil et l'alignement des organes de visée (guidon et hausse). La correction nécessitera un mouvement du poignet qui corrige artificiellement l'erreur. Lors de la récupération du recul du tir suivant, la même erreur se produit une fois encore une fois apparent et doit également être corrigé.

8. Réaffirmez votre détermination à vous concentrer sur l'alignement des organes de visée et la pression de déclenchement positive instantanée. est repris. Maintenez votre concentration sur l'alignement de la visée jusqu'à ce que le pistolet tire à nouveau.

9. Après le tir, le pistolet sera déplacé hors de la zone de maintien normale par le recul du tir, et il doit être récupéré instantanément à la position qu'il occupait avant les effets disloquants du recul. La récupération doit être naturel, uniforme et rapide.

10. Vous devez immédiatement rétablir une pression positive et croissante sur la gâchette. Ceci devrait avoir lieu peu de temps avant que la récupération soit complète et que l'arc de mouvement minimum soit rétabli. La pression croissante ne doit ni être arrêtée ni modifiée en intensité jusqu'à ce que l'arme soit à nouveau actionnée. déchargé. Dès que la pression de déclenchement positive et en constante augmentation a été réappliquée, changez

vos pensées de contrôle du lâcher (détente) au problème de l'alignement des organes de visée, tout comme vous l'avez fait sur le premier coup de corde.

11. Les viseurs seront presque parfaitement alignés à la fin de la récupération, si la poignée, le contrôle et la tête position sont maintenues. Toutefois, cette situation idéale ne se produit que par intermittence.

12. Rappelez-vous que cette technique, répétée pour chaque plan, assure la continuité d'un plan à l'autre. Assurez-vous que vous pouvez livrer une chaîne réussie sur la cible avec un minimum absolu de perte de réflexion et de temps en suivant ce système.

### 6.1 DÉFICIENCES COURANTES DU CONTRÔLE :

1. Suivi, s'applique aux tirs lents, chronométrés et rapides et ne doit pas être confondu avec la récupération. Suivre à travers est la tentative du tireur de garder tout exactement tel qu'il a été mis en place jusqu'à la fin du tour est en route vers la cible. Le manque de suivi est une rupture d'un ou plusieurs des facteurs mis en place par le tireur pour contrôler un bon tir. Par exemple, le manque de suivi peut être dû à un accélération de la pression sur la gâchette entraînant une anticipation du recul et un tir talonné à une heure.

2. La récupération doit être effectuée rapidement pour laisser le temps d'aligner les viseurs et d'exercer une pression de déclenchement positive. Une récupération trop lente prend trop de temps, altère le rythme du tireur et lorsqu'il se rend compte qu'il lui reste très peu de temps, ce qui l'amène à accélérer son rythme de livraison. Chaque coup d'une série de cinq coups doit être tirés individuellement et uniformément, chacun étant traité comme un seul coup. Le tireur doit en voir cinq alignements de vue distincts.

3. Prise en main : Une prise incorrecte entraînera un mauvais alignement des viseurs lors de la récupération après chaque tir. Ceci est corrigé en déplaçant soigneusement la poignée avant la corde suivante. Tout mouvement d'inclinaison ou de rotation de la tête de sa position normale, l'arme semblera se redresser soit vers la droite, soit vers la gauche de la cible. Ces deux erreurs peuvent entraîner un retard de tir de la part du tireur dans le but de pour les corriger, ou interrompre sa concentration sur l'alignement des organes de visée, perdant un temps précieux et provoquant un perte de rythme. Tous ces facteurs s'additionnent

pour donner une mauvaise série de cinq tirs. Vérifiez et tirez à sec le position et prise pendant la période de préparation de trois minutes juste avant le commandement de l'arbitre de tir "CHARGER".

4. Appel au groupe de tir : de nombreux tireurs ne parviennent pas à se souvenir de chaque tir sur la base de cinq tirs individuels. alignements de vue et ne peut pas appeler le groupe de tir avec précision. Si l'appel de groupe de tir est effectué et que l'appel et le groupe n'est pas ensemble, il faut trancher le cas et appliquer une correction positive. L'arme n'est probablement pas mise à zéro, la position était mauvaise ou la prise incorrecte. Si le tireur est sûr de le zéro de son arme, puis tirez à sec la position et la poignée avant de tirer la série de cinq coups suivants.

5. Le rythme est absolument essentiel. Une erreur courante lors d'un tir de vitesse / soutenu consiste à essayer de faire du premier tir un X

et perdant ainsi un temps précieux pour démarrer la chaîne. Lorsque cela se produit, le tireur a un mauvais rythme et une mauvaise corde. Lorsqu'un tireur déterminé fait tirer le premier coup de feu sur temps, cette même détermination entraîne une application continue des fondamentaux qui assurent une cadence de tir qui complètera la chaîne à temps.

6. Lors du tir rapide (rapid fire), le tireur n'a pas le temps de corriger les erreurs mineures de prise. Pression de déclenchement est appliqué sur la base de l'alignement des organes de visée et non de l'image de la vue. Le tireur doit faire tous les efforts pour maintenir son arc de mouvement au minimum, continuez à appuyer positivement sur la gâchette, en maintenant la vue alignement et tirez avec un rythme défini.

7. Absence de système : lorsqu'un tireur a un système à suivre, cela soulage son esprit afin qu'il puisse se concentrer sur la performance. Des précautions doivent être prises dès les premiers stades de la pratique pédagogique pour respecter chacun des éléments des feuilles de travail. À mesure que le tireur devient plus compétent, seul les éléments clés de la préparation, de la séquence de tir, de l'analyse du tir et de la correction positive sont pertinents. La répétition méthodique de ces étapes essentielles inculquera au tireur de bonnes habitudes de tir qui lui permettront de réitérer une bonne performance au tir. De plus, la feuille de travail sur le tir rapide (rapid fire) aidera le tireur à prendre l'habitude de ne négliger aucun facteur qui l'aidera à tirer.

8. L'analyse complète et instantanée des tirs est un prérequis obligatoire à toute amélioration de vos performances ou scores. Une impression mentale de chaque alignement des organes de visée devrait apparaître au moment où le tir se brise. Des mesures correctives pour éviter la répétition d'une mauvaise performance doivent être

immédiatement appliquées. On a beaucoup écrit sur les raisons pour lesquelles nous tirons mal ; cependant, rappelez-vous qu'il est tout aussi avantageux d'analyser pourquoi vous tirez bien un jour donné. Il est plus utile de connaître la bonne façon de performer plutôt que d'avoir l'esprit encombré d'une multitude de "à ne pas faire". Entraîneurs il convient en particulier de se concentrer et de mettre l'accent sur les facteurs positifs.

9. La suralimentation pendant la journée de tournage a fait baisser les agrégats. Le bord délicat qu'un tireur atteint avant qu'un match puisse être complètement brisé par un repas copieux. L'arc minimum de le mouvement est fortement augmenté par les pulsations d'un battement de coeur emprisonné entre un rythme surchargé estomac et une cage thoracique recouverte de suif.

10. L'incapacité à contrôler les processus mentaux indique une peur de l'échec ou un manque de motivation pour faire de son mieux. Le tireur doit développer une méthode plus efficace pour stimuler la confiance. Examinez les raisons pour lesquelles vous êtes ici en tant que tireur.

Vous êtes venu pour gagner le match. Encouragez votre instinct de compétition en fixer un objectif aussi haut que possible.

11. La concentration du tireur diminue lorsque la cible tourne. Il faut accorder plus d'attention à l'élaboration d'une attitude déterminée et vivacité d'esprit. Passez en revue le système que vous utilisez pour démarrer le déclencheur positif pression et maintien du point de focalisation sur le guidon. Appliquez toute correction nécessaire. Supprimer tout des doutes quant à l'emplacement du centre de la zone de visée de la cible par rapport au bord de la cadre cible pendant la phase de préparation.

### 6.2 MÉTHODES DE FORMATION.

1. Compétitions fréquentes au coude à coude et entraînements de records réguliers sur le champ de tir est la méthode la plus efficace pour accélérer votre développement en tant que tireur compétitif de haut niveau.

2. Pour être la plus efficace possible, chaque séance d'entraînement doit avoir un objectif. Vous devriez aborder la formation période avec l'idée que vous allez améliorer nettement un aspect de votre technique de tir et en même temps poursuivre l'amélioration générale de votre capacité à mettre en œuvre les fondamentaux plus efficacement.

3. Pour améliorer votre capacité à tirer votre premier coup rapidement et avec précision, nous vous conseillons une séance d'entraînement. d'une dizaine de cartouches délivrées de la manière suivante. Ajustez le mécanisme de rotation de la cible pour faire face la cible et la détourner après une seconde et demie. Utilisez votre préparation préliminaire habituelle avec une attention maximale pour tirer le premier coup sans hésitation lorsque la cible tourne. Tirer d'un seul coup seulement. Répétez l'exercice dix fois en laissant suffisamment de temps entre les tirs pour permettre une réorganisation et préparation. Tirez deux cordes avec un intervalle de 10 secondes approprié pour établissez votre rythme, puis tirez un tir rapide (rapid fire), un match de 20 coups pour un entraînement record.

4. Pour améliorer votre capacité à atteindre le rythme et à maintenir la concentration sur le guidon, placez une cible sur le cadre vers l'arrière afin qu'aucune cible ou point de visée ne soit visible. Assumez votre position, position et saisir avec une attention méticuleuse aux détails. Sans objectif à atteindre, vous constaterez que vous devez faire confiance votre position et votre position pour maintenir un arc de mouvement acceptable au centre de la zone de visée sur la cible vierge. Il vous sera plus facile d'appliquer les principes fondamentaux et de découvrir que vous pouvez livrer la corde avec une précision étonnante. Le rythme et l'alignement des organes de visée peuvent être maintenus avec un degré de contrôle. En effet, les effets distrayants liés au fait d'avoir un point de visée précis ont été éliminé. Vous n'avez aucun moyen de savoir quand une prise parfaite se produit. Une image visuelle parfaite n'est pas nécessaire. Vous acceptez simplement les erreurs mineures de maintien causées par votre arc de mouvement minimum et c'est parti. avancez et suivez votre plan de livraison de chaque tir. Après avoir tiré sur le centre vierge, vous devriez passez immédiatement à une phase de tir rapide (rapid fire) avec une cible normale pour un entraînement record.

5. Évitez de vous entraîner et de tirer seul. Utiliser un programme de formation qui reproduit le plus fidèlement possible le ambiance compétitive d'un match. Élaborez et utilisez un plan complet qui améliore votre capacité à utiliser les fondamentaux de manière fiable sous pression et à rechercher continuellement l'amélioration.

6. La pratique du tir à sec doit être menée avec la même attention aux détails que celle avec des balles réelles. pratique. La feuille de travail de tir rapide (rapid fire) du tireur (para C, "Établir un système"), ce chapitre, est un guide pour perfectionner votre système de contrôle

de tir.

### 6.2.1 L'amélioration de la récupération doit être abordée sous deux angles : Rétablir une prise au centre de

la zone de visée et le réalignement des organes de visée (guidon et hausse) en parfaite relation. Entraînez-vous et répétez en prenant une position appropriée qui fournit au tireur une prise naturelle qui pointe vers le tireur. bras de tir et arme au centre de la zone de visée. Obtenez une bonne prise et une bonne position de la tête qui

donne au tireur un alignement naturel de la vue. Une récupération rapide est essentielle. Par exemple, avec un temps de 2 secondes intervalle pour tirer un tir rapide (rapid fire), il ne devrait pas y avoir plus de 1/2 à 1 seconde complète consacrée au recul et la récupération. Au moins 1 seconde de l'intervalle doit être utilisée pour habiller l'alignement des organes de visée tout en s'installant dans un arc de mouvement minimum. L'application simultanée d'une pression de déclenchement positive peut être retardé si l'un des facteurs, maintien ou alignement de la visée, est imparfait.

E. COUP DE VENT ET CONDITIONS DÉFAVORABLES : Lors d'un tir chronométré et rapide, le tireur doit tirer lorsque les ordres sont donnés, qu'il y ait du vent ou pas. Les moyens de surmonter ce handicap inquiétant résident dans une application rigoureuse des principes fondamentaux. Habituellement, ces efforts aboutissent à des résultats moins positifs parce que le tireur ne peut pas maintenir son niveau normal, arc de mouvement minimum dans le vent. Concentration sur l'alignement des organes de visée quel que soit le mouvement provoqué par le vent entraînera des groupes à peine plus grands que ceux tirés dans des conditions idéales.

1. Pendant le tir au vent : à mesure que l'arc de mouvement augmente pendant le tir au vent, le tireur développe une tendance à relâcher sa pression sur la gâchette. Il attend une image visuelle plus stable. Son la concentration sur l'alignement de la visée diminuera et il fera un effort pour tirer à mesure que les visées dépassent la limite. proximité du centre cible. La réponse évidente est de se concentrer sur l'alignement des organes de visée et de maintenir le un arc de mouvement aussi petit que possible et commencer à exercer une pression constamment croissante sur la gâchette jusqu'à ce que tous les coups de feu sont tirés. Chaque tentative de tir d'une série de coups de feu doit être effectuée avec la ferme détermination d'aligner les viseurs pour chaque tir et d'appliquer une pression de déclenchement croissante malgré l'augmentation de l'arc de tir mouvement dû au vent. Votre groupe de tir sera plus grand, en raison de l'augmentation de l'arc de mouvement, mais les tirs sauvages résultant d'un mauvais alignement des organes de visée, de tressaillements, de secousses et d'une correction excessive seront minimisés. un. Il faut maintenir le rythme, avec la détermination sans compromis de ne pas hésiter à appliquer pression de détente positive malgré le mouvement anormal du bras de tir.

b.) Une pratique intensive dans des conditions venteuses n'est pas recommandée, mais un nombre suffisant de tirs doit être

Le tireur ne doit pas trop se fier aux indications des drapeaux situés au-dessus de la ligne de tir. les cibles et la ligne de tir. De plus, n'acceptez pas les indications de drapeaux flottant au bord d'un forêt, précipice abrupt, ravin ou dépressions, puisque la vitesse du vent, à différents niveaux du l'atmosphère et le terrain sont différents. Il faut se laisser guider par les indications des herbes hautes, herbes hautes, bandes de papier, etc. à proximité, qui sont plus proches du niveau de la ligne cible de l'arme.

d.) Il convient également de garder à l'esprit que le vent peut contourner les irrégularités du terrain et créer toutes sortes de phénomènes.

e.) Avec le temps, le tireur développera un sentiment subconscient et acquerra une expérience qui lui permettra

2. Des conditions météorologiques défavorables telles que le temps froid, chaud ou pluvieux ou des conditions de luminosité extrêmes posent problèmes qui peuvent être résolus de la même manière que dans le cas du tir au vent. Soyez déterminé à respecter les fondamentaux et ignorer la distraction causée par des conditions météorologiques défavorables. un. Il est conseillé d'avoir toujours sur soi un imperméable et une housse en plastique pour conserver votre coffre à armes. votre matériel au sec. La plupart des champs de tir sont équipés de postes de tir couverts qui aident à garder les concurrents au sec. par temps pluvieux.

b.) Par temps froid, le tireur doit évidemment porter des vêtements chauds, notamment des vêtements isolés.

c.

Par temps chaud, la transpiration devient un problème. Un bandeau anti-transpiration sur le front retient la transpiration des yeux et il est recommandé d'utiliser de la colophane en poudre pour sécher les mains. Quand pas sur la ligne de tir, le tireur doit se détendre à l'ombre. Là encore, les pas de tir couverts permettent protection contre le soleil pendant la prise de vue. Les comprimés de sel empêchent la prostration due à la chaleur. Mangez légèrement.

d.) Effet de la température sur la dispersion du tir :

3. La lumière varie d'extrêmement brillante à très faible et le tireur doit tenir un registre des conditions d'éclairage. sur chaque stand tiré dans son livre de scores. Certains concurrents sont davantage affectés par les changements de lumière que d'autres. Il convient de noter dans quelle mesure son zéro change dans les différentes conditions d'éclairage. Les vues doivent être noircies avec soin par temps clair. Dans le cadre des accessoires de tir, vous devriez avoir des lunettes de tir ambrées et vertes non seulement pour les conditions de lumière mais aussi pour la protection contre le pétrole, le vent et le laiton vide. Tirer depuis une ligne de tir découverte nécessite généralement une vue différente réglages que le tir sous un hangar. Les munitions doivent être conservées à l'abri du soleil car leur précision est affecté s'il est exposé aux rayons directs du soleil.

4. La majeure partie de nos réalisations sur la ligne de tir découle de notre capacité mentale à faire face sortir de l'ordinaire et transformer ces conditions en une marge gagnante. De mauvaises conditions doivent ne deviendra jamais une excuse pour dépenser moins d'efforts et par conséquent une mauvaise performance. Bon les scores sont produits par un travail acharné dans l'application des fondamentaux quelles que soient les conditions. Une bonne application des principes fondamentaux est le facteur le plus important pour obtenir des scores gagnants sous conditions défavorables.

# Chapitre 7

## Discipline mentale

### Discipline mentale

A. OBJECTIF : Le but de ce chapitre est de vous familiariser avec la nécessité et la méthode de contrôle de votre processus mentaux et émotionnels et prolonger votre durée de concentration mentale dans des conditions de stress compétitif.

B. GÉNÉRAL : La discipline mentale est le terme général utilisé pour décrire les actions et les réactions du tireur face à pression concurrentielle. Une caractéristique distinctive d'un tir de compétition réussi est qu'il est associé à surmonter les obstacles et les difficultés qui nécessitent le plus grand effort mental d'une personne capable. La capacité de garder le contrôle de soi pour se forcer à surmonter les difficultés et à maintenir la présence d'esprit dans toute situation difficile est une qualité humaine nécessaire. Sans cette qualité, vous ne pourrez pas tirer des scores élevés dans un match. Pour maintenir la discipline mentale, vous devez avoir de hautes qualités morales, un sens de devoir et responsabilité envers l'équipe et sens de l'honneur. Ces traits sont à l'origine de la volonté de gagner. Dans moments de crise, ils vous aident à mobiliser toutes vos ressources pour la victoire. Personne n'est né avec ça qualités. Ils se développent en partie au cours de la vie du tireur et des activités de la vie quotidienne. Une bonne formation au tir de précision consolidera ces traits et développera la capacité de l'esprit à contrôler son mental. processus.

### 7.1 ESSENTIEL AU TIR

1. Le contrôle mental est essentiel à l'adresse au tir. La maîtrise des habiletés physiques à elle seule ne suffit pas à contrôler des performances nécessaires pour concourir au plus haut niveau. L'accent doit être mis sur la façon dont et que penser. La capacité de concentration intense permettra un contrôle exigeant. La coordination des facteurs essentiels est nécessaire pour pouvoir tirer avec précision sur la cible.

2. La discipline mentale fournit le contrôle que vous devez avoir de vos facultés mentales pour maintenir confiance, pensée positive et maintien de la capacité de reproduire une performance réussie. Mental la discipline aidera à éviter l'excès de confiance, le pessimisme et à résister à des conditions qui perturbent le mental. tranquillité. Il fournit également la stabilité émotionnelle nécessaire au développement d'un champion. tireur et confiance dans sa capacité à utiliser avec succès les compétences de base du tir de précision pour un performances fiables sous tous les types de stress.

D. DÉVELOPPER LA DISCIPLINE MENTALE ET LA CONFIANCE : L'exécution réussie et continuellement répétée d'un tir entièrement planifié entraîne un développement de la

discipline mentale. Si votre discipline mentale a développé une force suffisante, vous pourrez pour contrôler vos pensées et exercer une concentration mentale sans entrave. Aussi, vos préparatifs et les routines de tir seront toujours les mêmes.

1. Réponse à un problème : Les psychologues ont déterminé qu'il existe quatre méthodes de base pour répondre à un problème. Deux méthodes sont positives et classées comme directes ou indirectes. Deux méthodes sont négatives, classées comme retraite et évasion. un. Réponse positive. (1) L'approche directe et positive. C'est l'attaque confiante, autonome, directe et positive. Vous faites face aux faits avec réalisme, les analysez, identifiez et évaluez les obstacles à une

solution réussie. Vous savez ce que vous voulez accomplir et vous prenez des mesures directes pour y parvenir. (2) L'approche indirecte, de substitution ou de compromis. Ceci se caractérise par de petits doutes, action timide et indirecte. Contourner conduit à rechercher des raccourcis. Quand le probable Si une solution est tentée, de nombreux fervents espèrent que le sort soit de votre côté. Tu es seulement faire des allusions et enquêter au lieu d'établir définitivement ce que vous devez faire. Il n'y a qu'un minimum d'effort positif ici.

b.) Réponse négative.

2. Analysez le problème. un. Les psychologues ont découvert que l'une des principales raisons de la difficulté à résoudre les problèmes le problème est l'incapacité à analyser solidement. Posez un plan d'action clair et complet. Affrontez le difficulté spécifique et faire un effort déterminé pour la résoudre. S'il peut être identifié, il existe un solution pour cela. Il y a des tireurs dans votre équipe ou dans une autre équipe qui fonctionnent sans cela problème spécifique freinant leurs performances. Parlez-en. Une séance de réflexion commune va le briser grand ouvert,

b.) Il existe un système en quatre points pour analyser et résoudre des problèmes spécifiques. Cela réduit tout le gros

3. Confiance. La confiance résulte de la maîtrise répétée de tous les facteurs qui créent conditions pour tirer un coup précis. Un tir précis est celui qui atteint le centre de la cible. Vous Il faut avoir confiance pour bien tirer. La confiance en quoi? Comment l'obtenez-vous? Comment pouvons-nous le garder une fois c'est obtenu? un. Vous devez avoir confiance dans les fondamentaux. Vous devez être convaincu que si vous contrôlez leur emploi correctement, vous obtiendrez d'excellents résultats.

b.) Vous devez également avoir confiance en votre capacité à exécuter correctement les principes fondamentaux éprouvés. Vous

Voyez grand! Pensez positif! "Je le ferai" et vous réussirez. Cependant, dès que vous admettez le moindre possibilité d'échec, vos chances de réussite sont discutables,

d.) On dit qu'un tireur doit avoir un esprit ouvert, ce qui implique que nous devons avoir la capacité de

e.) Une attitude confiante nuit à vos concurrents. Un match est généralement concédé à un petit

affecte vos coéquipiers. Sourire. Ne reconfortez pas vos concurrents en les révélant par la parole ou par faites en sorte que quelque chose ne va pas qui pourrait affecter vos chances de gagner le match.

4. L'effort mental canalisé résiste à la tendance de l'esprit à dériver pendant la période d'intense il est essentiel de se concentrer sur la relation entre les organes de visée (guidon et hausse). un. Canalisez sans relâche l'effort mental vers l'acte final.

## 7.2. POURQUOI NE POUVEZ-VOUS PAS ÊTRE UN GAGNANT ? (LE DANGER DE LA PENSÉE NÉGATIVE.)

---

- b.) L'exclusion complète des pensées étrangères pendant une brève période (trois à six secondes) est nécessaire

La planification préalable de la séquence d'action permet progressivement aux tireurs de maintenir leur concentration pour une période plus longue.

- d.) La coordination de la pensée et de l'action est le résultat d'une expérience acquise grâce à une pratique approfondie

## 7.2 POURQUOI NE POUVEZ-VOUS PAS ÊTRE UN GAGNANT ? (LE DANGER DE LA PENSÉE NÉGATIVE.)

1. Qui a gagné le dernier match auquel vous avez participé ? Si vous n'avez pas gagné, quelle en était la raison ? Pourquoi est-il si difficile d'enregistrer les scores d'un championnat ? Ce n'est pas que la plupart d'entre nous n'ont pas appris fondamentaux du tir, la faute réside généralement dans le fait que nous ouvrons notre esprit à des milliers de choses négatives. raisons pour lesquelles nous ne pouvons pas réaliser de bons scores. Ce qui suit est une discussion de chacune des raisons qui entraînent une mauvaise performance, et ce qui peut être fait à leur sujet : une. Quand le temps est mauvais, il est simple de dire : « Il pleut, il neige, le vent souffle. les scores vont être mauvais. ». Cela peut être une hypothèse vraie. Vous pouvez suivre cette veine de pensée tout au long du match et vous continuerez probablement à tirer des scores moyens par rapport à vos concurrents. Pourquoi ne pas penser et vous convaincre que de bons scores gagnants ont été et seront tirés sous le mêmes mauvaises conditions. L'application positive des fondamentaux a produit de bons résultats malgré des nombreuses difficultés. Si vos pensées sont suffisamment orientées vers la planification et en exécutant une performance maîtrisée, vous n'aurez pas le temps de vous soucier de la météo.

- b.) Ne faites pas "dimanche - matin - quart-arrière" le fonctionnement du champ de tir. Convainquez-vous que "Comme

Vous êtes-vous demandé « pourquoi dois-je réaliser des scores exceptionnels ? ». La réponse à cette question variera selon chaque tireur. Vous devez être motivé pour améliorer constamment vos performances. Un L'une des excuses les plus courantes pour ne pas faire de son mieux est qu'il n'y a pas de défi. compétition. La tendance à accepter un score passable dans un match devient une habitude. Vous tolérez un performances moyennes sans s'alarmer. Quelle que soit la capacité concurrentielle présente, vous devez utiliser les principes fondamentaux au maximum de vos capacités. Vous devez conserver non seulement le désir de gagner, mais s'efforcer d'établir de nouveaux records à tout moment. Ne pas accepter le défi entraînera une baisse de l'habitude de traiter votre tir comme une tâche quotidienne plutôt que comme un défi aventure.

- d.) Les principaux composants nécessaires pour tirer les scores des championnats sont un pistolet précis, bon
- e.) Le gagnant potentiel pense toujours à l'application de son plan d'action et non à son état d'esprit.

effort mental vers votre plan de contrôle de chaque tir. f.

Il y a une première fois pour gagner au tir comme dans tout le reste. Une première fois pour un national champion à battre, et une première fois pour vous de devenir champion national. Si tu veux gagner toutes les billes, vous pouvez. La meilleure façon est de croire que vous êtes aussi qualifié que n'importe qui d'autre pour gagner. Décidez que vous allez organiser votre prochain tournoi comme un seul grand match. Laissez le les étages individuels et les agrégats de canons prennent soin d'eux-mêmes. Une bonne performance sur chacun Le tir individuel

est désormais votre objectif.

- g.) L'insouciance est un état d'esprit qui accable un individu qui est sans but et qui est par hasard
- h.) L'excès de confiance atténue vos réponses normales. Vous ignorez ou êtes inconscient de l'évolution

Le pessimisme nuit à votre capacité de concentration. L'anxiété face à un éventuel échec mine la capacité à contrôler le tir. L'impatience et les actions incontrôlées en sont les résultats. Un négatif Cette approche entrave la répétition d'une performance uniforme et satisfaisante.

j.

Évitez les situations distrayantes dont vous savez qu'elles vous dérangeront. Évitez les bouleversements émotionnels comme la colère, s'inquiéter, abandonner dans des conditions défavorables ou après des tirs insatisfaisants, ignorer les vantardises, les rumeurs, désinformation et remarques sarcastiques. Évitez d'ajouter des plans individuels en vue de la finale. scores.

F. PRESSION DU MATCH : Si vous pensez que vous et vous seul avez le problème de la pression du match, regardez autour de vous : nous l'avons tous. Le Un homme qui n'a jamais subi la pression d'un match n'a jamais été en mesure de gagner un match. Quel est le différence ? Quelle est la ligne de démarcation entre champion et plinker ? Les deux peuvent tirer des scores comparables dans la pratique, pourtant, l'un se trouve invariablement en haut de la liste et l'autre en bas. La ligne de démarcation est claire et évident ; la capacité ou le manque de capacité à contrôler leur pensée. Discipline mentale. Certains ont appris à contrôler leurs émotions et leurs anxiétés, aller de l'avant et performer selon leurs capacités. D'autres, même avec des années d'expérience, se mettent la pression hors de la compétition à chaque fois qu'ils se présentent au licenciement ligne.

1. Premièrement, dans le traitement de la pression pendant le match, nous devons en trouver la cause. Sans connaître les raisons, nous ne pourrons jamais le combattre. La pression du match est simplement une condition créée par le suspense, et le l'incertitude et l'anxiété qui accompagnent généralement le suspense. Par exemple, il est facile pour le un concurrent relativement inexpérimenté de sentir le suspense monter alors qu'il se retrouve à accumuler un score supérieur ; ou pour que même le compétiteur expérimenté ressente, à l'approche de la fin d'un match, sachant qu'il peut gagner. C'est à ce moment-là que l'inquiétude et la peur s'installent et que, si elles ne sont pas maîtrisées, les conséquences qui en résultent la tension sapera les efforts visant à obtenir une performance maximale.

2. La principale chose qui aidera un tireur dans ces conditions est l'expérience. De longues heures de pratique travailler sur ses lacunes et participer à des tournois contre les meilleures compétitions servira à calmer progressivement nos émotions et nos anxiétés en cas de stress. Les champions, malgré leur nervosité dans les matchs de compétition, mobiliser toutes leurs énergies et ressources et, à l'occasion, faire encore mieux en match qu'à l'entraînement. Les bouleversements émotionnels et physiques dus au stress compétitif sont vécus différemment selon les individus. personnes. La condition varie pour chaque tireur, tant par son caractère que par son intensité. Cependant, indépendamment de leur expérience ou de leur capacité à faire preuve d'autodiscipline, les tireurs sont dans une certaine mesure nerveux compétition. Mieux vous serez formé, plus vous aurez confiance. Si vous avez suivi une formation sous conditions se rapprochant des conditions de match et ont participé à de nombreux tournois dans le passé,

vous serez moins nerveux. Au début d'une saison de tir, même avec de l'expérience, il se peut que vous soyez quelque peu nerveux. Il est important que vous ne restiez pas passif face à ces perturbations. Ne laissez pas devenir vous-même victime de vos émotions. Résistez

obstinément et forcez-vous à tirer pour gagner. Si vous sentez que la nervosité en compétition vous est inconnue, vous pourriez être indifférent au meilleur intérêt des le groupe. Il vous manque peut-être une compréhension élémentaire de la fierté de bien faire un travail. Vous montrez indifférence à l'égard de l'une des excitations naturelles les plus fortes qui constituent un défi pour l'être humain

animal. Lorsque vous êtes anxieux, vous ajoutez à votre détresse lorsque vous sentez que tout le monde vous regarde. Pourtant avec tout cela, notre homologue, le Champion, semble calme et s'amuser. Soyons réalistes, il c'est !

3. Comment contrôlez-vous la pression du match ? Tout d'abord, sachez qu'il peut être contrôlé et réellement utilisé pour votre avantage. Les individus ont appris à contrôler leur tir dans la mesure où leur match et les scores d'entraînement ne varient pas sensiblement. un. Détermination mentale préalable. C'est le facteur le plus utile dont vous disposez. En pensant grâce à la procédure correcte pour tirer chaque coup, juste avant de tirer, vous pouvez virtuellement éliminer les distractions. Si vous n'y parvenez pas et approchez le tir sans un plan préconçu de attaque, vos résultats seront au mieux irréguliers.

- b.) Canalisez votre réflexion vers les principes fondamentaux les plus importants. Vous devez continuellement penser

Établissez une routine : évitez de vous enthousiasmer. En établissant une routine, vous éliminez le possibilité d'oublier un élément de préparation ou de technique trivial qui pourrait vous décourager équilibre.

- d.) Travaillez sur chaque plan individuellement. Chaque tir doit être traité comme une tâche individuelle. Il n'y a pas
- e.) Détendez votre esprit. Dès le lever du matin. Rien ne vous mettra dans un meilleur

Pratiquez la tranquillité. Êtes-vous du genre à s'emporter à chaque fois qu'il réussit un mauvais coup ? Avec de qui es-tu fou ? Vous ne faites rien d'autre que vous réprimander pour vos hésitations l'exécution d'un coup de feu. Si vous aviez travaillé un peu plus dur sur l'application des facteurs de contrôle, le tir ça aurait été mieux. En revanche, si vous faites tout ce qui est en votre pouvoir pour que le tir est bon et pour une raison ou une autre, ce n'est pas bon, vous ne devriez avoir aucune raison de faire un tir indu irritations. Bien que vous deviez exercer toutes vos capacités mentales et physiques pour tirer un bon score, il est rare que vous y parveniez. Inutile de dire que lorsque cela arrive, si vous châtiez vous-même gravement, ou tombez dans une crise de dépression à cause d'un mauvais score, vous blesserez votre performance pour le reste du match. Il n'est pas prévu que vous vous moquiez ou que vous traitiez à la légère un pauvre. performances ; cependant, vous devez posséder la présence d'esprit pour accepter l'amer avec le doux. Préparer, planifier, se détendre et prendre soin de réaliser le tir avec une analyse minutieuse et mesures correctives positives, c'est le cycle d'action auquel vous devez vous forcer à vous conformer. Vous pouvez alors soyez assuré que le prochain coup sera délivré sous le contrôle le plus précis dont vous disposez. capable d'exercer.

- g.) Expérience de match. Sans aucun doute, l'expérience compétitive est l'un des ingrédients nécessaires
- h.) Discutez avec votre subconscient. Non seulement contestez-le, mais gagnez-le. Même comme tu es

ne lui cédez pas et vous finirez par découvrir que le subconscient n'est pas en conflit avec vos efforts conscients "ne le font pas". k.

Avec tout cet accent mis sur l'approche positive, vous allez maintenant vous retrouver avec deux grandes « à ne pas faire ». (1) Ne vous attendez pas à des résultats spectaculaires la première fois que vous essayez la discipline mentale. Il y a une coordination d'emploi des fon-

damentaux à maîtriser. Si vous trouvez que votre exercice est satisfaisant contrôlez uniquement pendant une courte période, travaillez à prolonger cette période en pratiquant et perfectionnez votre système. N'oubliez pas que vos rendements sont proportionnels à votre investissement. (2) Ne consommez pas d'alcool ni de drogues. L'un ou les deux peuvent contrôler certains des symptômes provoqués par la pression du match. Cependant, ce faisant, ils vous neutralisent d'autres manières. cela empêchera de bonnes performances.

### 7.3 RÉDUIRE LA TENSION ET OBTENIR LA RELAXATION

1. Types de tensions : une. La tension normale est la condition prédominante de tout organisme lorsqu'il rassemble ses forces pour faire face à une situation difficile. Tous les animaux, y compris l'homme, sont tendus dans des situations qui impliquent la sécurité d'eux-mêmes et de leurs proches.

b.) La tension pathologique est une exagération de la tension normale et assez rare. Ce type de tension

La grande majorité des personnes et des tireurs préoccupés par la tension n'ont rien d'autre que tension normale. Tout ce dont ils ont besoin, c'est d'une technique pour se détendre. Vous devriez savoir ce qu'est la tension et un ou quelques conseils pour minimiser ses effets.

2. En tension normale, votre corps subit certains changements précis. L'adrénaline se déverse dans votre circulation sanguine et votre foie libère du sucre, fournissant ainsi de l'énergie à vos muscles. Votre entier système nerveux passe à la vitesse supérieure. Cela amène votre odorat, votre ouïe et votre vue à devenir aiguisés et toutes vos facultés mentales pour devenir des rasoirs. Votre système nerveux est également renforcé provoque la contraction des gros muscles volontaires de vos jambes, de vos bras et de votre torse, prêts à l'action. Les muscles de votre tube digestif ralentissent votre digestion pendant un certain temps. Votre poitrine et vos artères les muscles se contractent légèrement, de sorte que votre respiration devient un peu moins profonde et que votre tension artérielle augmente. Lorsque toutes ces choses se produisent, vous ressentez une tension normale. La plupart d'entre nous ressentent ce genre de tension une ou plusieurs fois par jour. Lorsque le problème qui vous a amené à être Le stress a été résolu, votre tension s'atténuera et vous reviendrez à un état de relaxation normal. Il peut partir lentement mais il partira. La tension normale se limite d'elle-même, elle ne persiste pas sans relâche après vous en avez besoin.

3. La tension pathologique se produit lorsque tout votre corps réagit de manière excessive, comme si la difficulté d'y faire face était une vie. ou une question de mort. C'est le genre de réaction qu'une personne normale aurait seulement dans un environnement extrêmement dangereux. situations. En cas de tension pathologique, la tension artérielle, le rythme cardiaque et le pouls augmentent considérablement et restent élevés. Un excès d'adrénaline peut entraîner de l'énervement, des bouffées vasomotrices et des tremblements. Les actions digestives de l'estomac s'arrêtent généralement complètement et ne reprennent pas, entraînant une perte d'appétit ou une indigestion. Muscles tendus pour l'action mais peut finir par des crampes. Il y a une respiration rapide et superficielle pouvant aller jusqu'au vertige. Le résultat inévitable et souvent rapide est un sentiment de fatigue mortelle. Une tension normale peut vous faire Je me sens épuisé aussi, mais pas à ce point.

4. Techniques de réduction des tensions : une. Respirez. Respirez profondément, trois fois, très lentement ; à la fin de chaque expiration, maintenez votre respiration le plus longtemps possible. Lorsque vous avez terminé, vous devriez vous sentir visiblement détendu et beaucoup plus calme. En vous forçant à respirer profondément, vous brisez la tension de votre

muscles respiratoires. Cela provoque des muscles involontaires des poumons, du tractus gastro-intestinal et cœur à se détendre aussi. C'est la méthode la plus simple pour se détendre. Pour certains, cela peut être utilisé pour mettre fin tension complètement. Il peut être utilisé par d'autres pour un soulagement temporaire lorsqu'ils ne souhaitent pas « laisser vers le bas" complètement.

- b.) Lâcher. Asseyez-vous et laissez votre tête pencher vers l'avant. Essayez de vous concentrer réellement sur la relaxation du

la concurrence complètement de votre esprit. Cette technique vise à détendre le volontaire muscles. Il est particulièrement efficace lorsque l'on a dû maintenir une tension normale pendant plusieurs heures. à la fin. c.

Arrêtez-vous et réfléchissez. Lorsque le travail qui crée des tensions permet un répit, asseyez-vous et révisez calmement le des choses dans votre vie auxquelles vous accordez une grande valeur. Pensez au but à long terme de votre vie, aux gens tu aimes, les choses que tu veux vraiment. En quelques minutes, vous remarquerez peut-être que vous avez involontairement pris une profonde inspiration. C'est le signe que la tension s'apaise rapidement. Quand tu es tendu pour faire face une situation difficile, vous avez tendance à exagérer son importance. Le jugement et la raison peuvent rapidement changez cet état mental lorsqu'il est temps de vous détendre à nouveau.

- d.) Faites une pause. Il s'agit d'une technique de « télécommande » pour gérer une tension normale. Prenez simplement
- e.) Passez en bas. Réduisez votre activité en fin de journée en vous impliquant dans une activité divertissante. Si vous

Ces techniques reposent sur le fait que l'on peut mettre fin à la tension de deux manières distinctes : la relaxation de vos muscles volontaires et involontaires ; et en changeant votre « set » mental. Si vous réalisez l'un ou l'autre, vous modifiez l'autre et accélérez le processus de relaxation normale.

## 7.4 VOUS POUVEZ GAGNER !

1. La confiance fournit l'alliage nécessaire pour renforcer la volonté de gagner et de ne pas abandonner ni faire de compromis. La confiance est basé sur une maîtrise complète de la technique complète de contrôle de l'emploi des fondamentaux. La confiance combinée aux connaissances, à une bonne condition physique et à la détermination de gagner, permettra vous de donner le meilleur de vous-même. Une chance de grandeur est à la portée de chacun. Vous devez avoir la confiance que vous êtes capable d'une performance dépassant tout niveau précédent de compétence personnelle accomplissement. Sachez que vous pouvez gagner si c'est ce que vous décidez de faire.

2. Soyez un tireur affamé. L'assaut dévastateur d'un appétit vorace de victoire détruit la détermination du moindre concurrent.



# Chapitre 8

## Conditionnement physique

Chapitre VIII Conditionnement physique

### 8.1 GÉNÉRALITÉS

1. L'objectif de l'entraînement physique dans le cadre d'un programme d'entraînement au tir de précision au pistolet est de conditionner le tireur physiquement, pour mieux résister aux rigueurs des conditions de match. Un individu en bonne condition physique son état a des réactions mieux développées, un meilleur contrôle de ses muscles et une meilleure endurance ; tout cela favorise la cohérence des performances.

2. Il est important que l'entraînement physique ne soit pas aléatoire et qu'il ne soit pas chronométré immédiatement avant un match au pistolet. Un tireur doit effectuer régulièrement des exercices physiques, à la fois pendant la période de préparation entre les saisons de tir et pendant la période où le tireur s'entraîne pour la participation au tournoi. Les exercices d'assouplissement du matin sont importants à cet égard et ils devraient faire partie de la routine quotidienne d'un tireur. Il a été constaté qu'un programme d'entraînement physique doit être interrompu environ 3 jours avant un match et repris immédiatement après.

3. Le conditionnement physique doit consister en des exercices de nature générale visant à renforcer les muscles, une bonne respiration, développer la flexibilité du corps et la précision des mouvements. Les exigences de l'adresse au tir sont telles que les exercices doivent consister en des exercices qui développent les muscles et les muscles fléchisseurs des bras et des doigts, ainsi que des muscles des épaules et de la taille. Une certaine quantité d'exercices statiques et les exercices de type tension (dynamique) sont utiles s'ils ne sont pas exagérés.

4. Chaque fois que le tireur s'entraîne, il doit déployer le maximum d'efforts dans l'exercice. Simplement aller à travers les mouvements d'un exercice ne présente aucun avantage. Le conditionnement physique est un processus graduel et les résultats ne seront pas apparents immédiatement. À mesure que la condition physique du tireur s'améliore, le nombre de répétitions peut être progressivement augmenté. Les exercices intenses tels que la musculation sérieuse devraient être évités.

5. Tout sport qui encourage une activité physique régulière est bénéfique pour un tireur. Il est recommandé que chaque tireur cultive un intérêt pour un sport qui assurera suffisamment d'exercices pour tous les aspects physiques. remise en forme.

6. Un muscle se construit plus rapidement sous une tension appliquée vigoureusement.

7. Plus la structure musculaire est développée, plus le mouvement peut être coordonné et

sûr. postes occupés. Outre les pratiques de conditionnement général, des exercices de tensions musculaires durables du tronc, les muscles des épaules et des bras sont les plus logiques. Les exercices de résistance et les exercices de préhension sont au rendez-vous commande. L'entraînement physique doit avoir lieu au moins trois fois par semaine pendant 30 minutes à une heure.

8. Sommeil : Pendant la période d'entraînement, le tireur a besoin de beaucoup de sommeil pour donner à tous les organes une chance de repos suffisant. Huit heures devraient être l'intervalle de repos. Avant les matchs, l'insomnie survient parfois à cause de l'excitation. Dans de telles conditions, aucun somnifère ne doit être pris la veille d'un match. car ils fonctionnent défavorablement le lendemain. Petites promenades le soir, douches chaudes ou petit une collation provoquera parfois le sommeil.

9. Habitudes néfastes : La nicotine, la caféine et l'alcool réduisent la capacité de performance du corps et affecter la capacité de concentration. (Voir Chapitre X, « Effets de l'alcool, du café, du tabac et des drogues ».)

10. Comportement général : Avant un match, le tireur doit éviter toute sorte d'excitation. Par exemple, il ne pas rouler vite et, si possible, arriver au stand une demi-heure avant le début de la course. correspondre. Cela lui laissera suffisamment de temps pour ses derniers préparatifs et il pourra se préparer intérieurement. pour le test à venir. Le sentiment individuel de bien-être est la meilleure mesure pour savoir si votre

les habitudes de vie et l'itinéraire quotidien sont dans le meilleur intérêt de votre tournage.

B. BASE D'UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE, Un programme d'entraînement physique doit être progressif. Il n'est pas nécessaire ou est-il généralement considéré comme sage de aspirez à la condition optimale recherchée par un athlète de piste ou un joueur de football professionnel. Violent et les sports intenses pouvant entraîner des blessures doivent être évités. Le tireur de compétition doit posséder les caractéristiques physiques et physiologiques de base suivantes :

1. Un système musculaire suffisamment développé (cela est particulièrement vrai pour les muscles de l'abdomen, bras et jambes) et l'endurance nécessaire pour tirer de nombreux coups sans détérioration perceptible des résultats.

2. Les poumons doivent avoir un facteur d'assimilation d'oxygène élevé afin qu'il n'y ait pas de longues pauses entre les inspirations. provoquer un manque d'oxygène. REMARQUE : Les poumons d'un fumeur n'ont pas un facteur d'assimilation de l'oxygène souhaitable.

3. Précision et coordination des actions et pensées corporelles. L'entraînement physique d'un tireur au pistolet doit être orienté vers le développement de ces qualités.

### 8.2 TYPE D'EXERCICE.

1. La marche est un très bon exercice. Lorsque vous marchez, ne vous contentez pas de faire du lèche-vitrines. Pour obtenir quelque bon que ce soit, vous devez faire la marche très vive.

2. Course à pied : les résultats déjà obtenus indiquent qu'un programme de course à pied améliore la condition physique globale, en particulier dans la capacité d'endurance et l'amélioration globale du cœur, des poumons et de l'ensemble système circulatoire. Courir et marcher pendant 12 minutes au moins trois fois par semaine est, en soi, un splendide conditionneur. Là encore, l'individu doit s'appliquer avec diligence pendant toute la durée de l'exercice. période.

3. Une série d'exercices légers et non intenses du type qui nécessitent une flexion du corps, des étirements, des mouvements profonds. une respiration et une tension musculaire modérée

sont les mieux adaptées pour obtenir un état défini comme bon tonus corporel et sensation de bien-être. Les muscles endoloris et endoloris ont tendance à se fatiguer rapidement et à devenir nerveux des tremblements en résultent généralement.

4. En natation, presque tous les muscles sont sollicités. Là encore, l'exercice mérite d'être poursuivi avec modération.

5. Un bon exercice pour développer les muscles du poignet et du bras dans le développement du poignet et de l'avant-bras, roll-up exercice. Un manche de vadrouille, une courte longueur de corde et un poids, enroulez-le et descendez-le lentement.

6. Une méthode pour développer la préhension consiste à utiliser une balle en caoutchouc spongieux d'environ 3" de diamètre, coupée en deux. Pressez le ballon avec la main qui tire. Vous pouvez emporter cette aide avec vous presque partout où vous allez, et faites de l'exercice à chaque fois que vous n'utilisez pas votre main de tir.

D. L'ÉQUIPE PISTOLET DOUZAINES D'EXERCICES QUOTIDIENS. Le Pistol Team Daily Dozen a été spécialement développé pour affecter les muscles utilisés lors du tir au pistolet. Les figures 8-1 à 8-12 aideront l'instructeur à comprendre comment ces exercices sont réalisés.

1. Échauffement : un exercice en quatre temps effectué à une cadence modérée. Cet exercice est conçu pour vous amener prêt pour les prochains exercices. La position de départ est debout, les pieds écartés d'environ 12 à quelques centimètres l'un de l'autre, les mains tendues au-dessus de la tête. Au compte d'un, pliez la taille et les genoux, descendez entre les jambes et placez les mains au sol. Au compte de deux, redressez le corps en étendant les mains sur la tête ; au compte de trois, faites la même chose que le numéro un ; en comptant jusqu'à quatre, répétez numéro deux.

2. Cat Stretch : La position de départ est un repos d'inclinaison modifié, les fesses étant plus hautes. C'est un quatre exercice de comptage. Le compte de 1 est vers le haut, poussant les fesses plus haut. Comptez jusqu'à 2, retour au début poste. Le compte de 3 vers le haut et le compte de 4, retour à la position de départ. Cet exercice utilise les muscles du dos et des épaules.

3. Body Twister : La position de départ est debout, les bras tendus parallèlement au sol, les pieds écartés. environ douze pouces de distance. Il s'agit d'un exercice en quatre temps. Au compte d'un, balancez les bras vers la droite, gardez les épaules et les bras rigides pour que le mouvement de torsion se fasse à partir de la taille. Sur le comptez jusqu'à deux, balancez-vous vers la droite et vers l'avant. Au compte jusqu'à trois, répétez le compte un vers la gauche. Au décompte de quatre, face à face. Cela utilise les muscles situés sur les côtés et à l'arrière du tronc du corps.

4. Push-Up : La position de départ est debout. Il s'agit d'un exercice en quatre temps. Au compte d'un, accroupissez-vous avec les mains au sol ; comptez deux, étendez les jambes. Comptez trois, faites descendre le corps ; garder le corps droit à tout moment. Au compte de quatre, revenez à la position relevée. Continuer compte trois et quatre au choix. Terminez l'exercice en revenant en position debout. Cela utilise les bras et muscles des épaules.

5. Back Bender : La position de départ est debout, les pieds écartés de douze pouces, les mains sur nuque. Au nombre de un, penchez-vous en arrière au niveau de la taille. Au compte de deux, récupérez. Nombre de troisièmement, penchez-vous en arrière au niveau de la taille ; comptez jusqu'à quatre, récupérez. Cela sollicite les muscles du dos et du ventre.

6. Écartement des hanches et des jambes : La position de départ est avec les mains et les orteils au sol. C'est un quatre exercice de comptage. Au compte d'un, pliez les coudes et touchez le menton au sol en même temps. temps en étendant la jambe gauche vers l'arrière

et vers le haut. Comptez deux, récupérez. Les comptes de trois et quatre sont répétitions en utilisant la jambe droite. Cela utilise les muscles des bras et des jambes.

7. Exerciceur d'épaule : La position de départ est debout, les pieds écartés et les mains et les bras au niveau du corps. côtés. Il s'agit d'un exercice en quatre temps. Au nombre de un, étendez les bras vers le côté, parallèlement au sol. Comptez jusqu'à deux, faites pivoter les bras. Comptez jusqu'à trois, touchez l'épaule avec les mains. Comptez jusqu'à quatre, récupérez.

Cet exercice est à réaliser avec des haltères si disponibles. Cela utilise les muscles du bras et du muscles des épaules.

8. Coup de pied abdominal : La position de départ est allongée à plat avec les bras étendus sur le côté ; au décompte de un, soulevez votre corps avec le poids sur les fesses et les mains, les jambes tendues ensemble, environ 15 degrés du sol. Au compte de deux, soulevez les jambes vers la poitrine. Comptez jusqu'à trois, prolongez le jambes vers l'extérieur, en gardant les pieds décollés du sol. Comptez jusqu'à quatre, revenez à la position de départ. Cela utilise le muscles du ventre et des jambes.

9. Side Bender : La position de départ est debout, les pieds joints, les bras sur les côtés. Au compte de un, étendez les bras au-dessus de votre tête, déplacez le poids vers la jambe gauche pliée. Au compte de deux, pliez la taille vers le côté, comptez jusqu'à trois, revenez au compte un. Comptez jusqu'à quatre, revenez à la position de départ. Comptez 5, 6, 7, et 8 sont une répétition, pliez seulement vers la droite. Cela utilise les muscles situés sur les côtés du corps.

10. Body Kick : La position de départ est à plat sur le dos, les bras derrière la tête. Au compte d'un, relancez le corps à la taille. Comptez deux, reprenez la position à plat. Au compte de trois, soulevez le corps et soulevez la jambe droite vers le haut. Comptez jusqu'à quatre, laissez tomber la jambe droite et soulevez la jambe gauche. Comptez jusqu'à cinq, laissez tomber la jambe gauche et soulevez la droite jambe. Comptez jusqu'à six, reprenez la position à plat. Cela utilise les muscles du ventre et des jambes.

11. Exerciceur de triceps : La position de départ est debout, les bras sur les côtés. Au compte de un, penchez-vous en avant à la taille, les bras pendants. Comptez jusqu'à deux, levez les bras parallèlement au corps. Au compte de trois, étendre les bras jusqu'au pied gauche. Comptez jusqu'à quatre, revenez au compte de deux. Comptez jusqu'à cinq, tendez les bras vers le pied droit. Comptez jusqu'à six, revenez à la position de départ. Cet exercice est à faire avec des haltères si disponible. Cela utilise les muscles triceps.

12. Écarteur de jambes : La position de départ est allongée à plat pour le compte un. Au compte de deux, jette les jambes dos au-dessus de la tête, jambes écartées ; étendre les bras parallèlement au sol. Au compte de trois, récupérez et atteignez les chevilles. Au compte jusqu'à quatre, reprenez la position allongée. Comptez jusqu'à cinq, jambes et bras écartés. Comptez jusqu'à six, revenez au compte un. Cela utilise les muscles des jambes et du ventre. Pour être efficace, l'entraînement physique du tireur au pistolet doit être réaliste et continu. L'objectif est continuer à conditionner le corps pour que la santé générale soit excellente et que les muscles et le système nerveux est tout à fait capable de résister aux conditions difficiles du match et permet au tireur de continuer à affirmer son plus grand talent.

## Chapitre 9

# Régime alimentaire et santé du tireur de compétition

Chapitre IX Alimentation et santé du pistolet de compétition Tireur

A. GÉNÉRAL. Qu'entend-on par bonne alimentation ? Gayelord Hauser, célèbre spécialiste américain de l'alimentation et de la santé, répond comme suit : « Premièrement, il s'agit d'une nutrition adéquate, qui donne aux cellules individuelles du corps non seulement la quantité mais aussi la qualité de la nourriture dont ils ont besoin. Deuxièmement, une alimentation équilibrée, fournissant aux cellules du corps nutriments essentiels dans la bonne proportion. À titre d'illustration simplifiée, considérez votre corps comme une automobile. C'est fait de protéines, à l'intérieur comme à l'extérieur. Artères, glandes, côlon, tissu conjonctif ; les muscles, la peau, les os, les cheveux, dents, yeux : tous contiennent des protéines et sont entretenus et reconstruits grâce aux protéines. Les graisses et les glucides sont l'huile et l'essence de votre corps, elles sont brûlées ensemble pour produire de l'énergie. Les vitamines et les minéraux sont ses bougies d'allumage, indispensables à l'utilisation des aliments et à leur assimilation dans la circulation sanguine. C'est un véhicule à moteur merveilleusement robuste, votre carrosserie - merveilleuse dans sa capacité à s'entretenir et à se reconstruire. Avec soin, considération et respect, il fonctionnera sans problème. Négligé ou abusé et il se brisera vers le bas. Les scientifiques sont unanimes pour reconnaître que la suralimentation, via un excès de calories stockées sous forme de graisse, peut contribuer matériellement à la détérioration physique. "

B. L'IMPORTANCE D'UNE ALIMENTATION ET D'UNE NUTRITION APPROPRIÉES POUR LA COMPÉTITION TIREURS. L'armée forme des hommes pour qu'ils soient des vainqueurs. Gagnants au combat et gagnants dans toute activité compétitive. Si le concurrent au pistolet vacille, son énergie est épuisée, ce ne doit pas être dû à une alimentation déficiente en éléments essentiels nutriments. Une bonne nutrition assurera la force et l'endurance nécessaires pour bien accomplir votre travail. Votre travail consiste à tirer les scores du championnat à chaque match ont été tirés toute la journée, pas seulement le premier ou les deux premiers matchs de la journée. Le tireur expert doit se sentir bien et être énergique pour bien tirer. Aucune pierre ne peut être laissée de côté niveau de concurrence actuel qui fournira cet « avantage » important que constitue peut-être la marge étroite de victoire. Une bonne nutrition repose sur une alimentation qui inclut tous les nutriments essentiels. Ces nutriments se trouvent dans un large gamme d'aliments.

## 9.1 LES NUTRIMENTS ESSENTIELS.

1. Les protéines sont les éléments constitutifs du corps. Comme le constructeur de maisons utilise divers matériaux de construction pour construire une maison, les protéines construisent et remplacent les tissus musculaires, nerveux, tendons et tous les tissus du corps. Les organes vitaux, etc. Cela se fait sous forme d'acides aminés. Par exemple, la doublure du tractus gastro-intestinal est renouvelée tous les trois jours.

2. Le corps constitué de protéines doit avoir du carburant à consommer lorsqu'il se déplace et doit également prendre soin de l'énergie. exigences des fonctions vitales du corps. Le corps conserve une réserve d'énergie en convertissant les graisses en glucose et son stockage dans le foie. Les graisses et les acides gras sont la source d'énergie à long terme. La graisse contenue dans l'alimentation fournit le réservoir d'essence pleine réserve pour l'endurance. Une partie des acides gras est convertie en sucres faciles à digérer et stockés dans le foie. Les acides gras qui ne sont pas retenus en réserve dans le foie assurent une partie de besoins énergétiques actuels du corps ou bien ils sont déposés dans et autour du système musculaire. Le

l'absence totale de graisses dans l'alimentation signifie une famine lente même si les autres nutriments sont abondants.

3. Il existe une autre source d'énergie, mais une plus petite partie de la quantité consommée va au prêt réserver. Les glucides sont la source d'énergie à indice d'octane élevé. Comparez les graisses et les glucides au relatif qualités de combustion du pétrole et de l'essence respectivement. Les deux brûleront mais l'essence s'enflammera plus facilement et brûle plus vite. Les amidons et les sucres basiques sont convertis en un glucose plus facilement utilisable à un moment donné. taux relativement plus rapide que les graisses. Sous cette forme, ils sont absorbés par le système sanguin et apportés au tissu musculaire pour fournir l'énergie nécessaire. Par exemple : L'alcool, un féculent, peut traverser tout le tractus gastro-intestinal sans être modifié de quelque manière que ce soit et pourtant être facilement absorbé. Il n'y a aucun doute sur l'effet énergétique qu'il a sur certaines personnes.

4. Les vitamines facilitent la décomposition des nutriments sous des formes utilisables. Les ingrédients protecteurs ou les vitamines ne sont pas considérés comme un aliment mais ils sont essentiels à une bonne nutrition. Les vitamines sont un moyen de déclenchement des réactions chimiques qui convertissent les nutriments essentiels en formes utilisables dans le processus digestif. Par exemple, le carburateur d'une automobile convertit l'essence liquide en une forme plus utilisable. vapeur de molécules d'essence mélangée à une grande proportion d'air.

D. TYPES D'ALIMENTS QUI FOURNENT LA NUTRITION NÉCESSAIRE. Le tireur au pistolet peut être assuré de recevoir les éléments nutritionnels importants dans son alimentation si certains des aliments représentatifs de chaque type lui sont connus.

1. Trois aliments constituent la principale source de protéines dans l'alimentation. Les protéines sont principalement fournies par les œufs, la viande et le lait. Un tireur de 140 livres devrait consommer 100 à 120 grammes de protéines dans son alimentation quotidienne. Environ la moitié devrait provenir de source animale aliments ; œufs, viande et lait. Le montant restant peut être obtenu auprès des sources habituelles de pain et des légumes.

2. Les mêmes aliments de base constituent une source d'un autre nutriment essentiel, les graisses. Les graisses ou acides gras sont obtenus à partir de graisses animales et d'huiles végétales. Le tireur moyen consomme trop de gras. Pendant l'entraînement, un homme de 140 livres devrait consommer entre 70 et 90 grammes de graisse. La moitié de cette quantité doit provenir de sources animales telles que les œufs, la viande et le lait. Le reste devrait provenir de sources d'huile végétale telles que les arachides, le maïs, le soja et les olives. Modération dans l'utilisation de les graisses sont particulièrement bénéfiques pour le processus

digestif.

3. Il existe deux sources principales de glucides. Les glucides sous forme d'amidons et de sucre sont contenus dans presque tous les aliments. Il est important de privilégier les sources d'amidon et de sucre telles que le pain noir, les fruits frais, le riz non poli, lait, flocons d'avoine, légumes frais et pommes de terre avec les vestes, en raison de la teneur élevée en ingrédients protecteurs ou vitamines. Éloignez-vous de cet énorme gâteau d'anniversaire avec ses reflets brillants glaçage blanc !

E, VITAMINES.

1. Des ingrédients protecteurs ou des vitamines se trouvent dans la plupart des aliments. De plus, le corps humain fabrique quelques vitamines mais généralement en quantités trop faibles pour répondre à ses besoins. Certaines vitamines ne peuvent pas être stockées le corps et doit être reconstitué quotidiennement. Pilules de vitamines qui contiennent un minimum requis pour les adultes de la plupart des vitamines identifiables ne doivent être prises que sur l'avis d'un médecin. Votre alimentation peut fournir toutes les vitamines dont vous avez besoin.

2. Les aliments dans lesquels elles sont naturellement présentes sont la meilleure source de vitamines. D'une importance particulière pour le shooter contient les vitamines et sources suivantes : une. Vitamine A ; se trouve dans les carottes, les épinards, les patates douces, le lait, le foie, le jaune d'œuf et le vert et le jaune légumes. Cette vitamine renforce la résistance à l'infection et aide les yeux à fonctionner normalement à la lumière d'intensité variable. Cette fonctionnalité est une aide à la vision nocturne. La vitamine A prévient et guérit pellagre, une maladie des yeux et de la peau.

b.) Vitamine B1 ; trouvé dans la levure, la plupart des viandes, en particulier le bœuf et le porc, les céréales à grains entiers, les haricots,

Vitamine C ; le corps ne stocke pas cette vitamine et doit être reconstituée quotidiennement. On le trouve dans agrumes, tomates, chou cru, fraises et cantaloup. La vitamine C favorise une bonne santé le système circulatoire, qui est important pour l'énergie corporelle ; développe des os et des dents sains. Cette vitamine prévient et guérit le scorbut, une maladie connue par l'apathie générale et la fatigue ; gencives douloureuses et enflammées et divers autres troubles dentaires.

d.) Vitamine D ; est une vitamine liposoluble qui prévient le rachitisme. Il devient actif lorsqu'il est exposé à

e.) Vitamine E ; est une substance liposoluble qui, selon les scientifiques, pourrait être nécessaire à la reproduction.

La vitamine K comprend un groupe de vitamines liposolubles essentielles à la formation du caillot sanguin. Ces vitamines sont plutôt abondantes dans l'alimentation. On les trouve particulièrement dans les feuilles vertes des légumes comme les épinards, le chou, le chou frisé et le chou-fleur. Le foie de porc est également un excellent source. Les bactéries intestinales fabriquent de la vitamine K dans l'organisme. Par conséquent, les lacunes de ce les vitamines sont rarement le résultat d'une mauvaise alimentation. Mais des carences peuvent survenir lorsque quelque chose interfère avec le fonctionnement normal du tractus intestinal.

g.) Certains minéraux, notamment le fer, le cuivre, le soufre, le calcium, le phosphore, l'iode et le sodium, sont

E. VOUS DEVEZ AVOIR DE L'ENDURANCE ET DE L'ÉNERGIE PRÊTE POUR ÊTRE UN CHAMPION. Le manque d'énergie pour continuer dans une condition de stress prolongée peut être corrigé dans une certaine mesure. par une alimentation adéquate et équilibrée. Vous devez sélectionner les différents types d'aliments qui fournissent cette énergie nécessaire. Un

corps fort et bien nourri permettra un effort physique et mental soutenu sous le stress de tir de compétition. Le débutant de l'année dernière peut devenir champion cette année s'il apprend à manger les aliments qui lui seront fournis. avec l'endurance nécessaire pour poursuivre le combat, quelles que soient les chances de gagner le match.

## Chapitre 10

# Effets de l'alcool, du café, du tabac et des drogues

### Chapitre X Effets de l'alcool, du café, du tabac et Drogues

A. GÉNÉRALITÉS La consommation habituelle d'alcool, de café, de tabac et de diverses drogues est nocive pour l'individu moyen et en aucun cas façon favorise une meilleure fonction corporelle. Nous pouvons facilement être trompés par des publicités trompeuses en nous faisant croire que de telles choses sont utiles. Par exemple, une publicité peut nous dire que les cigarettes sont une aide pour digestion. Fumer la cigarette après les repas fait circuler la salive plus librement et fait battre le cœur. plus rapide, facilitant la digestion. Mais cela peut également entraîner un surmenage des glandes salivaires et du cœur. Dans comme De nombreuses personnes peuvent croire qu'un highball ou un cocktail au début d'un repas favorise digestion en raison du plus grand flux de sucs digestifs provoqué par l'alcool. Et qu'en est-il de ça boisson pour changer de rythme, thé? Sa teneur en caféine n'est pas différente de celle du café, mais elle possède une teneur accrue en caféine. quantités d'acide tannique.

1. Informez-vous. Tout médicament qui amène les organes du corps à accomplir leur travail à un rythme supérieur à celui normale, les fatigue plus tôt et les fait vieillir plus rapidement. Stimulants et dépresseurs surmener de nombreux organes vitaux, souvent alors que leur meilleure performance est nécessaire à l'activité corporelle normale. Les effets de l'utilisation de ces substances dépendent de la quantité utilisée et du fait que le corps est suffisamment fort pour réparer les dégâts causés.

2. Afin de comprendre la discussion qui suit, il existe certains termes dont vous devrait savoir. Un stimulant est un produit chimique qui, lorsqu'il est absorbé par l'organisme, excite les organes à un niveau plus élevé. efforts. Les dépresseurs sont des produits chimiques qui ralentissent l'action du corps, mais peuvent également accélérer fonctionne en réduisant l'influence des centres nerveux qui ralentissent l'action du corps. Par exemple, la nicotine augmente l'action du cœur en déprimant les nerfs qui ralentissent le rythme cardiaque, provoquant ainsi un pouls plus rapide. Les dépresseurs atténuent la douleur et diminuent l'inconfort et nous permettent ainsi de nous sentir mieux sans supprimer la cause.

3. Beaucoup de choses ont été écrites et dites, tant pour que contre, concernant la consommation habituelle d'alcool, de café, le tabac et les drogues, leurs effets temporaires et permanents sur le corps humain, tant mentaux que physique. Le matériel couvrant ces sujets est disponible dans n'importe quelle bibliothèque bien approvisionnée. Une partie du les informations qui suivent proviennent de cette source, mais une grande partie des preuves contre l'alcool, le café, le tabac et les drogues qui nous préoccupent ont été fournis par les tireurs eux-mêmes. un.

Bien que tous les tireurs ne soient pas d'accord sur le fait que l'abstinence totale des utilisateurs habituels est la solution, tous seront d'accord sur le fait que ces agents ne contribueront en aucun cas à améliorer les performances de tir ou scores.

- b.) Apprendre les bases du tir au pistolet n'est pas une grande réussite en soi. Toute personne intéressée

aujourd'hui, ils sont unanimes à dire que le contrôle est le facteur le plus important pour devenir un concurrent de premier plan. Le contrôle peut être mieux expliqué comme la coordination de l'effort mental et physique, né de la pensée. et aboutissant à une action concentrée et précise. Cet effort doit être naturel, sans contrainte et fluide. Toute habitude ou action qui entraîne un écart par rapport à une coordination parfaite sera une leçon le degré de contrôle et réduire l'efficacité de l'action. Au tir, diminution du contrôle se manifeste par des scores inférieurs et des performances médiocres. c.

Que pouvez-vous faire, en tant que tireur, pour conserver le contrôle ? La même chose que tu ferais quand entraînement pour un match. Lorsque vous rencontrez des difficultés à maintenir vos groupes de prises de vue en

au centre de la cible, vous analysez et effectuez des corrections, qu'il s'agisse de position, de préhension ou de réglage de la visée, etc. Parfois, lorsque le contrôle décline, l'analyse peut identifier une cause autre qu'un défaut technique en emploi des fondamentaux. Qu'as-tu mangé au petit déjeuner ? Café, deux tasses et deux cigarettes. Assez pour ruiner le contrôle de n'importe qui. Peut-être un peu trop hier soir et une perte de plusieurs heures de sommeil. Quelles que soient les raisons, elles doivent être notées dans votre carnet de tir tout comme vous entreriez dans des conditions inhabituelles lors d'un match. Dans un court laps de temps, si vous êtes honnête avec vous serez en mesure de rassembler suffisamment d'informations sur la base desquelles prendre des mesures correctives. La personne la plus difficile à convaincre, c'est soi-même. Personne qui fume ou boit habituellement du café veut admettre que de telles habitudes ont pour effet de détruire le contrôle. Ils restent donc esclaves de habitudes qu'ils tentent de maîtriser dans leur affect par un effort mental et physique, aboutissant souvent à frustration et épuisement. Les paragraphes suivants couvrent les effets de l'alcool, du café, du tabac et des drogues sur le contrôle de la santé. tir au pistolet. Si vous avez été confronté à une erreur intégrée, il se peut que la réponse à vos problèmes réside ici.

## 10.1 ALCOOL (ÉTHER)

1. Effets de l'alcool sur le corps humain : Le nom d'alcool est utilisé pour désigner un certain nombre de substances organiques dont certaines, comme la glycérine, sont nécessaire à une bonne santé. Le nom scientifique de l'alcool vendu à des fins de consommation est éthylique. l'alcool. L'alcool éthylique est généralement considéré comme un stupéfiant générant une dépendance. Cependant, dans la plus stricte Au sens scientifique, il s'agit d'un anesthésique ou d'un analgésique comme l'éther, qui en est fabriqué. un. L'alcool absorbé par l'organisme traverse les parois de l'estomac et de l'intestin grêle et de là dans la circulation sanguine. Il se propage rapidement dans tout le corps et affecte rapidement le cerveau en diminuant sa capacité à absorber l'oxygène. Même un faible pourcentage d'alcool dans le sang peut parfois provoquer des effets remarquables. Les interdictions et les précautions correspondantes sont supprimé, les réactions sont ralenties, la coordination est altérée. Les sens deviennent moins aiguisés, notamment celui de la vue. Le champ de vision est réduit - les objets ordinaires deviennent plus sombres et indistinct - les objets mal éclairés sont entièrement perdus. Les réactions sont ralenties et la concentration devient difficile.

- b.) Une propriété particulière de l'alcool éthylique est sa capacité à absorber l'eau. C'est un précieux déshydratant et

Bien que l'alcool soit une source d'énergie thermique, son effet déprimant sur les centres nerveux qui contrôlent la taille des vaisseaux sanguins entraîne une augmentation du volume des vaisseaux sanguins de la peau. Tant que l'alcool reste dans le sang et affecte le cerveau, une perte de chaleur supplémentaire par rayonnement se produira à travers la peau et empêchera tout bénéfice pouvant découler de son oxydation et de la chaleur qui en résulte. C'est pour cette raison que, par temps très froid, l'homme qui boit du whisky pour se réchauffer est dans une situation très difficile. plus grand risque de geler que celui qui ne le fait pas.

2. Effets de l'alcool sur le tir : une. Contrairement à la croyance populaire, l'alcool agit comme un dépresseur plutôt que comme un stimulant. Cela émousse le sens, diminue le désir de gagner, détruit la coordination et diminue la capacité du tireur à concentrer. L'alcool pris au bon moment et en quantité appropriée pourrait éventuellement réduire la l'anxiété du tireur mais ce faisant, d'autres effets sont libérés, bien plus nocifs pour le corps et préjudiciable au score du tireur. Personne ne peut dire quel est le bon montant ni quand il devrait le faire. être pris. Certains tireurs peuvent réaliser un bon score avec la gueule de bois. Mais le deuxième jour, c'est quand les effets secondaires deviennent extrêmement perceptibles et le contrôle du tireur peut se désintégrer sur le coup. ligne de tir.

b.) Des chercheurs expérimentaux utilisant des tests délicats et des instruments sensibles ont pu

C. CAFÉ (Caféine) Qu'y a-t-il de mal à boire du café ? C'est simple : la caféine. Chaque tasse contient une quantité égale à environ deux pincées de sel. Cela ne semble pas grand-chose, jusqu'à ce que vous réalisiez que cela représente un tiers du montant donné. par les médecins comme stimulant cardiaque. Avec trois tasses de café, vous recevez une dose de caféine calculée par scientifiques pour être médicalement efficaces pour faire travailler un cœur affaibli aussi fort et aussi vite qu'un cœur normal. Lorsqu'un cœur est prêt à s'arrêter et ne peut plus battre sans l'aide de la caféine, peut-être qu'un tel la mesure est justifiée. Êtes-vous sûr que votre cœur est prêt à recevoir une secousse synthétique trois à six fois par jour ?

1. Effets du café sur le corps humain : De nombreux buveurs de café disent qu'ils ne peuvent pas s'en passer comme remontant pendant la journée. Mais voyons ce qui se passe réellement après cette pause-café. Le Dr Rolf Ulrich, dans son Le livre "Coffee and Caffeine" rapporte qu'après la consommation de café, le rythme mental augmente d'abord, et la vitesse d'association augmente, mais il y a une diminution notable de la qualité du travail effectué. Lors des examens de test, il a été constaté que les sujets terminaient plus rapidement, mais que de fausses conclusions étaient tirées. plus fréquent. La fiabilité et la précision ont définitivement été mises à mal à la suite d'un coup de fouet au café. Le résultat physique est le même. La caféine augmente temporairement la production musculaire, mais dans des conditions physiques sévères. demandes de plus longue durée, le rendement musculaire diminue. Comme l'a dit un célèbre scientifique : « Le café agit comme un éperon, qui pousse le cheval à faire de son mieux, mais ne peut remplacer l'avoine. ". C'est tout problème chez les humains - beaucoup d'entre eux s'attendent à ce que le café remplace "l'avoine". Ils laissent passer un solide petit-déjeuner parce qu'ils peuvent se contenter d'un café. Les effets stimulants et exaltants du café produit est généralement suivi d'une perte d'énergie et d'un sentiment d'instabilité. Peu importe comment nous regardez-le, le café prend plus au corps qu'il n'en donne. Tous les cafés contiennent de la caféine mais en montants. Le café fraîchement moulu est le plus puissant en caféine. Les cafés instantanés en contiennent deux fois moins et les cafés décaféinés en contiennent environ un tiers. Il est impératif qu'un tireur s'abstienne de boire du café avant et pendant la séance de tournage et être modéré dans votre consommation de café lorsque ne tire pas.

2. Envisagez-vous une boisson pour changer de rythme, comme le thé ? Avant de le faire, lisez ce qui suit : On ne sait généralement pas que le thé contient de plus grandes quantités

de caféine et d'acide tannique (les deux plus ingrédients nocifs) par poids, que le café. La caféine dans les feuilles de thé représente environ trois pour cent de un à deux pour cent dans le café. Les effets généraux de la caféine sont cérébraux, cardiaques et diurétiques (miction abondante) stimulation. Quant à l'acide tannique, les feuilles de thé en contiennent environ dix pour cent tandis que le café les baies n'en contiennent qu'environ cinq pour cent. Acide tannique, lorsqu'il est mis en contact avec des muqueuses membrane, agit comme astringent et diminue ses sécrétions. Il coagule les substances albumineuses

et durcit ainsi la matière alimentaire d'origine animale dans l'estomac avec lequel elle entre en contact. C'est aussi conduit à une coagulation plus rapide du sang lorsqu'il est absorbé dans la circulation sanguine. Il existe des preuves de dommages au foie dus à une utilisation intensive. En solution, il est instable et ne doit pas entrer en contact avec métaux. Étant donné que le café est environ deux fois plus fort que le thé sous forme liquide, une forte tasse de l'un ou l'autre suffira. contiennent environ deux grains de caféine et plus de trois grains d'acide tannique.

3. Un tireur doit rester à l'écart des colas. Les boissons au cola, ainsi que d'autres boissons gazeuses, contiennent ce ingrédient bien connu, la caféine. Les bouteilles de certaines marques contiennent une liste du contenu du cola qui devrait servir de rappel. Connaissez-les et évitez-les pendant le tournage.

D. TABAC (Nicotine) Pour une période postérieure à janvier 1964, lorsque le Surgeon General des États-Unis (voir le paragraphe D-3 de ce chapitre) a révélé au public américain les résultats d'une enquête sur le tabagisme et la santé, de nombreux les fumeurs abandonnent cette habitude. Au bout d'un an, un sondage révélait qu'un sur quatre cents les fumeurs avaient arrêté. Ce faible pourcentage souligne le fait que la plupart des fumeurs continueront à fumer. quelles que soient les conséquences futures. L'habitude de fumer s'acquiert facilement et même après une une courte durée devient une habitude difficile à rompre. C'est pourquoi celui qui n'a pas encore pris l'habitude devraient être encouragés à s'abstenir. L'objectif de cette section est de fournir au tireur des informations qui vous permettront d'établir un contrôle du tabagisme afin d'améliorer votre tir. Qui sait, une fois que vous aurez pris le contrôle de votre habitude de fumer et que vous pourrez l'allumer ou l'éteindre à volonté, vous pourriez être inspiré à le faire. arrêter tous ensemble.

1. Les effets du tabac sur le corps humain. La nicotine est un puissant poison alcaloïde. Son produit chimique formule en  $C_{10}H_{14}N_2$ , ce qui signifie qu'il contient du carbone, de l'hydrogène et de l'azote dans les proportions indiqués par les chiffres. un. Étant une substance volatile, elle est entraînée avec la fumée brûlante du tabac. Dans les cigarettes environ 61 pour cent de la nicotine est brûlée et détruite, 27 pour cent est habituellement exhalée et environ 12 pour cent sont absorbés par le fumeur. La nicotine absorbée affecte spécifiquement le

nerfs qui régulent la fréquence cardiaque et la taille des vaisseaux sanguins et, par conséquent, modifient le le pouls et la tension artérielle. Pendant environ dix minutes après avoir commencé à fumer, le pouls est ralenti d'environ cinq battements par minute en raison d'une stimulation accrue des nerfs qui ralentissent le coeur battait. Après cet effet de ralentissement temporaire, la nicotine déprime ces mêmes nerfs. Ceci entraîne une augmentation du pouls qui dure deux ou trois heures. L'augmentation, pour la moyenne personne, est de cinq à dix battements supplémentaires par minute. Une cigarette après le petit-déjeuner stimulera le cœur battu pendant la moitié de la journée de tournage. Le mal étant déjà fait, s'abstenir pour le reste de la journée le tir ne sert à rien. Le travail du cœur n'est pas seulement affecté par l'augmentation du pouls mais aussi par la diminution de la taille des artères. Ces deux facteurs augmentent la tension artérielle et augmenter le travail du cœur.

b.) Le monoxyde de carbone qui est également présent dans la fumée de tabac, s'il est

inhalé, réduira la capacité

En 1959, l'American Cancer Society a lancé une étude visant à prouver qu'il existe une association entre le tabagisme et de nombreux problèmes physiques. L'étude a porté sur 1 079 000 hommes et les femmes (fumeurs et non-fumeurs). À des fins de comparaison, nous avons répertorié cinq des plaintes plus importantes : PLAINTES CIG. FUMEURS NON FUMEURS  
Toux 33, 2% 5, 6% Perte d'appétit 3, 3% 0, 6% Essoufflement 16, 3% 4, 7% Facilement fatigué 26, 1% 14, 9% Perte de poids 7, 3% 4, 5% On peut facilement constater que les plaintes étaient plus répandues parmi les fumeurs de cigarettes que parmi les fumeurs de cigarettes non-fumeurs. L'étude a en outre révélé que le fonctionnement des poumons est affecté si l'on inhale une cigarette. fumer quel que soit l'âge. Par exemple : Un jeune homme qui fume un paquet de cigarettes par jour a la même efficacité du fonctionnement pulmonaire d'un homme de 20 ans plus âgé que celui qui ne fume pas.

2. Effets du tabac sur le tir : une. Les effets combinés de la nicotine et du monoxyde de carbone expliquent pourquoi le tireur au pistolet doit éviter fumer s'il veut tirer avec la plus grande habileté possible. Cette conclusion ne signifie pas qu'un individu ou une équipe dont les membres fument peuvent ne pas gagner s'ils sont en compétition contre des joueurs de qualité inférieure. adversaires, mais cela signifie que tout tireur individuel d'une équipe ne peut pas donner le meilleur de lui-même s'il il consomme du tabac. La compétition de haut niveau d'aujourd'hui ne permet pas de marge d'indulgence si l'on s'attend à gagner. Se refuser une bouffée rapide d'herbe n'est pas un sacrifice, c'est une nécessité pour la victoire.

b.) Expliqué simplement, le tabagisme affecte le fumeur de la manière suivante :

Du point de vue du tir, fumer affecte les performances et, plus important encore, le contrôle. Il est possible de devenir plus compétent en tir tout en continuant à fumer, mais le chemin est long. long et les progrès lents. Beaucoup de nos meilleurs tireurs peuvent en témoigner. Aujourd'hui, la plupart des les meilleurs tireurs sont dans la classe non-fumeur. Ce n'est pas qu'ils n'en aient jamais eu l'habitude, mais la détermination d'atteindre le sommet était plus forte que l'addiction au tabac. Parfois, vous Vous pouvez en voir un arborer un cigare, mais rarement, voire jamais, en voir un inhaler la fumée du tabac. Par conséquent, le nœud du problème du tabagisme est l'inhalation de la fumée du tabac. C'est là que réside la réponse. Arrêtez d'inhaler et vous avez résolu le problème. C'est la nicotine et le carbone inhalés monoxyde qui sont responsables du bouleversement de l'équilibre normal du corps. Pour cette raison nous trouvons de nombreux tireurs passent des cigarettes aux pipes et aux cigares, car la fumée de chacun est généralement trop toxique pour qu'une personne normale puisse l'inhaler. Les performances ainsi que la santé s'améliorent en conséquence. Pour le tireur qui envisage d'arrêter, nous proposons un plan intitulé "Vous pouvez tout à fait Fumer", paragraphe D-4, ce chapitre. Mark Twain a dit un jour qu'il n'avait aucune difficulté à abandonner fumer, et a ajouté "Je l'ai fait mille fois". Si vous décidez cependant, rendez-le permanent.

3. Le rapport du Surgeon General du US Public Health Service, publié le 11 janvier 1964. "LES FUMEURS MEURENT TÔT", dit-il, "Fumer des cigarettes est un danger pour la santé qui nécessite des mesures correctives". action - et est une cause majeure de cancer du poumon et d'autres maladies mortelles, en particulier chez les hommes", a » a rapporté un panel fédéral de premier ordre. En bref, selon le panel, plus vous fumez, plus vous risquez de mourir prématurément. Profondément La fumée de cigarette inhalée envoie une menace de mort prématurée se propageant dans les poumons, les artères et le cœur lui-même. un. Le tissu pulmonaire a été obtenu à partir de plus de 1 000 autopsies, placé sur des lames de microscope et soigneusement examiné par des pathologistes. Les lames étaient identifiées uniquement par des numéros codés, et les pathologistes ne connaissaient pas leur origine. Plus tard, les statisticiens associe les résultats pathologiques avec les histoires des patients décédés. Les résultats s'ajoutent à une description élaborée de la progression dégâts de fumée.

- b.) Les chercheurs ont découvert que la fumée profondément inhalée irrite les cellules qui tapissent les plus petites chambres de l'organisme.

Même en attaquant les alvéoles, la fumée endommage également les petites artères qui transportent le sang vers les surfaces intérieures des poumons pour l'oxygénation. Les parois des artères deviennent fibreuses et épaissies. Bientôt, les dépôts internes sur les parois épaissies rendent les artères si étroites que peu de sang peut y pénétrer. à travers. Finalement, de nombreuses petites artères sont complètement bloquées. Ces deux séries d'événements suffiraient à elles seules à expliquer pourquoi des milliers d'Américains des « estropiés des poumons », souffrant de ce que la plupart des médecins américains appellent une fibrose pulmonaire et une maladie chronique. emphysème. Mais la chaîne d'événements dommageables se poursuit.

- d.) La destruction des petits vaisseaux sanguins dans les poumons et l'épaississement des plus gros.  
 e.) Même lorsque le cœur est sollicité surmenage, le monoxyde de carbone provenant de la fumée de cigarette

Fumer atténue le sens du goût, entraînant une perte d'appétit, créant ainsi une perte de poids. Pour cela raison pour laquelle les personnes qui arrêtent de fumer ont tendance à arrêter de perdre du poids. Ils recommencent à goûter la nourriture et prends plaisir à manger.

4. Vous pouvez arrêter de fumer! un. Un piège vicieux et velouté; Allumez une cigarette, fumez-la, goûtez son amertume, éteignez-la. Même comme tu le fais, vous savez que vous en voudrez un autre. Non pas que ça vous plaise. Vous le voulez simplement, et pourquoi? (1) Lorsque vous fumez une cigarette, par exemple, de la nicotine, du monoxyde de carbone, une petite quantité de l'acide cyanhydrique, la pyridine et divers phénols et aldéhydes sont absorbés dans vos poumons et la bouche. Votre système nerveux est momentanément stimulé. Votre tension artérielle augmente. Votre pouls augmente. (2) Plus important encore, à la satisfaction du fumeur habituel, vos vaisseaux sanguins subissent un étranglement. Cela « vous ralentit ». Autrement dit, après la stimulation momentanée, fumer déprime, pendant une période beaucoup plus longue. (3) Lorsque vous fumez, vous ralentissez artificiellement la plupart des activités normales de votre corps. Si vous êtes soudainement confronté à une urgence psychologique émotionnelle : l'adrénaline est pompé dans votre circulation sanguine, vos muscles se tendent, vous respirez plus vite et devenez énervé, nerveux – « nerveux ». La fumée de tabac retarde ces processus naturels en ralentissant la circulation sanguine et ainsi "vous calmer". Vous trouvez que fumer est « bon pour vos nerfs ». (4) Si vous fumez un paquet et demi de cigarettes par jour, vous fumez en moyenne une cigarette toutes les 32 minutes de vos heures d'éveil. De nombreuses crises ne surviennent pas tous les jours. Vous avez besoin cigarettes simplement parce que votre corps s'attend de temps en temps à cet effet déprimeur souvent. Vous commencez consciemment à avoir envie de fumer. (5) Il y a peu de véritable plaisir à fumer. Le goût âpre, la sécheresse chaude sont tolérés, pour le en raison du léger effet narcotique du tabac. S'il vous était possible de vous passer de cigarettes pendant les 24 heures suivantes, puis une légère, vous découvrirez à quel point le tabac est désagréable et nocif la fumée l'est vraiment. Si vous pensez que c'est exagéré, essayez-le. (6) Repensez à l'époque où vous fumiez votre première cigarette, il y a de nombreuses années. Comment ça s'est passé le goût? Gazeux, fort, mordant, n'est-ce pas? C'est l'expérience que vous pouvez offrir à votre système 30 à 60 fois par jour. Vous êtes capable de le faire parce que le mécanisme humain est un Une machine merveilleusement réglable qui peut s'habituer à presque tout.

- b.) Que pouvez-vous faire à ce sujet? Vous avez déjà fait un grand pas vers l'arrêt du tabac : vous

Pour arrêter de fumer, suivez ces règles : (1) Observez et attendez un moment où votre vie sera sur une quille assez équilibrée. N'essayez pas quand vous partez pour un voyage

important, ou vous vous préparez à donner une grande fête, ou lorsque vous faites face à des urgence personnelle. Ne remettez pas cela trop longtemps non plus, sinon vous perdrez l'élan que vous aviez se construisent progressivement. (2) Mais un matin ensoleillé – peut-être un week-end – vous vous réveillerez particulièrement bien. Vous aurez passé une bonne nuit de sommeil; vous vous sentirez prêt à tout. L'idée d'arrêter fumer vous viendra à l'esprit. Pourquoi gâcher une merveilleuse journée avec les vapeurs nocives de brûler du goudron et de la nicotine? Décidez alors, tranquillement et fermement, que vous en avez fini avec fumer! C'est le moment, intelligemment choisi et bien préparé, où vous pourrez repartir du bon pied. (3) Après avoir démarré avec autant d'élan que possible, dites à vos amis que vous avez arrêté de fumer. Ne soyez pas suffisant, complaisant ou vantard, mais faites-le savoir aux gens ce que tu fais. Puis, à un moment donné, lorsque vous êtes sérieusement tenté de fumer, le penser à tous les rires moqueurs que vous obtiendrez en cédant pourrait bien vous aider à surmonter la crise. (4) La plupart des fumeurs ont des idées fixes sur les occasions où fumer a le meilleur goût. Le premier cigarette après le petit-déjeuner, ou celle avec un cocktail avant le dîner. Si de telles associations sont susceptible de vous inciter à fumer, préparez-vous à l'avance à de telles tentations; dis-toi que une telle occasion arrive, et que vous devez être prêt à avoir très envie de fumer. Si vous ne tenez qu'un instant, cette forte tentation soudaine mourra presque aussi vite qu'elle est apparu. (5) Ne vous permettez pas de faire une seule exception. Jusqu'à ce que l'habitude de ne pas fumer soit fermement

implanté, "ne le fais pas". Si une habitude n'est pas nourrie, elle disparaît relativement rapidement, mais elle peut persister longtemps. du temps sur la moindre nourriture. Si vous vous autorisez occasionnellement à fumer une cigarette ou une pipe sur le sur la base du principe selon lequel "un seul ne fera pas de mal", vous entretiendrez l'envie de fumer. Un seul verre c'est aussi beaucoup pour un alcoolique, car une cigarette est de trop pour le gros fumeur qui essaie de réforme. Gagnez la bataille du moment : chaque fois que vous dites non à la tentation de fumer, vous facilitez le prochain « non ». (6) Bébé vous-même dans une certaine mesure. La plupart d'entre nous sont enclins à lancer des programmes soudains et ambitieux de auto-amélioration. Nous essayons de faire plus que ce que nous pouvons raisonnablement attendre de nous-mêmes. Sur le au contraire, faites-vous plaisir un peu. Mangez ce que vous voulez et profitez-en. Prenez l'habitude de transporter menthes, gommes ou noix salées. Pendant les premières semaines, gardez des substituts à portée de main – et faites un dans votre bouche chaque fois que vous avez envie de fumer. (7) Laissez votre sommeil travailler pour vous. Le soir du premier jour où vous arrêtez de fumer, réfléchissez moment où tu te couches, comment aujourd'hui tu n'as pas fumé. Alors dites-vous : « Demain, je je ne vais pas fumer". Répétez-le vous-même lorsque vous êtes somnolent. Ce sera la dernière chose dans votre esprit conscient lorsque vous vous endormez. Quand vous vous réveillez le matin, rappelez-vous sachez que vous aussi, vous passerez cette journée sans fumer. Ne fais pas un gros question de celui-ci; dites simplement brièvement : « Ce jour, je ne fume pas ». Même si vous ne suivez pas les autres règles établies ici-bas, cet exercice de « sommeil contrôlé » pourrait vous aider à surmonter l'obstacle. Vous trouverez un le sentiment de liberté, d'indépendance et de confiance en soi résulte du simple fait d'y passer une demi-journée sans tabac. C'est un plaisir vif et continu, et chaque minute contribue à renforcer contre la tentation de la minute suivante. Au-delà de cet agréable et réconfortant la connaissance est la conscience que vous faites quelque chose dont vous serez fier - et non pas mentionnez que vous êtes en meilleure santé et plus heureux – pour le reste de votre vie. Dans six mois ou six ans, Quand quelqu'un vous propose une cigarette, vous la refuserez, mais pas faiblement ou sur la défensive. Vous dira "Merci, j'avais l'habitude de fumer, mais j'ai arrêté."

5. Dépense : Si un homme fume deux paquets de cigarettes par jour pendant 365 jours, cela lui coûtera 290,00 \$ par an! Arrêtez de fumer et vous économiserez automatiquement de l'argent, resterez en bonne santé et commencerez à gagner des matchs au pistolet. C'est une bonne

affaire que vous ne pouvez pas vous permettre de négliger.

E. MÉDICAMENTS À un moment ou à un autre, certains tireurs ont probablement essayé un sédatif ou un tranquillisant pour voir ce qu'il en était. Les effets que cela aurait sur leur tir. Les drogues affectent différentes personnes de différentes manières, donc le dosage être un problème même s'ils ont contribué à réduire l'anxiété, la nervosité, etc. À tout moment, les médicaments ou si des médicaments sont utilisés qui affectent les fonctions corporelles, il est possible que les effets secondaires soient encore plus nocifs. que bon pour la performance du tireur. Certains tireurs se prescrivent sans doute certains remèdes lorsqu'ils ont un rhume, une bouchée nez ou un mal de tête. Voici quelques-uns des effets des médicaments présents dans ces préparations et dans d'autres. La plupart des effets ne contribuent pas à une bonne prise de vue. La plupart des drogues créent une dépendance et sont toutes un dissuasif pour la bonne santé s'il est utilisé fréquemment sans avis médical approprié. Rien ne remplace le bien une vie propre, un corps sain et tout simplement du GUTS!

1. Un dépresseur ralentit les réflexes, diminue le désir de gagner, favorise la négligence, provoque une perte de concentration et coordination.

2. Un stimulant provoque de la nervosité, de l'hypertension, une augmentation du rythme cardiaque, des mouvements excessifs du corps. mains, tremblements, etc.

3. Médicaments d'usage quotidien. un. Barbituriques. (Pour induire le repos et le sommeil) Le phénobarbital a des effets particuliers contre l'insomnie. L'utilisation continue augmente la tolérance et conduit à dépendance. Une anxiété aiguë peut survenir si le médicament est arrêté brusquement après une longue utilisation. Alcooliques remplacer l'alcool par des barbituriques et y être tout aussi dévoués. Même après des doses modérées, une lassitude, des étourdissements, des maux de tête, des nausées et de la diarrhée peuvent survenir. Les autres effets toxiques sont respiratoires dépressions collapsus vasculaire périphérique, battements cardiaques faibles, température corporelle basse et persistance stupeur avec réflexes déprimés.

b.) Analgésique (Soulagement de la douleur et réduction de l'inconfort symptomatique)

mécanisme de coagulation. c.

Stimulants ou adrénérgiques (Soulagement de la somnolence, de la dépression, réduction de l'appétit et soulagement de la congestion nasale. ) La benzédrine, l'amphétamine et l'éphédrine élèvent la tension artérielle, accélèrent le rythme cardiaque, provoque des maux de tête, de la nervosité, de l'insomnie et des spasmes du sphincter de la vessie. (Contrôle musculaire qui permet la miction)

d.) Antihistaminiques (Soulagement du rhume et de la fièvre et soulagement ou prévention des symptômes d'allergie)

e.) Pilules APC : (Soulagement des maux de tête et autres inconforts symptomatiques)  
Les ingrédients de base sont généralement

Comprimés décongestionnants. (Soulagement du rhume, de la fièvre et prévention des symptômes d'allergies) ingrédients assez similaires, généralement les suivants : (1) Hydrodoride de phényléphrine. Un stimulant du groupe sympathomimétique. C'est un vasoconstricteur local, élève la tension artérielle, réduit le gonflement des membranes nasales. C'est habituellement mélangé à un anesthésique local pour retarder le taux d'absorption. Utilisé dans le traitement des troubles vasomoteurs collapsus qui est une condition dans laquelle le système nerveux ne peut pas contrôler la dilatation et contraction des vaisseaux sanguins. (2) Tartrate de phénindamine. Un antihistaminique. L'acide tartrique peut être nocif pour les reins. (3) Acide acétylsalicylique (aspirine). Voir l'aspirine décrite ci-dessus. (4) Un antipyrétique (réduire la fièvre) et un analgésique. (5) Caféine. Un stimulant, produit un état d'éveil et une stimulation respiratoire. Lorsqu'il est combiné avec un analgésique, il est utilisé pour soulager les maux

de tête. Une utilisation continue peut produire de la nervosité et l'insomnie. (6) Vitamine « C » (acide ascorbique) : une dose importante entraîne des troubles gastro-intestinaux.



## Annexe A

# Glossaire des termes

GLOSSAIRE DES TERMES ZONE DE RASSEMBLEMENT est une zone désignée à l'arrière de la ligne de tir, à environ 25 mètres, où les concurrents du prochain relais pourront terminer leur préparation pour le match et recevoir des instructions et des conseils de leur entraîneur ou capitaine d'équipe. LA ZONE DE VISE est la zone centrale de la cible par rapport à un point de visée sur la cible qui est extrêmement difficile à atteindre en raison de la présence universelle du mouvement dans la prise du tireur. LE CONTRÔLE DE LA RESPIRATION est la capacité de suspendre temporairement sa respiration tout en tirant un coup sans être conscient du besoin de reprendre son souffle. Cette prise de conscience perturbe la concentration du tireur sur maintenir un alignement de vue parfait. BALL AND DUMMY est un exercice d'entraînement dans lequel le tireur s'efforce d'utiliser tous les facteurs pour tirer un bon coup. Les munitions insérées dans le pistolet par le coach sont une sélection aléatoire de munitions réelles ou factices. Cette formation aide le tireur à surmonter sa réaction au recul et au bruit de tir, empêchant les réflexes incontrôlés de perturber la prise et perfectionnant l'alignement de la visée. LE PISTOLET À FEU CENTRAL POUR LA COMPÉTITION INTERNATIONALE est similaire au pistolet utilisé en NRA concurrence nationale. La pression sur la gâchette est de trois livres par rapport à l'exigence de la NRA de 2 1/2 livres. Le calibre .38 est la taille normale utilisée. LE tir à sec est un exercice d'entraînement dans lequel le tireur utilise tous les facteurs permettant de contrôler le tir de un tir précis sans utiliser de balles réelles. LE SUIVI est l'effort de la part du tireur pour continuer à employer les fondamentaux tout au long de la prise de vue exactement comme ils ont été planifiés et configurés. LE PISTOLET GRATUIT est une conception spéciale d'arme de compétition permettant d'atteindre une précision ultime de une arme de poing. Il s'agit d'un fusil long de calibre 22. La majorité des pistolets gratuits ont un canon plus long que la normale pistolet et un rayon de visée étendu. Le poids de déclenchement est extrêmement léger et est réglable de 1/2 oz à 1 1/2 onces. Il y a une poignée ajustée pour la main. LES FONDAMENTAUX DU TIR AU PISTOLET sont les facteurs essentiels que le tireur doit connaître et apprendre à contrôler afin de tirer un coup précis. LA PRISE de la main qui tire sur le pistolet permet au tireur de maintenir fermement l'arme qui empêche le déplacement pendant le recul et un alignement naturel des viseurs sans bouger la tête ou le poignet leurs attitudes normales. Les munitions HARD BALL sont le terme utilisé pour décrire les munitions pour pistolet de calibre .45. INTERNATIONAL SHOOTING UNION est l'organisation qui parraine et contrôle tous les compétitions de tir entre nations. Le siège social est à Weisbaden, en Allemagne de l'Ouest. La DISCIPLINE MENTALE dans le tir de précision au pistolet est la capacité du tireur à maintenir sa concentration sur l'alignement des organes de visée tandis que les autres principes fondamentaux de l'arc de mouvement minimum et du contrôle du lâcher (détente) sont en cours d'élaboration. employés de manière optimale.

L'ARC MINIMUM DE MOUVEMENT est le plus petit degré de mouvement que le tireur peut atteindre dans le champ de tir. corps tirant sur le bras et l'arme pendant le tir. LE NATIONAL MATCH COURSE OF FIRE est un match au pistolet en trois étapes. La première étape est de dix coups

dix minutes, tiré à 50 mètres. La deuxième étape est constituée de deux séries de cinq coups chacun, chronométrés, 20 secondes chaque corde à 25 mètres. La troisième étape est composée de deux séries de cinq coups chacune, à tir rapide (rapid fire), de dix secondes par chaîne. à 25 mètres pour un total de 30 tirs. LA PRESSION POSITIVE sur la gâchette est une pression ininterrompue et croissante appliquée par le doigt de détente pour tenter de tirer le coup. Cette pression est initiée par la présence d'un arc de mouvement minimum en conjonction avec un alignement de visée parfait, pas une image de visée parfaite. Un parfait L'image de visée est l'absence de mouvement combinée à un alignement parfait de la visée. La POSITION d'un tireur au pistolet est la relation entre le corps du tireur et la cible. Propre ou naturel le positionnement du corps du tireur pointe le bras de tir directement vers le centre de la cible sans déviation. RAPID FIRE est un type de match au pistolet ou une étape du National Match Course of Fire où une chaîne de cinq des coups de feu sont tirés consécutivement pendant une période de dix secondes. Un Rapid Fire Match est une série de quatre de ces types cordes et le National Match Course comprend deux cordes. LE PISTOLET À FEU RAPIDE est une conception spéciale d'arme courte compétitive de calibre 22 pour tirer dans compétition internationale de tir rapide (rapid fire). Ses caractéristiques exceptionnelles sont le recul minimum, la fiabilité et fonctionnement semi-automatique rapide. SQUADDING TICKET est une carte délivrée à chaque tireur dans un match au pistolet qui indique le calibre de arme, le relais de tir et le numéro de cible pour chacun d'une succession de matches programmés pour être tiré pendant le tournoi. SLOW FIRE est un type de match au pistolet ou une étape du parcours national de tir où une période de une minute est autorisée pour chacun d'un maximum de 10 ou 20 tirs. L'alignement des organes de visée est la relation entre le guidon et l'encoche de la hausse tel que vu par le l'oeil du tireur. Le haut du guidon doit être au niveau du haut du guidon et de l'espace lumineux. doivent être égaux de chaque côté pour le guidon. LA STANCE est la posture adoptée par un tireur au pistolet lorsqu'il tire un coup de feu. LE PISTOLET STANDARD INTERNATIONAL est similaire aux armes de calibre .22 utilisées dans la NRA nationale. compétition. La longueur du canon est limitée à 15 centimètres et la gâchette est limitée à 1 000 grammes. TIMED FIRE est un type de match au pistolet ou une étape du parcours de tir d'un match national où une série de cinq les coups sont tirés consécutivement pendant une période de 20 secondes. Un match de tir chronométré est une série de quatre cordes et le National Match Course comprend deux cordes. TRIGGER CONTROL est la capacité du tireur au pistolet à appliquer une pression sur la gâchette pour tirer avec l'arme. sans perturber l'alignement des organes de visée.

Les munitions pour pistolet WAD - CUTTER ont un type de balle dont la forme permet de percer un trou propre dans la cible. visage. Ce bord tranchant permet au marqueur d'évaluer facilement et avec précision la frappe. La MISE À ZÉRO est la technique qui consiste à régler votre visée de manière à ce qu'un tir appelé bon (vue parfaite et non perturbée) alignement et arc de mouvement minimum) atteindra le centre de la cible lors d'une journée idéale sans vent.

\* IMPRIMERIE DU GOUVERNEMENT AMÉRICAIN : 1979 - 640 - 000 - 32 ... RÉGION NO. 4