



CLUB DE TIR DE MONTLOUIS SUR LOIRE



STAGE INITIATION ET TOUT NIVEAU RIMFIRE
(ex 22 hunter)
10 mai 2025

Stand A.S. MONTLOUIS TIR
39 rue du jeu – 37270 Montlouis sur Loire

GÉNÉRALITÉS
et
TECHNIQUE



Notre partenaire



Préambule

Avant de commencer à s'installer et tirer, il est capital de connaître parfaitement l'arme que vous allez utiliser et son fonctionnement. Assurez-vous que les éléments composant votre carabine sont bien en place et correctement montés. On trouve sur internet des vidéos pleines de bons conseils pour le montage des lunettes de tir, des crosses, tuners, procédures de nettoyage, et tout ce que vous voulez savoir sur tout (attention quand même, on trouve aussi de tout sur la toile), le mieux étant de « **demander à ceux qui savent** ». Il est primordial de bien connaître son matériel ; si vous avez confiance en lui, vous aurez déjà fait un grand pas en avant.

Méfiez-vous aussi des « conseils » des tireurs du dimanche que vous pourriez rencontrer dans chaque coin de stand, qui font feu de tout bois sans chercher à comprendre ce qu'ils font, et qui pourraient vous porter préjudice dans votre recherche de la voie Royale. Leur but à atteindre n'est pas du tout le même que le vôtre (on les repère tout de suite en les regardant pratiquer).

Commencer d'abord à maîtriser votre carabine avant de chercher à gérer les conditions extérieures, il s'agit là d'une deuxième étape.

Gardez bien à l'esprit ce proverbe : « **Un temps pour chaque chose et chaque chose en son temps** ».

1- GÉNÉRALITÉS :

Une préparation mentale sûre et une position stable et équilibrée seront les objectifs initiaux du tireur : des résultats élevés ne seront obtenus que si le tireur obtient le confort mental et physique: **le paradoxe veut que les bons résultats soient dû pour 80 % à la préparation mentale, mais que l'on ne peut obtenir la tranquillité d'esprit que lorsque la préparation technique est sûre et globalement satisfaisante.**

Pour "purger" cette pénible alternative du tireur, nous nous attacherons à régler les difficultés de la technique de base, pour ensuite nous intéresser ensuite à l'essentiel, la concentration et la préparation psychologique.

Une "bonne position" n'est pas douloureuse : la stabilité et l'équilibre doivent être obtenus avec le minimum d'effort musculaire, une grande liberté articulaire, et une certaine habitude... Le corps est parfaitement relaxé : il est utile de tirer "décontracté", mais pas "mou".

La position "assise" nécessite d'acquérir des sensations proprioceptives (articulaires et musculaires) très fines, et demande du temps et de la patience. Par conséquent, un programme d'entraînement peut et devrait être suivi pour un minimum d'efficacité. Ceci peut paraître fastidieux – et c'est vrai -, mais en revanche, c'est comme le vélo, on ne l'oublie pas!

Recherche de la position idéale

Le choix d'une position non - ou le moins possible - contraignante pour le corps doit être recherchée à la table de tir. A ce propos, les stands de tir doivent faire en sorte que leurs tables de tir et leurs tabourets, en nombre suffisant pour accueillir les compétiteurs, cela va sans dire, présentent tous ce caractère de stabilité requis pour que chacun puisse disposer de conditions égales. Voir rubrique la table supra.

La position va dépendre pour une bonne part de la morphologie des uns et des autres, du matériel utilisé, de la longueur de l'arme et de la technique choisie avant le lâcher : recul libre (free recoil en anglais) ou tenue de la crosse totale ou partielle de la main ou du creux de l'épaule.

Concernant la posture adoptée, deux écoles, grosso modo, se rencontrent, celle qui consiste à se tenir derrière la table et celle qui consiste à se tenir d'un côté ou un autre de la table suivant que l'on est soit droitier ou gaucher.

La position idéale n'existe pas en soi, c'est celle qui vous convient le mieux et qui en cible vous procure les meilleurs résultats tout en vous coûtant le moins de contraintes et de tensions musculaires possibles, je serais tenté de dire celle qu'on oublie et qu'on a trouvé après avoir fait tous les essais nécessaires avant d'arriver à la position optimale.

L'acquisition d'une position efficace est donc affaire de méthode, à travers une progression où tous les éléments doivent être étudiés systématiquement et sans interprétation personnelle : laissez les styles et les variantes aux champions, n'essayez pas de copier Untel, *une bonne position se sent de l'intérieur*. Il est inutile de photographier le tireur en vogue, sa position lui est personnelle, et l'imitation ne vaudra pas l'original. Un seul conseil : *restez simple!*

Dans le domaine des positions, proscrivez les conduites hâtives, elles n'apporteront que des résultats médiocres. La stabilité n'est atteinte qu'à partir du moment où les muscles, articulations, ligaments et tendons se sont habitués aux sollicitations neurophysiologiques découlant de la posture de tir. Ce sont ces processus qui nous ont permis l'apprentissage de la marche et de toutes nos activités quotidiennes

(biofeedback)... laissons-leur le temps de faire leur ouvrage pour acquérir l'exacte sensation du maintien de la position de tir.

Rituel d'installation

Le maître mot de ce chapitre est le mot routine. Il importe en effet de ne plus avoir de questions à se poser sur ce qu'il y a lieu de faire et d'avoir à portée de main au moment de l'installation qui va précéder un entraînement ou une compétition. Le temps est compté dans un cas comme de l'autre donc les gestes doivent avoir été répétés et répétés jusqu'à devenir une habitude bien huilée sans perte ni de temps ni d'énergie ni de place laissée à l'oubli ou à l'improvisation.

Pour y arriver sans trop de peine il faut anticiper ses besoins et y pourvoir. Je vous conseille de lire un petit ouvrage disponible sur le site internet du club de Montlouis qui s'intitule "J'ai attrapé le virus du RIMFIRE" par Alain Deb, qui m'a beaucoup servi à l'établissement de ce support de stage, ainsi que les documents édités par Bernard DROPSY dans le cadre de ses formations.

2) LA CARABINE ET LA LUNETTE

2.1) Quelle carabine ?

Anschutz, Walther et autres CZ. Ce sont des carabines fiables et précises et si vous avez un canon sélectionné, de la marque ou autre, vous êtes prêts pour vous faire plaisir et performer. Du côté de chez Walther, KK 300, KK500. Ce sont des carabines sans histoire fiables et précises tout comme les Anschutz. Nous ne parlerons pas ici du haut de gamme.

2.2) Quelle lunette ?

L'autre composante très importante de la configuration à adopter si l'on veut faire de la compétition et mettre tous les atouts de son côté pour performer est la lunette de visée.

Une lunette WEAVER T36 au demeurant une lunette de très bonne qualité très répandue à une lunette NIGHTFORCE de plus fort grossissement votre vie de tireur de Rimfire franchira un palier. D'abord parce que vous verrez la cible plus en détail d'une part ce qui est fort appréciable et recommandable quand on se rappelle la dimension très petite de la mouche et d'autre part un confort visuel de premier ordre. Ce confort est primordial la fatigue visuelle étant un facteur entrant parmi les causes possibles d'un raté de tir. Notre discipline nous amène à tirer beaucoup sur notre vue, c'est pourquoi d'ailleurs il est recommandé de boire de l'eau en compétition surtout par temps chaud pour réhydrater l'ensemble de notre corps dont évidemment les yeux.

Ceci étant rien n'oblige à avoir une vue parfaite pour tirer en Rimfire et nombreux sont les tireurs dont la vue est corrigée par le port de lunettes.

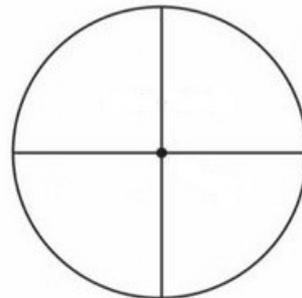
Quant aux marques que l'on trouve montées sur les carabines lors des compétitions outre WEAVER et NIGHTFORCE il faut citer MARCH, LEUPOLD, SIGHTRON, VORTEX, KHALES qui toutes fabriquent des produits de qualité, certaines lunettes allant même jusqu'à être garanties à vie.

Optez pour un modèle avec tourelle de réglage de Parallaxe.

Lorsque vous regarder à travers votre lunette de tir, le réticule de visée doit apparaître sur la cible sur un même plan, c'est à dire que la netteté ne doit pas être différente entre le réticule et la cible. Comment la contrôler? en choisissant une optique équipée d'une tourelle permettant le réglage de la parallaxe.

Quel type de réticule choisir?

Optez pour un réticule réticule cross hair, tout le reste est superflu et source d'erreur. (Sauf si vous souhaitez pratiquer le T.L.D. 22Lr)



Target Dot .125 MOA

3) LES MUNITIONS

3.1) Quelle cartouche adopter ?

C'est de toutes les difficultés à surmonter pour performer la plus épineuse de toutes. En Rimfire nous sommes pieds et poings liés avec des cartouches manufacturées contrairement au benchrest gros calibre.

Quand on aura écarté les munitions bas de gamme bien que de temps à autre il puisse se présenter une exception, tout le travail reste à faire avant de choisir la munition que l'on va utiliser en compétition.

Grosso modo deux écoles prédominent, l'une consistant à se rendre chez le manufacturier et à effectuer des tests dans des tunnels, l'autre consistant à commander des boîtes de munitions de différents lots pour effectuer des tests in situ. Que l'on choisisse l'une ou l'autre méthode le choix tournera autour de produits de marques qui se comptent sur les doigts d'une main à savoir Eley, RWS, LAPUA avec leurs modèles phares j'ai nommé Tenex, R50 et X-Act. Ce qui ne veut pas dire pour autant que d'autres modèles comme les Eley Match, RWS Super Match ou LAPUA centerX, Midas + ne sont pas à même d'offrir de jolies surprises, loin s'en faut.

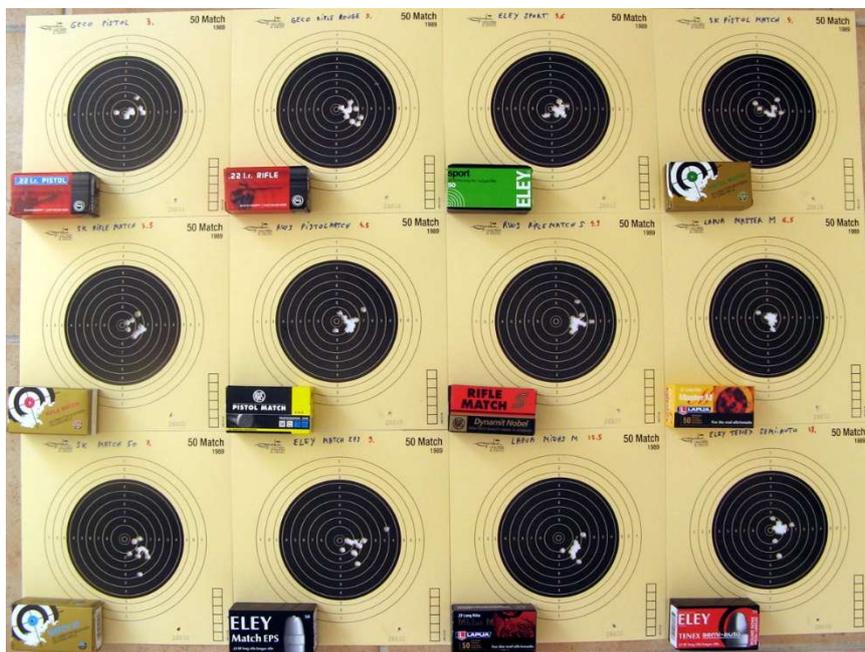
Ceci étant, personnellement, j'ai toujours obtenu les meilleurs résultats avec le haut de gamme de ces fabricants que ce soit avec des RWS R50 ou des LAPUA CENTER X.

3.2) Tests des munitions

La méthode la plus courante est le tir à l'étai. Il est aussi possible de faire ses tests en condition de tir sur la table, mais le paramètre « Chance » est trop important pour prendre une décision sur tel ou tel lot de munitions, que l'on va acheter en quantité. Au mieux, on aura effectué une approche de la cartouche qui passe « bien » dans tel ou tel canon, ce qui sera toujours mieux que pas de tests du tout et tirer du grand n'importe quoi comme munitions, je ne citerais pas de marques ici. Je ne saurais que trop vous conseiller d'éviter les « bas de gamme pas cher ».

Si vous mettez du gasoil dans une Ferrari, ça ne fonctionnera pas très bien.

Si vous pensiez que toutes les marques et gammes se valent,
je vous laisse seul juge



3.3) Solutions collectives

Vous pouvez aussi vous orienter vers des achats groupés par votre club ou entre tireurs en gardant à l'esprit qu'il existe des cartouches « à lapin » et des cartouches de précision. Du choix que vous ferez dépendra vos résultats.

4) LES ACCESSOIRES

4.1) Le trépied ou le bipied

Pour le **trépied**, une marque a fini par s'imposer au fil des ans la marque SEB de l'Indonésien Sebastian Lambang avec ses différents modèles avec joystick à l'instar de son prédécesseur l'Américain FARLEY bien répandu chez les tireurs de Benchrest gros calibre.

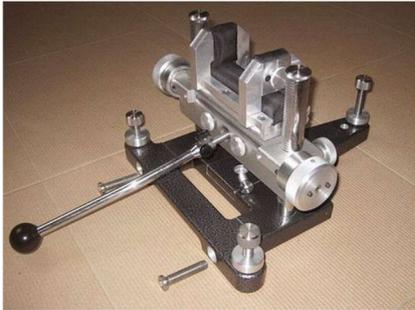
Les trépieds de SEB sont non seulement très bien conçus pour assurer une stabilité parfaite de la carabine mais en plus ils sont beaux, de véritables œuvres d'art mécaniques, faciles à transporter et inusables. Un investissement durable. Personnellement, j'étais très content de mon Seb Neo avec lequel j'ai remporté plusieurs podiums en France et à l'étranger.

D'autres trépieds ont fait leur preuve sur les pas de tir lors de compétitions je veux parler de ceux de l'Italien CICOGNANI que se font avec ou sans joystick. Une valeur sûre là aussi. J'ai eu l'occasion de tirer en compétition à plusieurs reprises avec l'un d'entre eux sans joystick. Rien à dire. Ils assurent.

Un autre trépied très en vogue a fait son apparition sur ce marché encore trop confidentiel celui de l'Italien Alberto LENZI. Un trépied très bien conçu aussi, également très efficace et très beau. Du grand art. Très demandé. Prévoir des délais de livraison conséquents. Succès oblige.

Que votre choix se porte sur l'un ou l'autre de ces trépieds, il est vrai que cela représentera une mise de fond assez importante. Maintenant il faut savoir ce que l'on veut faire et garder en tête qu'un matériel haut de gamme trouvera toujours preneur en seconde main au cas où l'on ne désirerait plus faire de compétition. Il faut bien être conscient qu'on ne peut prétendre améliorer ses résultats et préformer avec du matériel de base.

On pourra aussi se tourner vers les trépieds en vente chez LB PRECISION plus petits et donc moins encombrants que ceux cités précédemment mais tout aussi performants.



Le bipied :

Il assure non seulement le rôle de stabilité indispensable à la précision, mais il doit aussi procurer un confort au tireur selon sa position de tir.

Du point de vue confort, dans le cas d'un tir sur table comme par ex. le Benchrest, il doit être adapté à la taille du torse du tireur, afin de lui permettre la position la plus droite possible.

Concernant la stabilité, il a un rôle très important où il ne doit présenter aucun jeu au niveau des articulations, ni aucune flexion au niveau des jambes.

Vient ensuite l'aspect pratique du bipied, à savoir idéalement, des commandes de réglages facilement accessibles lorsque le bipied est monté sur la carabine, et surtout la possibilité de modifier les réglages avec une seule main sans avoir à changer la position du tireur ou celle de la carabine.

Pour finir le bipied doit offrir le plus de flexibilité possible, en commençant par le système de montage, préférez un bipied avec un montage rapide QD (Quick Detach) pouvant être monté sur

Un rail Picatinny, ce qui vous offre la possibilité de le démonter et de le remonter rapidement soit pour des raisons de transport soit pour vous en servir sur plusieurs carabines. Il doit également être flexible au niveau des positions qu'il offre, la possibilité de régler les jambes de manière indépendante et à plusieurs angles, 45° ou 90°, à l'avant ou à l'arrière.



Les meilleurs des bipieds proposent aussi la possibilité d'inclinaison seule, ou d'inclinaison et d'orientation ce qui vous permet d'affiner la position de la carabine sans avoir à la déplacer.

A noter qu'à une certaine époque révolue, il n'existait pas sur le marché des bipieds présentant l'ensemble des qualités précitées. Nous entendions alors sur les stands de TLD (Tir Longue Distance) un éternel débat entre les adeptes du sac de tir, qui à leur sens ce dernier absorbait mieux les mouvements de recul et offrait plus de confort et les inconditionnels du bipied qui rétorquaient qu'un sac de tir était beaucoup trop lourd et volumineux et de fait peu pratique. En effet un sac de tir destiné au TLD (Tir Longue Distance) pèse en moyenne 5 Kg alors que les bipieds d'aujourd'hui se placent pour la plupart entre 500 et 800 Gr seulement.

Les matériaux et les technologies désormais employés dans la fabrication des équipements de tir sont très évolués, ce qui nous permet de trouver des produits capables de répondre aux besoins des tireurs les plus exigeants.

Parmi les fabricants les plus connus, vous retrouverez l'ancêtre du bipied HARRIS, toujours aussi présent mais désormais dépassé par ses concurrents, qui pour la majorité d'entre eux n'existaient pas il y a 10 ou 15 ans en arrière, comme B&T SHOT, ACCU-SHOT (ATLAS), FORTMEIER, MAGPUL, SPARTAN, TIER ONE, KASTELBERG, etc... Mais aussi des fabricants de carabine qui se sont mis à fabriquer leurs propres bipieds comme SAKO et PGM.

Parmi l'ensemble des marques présentes, deux d'entre elles ressortent systématiquement, ACCU-SHOT, plus connue sous le nom de ATLAS et ACCU-TAC le dernier arrivé mais avec un objectif bien clair, celui d'occuper la place du leader mondial du bipied.

En effet pour les tireurs aguerris, ACCU-TAC incarne désormais le bipied idéal, avec une gamme très complète et des modèles pouvant combler tous les besoins et les budgets des tireurs sportifs. Ce qui en somme explique la présence massive des bipieds ACCU-TAC sur toutes les compétitions de TLD (Tir Longue Distance), toute discipline confondue.

Malgré le fait que les bipieds ACCU-TAC et ATLAS de chez ACCU-SHOT se rapprochent énormément d'un point de vue qualitatif et tarifaire, et malgré le fait qu'ils utilisent les mêmes matériaux, finitions et précisions d'usinage, ACCU-TAC prend le dessus surtout grâce à son architecture unique dépourvue de toute flexion au niveau des jambes télescopiques à réglages indépendants, et grâce aux commandes de réglages qui s'avèrent bien plus ingénieuses et pratiques à l'utilisation en comparaison avec celles des bipieds ATLAS de chez ACCU-SHOT. Par ailleurs, du point de vue de la stabilité, les bipieds ACCU-TAC ont l'avantage d'avoir un écartement entre les jambes, bien plus important que les bipieds ATLAS de chez ACCU-SHOT, et ce qu'elles soient en position fermée ou déployée.

Enfin, alors que la commande de détache rapide QD (Quick Detach) reste une option payante chez Atlas (ACCU-SHOT), elle est désormais de série sur l'ensemble des bipieds GEN 2 de chez ACCU-TAC.

Il n'en est pas moins qu'ACCU-SHOT avec ses bipieds ATLAS reste le numéro 2 mondial, et qu'en optant pour un bipied de cette marque, s'il correspond mieux à vos envies ou vos besoins, vous êtes également assurés de faire le bon choix.

Pour résumer, je dirais qu'un bon vieux bipied HARRIS fera parfaitement l'affaire, mais bannissez sans vergogne les bipieds chinois ou autres extravagances. La qualité de vos tirs passe aussi par la qualité du bipied.

4.2) Le sac arrière et le monopod

Pour le **sac arrière**, autre appui de qualité indispensable, le choix s'est élargi depuis quelques années. Longtemps le sac SEB bigfoot doté de petites oreilles a tenu le haut du pavé avec les sacs PROTEKTOR avant l'entrée en force de ceux de l'Ukrainien DIMARS et de l'Italien Alberto LENZI. Les modèles ont évolué et vous avez le choix entre sacs droits, sacs pentus, avec ou sans poignée de transport, avec oreilles standard, longues ou courtes, cordura ou nylon pour la matière des oreilles. Après pour votre choix tout dépend du type de crosse de votre carabine, droit ou pentu, et de votre préférence pour les oreilles.



Le monopod :

Également connu sous le nom de « **bâton de tir** » ou « **canne de pirsch** », le monopod est un accessoire utilisé par **les tireurs pour** réaliser des tirs précis. Les monopods sont des **accessoires qui se fixent sous la crosse d'une arme**, idéalement en position arrière, pour stabiliser la position de tir lorsque l'utilisateur utilise un bipied. L'un des principaux fabricants mondiaux de monopods est **Accushot**. Ces monopods peuvent être montés sur un rail Picatinny, un montage spécifique à l'arme ou simplement sur un anneau grenadière. Ils sont aussi utilisés par les tireurs sportifs qui s'adonnent au tir à longue distance ou au RIMFIRE, car ils permettent de stabiliser efficacement l'arme et de minimiser les mouvements pour une précision accrue. La taille du monopod peut varier en fonction du type d'arme et du bipied utilisé.



4.3) Le tuner

4.3.1 Généralités

Les tuners sont utilisés pour régler les harmoniques du canon (minimisation des vibrations) et accroître les groupements en cible.

Le canon fait un mouvement de vibrations de haut en bas. Le tuner modifie ce régime vibratoire de façon à ce que les balles sortent de la bouche du canon pendant le mouvement montant du canon. Les balles les plus rapides sortent du canon alors que celui-ci fait un angle moins important que pour les balles les plus lentes. C'est logique, les plus lentes arrivent moins vite à la bouche du canon donc celui-ci a eu le temps de prendre plus d'angle. Donc le canon "lâche" les projectiles avec un angle différent en donnant plus de flèche aux projectiles les plus lents. Ceci a pour résultat de compenser en cible la différence de V0 des différents projectiles, mais ça ne fonctionne que pour une distance donnée. Il faut reprendre le réglage du tuner si on change la distance de la cible.

Le tuner sert à faire varier le régime vibratoire (les harmoniques) du canon. Le but recherché est que la bouche du canon soit toujours dans la même position, au moment où l'ogive sort du canon. En 22lr, on ne peut pas recharger (en fait si ... mais non), donc la solution qui s'impose d'elle-même c'est le tuner.



4.4) Les montages de lunettes (colliers)

Le choix du type de montage de votre lunette de visée sur votre arme est particulièrement important.

Premièrement, il faut choisir les bonnes dimensions de colliers de serrage et/ou rails de fixation en tenant compte du diamètre du tube de votre lunette de tir.

Deux types de matériaux principaux sont utilisés pour la fixation : l'aluminium et l'acier.

Les bagues/colliers ou rails en aluminium étant moins résistants, sont souvent utilisés pour le tir de loisir et sur des armes de petit calibre.

Deuxièmement, il convient de privilégier les colliers en acier afin d'éviter tout dérèglement de la lunette dû à un choc, aussi petit soit-il... Je croise cette situation régulièrement dans mon stand :

Une fois installée sur votre arme, la lunette de tir ne doit pas être démontée sous peine de devoir effectuer à nouveau tous les réglages.

Vous pouvez notamment faire confiance aux [colliers Warne](#) pour une résistance maximal pour votre lunette de tir.

5) - TECHNIQUE

5.1) TÊTE :

L'œil doit arriver naturellement à la lunette de l'arme : il est donc nécessaire de jouer sur les réglages pour y arriver, en prenant garde de ne pas trop s'appuyer sur le busc de la carabine afin d'éviter les différentes réactions de l'arme en fonction de l'appui de

vosre tête qui sera rarement identique, et conserver une position la plus naturelle possible.

La moindre erreur sur l'alignement est le plus souvent sanctionnée par un écart en cible.

5.2) DURÉE DE LA VISÉE :

La qualité de la visée dépend de nombreux facteurs, dont l'un des plus importants est l'acuité visuelle. Une mauvaise correction visuelle amène une visée trop longue, génératrice de fatigue oculaire trop rapide, mais aussi un phénomène physiologique classique méconnu des tireurs, la persistance rétinienne : lors de sollicitation de longue durée avec des contrastes importants, l'œil continue à voir une image qui n'est plus la réalité, donc une image de visée qui semble correcte alors que la visée est déjà décentrée.

Une visée doit donc être limitée dans le temps et, dans la limite maximale de 5 à 8 secondes, un coup correctement préparé devrait pouvoir arriver plein centre! Sinon, recommencer votre visée.

La bonne visée n'est pas toujours la plus confortable, c'est essentiellement celle qui fait mouche!

5.3) LE DÉPART DU COUP

Les détentes actuelles possèdent deux qualités élémentaires : un départ franc et net, ainsi qu'une grande stabilité des réglages. Sauf si vous connaissez parfaitement les réglages, ne la bidouillez donc pas! En particulier, ne chatouillez pas l'engagement, il en va de la sécurité de tous. Si le départ ne vous satisfait plus, demandez à un réel connaisseur de vous apprendre à la régler, avec un peson : il y aura des surprises!

5.4) POSITION DE L'INDEX :

La position de l'index doit tenir compte du poids de détente, à l'exclusion des autres considérations. Une détente légère (moins de 20 grammes) permet un placement de la dernière phalange, au point de sensibilité maximale (départ des empreintes digitales).

Une détente plus lourde (de 50 à 150 grammes et +) avec le même placement de la queue de détente au milieu de la dernière phalange écrasera les terminaisons nerveuses, ce qui entraîne une importante perte de sensibilité.

5.5) POSITION DE LA QUEUE DE DÉTENTE :

Il s'agit d'un point important : lorsque le point dur est atteint, l'action de l'index doit se faire strictement vers l'arrière. Le réglage en longueur doit donc se faire non au repos, mais détente amenée au point de décrochage (sauf pour les détentes directes).

5.6) LE LÂCHER :

L'action sur le système de détente constitue le lâcher proprement dit qui commence dès que l'on aborde le point dur. Cette action doit permettre de vaincre le poids de détente sans à coup, tout en maintenant sa visée dans la zone recherchée.

Dès que les informations enregistrées dans le cerveau par les répétitions réussies ne sont plus strictement identiques à celles fournies par l'activité en cours, l'action sur la détente doit impérativement cesser. C'est pourquoi la concentration doit se travailler à l'entraînement avec la même rigueur qu'en match, et que le travail qualitatif a plus de valeur que le travail quantitatif.

Le lâcher peut être réalisé de plusieurs manières que l'on doit connaître, chacune ayant ses applications propres.

5.7) LE LÂCHER CONSCIENT (Carabines de match) :

C'est le lâcher de la majorité des tireurs : le doigt actionne volontairement la détente dès que l'œil perçoit une bonne image de visée, avec une stabilité satisfaisante. Cette action, mal coordonnée chez les débutants, provoque des réactions secondaires intempestives, principalement dues à un décalage dans le temps : le coup part alors que l'image de visée n'est plus optimale, et il est souvent accompagné de réactions musculaires modifiant la position et l'équilibre de l'arme.

Il faut entraîner son doigt pour que l'action ait lieu dès que l'image de visée est perçue par l'œil. Plus tôt, c'est trop tôt, plus tard, c'est trop tard... L'entraînement est strictement individuel, fixé par des milliers de répétitions parfaites et analysées comme telles.

Questionnez un bon tireur sur son lâcher, vous serez édifiés : il ne sait pas exprimer *comment* il lâche bien, mais il sait *quand* il lâche mal! **Et le but n'est pas de lâcher que de très bonnes balles, c'est surtout de ne pas lâcher les mauvaises : ON GAGNE UN MATCH LORSQUE L'ON A ÉVITÉ DE LÂCHER LES CROTTES!**

5.8) LE LÂCHER INCONSCIENT (Carabines de loisir) :

C'est la méthode la plus sûre pour un tireur très stable et entraîné, sans tensions particulières et correctement concentré. Une fois la position bien contrôlée, le tireur "prépare sa détente" : il cherche le point dur, puis accentue progressivement la pression. La concentration se porte uniquement sur la visée ("je vois la mouche à atteindre, et je tire pour l'atteindre...") et par conséquent sur le maintien de la visée.

Le décrochage survient "à l'improviste", sans aucun mouvement parasite : si la visée est réellement correcte, c'est la mouche assurée . . . pour un tireur méticuleux.

C'est aussi le lâcher des départs "fortuits", que l'on croit perdus d'avance et qui arrivent dans la mouche : votre inconscient a fait tout le travail, merci pour lui!

5.9 LE LÂCHER EN PULSION :

Il s'agit d'une variante perfectionnée du lâcher conscient, utilisée par la majorité des tireurs des "pays de l'est", le plus souvent avec une détente directe. Il consiste à "pomper" et de relâcher la détente, abaissant ainsi le seuil de perception de la pression terminale. Ce lâcher demande une bonne stabilité, et une grande expérience, car il est difficile de différencier pulsion et coup de doigt. Cependant, il est très efficace par temps froid, lorsque l'index a perdu sa sensibilité, et pour des détentes plutôt lourdes.

5.10) RÉGLAGE DE DÉTENTE :

La force de départ de détente n'est pas le critère déterminant, entre 15 et 150 grammes, la plupart des tireurs ne font pas la différence. Ce qui importe, c'est :

- le différentiel entre le "poids" de la course d'approche et le "poids" résiduel : *un bon compromis de début est de 2/3 + 1/3 : par exemple 100 grammes + 50 grammes*

- la course réelle de la phase d'approche (1ère bossette) et le déclenchement du mécanisme : *plus*

la course est réduite, moins on a à "chercher" le départ, mais plus la maîtrise doit être fine. Les anglo-saxons et les pays "de l'est" tirent en écrasante majorité avec des détentes directes

- la netteté du départ (pas grattage, pas de flou) : *mais l'engagement est un des points importants pour la sécurité*
- la reproductibilité (fidélité de la sensation) : *il y a de bonnes détente, et de moins bonnes!*

5.11) LA MAIN DROITE :

La poignée, mal conformée, écrase le creux de la main.

Causes : main crispée, poignée trop grosse, mauvaise prise en main, mauvais réglage de poignée.

5.12) LA RESPIRATION :

La respiration pose un certain nombre de difficultés au tireur, difficultés dont il est la plupart du temps inconscient. Classiquement, il est d'usage de dire que la respiration du tireur doit être calme et régulière (ben voyons!). En fait, dans ce cas précis, la respiration est juste suffisante pour assurer l'oxygénation des tissus, en particulier du cerveau et de l'œil. Il est donc impératif d'assurer un contrôle conscient de la respiration selon des modalités précises.

Dans la prise de position, la respiration reste calme et régulière, facilite le placement. Une fois la position vérifiée, le tireur réalise deux ou trois inspirations profondes, l'expiration se faisant en relâchant encore plus le corps. L'expiration peut s'accompagner d'une pensée positive par rapport à la séquence de tir ou au relâchement. Cette "fonction soupir" est physiologique et permet de déplisser tous les alvéoles pulmonaires.

Pendant la phase de visée, la respiration redevient calme et inconsciente.

Pendant la visée proprement dite, l'apnée peut durer 5 à 8 secondes, le blocage devant être le plus court possible car l'anoxie induit rapidement une baisse de l'activité neurologique (vision, sensibilité, concentration), et entraîne un lâcher prématuré, tardif ou mal réalisé.

L'apnée peut être réalisée en inspiration ou en expiration.

La respiration reprend dès que la tenue est suffisante, permet ainsi une visée efficace. La respiration diaphragmatique est la plus efficace, elle autorise une bonne stabilité et une détente musculaire satisfaisante.

Quand vous aurez envisagé - et pratiqué - tout ce qui précède, vous serez à 20 % des capacités d'un bon tireur. A condition de savoir choisir et entretenir votre matériel, sélectionner des munitions adaptées et vous préparer mentalement, vous pouvez espérer glaner sur les 80 % restant pour atteindre régulièrement le niveau national. Bon courage, c'est loin d'être impossible!

6.0) TIRER AVEC DU VENT :

80 % des matches se tirent avec du vent, ce qui peut aller du vent léger, faisant à peine frémir les fanions ou les girouettes, jusqu'à la tempête d'équinoxe ou l'orage d'été. La situation n'est pas désespérée si cette éventualité a été envisagée systématiquement à l'entraînement.

Un vent latéral de 2 m.s (1) vous fait sortir du 10 avec certaines munitions à faible densité de section et à faible coefficient balistique, a fortiori avec le .22 LR.

- 1- les vents de face et vents arrière ne font pas dévier la balle, sauf tourbillons. Selon la configuration du stand, des ajustements en hauteur seront parfois nécessaires.
- 2- les vents transversaux (9 h. / 3 h.) ont l'effet maximal.
- 3- les vents des autres axes ont un effet d'autant plus important qu'ils se rapprochent de la transversale :

2/3 de la puissance pour (10, 2, 4 et 8 h.),

1/3 de la puissance pour (1, 5, 11 et 7 h.)

4- Le vent le plus près du tireur a le plus d'effet sur la balle, cet effet décroît lorsque l'on se rapproche de la cible. En gros, l'effet est donc inversement proportionnel à la distance.

L'influence du vent sur la balle sera donc variable selon les situations. Ces variations dépendront de la force, de la direction, et de la partie du stand sur lesquelles elles agissent.

6.1) CONDUITE À TENIR :

La conduite sera variable selon votre habitude à tirer dans le vent et la situation. Il n'y a donc pas de réponse type. Il faut anticiper dès les essais.

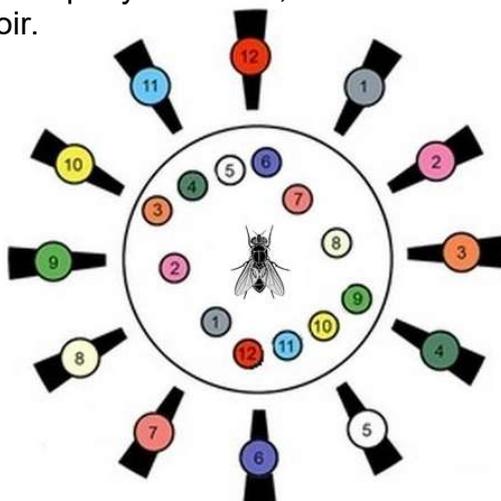
- 1- Tirer à vent constant : soit le vent est régulier, soit on choisit une situation fixe (fanion ou girouette au même angle). Il faut savoir que le vent monte vite, et descend lentement. La situation de descente est donc plus favorable dans la recherche de la régularité, ce qui implique également de tirer les deux yeux ouverts.
- 2- Avant de tirer, observer les fanions ou les girouettes (cycles de vent, tourbillons, etc.), repérez d'autres indicateurs (arbres en arrière-plan à Bordeaux, coquelicots à la SMOC...). Lors du tir, écouter les cycles de tir : si personne ne tire, c'est probablement qu'il y a une raison!
- 3- Tirer à "vent nul" : attendre les accalmies, si l'on n'est pas pressé... et tirer vite aux moments favorables.
- 4- Tirer en corrigeant, après avoir testé. C'est une solution très efficace, à condition de ne pas se mélanger dans les clics. Il importe donc de savoir régler sa lunette, et de pouvoir s'y retrouver si les conditions changent.
- 5- Tirer en contrevisant. A travailler à l'entraînement, c'est la solution royale :

EN GÉNÉRAL :

VENT	VARIABLE	STABLE
FAIBLE	TIRER "AU FANION"	CLIQUER
FORT	CONTREVISER (ou prier!)	CLIQUER OU ATTENDRE

- 6- Si on n'a pas de vent, rien n'empêche de contre viser à l'entraînement.

Voilà un petit graphique qui ne me quitte jamais et qui s'avère bien utile pour apporter des corrections lorsqu'il y a du vent, la visée étant bien évidemment en plein centre du grand cercle noir.



7) LE MIRAGE

Le mirage se manifeste par un miroitement qui a pour spécificité de déplacer l'image du visuel (image optique virtuelle) dans une certaine direction. Le tireur est leurré par cet artefact, et lâchera son coup en décalage avec la cible (position réelle). Plus le temps sera chaud, plus le mirage sera perceptible. En cas de temps humide, le mirage sera majoré par une brume de sol faussant la perception visuelle.

Le mirage se déplace dans la direction du vent, et l'impact sera donc décalé dans cette direction.

1- Sans vent, le mirage est "bouillonnant", et l'image s'élève verticalement, le tir sera donc plus haut.

2- Avec du vent, le mirage se déplacera en vagues ondulantes :

Vent	Léger	Moyen	Fort	Très fort
Longueur d'onde	Grande	Moyenne	Petite	Très petite
Amplitude	Grande	Moyenne	Faible	Très faible

3- Le mirage accentue l'effet du vent : le mirage agit sur la visée, le vent sur la balle.

La correction doit donc tenir compte à la fois du mirage et du vent.

L'observation du mirage se fait à travers la lunette (l'image du blason apparaît floue et déformée).

Le vent à prendre en compte est le vent du premier tiers du pas de tir, mais pas toujours, il faut essayer.

Par vent faible, le mirage bouge avant le fanion. : rien n'est simple et tout se complique!

8.0) TIRONS SOUS LA PLUIE...

Situation désagréable, le tir sous la pluie peut amener d'excellents résultats si l'on s'est entraîné à cette éventualité.

a) Diction de marin : « *Petite pluie abat grand vent* » En tenir compte pour d'éventuelles corrections, ou pour patienter pendant un match.

- b) Le tir peut varier en élévation en raison de l'humidité et de la mauvaise qualité de la lumière.
- c) Si la pluie est fine et régulière, la lumière est régulière : c'est excellent pour le tir (et donc pour le moral d'un tireur averti!).
- d) La pluie poussée par le vent peut balayer le pas de tir : attention au matériel, surtout la lunette (sacs plastiques + élastiques) et portez un chapeau à larges bords.
- e) Faites donc des visées courtes. Mais si la luminosité est moindre, vous essayez de viser mieux et plus longtemps : c'est un cercle infernal.

La pluie est un excellent indicateur de vent, aussi sensible que les fanions mais moins que les girouettes.

- f) Ne vous démoralisez pas, vos concurrents sont (au moins) aussi gênés que vous, et même plus s'ils n'ont pas anticipé à l'entraînement.

C H E C K - L I S T

- JE SUIS PRÊT ET COMPLÈTEMENT RELÂCHÉ
- MON ÉPAULE DROITE EST DÉTENDUE
- MON BRAS GAUCHE EST DÉTENDU
- MA MAIN GAUCHE EST FERMÉE LÉGÈREMENT SUR LE JOYSTICK SANS CRISPATION
- JE PRÉPARE LA DÉTENTE
- MA VISÉE EST CENTRÉE DANS LA LUNETTE
- J'INSPIRE
- JE VÉRIFIE LES CONDITIONS EXTERIEURES
- J'EXPIRE
- LA CARABINE EST IMMOBILE (MOI AUSSI)
- JE VOIS LA MOUCHE BIEN CENTRÉE,
- (JE TIRE CETTE MAUDITE MOUCHE.)
- JE CONTRÔLE LE RÉSULTAT
- JE REPRENDS MA RESPIRATION
- ...et je recommence!

à réciter tous les soirs au coucher...

.....Et maintenant.....YAKA





Des documents incontournables sont à votre disposition à ces adresses :
<https://www.asmontlouistir.fr/la-bibliotheque-du-carabinier-sportif>

<https://www.asmontlouistir.fr/j-ai-attrape-le-virus-du-rimfire-par-alain-deb>

J'adresse également un grand merci à mon grand ami et Mentor Bernard DROPSY et à Alain DEB, pour leurs précieux travaux, sur lesquels je me suis appuyé pour la rédaction de ce support de stage.

Un grand merci également à l'armurerie CHASSE NATURE PASSION pour la fourniture des munitions de qualité pour le stage.



Contact via le formulaire : <https://www.asmontlouistir.fr/contact>