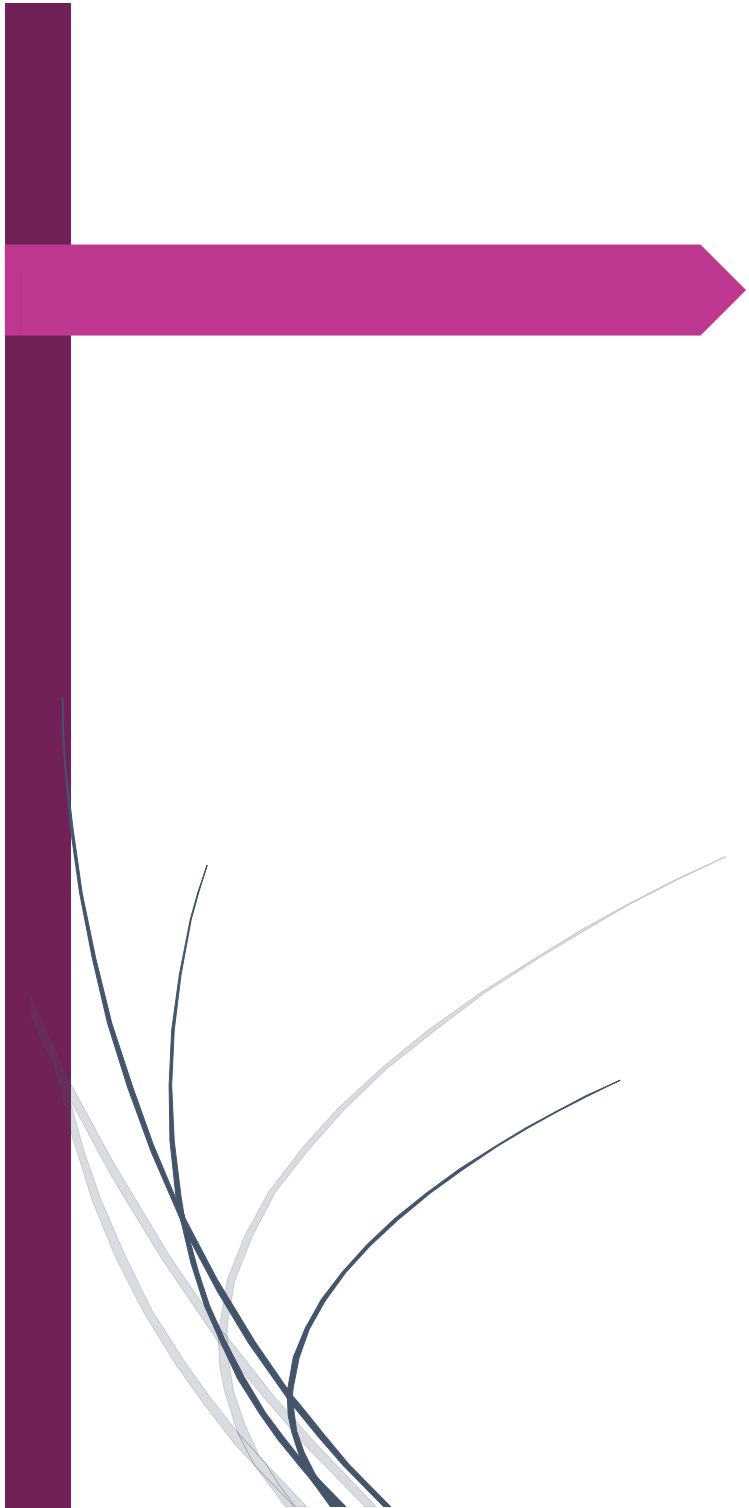
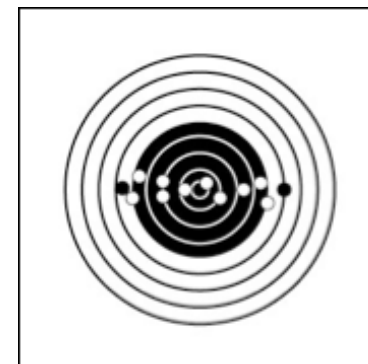




Référenciel pour **L'ANALYSE DES IMPACTS**

Tir après tir, viser la perfection !



Tireurs-Ambitieux.com

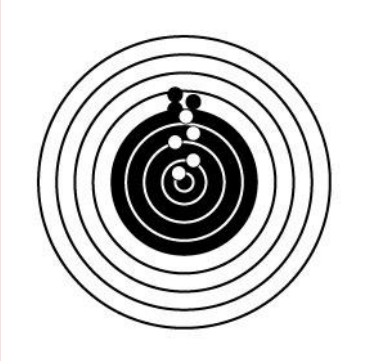
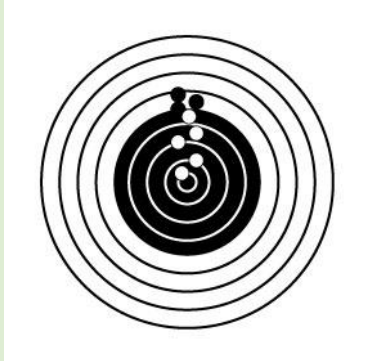
Evelyne Nicolet

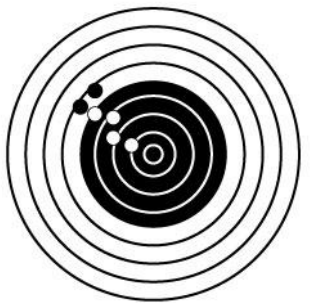
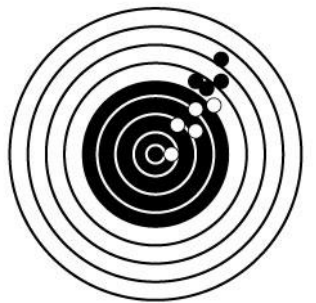
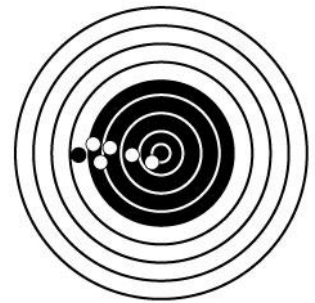
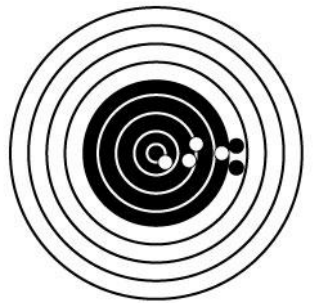
Indicateur pour l'analyse des impacts au tir au pistolet

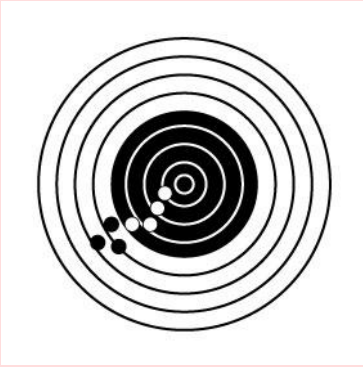
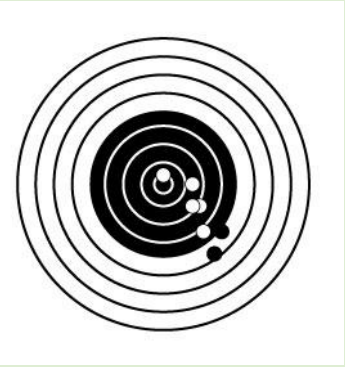
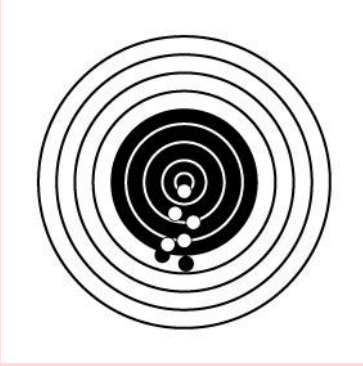
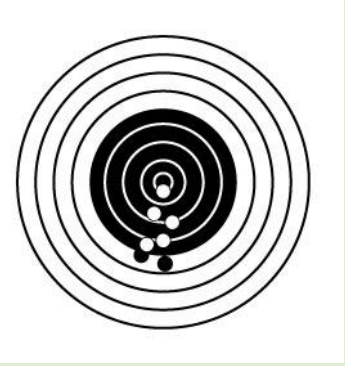
Voici une aide pour l'analyse des erreurs commises lorsque vous pensez avoir tiré un bon coup et que vous lisez un petit coup sur l'affichage ou sur la cible. Cet indicateur n'est pas exhaustif mais permet de découvrir et de corriger des erreurs courantes. Pour chaque tendance, il vous renseigne sur des possibilités d'erreur et vous suggère des pistes d'amélioration. Sur la base de mes expériences, j'ai encore enrichi le schéma qui me permet de mieux cerner mes erreurs et d'aider les débutants à prendre conscience de leurs erreurs.

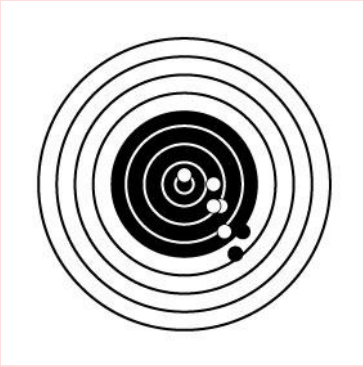
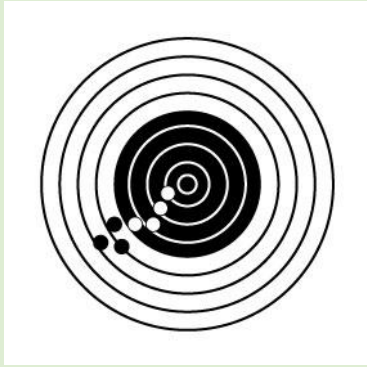
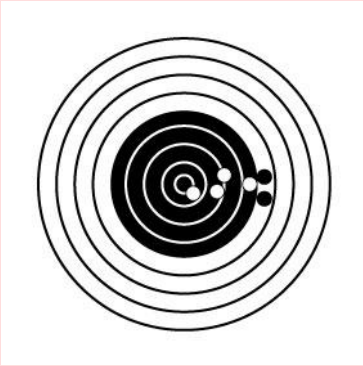
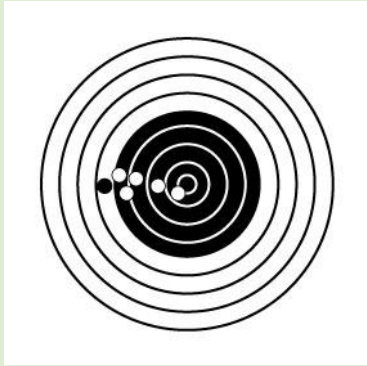
Respecter les 3 clés du succès décrites en dernière page m'a offert une belle progression. L'entraînement est une part de la progression mais l'analyse des sensations et du groupement des impacts permettent de découvrir un nouveau potentiel d'amélioration.

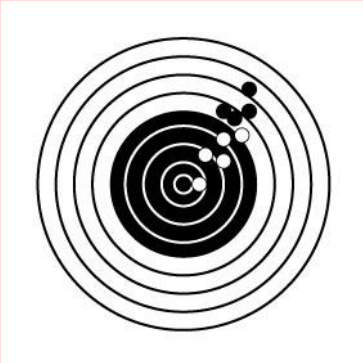
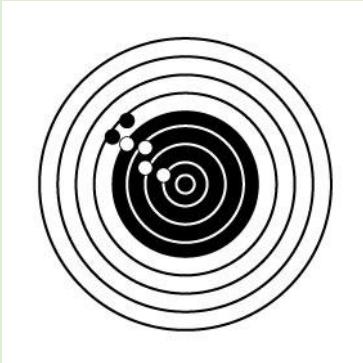
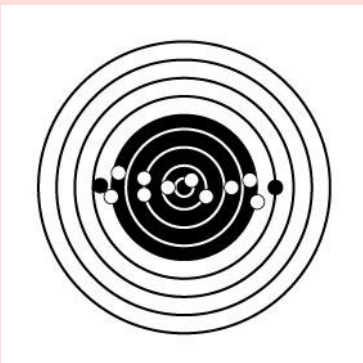
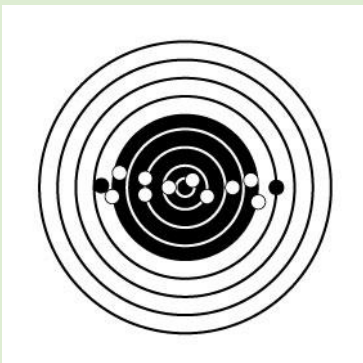
Ensuite pour progresser encore, travailler la précision des mouvements devient prépondérant. Etre capable de répéter un geste à de multiples reprises très précisément tout en restant parfaitement concentré : C'est tout l'art du tir !

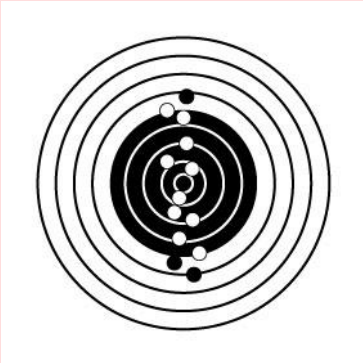
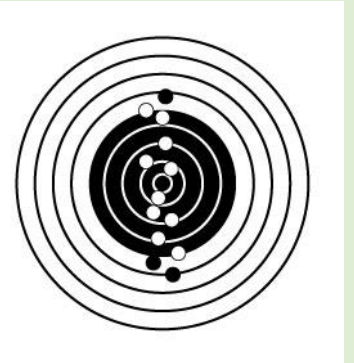
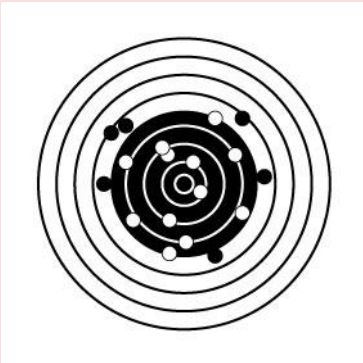
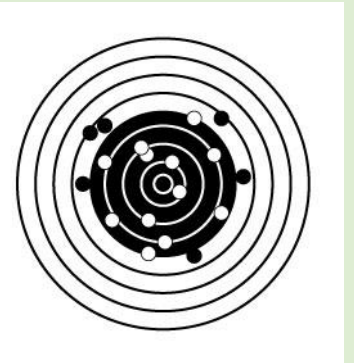
Pour un tireur GAUCHER Répartition des impacts	Erreurs probables Potentiel d'amélioration	Pour un tireur DROITIER Répartition des impacts
	Zone de tenue trop proche du visuel. Focus sur le visuel plutôt que sur les organes de visée. Outil de sport retiré lors du déclenchement du coup ou tenu trop haut dans la main (le canon tend vers le haut) Définir une nouvelle zone de déclenchement plus basse. Regarder le poignet puis focaliser sur les organes de visée. Respirer 5 à 6 fois profondément pour améliorer la concentration. Entraîner le maintien après le déclenchement du coup. Penser: VISER - PRESSER - BUTEE et tenir la position.	

Pour un tireur GAUCHER Répartition des impacts	Erreurs probables Potentiel d'amélioration	Pour un tireur DROITIER Répartition des impacts
	Paume de la main appuyée contre l'outil de sport lors du déclenchement du coup. Pression du pouce excessive. Torsion du poignet lors du déclenchement du coup. Faux mouvement de recul. Travailler l'encroisement. Chercher de meilleurs appuis sur la crosse. Adapter la crosse à la main du tireur. Verrouiller le poignet et le coude lors de la visée et du déclenchement du coup. Travailler la pression progressive de l'index sur la queue de détente.	
	Pression exagérée du pouce. Index trop replié, appui sur la gauche de la queue de détente. Manque de concentration lors de l'observation des organes de visée (guidon collé à droite). Travailler l'encroisement. Chercher de meilleurs appuis sur la crosse. Adapter la crosse à la main du tireur. Respirer 5 à 6 fois profondément pour améliorer la concentration. Focaliser sur les organes de visée. Voir le guidon bien net.	

Pour un tireur GAUCHER Répartition des impacts	Erreurs probables Potentiel d'amélioration	Pour un tireur DROITIER Répartition des impacts
	Serrer trop fort la crosse. Presser la queue de détente de façon saccadée. Torsion du poignet lors du déclenchement du coup. Travailler l'encroisement. Chercher de meilleurs appuis sur la crosse. Adapter la crosse à la main du tireur. Exercer serrer une petite balle avec la main sans que l'index bouge. Travailler la pression progressive de l'index sur la queue de détente. Mieux verrouiller le poignet.	
	Pression exagérée de l'auriculaire ou de la main. Poignet non verrouillé. Outil de sport reposé trop rapidement après le déclenchement du coup (pas de maintien et visée après le déclenchement). Baisse de la concentration, manque d'application, fatigue, condition physique insuffisante. Travailler l'encroisement. Chercher de meilleurs appuis sur la crosse. Adapter la crosse à la main du tireur. Mieux verrouiller le poignet. Entraîner le maintien après le déclenchement du coup. Penser: VISER - PRESSER - BUTEE et maintenir la position et la visée. Faire une pause. Respirer 5 à 6 fois profondément pour améliorer la concentration en ressentant l'air s'écouler dans le corps.	

Pour un tireur GAUCHER Répartition des impacts	Erreurs probables Potentiel d'amélioration	Pour un tireur DROITIER Répartition des impacts
	Pression de la queue de détente de façon saccadée. Inclinaison de l'outil de sport. Relâchement du tonus musculaire (pas de phase de maintien). Travailler la pression progressive de l'index sur la queue de détente. Mieux verrouiller le poignet. Entraîner le maintien après le déclenchement du coup. Penser: VISER - PRESSER - BUTEE et maintenir la position 2 à 3 secondes après le déclenchement. Raccourcir le temps de visée avant déclenchement du coup.	
	Index trop près de l'outil de sport, trop tendu, appui sur le côté droite de la queue de détente. Pression latérale avec l'index. Pression excessive du bout des doigts. Manque de concentration lors de l'observation des organes de visée (guidon collé à droite). Déclenchement en biais. Balancement inconscient du corps du tireur avant-arrière et poignet non verrouillé. Travailler l'encroisement. Chercher de meilleurs appuis sur la crosse. Adapter la crosse à la main du tireur. Respirer 5 à 6 fois profondément pour améliorer la concentration. Focaliser sur les organes de visée. Augmenter le tonus musculaire. Exercices de gainage, de coordination, d'équilibre.	

Pour un tireur GAUCHER Répartition des impacts	Erreurs probables Potentiel d'amélioration	Pour un tireur DROITIER Répartition des impacts
	Retrait de l'outil de sport au moment du déclenchement du coup. Coude non stabilisé. Mouvement du poignet (poussé). Donner de l'élan au coup. Travailler la pression progressive de l'index sur la queue de détente. Entraîner le maintien après le déclenchement du coup. Penser: VISER - PRESSER - BUTEE et maintenir la position 2 à 3 secondes après le déclenchement. Mieux verrouiller le poignet et le coude. Contrôler l'encroisement.	
	Mauvaise position de tir. Balancement du corps avant-arrière. Encroisement pas correct. Contrôle du point zéro, ajustements. Contrôle de la position intérieure. Augmenter le tonus musculaire. Exercices de gainage, de coordination, d'équilibre. Travailler l'encroisement. Chercher de meilleurs appuis sur la crosse. Adapter la crosse à la main du tireur.	

Pour un tireur GAUCHER Répartition des impacts	Erreurs probables Potentiel d'amélioration	Pour un tireur DROITIER Répartition des impacts
	Condition physique insuffisante. Technique de respiration incorrecte. Action saccadée sur la queue de détente. Balancement du corps avant-arrière. Augmenter le tonus musculaire. Exercices de gainage, de coordination, d'équilibre. Travailler la technique de respiration et prise d'apnée. Travailler la pression progressive de l'index sur la queue de détente.	
	Appréhension du départ du coup. Coups arrachés. Mauvaise tenue de l'outil de sport. Visée lacunaire. Manque d'application lors du déclenchement du coup. Mettre en application les 3 clés du succès au tir au pistolet. Plus d'entraînement !	

Les 3 clés du succès au tir au pistolet consistent à :

1. Trouver les bons points d'appui lors de l'encroisement, verrouiller le poignet et le coude.
2. Rester parfaitement concentré sur les organes de visée, en particulier sur le guidon.
3. Presser progressivement sur la queue de détente et maintenir après le déclenchement du coup.

En appliquant strictement ces 3 clés durant le tir, la majorité des erreurs de tir seront résolues et vous constaterez une progression surprenante ! ;)

Bons tirs à tous !