

Fiche Conseil "Tir à sec"

Pourquoi faire du tir à sec?

Le tir à sec est un élément essentiel pour devenir un bon tireur. Travailler régulièrement avec sa carabine permet d'améliorer ses statistiques et n'est absolument pas une perte de temps pour les séances suivantes.

15min par jour peuvent suffire pour réaliser différents thème sur la notion de tir et pour rendre ces petites séances sympathique!

Quelques exercices types et basiques:

Consignes:

- Etre dans un endroit calme pour éviter d'être déconcentré
- Même si la carabine a été vérifiée les fois d'avant (chargeurs vides, pas de balle dans le canon et autres), il faut la considérer comme chargée.
- Quand la série de tir à sec est fini, OUVRIER la culasse et enlever le chargeur (si on a mis le chargeur dans le magasin)
- Réaliser 3 séances par semaine minimum de 15 à 30min
- Un bon nettoyage de la carabine (canon, chargeur, la chambre au niveau de la culasse) peut également être fait après les séances de tir à sec

Exercices:

- Faire de la position couché et debout : le but est de manipuler l'arme pour trouver vos automatismes (mettre le chargeurs, manipuler la culasse, réaliser une installation rapide qui vous convient dans le calme)
- Position debout : maintenir le point dans le visuel, essayer d'immobiliser le point dans le tunnel
- Faire 5 tirs à secs puis enlever le chargeur etc (comme si vous étiez en course)
- Travailler la ventilation en tir couché (2 grandes inspiration, je stabilise le centre de la cible) puis je tire.
- Travailler la ventilation en tir debout : essayer de travailler avec la respiration ventrale (beaucoup plus utilisé en debout pour éviter de trop bouger la carabine avec la cage thoracique)
- Apprendre à être dans sa bulle : important lors des tirs à confrontation. (Ex: mettre une musique ou vidéo drôle en fond et essayer de ne pas se faire déconcentrer

VOUS POUVEZ AUSSI TROUVER VOS PROPRES EXERCICES, ET FAIRE DES THEMES DE SEANCES COMME SI VOUS ETIEZ SUR LE PAS DE TIR AVEC NICOLAS