

# 9. Exercices pratiques



# Exercices pratiques

---

Les exercices suivants servent à mettre en pratique la théorie acquise

**Ces exercices ne sont efficaces que si chacun a le courage et la volonté de travailler minutieusement et consciencieusement !**

## Exercice 1: Prise de position

La position sera travaillée aussi longtemps que, si je ferme les yeux et les ouvre à nouveau en pleine concentration sur le guidon, celui-ci soit exactement dans la zone de visée !

**Remarques:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Exercice 2: Tir de réglage

Règle au centre avec 10 coups au maximum !

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Remarques:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Exercices pratiques

---

## Exercice 3A: Importance du centrage dans le dioptr

⇒ Mettre l'installation électronique de marquage sur feu de série sur la cible A10

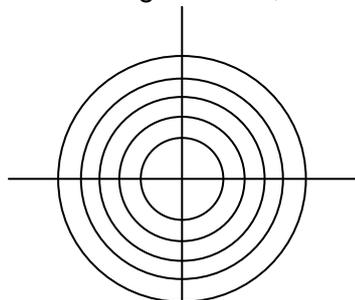


⇒ Tirer 3 coups, en appuyant le dioptr sur la gauche du porte guidon. Se concentrer sur le centrage du bloc sur le visuel. Prendre rapidement le cran d'arrêt et augmenter continuellement la pression jusqu'au départ du coup.

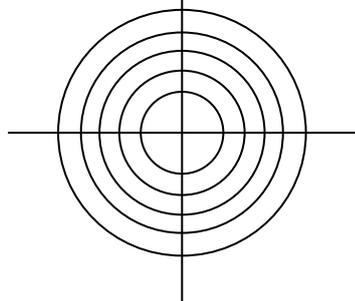


⇒ Tirer 3 coups, en appuyant le dioptr sur la droite du porte guidon. Se concentrer sur le centrage du bloc sur le visuel. Prendre rapidement le cran d'arrêt et augmenter continuellement la pression jusqu'au départ du coup.

⇒ Décharger le fusil, le laisser en position et reculer.



⇒ Noter la position attendue des coups



⇒ Analyse de l'ensemble des coups avec les élèves

**Remarques:** .....

.....

.....

.....

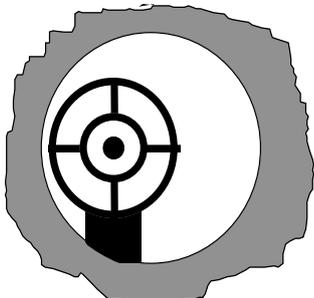
.....

# Exercices pratiques

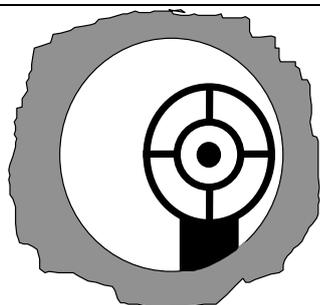
---

## Exercice 3B: Importance du centrage dans le dioptre

⇒ Mettre l'installation électronique de marquage sur feu de série sur la cible A10

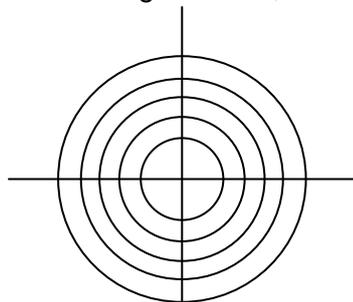


⇒ Tirer 3 coups, en appuyant le dioptre sur la gauche du porte guidon. Se concentrer sur le centrage du ring sur le visuel. Prendre rapidement le cran d'arrêt et augmenter continuellement la pression jusqu'au départ du coup.

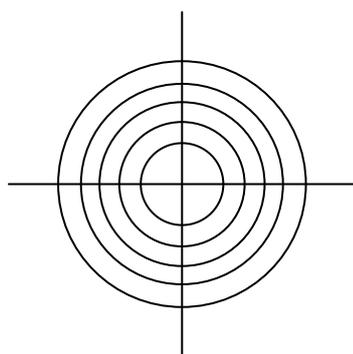


⇒ Tirer 3 coups, en appuyant le dioptre sur la droite du porte guidon. Se concentrer sur le centrage du ring sur le visuel. Prendre rapidement le cran d'arrêt et augmenter continuellement la pression jusqu'au départ du coup.

⇒ Décharger le fusil, le laisser en position et reculer.



⇒ Noter la position attendue des coups



⇒ Analyse de l'ensemble des coups avec les élèves

**Remarques:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Exercices pratiques

## Exercice 4A: Importance du guidon dans la zone de visée

⇒ Mettre l'installation électronique de marquage sur feu de série sur la cible A10

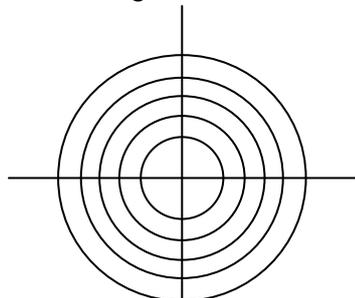


⇒ Tirer 3 coups en décentrant le bloc de environ 1/3 à gauche par rapport au visuel. Se concentrer sur le guidon par rapport au visuel. Prendre rapidement le cran d'arrêt et augmenter continuellement la pression jusqu'au départ du coup.

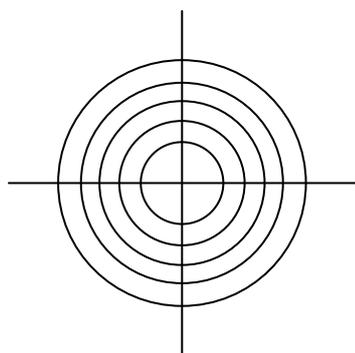


⇒ Tirer 3 coups en décentrant le bloc de environ 1/3 à droite par rapport au visuel. Se concentrer sur le guidon par rapport au visuel. Prendre rapidement le cran d'arrêt et augmenter continuellement la pression jusqu'au départ du coup.

⇒ Décharger le fusil, le laisser en position et reculer.



⇒ Noter la position attendue des coups



⇒ Analyse de l'ensemble des coups avec les élèves

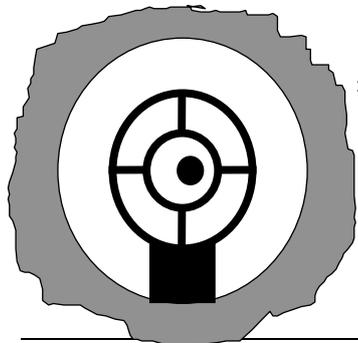
**Remarques:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

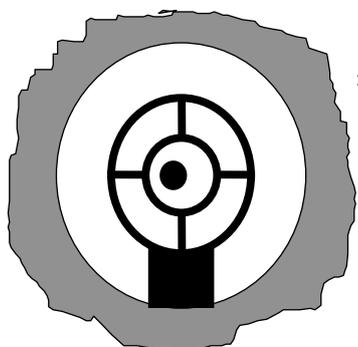
# Exercices pratiques

## Exercice 4B: Importance du guidon dans la zone de visée

⇒ Mettre l'installation électronique de marquage sur feu de série sur la cible A10

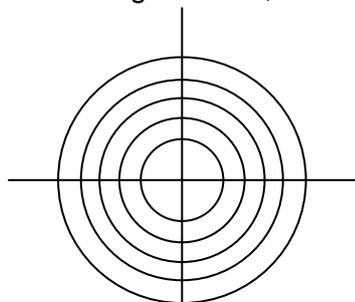


⇒ Tirer 3 coups en décentrant le ring de environ 1/3 à gauche par rapport au visuel. Se concentrer sur le guidon par rapport au visuel. Prendre rapidement le cran d'arrêt et augmenter continuellement la pression jusqu'au départ du coup.

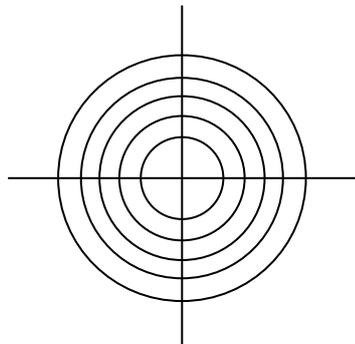


⇒ Tirer 3 coups en décentrant le ring de environ 1/3 à droite par rapport au visuel. Se concentrer sur le guidon par rapport au visuel. Prendre rapidement le cran d'arrêt et augmenter continuellement la pression jusqu'au départ du coup.

⇒ Décharger le fusil, le laisser en position et reculer.



⇒ Noter la position attendue des coups



⇒ Analyse de l'ensemble des coups avec les élèves

**Remarques:**

.....  
.....  
.....  
.....

# Exercices pratiques

## Exercice 5 : Importance de la visée et du départ du coup

- ⇒ Deux tireurs forment une équipe, un tireur et un moniteur.
- ⇒ Le tireur construit sa position jusqu'à ce que le guidon soit correctement orienté sur le noir de la cible.
- ⇒ Mettre le marquage en coup par coup sur le visuel A5.
- ⇒ Tirer 5 coups d'essais et 6 coups.
- ⇒ **Tâche du tireur** : la tenue de l'arme

- Exécuter toutes les manipulations ;
- Inspirer et expirer trois fois;
- A la troisième expiration, placer le guidon correctement face à la cible ;
- Expirer complètement et retenir la respiration;
- Observer le déplacement du guidon pendant le départ du coup ;
- Annoncer la direction du coup au moniteur.

- ⇒ **Tâche du moniteur de tir** : le départ du coup coordonné

- Contrôler la respiration du tireur à l'aide du mouvement du dos en mettant la main dessus ;
- Prendre le cran d'arrêt;
- Dès que le tireur à arrêté sa respiration, augmenter régulièrement et lentement la pression sur la détente jusqu'au départ du coup;
- Analyser la position de l'impact et effectuer les corrections.

### Coups d'essai :

--	--	--	--	--

### Coups :

--	--	--	--	--	--	--	--

### Remarques :

---

---

---

---

---

---

# Exercices pratiques

---

## Exercice 6: Prise de position

- Prendre une position pour que le fusil soit pointé sans contrainte sur la bonne cible.
- Fermer les yeux et balancer légèrement le fusil à gauche et à droite. Une fois stabilisé, ouvrir les yeux : le fusil devrait être pointé sur la bonne cible.
- Si tel n'est pas le cas, ou si le tireur ressent des tensions, la position est à modifier et à contrôler comme ci-dessus jusqu'à ce que le fusil ait une position correcte.

### Remarques:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Exercice 7: Tir de réglage

Règle ton tir sur le centre avec 10 coups au maximum (sur cible A 10 ou A 5 selon le degré de formation).

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Remarques:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Exercices pratiques

### Exercice 9 : Importance du guidon dans la zone de visée

- ⇒ Mets l'appareil de marquage sur feu de série (A 10 ou A 5).
- ⇒ Tire une gerbe de 5 coups.
- ⇒ Après chaque coup, annonce l'impact en indiquant le secteur et sa valeur présumée.
- ⇒ Le secrétaire inscrit ces données sur la feuille de stand.
- ⇒ Marquage de la gerbe après 5 coups.
- ⇒ La position et la valeur des coups sont inscrites sur la feuille de stand.
- ⇒ Compare l'annonce des coups avec leur valeur effective.

#### Annonce des coups:

--	--	--	--	--	--

#### Valeur effective des coups:

--	--	--	--	--	--

#### Remarques:

---

---

---

### Exercice 10 : Tir de concours

Tire 5 fois un "9" ou mieux encore avec le moins de coups. Celui qui aura utilisé le moins de cartouches est gagnant. En cas d'égalité, appui par le plus grand nombre de "10". Le nombre de coups est limité à 15.

#### Coups:

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

#### Remarques:

---

---

---