

## SEQUENCE DE TIR A LA CARABINE

*phase 1 à 5 apprentissage de l'arme et de la position*

*phase 6 à 8 apprentissage de la visée*

*phase 9 à 14 reconnaître toutes les sensations de son corps*

*phase 15 retransmettre et reconnaître les sensations de son corps avant l'annonce.*

### Séquence pour un droitier

- 1) *Prendre avec la main gauche l'arme et chercher son point d'équilibre*
- 2) *Charger l'arme canon en direction de la zone de tir*
- 3) *Amener la plaque de couche de l'arme à l'épaule et la positionner correctement (contrôle visuel)*
- 4) *La main gauche sous le fût de l'arme le coude doit être placée sur la hanche ou le bassin*
- 5) *Phase de tassement ((l'attention se porte sur les sensations de relâchement)*
- 6) *la tête vient se positionner sur le busc, vérifier que son œil se place bien au centre de l'ocilleton sur le dioptre et que l'on voit bien son tunnel*
- 7) *Expirer de façon à venir en cible*
- 8) *Bloquer la respiration dès que la ligne de visée est en cible vérifier la concentricité des appareils de visée par rapport à la cible (ocilleton par rapport au tunnel et le guidon par rapport au visuel)*
- 9) *Le doigt sur la queue de détente est sur le point dur*
- 10) *Préparation du lâcher , se stabiliser*
- 11) *Visée*
- 12) *Lâcher: légère pression sur la queue de détente pour le départ du plomb*
- 13) *Tenir la visée après le départ du coup*
- 14) *Souffler, respirer, poser son arme doucement, mettre l'arme en sécurité*
- 15) *Annonce pour dire où se trouve l'impact avant de ramener la cible*