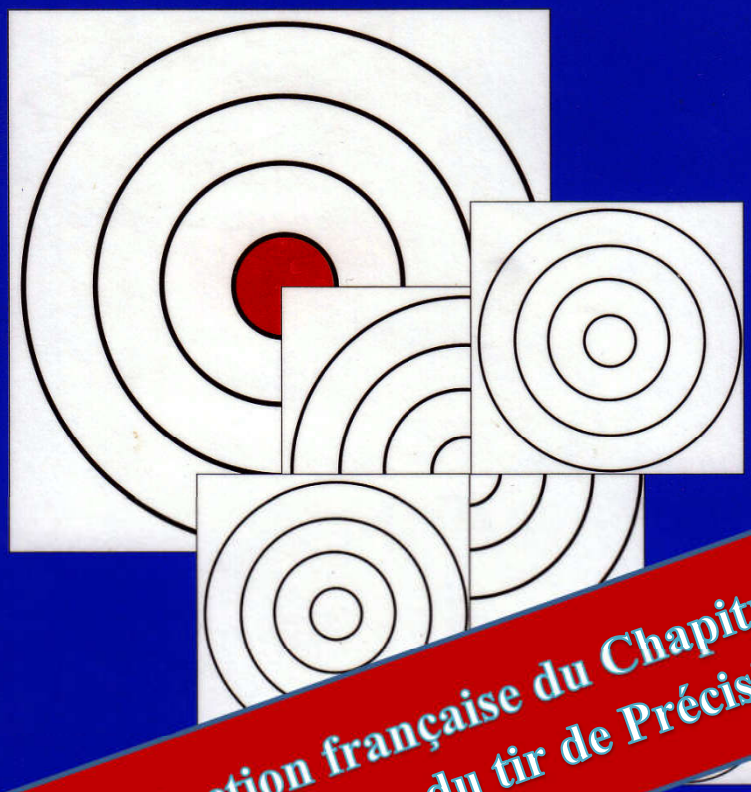
Elfe Stauch



Traduction française du Chapitre III :
Technique du tir de Précision

Sportliches Pistolenschießen

Luft- und Sportpistole

Der Weg zum Leistungssport

Traduction du Manuel d'Elfe Stauch
Extrait du manuel de formation

3. Technique du tir de précision

Généralités

Position externe
Position interne

Aptitudes complexes :
Conduite de la respiration
La visée
Le lâcher
La visée continue

Coordination générale :
Le déroulement des mouvements
Le rythme de tir

Annexes :
Schémas et légendes
Analyse des coups tirés

3. La technique du tir de précision

3.1. Généralités

Chaque discipline de tir au pistolet a ses particularités. Elles se caractérisent par les divers poids de détente (résistance de la détente jusqu'au départ du coup) librement réglables ou prescrits, les diverses longueurs de canon et des systèmes de visée ainsi que les crosses. Beaucoup peut être aménagé individuellement, mais tout n'est pas possible. Il y a quelques restrictions qui sont définies par le règlement de l'ISSF, International Sport Shooting Federation ou par des normes nationales.

Le pistolet à air comprimé est la discipline idéale pour les débutants. Du point de vue de son acquisition, il ne s'agit pas seulement du plus avantageux, mais également de l'arme d'entraînement la moins onéreuse. Un projectile Diabolo ne coûte que 1 à 2 centimes, alors que la cartouche petit calibre la plus avantageuse coûte environ 7 centimes la pièce. Par ailleurs, le pistolet à air comprimé est en vente libre. C'est l'aspect économique. L'autre aspect réside dans le fait que, en raison du temps d'évolution plus long du départ du coup et de la vitesse plus lente du projectile (pistolet CO_2 = 160 à 170 m/s, pistolet de petit calibre = env. 330 m/s), le pistolet à air comprimé exige un départ du coup précis, sinon de bons résultats ne sont guère possibles. Celui qui acquiert la condition physique exigée par cette discipline et assimile avec précision le déroulement des mouvements jusqu'au départ du coup, obtiendra très vite de bons résultats dans toutes les autres disciplines du tir au pistolet. C'est la raison pour laquelle le tir au pistolet à air comprimé est également considéré comme discipline de base.

Apprends d'abord la discipline pistolet à air comprimé jusqu'à ce que tu réussisses env. 350 cercles et commence seulement après à te pencher sur les disciplines Pistolet libre, Pistolet sport ou Pistolet vitesse olympique.

3.2. La position du tir de précision (position de base)

La position du tir de précision comprend l'ensemble de l'attitude du corps dans la phase de stabilisation (maintien de la statique, équilibre et centre de gravité du corps): La position des pieds et des jambes, l'attitude du corps (position des hanches et du buste), la tenue de la crosse resp. la façon d'enserrer la crosse, le bras gauche (droitiers), la position de l'épaule avec le bras de tir droit et la position de la tête.

La position du tir de précision est divisée en la position **externe** et **interne**. La position externe comprend ce qui est perçu en observant un tireur, c'est-à-dire la position des pieds et des jambes etc. Ce que l'on ne voit pas, c'est la position interne. Là, il s'agit de l'engagement de la force que le tireur emploie pour stabiliser sa position. De la position externe, seuls les observateurs expérimentés peuvent en déduire des conclusions pour la position interne de celui-ci. Si cette évaluation est relativement facile à réaliser chez un débutant, on ne pourra faire que des suppositions chez un tireur de haut niveau.

On ne pourra parler d'une bonne position interne que lorsqu'un entraînement de plusieurs années aura rendu le tireur apte à contrôler son tonus musculaire (contractions et décontractions musculaires), en usant de façon constante toujours la même force à chaque départ du coup.

Si, lors de compétitions internationales comme la Coupe du monde à Munich, tu observes en tant que spectateur les positions externes de chacun des tireurs, tu constateras qu'elles sont partiellement différentes et cela bien que les sportifs et sportives appartiennent tous à l'élite mondiale. Vu sous cet angle, je pourrais objecter que la position est individuelle. Mais cela n'est que partiellement juste. Ils ont tous débuté par une position de base qu'ils ont adaptée individuellement. Ce qui est déterminant, ce sont les proportions du corps, l'équilibre du corps et surtout le sentiment de bien-être.

Ainsi, je ne peux que te proposer la position de base ayant fait ses preuves au cours de ces dernières années et présentant la meilleure stabilité. Les petites modifications individuelles apparaîtront automatiquement au cours de l'entraînement. Mais la stabilité de la position est toujours la condition la plus importante.

3.1.1. La position des pieds et des jambes

La position des pieds à 45° (par rapport à la cible), jadis recommandée, a été remplacée par une position presque raide. Elle s'était avérée beaucoup plus favorable car elle peut être appliquée à toutes les disciplines du tir au pistolet.
Le débutant qui commence avec la discipline Pistolet à air comprimé n'aura plus besoin de changer lorsqu'il adoptera d'autres disciplines de tir au pistolet.

Schéma 1

La position des pieds, avec les pointes des pieds dirigées légèrement vers l'extérieur, correspond à peu près à la largeur des épaules; les articulations des genoux sont complètement redressées, mais sans crispation. Pour des raisons de santé et à cause des contractions musculaires supplémentaires, les articulations des genoux ne doivent pas être tordues. Après avoir disposé les pieds et les jambes en prenant la position, les articulations des genoux doivent lors du fléchissement être orientées en direction des doigts de pieds.

Schémas 2 et 3

A cet endroit, j'ose attirer ton attention sur le port de souliers adéquats. Les baskets de jogging ou des souliers usés ne t'assurent pas un bon contact avec le sol et ne te permettent pas une position stable. Il vaut mieux chausser les souliers à usage multiples que l'on propose aux tireurs au pistolet. Afin de ne pas déformer les semelles par la marche, tu ne devrais les porter que pour le tir. Sois particulièrement attentif à ce que les chevilles soient entièrement libres et à la forme du moulage. Du fait que tous les tireurs n'ont pas les mêmes pieds, tu ne devrais pas compter sur les chaussures de tes camarades.

3.1.2. L'attitude du corps

L'attitude du corps est bien droite. Un léger pli de la hanche, resp. une hanche avancée en direction de la cible, est possible. Ceci s'avère surtout favorable pour les débutants à cause de la condition physique manquante. Si la hanche est pliée, par exemple pour accroître la stabilité de la position, il faut absolument veiller à ne pas tomber en lordose. Cela arrive facilement lorsqu'on avance l'abdomen, mais également lorsqu'on procède à des corrections de la position avec le buste au lieu des pieds. A long terme, cela peut provoquer des lésions au niveau des disques intervertébraux.

Schéma 4

Si tu as des douleurs dans le dos ou si après une longue séance de tir tu ressens des douleurs aux jambes, notamment au niveau des genoux, il faut spécialement réévaluer ta position.

3.1.3. La tenue de la crosse (Comment enserrer la crosse)

La tenue de la crosse fait partie intégrante de la position. La crosse est à tenir resp. à enserrer de telle manière

a) que le guidon se trouve exactement au centre de l'encoche de mire;

b) que le doigt de détente ait suffisamment de marge pour actionner la détente en ligne droite vers l'arrière et dans l'axe du canon. C'est-à-dire: Seul le milieu de la première phalange du doigt de détente appuie sur la queue de détente. La deuxième et la partie avant de la troisième phalange ne touchent pas la détente;

c) que le poids principal du pistolet à air comprimé soit supporté par le majeur. Il est à observer que la première et la deuxième phalange du majeur s'appuient pleinement contre la crosse et que la deuxième phalange du majeur, de l'annuaire et du petit doigt forment un angle de 90 degrés par rapport à l'axe central du canon.

   Lors de crosses raides, comme pour le pistolet sport, la pression contre la crosse s'exerce avant tout à partir de la fourche de la main (entre le pouce et l'index) et la contre-pression par la phalange médiane du majeur et de l'annuaire. Le petit doigt s'appuie, mais sans exercer de pression;

d) qu'une contre-pression unilatérale soit évitée, par exemple, par la paume de la main, le pouce ou les pointes des doigts;

e) que la position de la main, la fixation du poignet et le coude tendu ne soient pas entravés lors de l'action sur la détente et après le départ du coup.

Pour cela, il est nécessaire

a) que la force musculaire soit améliorée par un entraînement spécifique (entraînement à sec avec l'arme, soutenu par un entraînement musculaire régulier);

b) que les sensibilités et les sens musculaires soient constamment accentués et formés par une tenue équivalente de l'arme;

c) que les coquilles de la crosse ne soient pas constamment limées afin de permettre des sensibilités musculaires régulières.

   Une comparaison: Si l'on modifierait la disposition des caractères sur le clavier d'une machine à écrire, la secrétaire ne pourrait plus écrire à l'aveuglette et sans erreurs de frappe. Elle devrait alors réapprendre la nouvelle disposition des caractères.

d) que la crosse soit enserrée fermement, mais pas trop fort. Si la tenue n'est pas suffisamment ferme, l'arme est déviée lors du départ du coup. Mais la crosse ne doit pas non plus être enserrée si fermement (crispation) que la circulation sanguine de la main soit diminuée, ce qui provoquerait des tremblements. Par ailleurs, cela rendrait le départ du coup plus difficile car les très fins vaisseaux sanguins du doigt de détente ne seraient plus suffisamment alimentés en oxygène. A cause de l'insuffisance de leur force de stabilité, ce sont surtout les débutants qui enserrent l'arme plus fermement qu'il ne faut. La conséquence: les tremblements s'accentuent. La même chose peut arriver aux tireurs lors de compétitions, s'ils veulent à tout prix contrôler les légères vibrations normales engendrées par la tension nerveuse, comme s'ils voulaient « résoudre un problème » en enserrant la crosse plus fermement.

Essaie une fois les différentes manières d'enserrer la crosse et observe ce qui se passe. Ainsi tu apprendras à connaître ton attitude et à mieux te connaître. Dans ce dessein, tu apportes ton arme dans la zone de stabilité, tu te concentres sur le guidon et tu presses le petit doigt fortement contre la crosse. Que se passe-t-il? Le guidon se déplace en direction de la pression exercée. Si cela arrive lors du départ du coup, le coup partira également dans cette direction. Poursuis tes essais et amplifies les pressions contre la crosse avec la paume de la main, la pointe des doigts ou avec le pouce. A chaque fois, le guidon dérive en direction des pressions exercées. Dès lors, il est particulièrement important de ne pas diminuer ou accroître la force que tu emploies lors du lâcher ou du départ du coup.

Schémas 5 et 6

Les crosses usuelles que l'on trouve sur le marché ont été perfectionnées au cours des dernières années. Le plus souvent, elles ne sont pas adaptées à 100 pourcent. Les mains sont beaucoup trop différentes. Ainsi, des surfaces incurvées doivent être remplies ou, par exemple, lors de très longs doigts, la crosse doit être rallongée afin d'éviter le plus possible le débordement latéral de la pointe des doigts ou les pressions unilatérales sur la crosse.

Les nouvelles crosses sont orientables. Cela permet de procéder à de minimes corrections de visée. Elles ne seront suffisantes que dans de rares cas. Comme l'expérience le démontre, les rainures pour les doigts à nouveau autorisées ne le permettent pas non plus. Le petit doigt est très souvent enveloppé trop profondément, ce qui provoque une tenue tombante de la crosse, laquelle n'est pas toujours souhaitée. Cela engendre souvent une approche fine de la visée qui est inconsciemment contre-balancée par le poignet. En conséquence, les coups sont trop hauts ou trop bas. Mais comme je l'ai déjà affirmé, les mains sont trop différentes. En plus, tous les tireurs ne savent pas qu'un modèle peut avoir des crosses aux dimensions différentes.

Les tireurs qui ont de petites, courtes, longues ou grosses mains, rencontrent plus de difficultés. Il arrive parfois qu'une adaptation correcte ne soit pas possible, d'une part, parce qu'il faut respecter les limitations prescrites par le règlement et, d'autre part, parce que chaque modèle d'arme ne permet pas toutes les modifications nécessaires. Toutefois, il faut exploiter tout ce qui est possible.

Si tu as des problèmes de crosse : D'abord, tu peux faire beaucoup toi-même. Plus tard, lorsque tu auras élaboré une bonne position externe, tu pourras te faire fabriquer une crosse sur mesure. Tu devrais aussi tenir compte que les mains peuvent gonfler par la chaleur en été. Malgré cela, la crosse devrait convenir. Souvent les sportifs de haut niveau possèdent deux crosses. Une qu'ils emploient par temps chauds, l'autre par temps froids.

3.1.4. Le bras gauche (chez les droitiers)

Le bras gauche est à tenir décontracté, sans contractions musculaires. La main est à glisser dans la poche oblique d'une veste ou d'un pantalon. Tenir un objet dans la poche s'avère défavorable car l'emploi de la force lors du tir peut être modifié et n'engendre pas seulement une contraction musculaire supplémentaire, mais également différente. Le pli du poignet ou l'appui du bras sur la hanche, resp. l'appui de la main sur le dos, s'avèrent défavorables car ils provoquent des contractions musculaires supplémentaires. Chaque contraction supplémentaire inutile absorbe une partie de la concentration. Un abaissement latéral décontracté du bras peut avoir une influence négative sur la position de l'épaule. Le bras s'alourdit et peut glisser vers le bas, resp. se balancer, et influencer l'épaule du bras de tir. Si le bras est latéralement collé contre le corps, on emploie inutilement des forces musculaires. Une autre possibilité acceptable est d'accrocher le pouce à la ceinture et d'appuyer légèrement la main sur l'abdomen. L'important est de toujours accrocher le pouce au même endroit, sinon la position de l'épaule gauche se modifie et influence la position épaule-bras du côté du bras de tir.

Schéma 7

3.1.5. La position de l'épaule du bras de tir

L'angle le plus favorable entre l'axe de l'épaule et le bras de tir est de 20 à 30 degrés. Il résulte déjà de la prise de position des pieds et des jambes lorsqu'on se maintient droit. Le bras de tir est tendu et les articulations sont fixées. Cela permet une distance parfaite entre les yeux et le système de visée, tout comme une position de la tête et une possibilité de respiration parfaites. En plus, la courbe naturelle de la colonne vertébrale est préservée.

Une position surélevée de l'épaule accroît fortement l'emploi de la force et n'est pas nécessaire pour le tir de précision.

3.1.6. La position de la tête

La tête est à tenir droite, de telle façon que les deux yeux puissent former une ligne horizontale. L'inclinaison de la tête influence négativement le sens de l'équilibre et, par conséquent, la stabilité de la position. Les yeux sont dirigés droit en avant. Lors de la visée, les pupilles devraient se trouver au centre des yeux.

Une position de la tête inclinée trop vers l'arrière, provoque des impacts hauts ou bas. Si la position de la tête est modifiée lors du tir, cela provoque le déplacement du blason d'impacts. Par ailleurs, l'acuité visuelle chez les porteurs de lunettes peut être diminuée, surtout lorsqu'il s'agit de verres centrés. L'acuité n'est optimale qu'au centre des verres. Si, par exemple, la tête est penchée en avant, les pupilles se déplacent vers le bord supérieur des paupières et, au lieu de regarder au travers du centre, on ne voit plus qu'au travers de la partie supérieure des verres.

Un conseil:
Mets-toi en position avec l'arme et places toi devant un miroir. Ainsi, tu pourras mieux évaluer ta position de la tête et, si nécessaire, la corriger.

3.1.7. Les modifications inconscientes de la position lors du tir

Si la condition générale et spécifique n'est pas suffisante pour un programme de compétition resp. un tir d'entraînement, le buste est de plus en plus incliné vers l'arrière afin de compenser l'abaissement de l'arme. Plus cet état de contraction est important, plus les dangers de modifications sont grands. Avec l'apparition des symptômes de fatigue, des groupes musculaires supplémentaires sont employés. Cela provoque des déplacements du blason d'impact. Les hauts et les bas des prestations sont ainsi programmés.

Une modification semblable est provoquée par une préparation insuffisante. Dans ce cas, la véritable contraction ne se construit que lors du tir.

L'attente a également des conséquences sur la contraction musculaire. Si, par exemple, on se laisse décourager par un mauvais résultat, la musculature peut se crisper lors qu'on veut à tout prix obtenir un « dix ». Mais elle peut aussi se décontracter lors que le sentiment apparaît que le résultat ne peut plus être obtenu. Si au début de la compétition, par exemple, la contraction est trop grande parce qu'on en veut trop et qu'après on constate que le résultat ne peut plus être obtenu, elle se relâche souvent. Elle correspond alors à nouveau à la contraction normale et les coups sont plus centrés. Le contraire se produit lors qu'on n'attend pas beaucoup de soi et qu'on est surpris par de nombreux coups bien lâchés. Très vite, la contraction s'accroît et engendre des difficultés lors du départ du coup.

Un habillement inadéquat, l'effet de la chaleur ou du froid peuvent également provoquer des modifications de la contraction.

En plus de toutes les modifications citées, il y en a d'autres comme, par exemple, celles qui sont à attribuer aux causes hormonales ou alimentaires, puis celles qui proviennent de l'humeur personnelle ou qui sont engendrées par la distraction.

3.1.7.1 Conséquences sur le blason d'impacts

Le blason d'impacts se déplace lentement lors de modifications de l'état de contraction de la musculature. Si, dans ce cas, on corrige la visée, les deux ou trois prochains coups seront à nouveau au centre. Et après? Alors, on respire, on se sent plus libre, on retrouve à nouveau l'état de contraction précédant et, voilà que les impacts se trouvent tout à fait ailleurs. On corrige à nouveau, et on se traîne ainsi d'une série à l'autre de la compétition. Les déplacements sont attribués aux variations de la lumière et aux conditions météorologiques – ou à toute autre cause possible. Dans tous les cas, il vaut mieux vérifier la position et la contraction musculaire, pour autant qu'elle puisse être influencée, et se concentrer sur le déroulement des mouvements.

3.1.8. La position décontractée?

Dans de nombreux manuels, on parle d'une position complètement détendue (décontractée). Sans une condition physique suffisante et spécifique, une telle position n'est pas possible lors du tir au pistolet, pour autant que l'on puisse en parler. Le pistolet ne peut être enserré et conduit de manière entièrement détendue. Toutefois, pour obtenir, par exemple, la stabilité de la position, un débutant contractera plus de muscles qu'un tireur entraîné depuis de nombreuses années. Ce dernier aura appris à ne contracter que les muscles nécessaires pour la stabilité de la position, la tenue et la conduite de l'arme. Avec l'accroissement de la condition physique et de la sensibilité musculaire pour la prise de la position, la contraction et la décontraction musculaires (= tonus musculaire) seront reliées plus harmonieusement. La position sera plus détendue.

Ce qui est important:

Concentre-toi sur la contraction et la décontraction de tes muscles, rends les conscients. Ecoute en dedans. Perçois et ressens l'énergie mobilisée pour ta position externe. Débute par les pieds. Concentre-toi sur tes plantes de pied. Le contact avec le sol, est-il bon? Ressens les muscles des pieds et des jambes, et monte lentement jusqu'à la façon d'enserrer la crosse. Essaye de relier harmonieusement chacun de ces points. A force d'exercer et de parcourir toujours le même contrôle systématique, tu ressentiras si tu mobilise, à un endroit ou un autre, trop ou trop peu de force pour la stabilité de ta position externe. Tu dépisteras des crispations et tu seras en mesure de diminuer l'énergie pour la placer là où elle te sera indispensable. Avec cela, tu amélioras des sensations et tes sensibilités musculaires afin de mieux construire ta position externe dans une régularité plus grande. Ainsi, tu mobiliseras beaucoup moins de force et tu libèreras des énergies pour la concentration nécessaire au déroulement des mouvements.

3.1.9. La position zéro

Il s'agit de la position que chaque tireur devrait convoiter. Elle ne consiste en rien d'autre que la maîtrise de la position externe personnelle et la capacité, de reconstruire régulièrement la position à partir de ta mémoire musculaire, avec la même contraction musculaire et la plus faible dépense d'énergie. Un journaliste a demandé à un tireur qui venait de réussir 600 cercles sur 600 possibles, comment avez-vous fait ? Sa réponse explique ce que la position zéro veut dire: «J'ai fait 60 fois la même chose.»

Ces quelques mots se rapportent au déroulement des mouvements (conduite de l'arme, la visée et le lâcher, suivi de la visée continue), et derrière ces mots si simplement énoncés, se cachent une énorme concentration et force de volonté. Impensables, un rêve pour la plupart d'entre nous, et malgré cela nous devrions pour nous seuls, pour autant que cela soit possible, convoiter cette position zéro. Au fond, elle est notre objectif. Par des efforts constants, nous améliorons pas à pas, aussi infimes qu'ils puissent paraître, notre propre performance.

3.1.9.1. Le tir à l'aveuglette

Après avoir pris ta position habituelle et l'avoir vérifiée sur la base de ta mémoire musculaire, tu fais plusieurs prises de position à sec, sans t'aligner directement sur la cible. Cela est important, pour que la musculature du bras puisse s'habituer à l'attitude statique, donc sur ce qui va être préparé, ce que le bras va devoir faire. Par la suite, tu reviens avec l'arme dans la zone de stabilité (env. 2 cm en dessous du visuel noir de la cible), tu fermes les yeux, tu continues à te représenter la mire et le guidon, et tu n'ouvres les yeux qu'après dix à quinze secondes. Ce procédé est défini comme prise de position à l'aveuglette. Est-ce que tu te trouveras encore dans la zone de stabilité? Est-ce que le guidon se trouvera encore dans l'encoche de mire? Si cela n'est pas le cas, il faut vérifier la position des pieds, le tenu de la crosse, la position de la tête.
Après d'éventuelles corrections nécessaires, tu recommences avec la prise de position à l'aveuglette jusqu'à ce que la position soit la bonne et que l'arme soit arrêtée dans la zone de stabilité.

3.1.10. La position gauchère

Par la position gauchère (gauchers: position droitière), l'épaule gauche et la musculature du bras sont également formées afin qu'aucune charge unilatérale puisse se produire. Par ailleurs, il y a encore un autre avantage pour la motricité du déroulement musculaire. Thomas R. Blakeslee écrit dans son livre sur la partie droite du cerveau, « Das rechte Gehirn » (1982, éditions Aurum, Freiburg):

« Le cerveau humain est composé de deux parties: les hémisphères, qui sont reliés entre-eux par des nerfs. Les liaisons nerveuses entre les deux hémisphères permettent aux deux moitiés d'échanger des informations, de manière à ce que les deux hémisphères puissent nous mettre directement ou indirectement dans la situation de voir, d'éprouver ou d'exécuter des mouvements des deux côtés du corps. L'hémisphère gauche, par exemple, a des liaisons neutres directes avec le côté droit du corps. Par les liaisons nerveuses, elle peut également activer indirectement le côté gauche du corps en envoyant des ordres de mouvement à l'hémisphère droit. Des informations visuelles ou tactiles lui sont également disponibles, parce que l'hémisphère droit les envoie par les nerfs. »

Transféré sur notre sport, cela signifie que l'hémisphère gauche commande la motricité des mouvements et que le droit est responsable de la vision et du sens tactile. Lorsqu'on entraîne le déroulement des mouvements également à gauche, l'hémisphère gauche doit émettre, par le biais des centres nerveux, des impulsions à l'hémisphère droit. Grâce à ce fait, l'hémisphère droit est également rendu attentif au déroulement de mouvements et peut donc, lors de la prise de position à droite, indirectement apporter son soutien à l'hémisphère de gauche.

Prends l'arme également dans la main gauche (pour les gauchers à droite), même si la crosse n'est pas adaptée. Avec le pistolet à air comprimé tu peux même tirer ainsi. A essayer! Certains tireurs de l'équipe nationale possèdent en plus une crosse de gauche pour l'entraînement.

3.2. Les attitudes complexes

Parmi les attitudes complexes, on compte la respiration, la conduite de l'arme, le processus de visée et du lâcher, l'emplacement de la zone à viser, le départ du coup dans la zone de stabilité, suivi de la visée continue.

Nous allons reprendre pas à pas ces différentes phases, lesquelles vont nous permettre d'obtenir une notre position extérieure idéale.

3.2.1 La gestion de la respiration

On s'interroge toujours sur des questions telles que: Quelle quantité d'air dois-je inspirer ou expirer? Quelle quantité d'air dois-je retenir lors de l'arrivée dans la zone de stabilité ? Si la respiration est en adéquation avec la conduite de l'arme (montée rapide et abaissement lent), on ne doit alors se faire aucun souci quant au volume de respiration. Il est important de savoir que c'est par la respiration que l'on gère le procédé du déroulement des mouvements et qu'elle influence également la conduite de l'arme.

D'une manière fondamentale, on distingue deux méthodes de respiration:

a) la respiration simple
b) la respiration double.

3.2.2 La respiration simple

Lors de la respiration simple, on lève l'arme de la banquette de tir au-dessus de la cible, et on inspire. Lorsqu'on abaisse l'arme dans la zone de stabilité, on expire. Le déroulement des mouvements lors de la montée de l'arme jusqu'à la zone de stabilité doit être exécuté rapidement, sinon la réserve d'air pour le départ du coup est beaucoup trop faible. Toutefois, un trop rapide départ du coup provoque facilement des arrachés. C'est pour cette raison que je recommande la respiration double.

3.2.3 La respiration double

Lors de la montée de l'arme au-dessus de la cible, on inspire normalement et lors de l'abaissement de l'arme, à peu près jusqu'au cadre supérieur de la cible (un peu en dessus ou en dessous = individuel), on expire. A ce moment, la deuxième respiration, plus faible, s'ensuit. Lors de l'abaissement de l'arme vers la position de tir dans la zone de stabilité, on expire. Pendant la dernière phase du lâcher et du départ du coup, suivi de la visée continue, on cesse de respirer.

3.2.3.1 L'avantage de la respiration double

Le déroulement des mouvements peut être réalisé de manière plus calme, car la respiration double tient beaucoup mieux compte du rythme respiratoire naturel qui est d'environ 4 secondes. Par la nouvelle respiration, l'arme est automatiquement freinée et peut être, en raison de la nouvelle oxygénation, conduite plus calmement dans la zone de stabilité.

Il est important de laisser circuler la respiration de façon naturelle lors de la conduite de l'arme et de cesser de respirer lors de l'arrivée dans la zone de stabilité. Beaucoup de tireurs du niveau de prestation inférieur bloquent la respiration dans la zone de stabilité et ferment ainsi le clapet d'air. Après peu de temps déjà, cela provoque une pression au niveau de la poitrine.

Un lâcher détendu n'est alors plus possible. Pour pouvoir reprendre la respiration, la détente est actionnée trop rapidement, les coups sont souvent arrachés. La visée continue est négligée. Pour ces raisons, je recommande d'ouvrir légèrement les lèvres afin de laisser le clapet d'air ouvert.

3.2.4 La conduite de l'arme

Lors des disciplines du tir de précision, et comme déjà indiqué sous la respiration, l'arme est montée au-dessus de la cible lors de la respiration double et abaissée dans la zone de stabilité en procédant à un blocage intermédiaire. C'est la façon la plus rationnelle de conduire l'arme.

Schéma 8

Il a d'autres méthodes plus anciennes, mais lors desquels de gros désavantages apparaissent. Lors de la position oscillante, l'arme est conduite du haut vers le bas dans la zone de stabilité, sans blocage intermédiaire. Arrivé dans la zone de stabilité, on respire à nouveau en menant l'arme un peu plus dans le visuel noir, pour la reconduire ensuite dans la zone de stabilité en expirant. Dans la zone de stabilité, l'arme est contrebalancée. Lorsqu'elle est stabilisée, on débute avec le lâcher. Le fait de vouloir imposer une tenue absolument calme, mobilise des groupes musculaires supplémentaires. L'arme est alors souvent tenue trop fortement et elle oscille encore davantage. Si lors de ce procédé, l'arme a tendance de s'abaisser, on est tenté de contre-viser en sollicitant, plus qu'il n'en faut, la musculature du bras et de l'épaule. Si l'arme est enfin stabilisée pour un court laps de temps, « l'idée d'agir rapidement » apparaît et provoque une action trop hâtive pour surmonter le reste du poids de détente. Le départ du coup est arraché.

Lors d'une autre méthode, le tireur entre dans la zone de stabilité en partant du bas et en respirant simultanément. Mais, si l'arme est conduite dans la zone de stabilité en partant du bas, le poids de détente devrait alors être surmonté déjà à l'arrivée car, dans la phase d'inspiration on ne peut à peine maintenir la stabilité à cet endroit. On est alors obligé d'expirer, ce qui entraîne un abaissement automatique de l'arme. Il faut alors remonter un peu et, inspirer et expirer. En même temps, l'œil se dirige en direction de la cible, car le contrôle de l'espace blanc en dessous du visuel noir se fait simultanément. Pour se concentrer sur la visée et les sentiments musculaires lors du lâcher, il ne reste plus de temps.

Lors de mes cours communs, je rencontre encore des tireurs qui pratiquent l'une des deux méthodes citées. S'ils changent, leurs prestations s'amélioreront très rapidement. Mais je dois aussi signaler qu'un changement exige autodiscipline, persévérance et un entraînement adéquat. Lors de négligence, les anciennes habitudes réapparaîtront très vite ou provoqueront un mélange des deux méthodes.

3.2.5 La visée

Lors de la visée, les deux yeux restent ouverts (visée binoculaire). Cependant, la perception de la visée doit pouvoir se faire rapidement, particulièrement lors du duel Pistolet sport. Il n'y a que très peu de tireurs qui réussissent cela, sans apercevoir des images doubles. Ainsi, je recommande aux droitiers de viser avec l'œil droit et d'utiliser pour l'œil inactif une bande de recouvrement. Pour cela, on utilise une bande d'une largeur de 1 à 2 cm pouvant être glissée sous le bandeau au-dessus de l'œil inactif ou une protection spécifique que l'on trouve dans le commerce. Dans tous les cas, elles doivent être de couleur claire, mieux encore translucides. En utilisant une bande de recouvrement foncée, la pupille de l'œil gauche se dilate, tandis que celle de l'œil droit se referme en raison de l'action de la lumière. Cela signifie que l'œil gauche fait face à une couleur foncée et l'œil droit à des secteurs plus lumineux. Puisque les deux yeux coopèrent, une image grise est transmise et les contours du guidon peuvent, suivant la situation, ne plus être discernés entièrement. Avec une bande de recouvrement claire et translucide, la vue binoculaire est amplement conservée lors du processus de visée. Cela est très important pour une adaptation rapide de l'œil (adaptation de l'œil aux différents effets lumineux), un réglage stable de l'accommodation (adaptation de l'œil de l'infini à un objet distant de moins d'un mètre) et pour l'influence du sens de l'équilibre lors du maintien d'une position stable.

A cette occasion, j'aimerais citer les tireurs qui, pour s'isoler, appliquent des bandes de recouvrement tant à gauche qu'à droite. Plus la lumière pénétrante est diminuée, plus le sens de l'équilibre et, par conséquent aussi, la stabilité de la position, sont négativement influencés.

Certains tireurs ferment l'œil gauche lors de la visée. Cela n'est pas seulement désagréable, mais absorbe une partie de la concentration. Normalement, les paupières bougent sans cesse afin de maintenir l'humidité des globes oculaires. Si l'œil gauche est fermé et que l'autre bouge pour remplir sa fonction, cela va automatiquement se répercuter sur l'œil gauche. Dans la plupart des cas, ce dernier scintille plus ou moins fort. Mais pour garder l'œil gauche fermé, une partie de la concentration est absorbée alors qu'elle devrait être utilisée pour le départ du coup. Pour ces raisons, il vaut mieux utiliser une bande de recouvrement.

Le clignotement décrit est un processus normal, mais qui doit brièvement être interrompu lors de l'ajustement minutieux de la visée, juste avant et après le départ du coup, la visée continue incluse.

Certains tireurs recommencent déjà à clignoter des yeux lors de la dernière phase du départ du coup parce que, mentalement, ils ont déjà achevé le processus du lâcher. Par conséquent, ils ne voient pas le guidon lors du départ du coup et ne sont pas non plus en mesure de dire, où l'impact est situé sur la cible.

Schéma 9

Juste avant et <u>après</u> le départ du coup, laisse les paupières ouvertes.

3.2.5.1 Les lunettes de tir

Les porteurs de lunettes peuvent, si les verres sont suffisamment larges, également utiliser leurs lunettes normales pour le tir. Mais à condition de voir la visée de façon nette. Sur le verre de l'œil inactif, on applique une bande de recouvrement ou on colle sur le verre gauche tout simplement un autoadhésif de marquage blanc.
Si l'on utilise les lunettes de tir, il faut veiller à ce qu'elles soient ajustées de manière à pouvoir viser exactement au travers du centre des verres, car les corrections n'ont d'effet précis qu'à cet endroit. Sinon, de fausses images peuvent apparaître et diminuer l'acuité visuelle.

Les presbytes voient la cible trop nette et ne peuvent que difficilement se concentrer sur le guidon. L'œil se déplace plus facilement sur la cible. Ainsi, l'acquisition des lunettes de tir, avec une correction minime de +0,5 dioptries par rapport à la distance focale, est recommandée. Ainsi, on parvient à ce que le presbyte ne voie plus la cible trop nette et qu'il puisse mieux se concentrer sur la visée.

Les myopes peuvent utiliser les lunettes normales, pour autant qu'ils voient le guidon encore de façon nette. Dans le cas contraire, des lunettes de tir sont là aussi recommandées.

Les lentilles de contact ne peuvent être utilisées lors du tir que par de jeunes tireurs myopes. Tous les autres ont besoin de lunettes de tir. Toutefois: L'œil a besoin de 12 heures pour passer des lentilles de contact aux lunettes de tir! Vouloir rapidement échanger les lentilles contre les lunettes de tir n'est pas faisable.

On obtient les lunettes de tir auprès d'un opticien. Entre-temps, ils sont nombreux à avoir reçu une formation spécifique d'opticien pour adapter les lunettes de tir. Celui qui souhaite se faire une idée de l'étendue de l'offre pour les lunettes de tir, devrait assister aux championnats locaux ou nationaux.

3.2.5.2 L'œil directeur

L'opinion encore très largement répandue, qu'il faille utiliser l'œil directeur pour la visée, est faux. Avec l'œil non dominant, on peut accéder à des prestations de même qualité. Si, par exemple, l'œil gauche est dominant chez un droitier et s'il vise avec, il doit accepter des compromis au niveau de la position et de la tenue de la crosse. La stabilité de la position en est largement réduite. Cela se répercute surtout chez les armes de petit et de gros calibre.

Toutefois, les exceptions existent si, chez un droitier, l'œil droit est beaucoup plus diminué que le gauche et si la correction correspondante ne peut pas être obtenue au moyen des verres de lunettes. Dans ce cas, la crosse et la position externe doivent être adaptées individuellement.

3.2.6 La visée ouverte

Le système de visée ouvert est composé de la mire et du guidon. Il devrait être anguleux, car ainsi il offre beaucoup plus de contraste. L'encoche de mire et la largeur du guidon devraient être conçues de manière à ce que les espaces à gauche comme à droite du guidon puissent être assez bien perçus et avec une rapidité suffisante lors de duels - Pistolet sport. Le choix de la largeur du guidon et de l'encoche de mire est individuel, puisqu'il dépend de l'acuité visuelle et du pouvoir de stabilité du tireur.

Des guidons étroits sont avantageux, mais lors d'une condition physique insuffisante (débutants!), les oscillations apparaissent davantage et provoquent des effets négatifs sur pour un lâcher courageux.

Si, au contraire, un guidon très large est utilisé, comprenant par exemple toute la largeur du visuel noir, il y a d'une part danger que la perception des espaces blancs soit rendue plus difficile et, d'autre part, que l'œil doive contrôler si les limites gauche et droite du visuel noir correspondent de manière précise à la largeur du guidon. Les regards en direction du visuel noir et inversement, absorbent un temps précieux, d'autant plus que la constante accommodation constitue une charge supplémentaire pour l'œil.

Concernant la largeur du guidon et de l'encoche de mire: Ce n'est qu'à contre-cœur que je donne des informations quant aux dimensions précises. La perception optique de chaque tireur est trop différente. Ce que l'un peut ressentir comme vu, dérange l'autre. A la base, je puis recommander une largeur de guidon qui correspond environ à la largeur du cercle du « 8 » et que les espaces blancs soient suffisamment larges pour permettre une vue nette du guidon. La sensation qui nous est propre est plus importante que de tirer avec une largeur de guidon recommandée, qui ne nous convient pas.

3.2.6.1 Ton système de visée, comment se présente-t-il?

Vérifie-le! Si tu souhaites changer quelque chose, alors, s'il te plaît, pas juste avant les compétitions. Ou alors, seulement si tu as de grosses difficultés avec ton système de visée actuel. Sinon exploite toujours le temps hors compétition.

3.2.6.2 Les réflexions

Pour éviter les réflexions générées par l'usure ou encore les restes d'huile, le système de visée doit être noirci. Cela peut se faire au moyen d'une bougie ou de produits de noircissement spéciaux.

Attention avec les armes qui ont été conçues en fibres de carbone. Elle ne doivent pas être noircies avec une bougie car, exposées à une forte chaleur, l'arme pourrait fondre!

Si l'on procède au noircissement, le guidon et la mire doivent être nettoyés de temps en temps. Trop de suies provoquent des grumeaux aux arêtes qui peuvent fortement diminuer la précision de la vue.

3.2.6.3 Les zones grises

On les appelle aussi les « auréoles des saints ». Elles peuvent être générées par les réflexions du métal, les espaces blancs trop étroits, une mauvaise position de la tête ou par des sources lumineuses en provenance du haut.
Une casquette ou un noircissement du système de visée peut apporter une amélioration. Lorsque des crispations musculaires apparaissent dans la partie du cou ou de la nuque, il faut y songer de corriger la position de la tête.

Des zones grises peuvent également apparaître lorsqu'on fixe la visée déjà au moment de la montée de l'arme. Une fois arrivée dans la zone de stabilité, la visée devient floue. La cause en réside dans le fait que l'œil ne peut pas se concentrer aussi longtemps sur une surface si petite. C'est pour cette raison que l'on commence à fixer grossièrement la visée à partir du cadre supérieur de la cible et, c'est seulement à partir du centre du visuel noir que l'on commence de plus en plus à fixer le guidon.

Celui qui ne voit pas le guidon, bien qu'il focalise sa concentration sur ce dernier, devrait aller consulter un ophtalmologue. Dans la tranche d'âge de 18 à 25 ans et à l'âge de 45 ans, l'acuité visuelle peut se modifier beaucoup plus fortement. Tous les deux ans, les tireurs devraient consulter un ophtalmologue.

3.2.7 L'image de visée

La visée, la distance de la visée par rapport au visuel noir (appelé également le blanc de contrôle) et le visuel noir composent l'image de visée.

Schémas 9 et 10

3.2.8 La zone de stabilité

La zone de stabilité débute approximativement à la hauteur du cercle 5. Ainsi, la visée peut être clairement distinguée de l'arrière-fond blanc. La distance par rapport au visuel noir (= blanc de contrôle) ne doit pas être trop grande, sinon la relation de référence par rapport au visuel noir est perdue. Mais si l'on appuie le guidon sur le visuel noir (sans laisser d'espace blanc), il a y danger de ne plus percevoir de façon nette l'arête supérieure du guidon. Cela entraîne très rapidement des impacts hauts. Les dimensions de la zone de stabilité dépendent de la condition physique (force de stabilisation). Mais, le choix d'une zone de stabilité trop petite, par exemple de la grandeur du cercle 10, provoque des arrachés. Pour pouvoir maintenir cette petite zone lors du lâcher, on emploie trop de concentration et de force de stabilisation. Cela entraîne un retardement du départ du coup et conduit à une insuffisance respiratoire. Chaque hésitation, chaque incertitude provoque de mauvais impacts. En partant d'impacts chanceux, qui existent bien évidemment aussi, on ne peut pas atteindre de résultats élevés. Si des doutes apparaissent dans la zone de stabilité, il faut immédiatement interrompre.

Du fait que le cercle 10 est beaucoup plus grand que l'orifice de l'impact, pour le pistolet à air comprimé, par exemple, le cercle 10 à un diamètre de 1,8 cm, il n'est plus nécessaire de maintenir un point de stabilité. Dès lors, si l'arme est maintenue dans une zone de stabilité de 1,8 cm de diamètre – une plus petite n'est de toute façon guère possible – et si, en visant avec le guidon aligné sur la mire, le départ du coup est exécuté correctement, on obtient toujours un « 10 ».

Schéma 10

Ces deux exemples, que je pourrais étendre jusqu'à la zone de stabilité du « 7 », démontrent que le regard sur le guidon et la position dans l'encoche de mire constitue le point le plus important pour le tireur au pistolet. Si le guidon n'est pas centré dans l'encoche de mire, de graves arrachés apparaîtront .

Il y a malheureusement aussi des tireurs qui modifient consciemment la position de la zone de stabilité, car les impacts ne se situent pas dans le 10. Lorsque les impacts se situent à gauche, par exemple, on corrige la position de l'arme légèrement vers la droite. De façon durable, cela n'amène franchement rien. Il faut en rechercher les causes et, le cas échéant, vérifier la position des pieds et des jambes, l'ensemble de la position ou corriger la visée. C'est la seule possibilité d'adapter l'œil à l'image symétrique de la visée qui, à nouveau, est indispensable pour un départ du coup conséquent et soigné.

Schémas 11 et 12

3.2.9 La détente

Lors d'un lâcher à point de détente, la course de la détente est divisée en l'amorce de la détente, le point de détente, le franchissement du reste du poids de détente et de l'échappée (Stop Trigger). Une amorce courte d'un poids (d'amorce) de 200 à 250g est avantageuse pour le pistolet à air comprimé, environ 500 à 600g pour les juniors et les dames, et environ 600 à 800g pour les hommes - Pistolet sport. Le reste du poids de détente est surmonté par le franchissement du point de détente. Pour un départ du coup soigné, le point de détente est à régler de façon dure. Une course d'amorce longue et un point de détente réglé de façon faible (à peine perceptible) diminue la sensibilité pour la détente et génère souvent de l'insécurité.

Schéma 13

Lors de la détente directe, la répartition est la même. Mais lors de l'amorce, il n'y a pas encore de poids à surmonter. Le poids de détente prescrit repose là entièrement sur le point de détente. C'est seulement à ce moment qu'un poids de 500g, resp. de 1000g pour le Pistolet sport, doit être surmonté. Tous les modèles d'armes, âgés de 12 ans et plus, sont équipés ainsi.

3.2.9.1 Les méthodes du lâcher

Il y a plusieurs méthodes du lâcher:

- Le lâcher en pulsion.
- Le lâcher constant et régulier.
- Le lâcher successif (pas à pas).

Du lâcher en pulsion, c'est-à-dire le fait de jouer avec le poids de détente et un réglage faible, presque pas perceptible, je ne pense rien, car à la fin on ne sait vraiment plus quel poids a déjà été enlevé au moment important. Le danger de provoquer des arrachés est beaucoup trop grand.

Dans les disciplines du tir de précision, un lâcher constant et régulier lors de la deuxième respiration et de la conduite de l'arme dans la zone de stabilité, remonte essentiellement à la plus ancienne détente directe.

Le lâcher successif : Présentation de la course de détente du pistolet à air comprimé avec point de détente), que je recommande à chaque tireur, est basé sur le franchissement du reste du poids de détente avant le départ du coup; il se confond, en fin de compte, avec le départ du coup constant et régulier.

3.2.9.2 Le doigt de détente (l'index)

La première et la deuxième phalange du doigt de détente ne doivent pas être en contact avec la crosse. La partie médiane de la première phalange de l'index appuie sur la queue de détente. A cet endroit, les récepteurs sensibles à la pression sont plus nombreux. L'action du lâcher se fait en arrière et parallèlement à l'axe du canon.

Schémas 14 et 15

La queue de détente doit, si possible, s'aligner avec l'axe du canon. Des exceptions sont seulement admissibles lorsqu'on possède des doigts courts et que la crosse ou la queue de détente ne peuvent plus être corrigées. Des queues de détente larges sont plus avantageuses, surtout pour les débutants dont la sensibilité du lâcher n'est pas encore formée.

Schémas 16 et 17

3.2.10 La visée continue

Après le départ du coup, l'œil doit rester environ 2 secondes sur la visée et la position statique doit être maintenue en même temps. Cela permet d'éviter une interruption prématurée de la concentration et a pour avantage de prévenir la plupart des arrachés.

3.2.10.1 Pourquoi l'œil directeur doit-il rester sur le guidon?

La raison est la suivante: L'œil ne peut pas s'adapter simultanément à deux distances différentes.

- Si le tireur regarde la cible, il voit le guidon floue et la cible de façon nette.
- Si le tireur croit voir en même temps et le guidon et la cible de façon nette, les yeux changent alors constamment de l'un à l'autre.
- S'il voit le guidon et la cible dans un flou gris, il se trouve alors dans le fameux « no man's land », donc à quelque part entre le guidon et la cible. Si cela n'est pas le cas, il convient de se rendre rapidement chez un ophtalmologue.

Dans les trois cas, le processus de visée est négligé dans la phase déterminante. Des impacts inexplicables en sont la conséquence.

Si tu ne peux pas t'expliquer la position d'un impact, tu as en premier lieu négligé l'approche fine de la visée, la concentration sur le guidon lors du départ du coup. Lorsque la concentration est pleinement fixée sur le guidon, tu peux toujours constater à quel endroit le coup doit être situé. Une arme en parfait état de fonctionnement, un guidon conforme et une feuille de mire adaptée en sont les conditions.

3.3 La coordination générale – Le déroulement de l'action

Le déroulement des mouvements lors du tir de précision se divise comme il suit:

Schéma 18

Du schéma, il en ressort que, sous « déroulement de l'action » on doit comprendre le cycle de tir, tandis que le « déroulement des mouvements » comporte la phase de conduite de l'arme à partir de la banquette de tir et jusqu'au retour (voir page 90). Le temps dont le tireur a besoin pour la phase du déroulement des mouvements est défini comme rythme de tir. Toutefois, sous rythme de tir, on entend également le temps pour l'ensemble de la compétition, donc les tirs d'essai et l'aménagement des pauses inclus.

Regarde le schéma longuement et mémorise-le de façon consciente. En premier lieu, il s'agit pour toi de coordonner les temps du déroulement des mouvements afin de les harmoniser avec ta respiration. Les temps que j'ai indiqués se sont avérés fiables et tu devrais t'en inspirer. On peut les raccourcir ou les dépasser légèrement, mais jamais trop! Je déconseille des temps beaucoup plus courts car, d'une part, on bâcle le travail et de l'autre, on fait un travail trop précis. Les deux engendrent de multiples erreurs qui se répercutent de façon négative sur le bon déroulement du tir. Celles-ci sont, par exemple, une négligence lors de la visée, un guidon devenant flou parce que l'œil se déplace en direction de la cible, une action trop rapide sur la détente, une modification du tonus musculaire à cause d'un maintien trop long dans la zone de stabilité, une insuffisance respiratoire.

3.3.1 La phase préparatoire

Elle débute avec une prise en main correcte de l'arme et la façon d'enserrer la crosse. Ensuite, on procède au chargement (Attention! Pour le tir de précision au Pistolet sport, il convient d'attendre le commandement pour charger), on vérifie une nouvelle fois la solidité de la crosse et on repose l'arme sur la banquette de tir. Puis, on procède à la mise en place du bras gauche, à la vérification mentale de la position (position des pieds et des jambes, l'attitude du corps, la position de l'épaule et du bras, la position de la tête, la saisie de l'arme), en incluant la construction des contractions musculaires nécessaires à la conduite et au maintien de l'arme. Ensuite, la concentration se focalise sur la préparation mentale du déroulement des mouvements.

3.3.2 La phase de l'amorce (temps environ 6 secondes)

Maintenant, on fixe les articulations du poignet et du coude et on appuie sur la détente jusqu'au point de détente (mais au plus tard lors de la première respiration). En respirant normalement, le bras tendu et fixé dans ses articulations est alors monté au-dessus de la cible. Les yeux s'emparent de la visée. Puis, on expire en tenant l'arme approximativement à la hauteur du cadre supérieur de la cible ou un peu en dessous. A ce moment, on peut une nouvelle fois vérifier la fixation des articulations.

3.3.3 La phase de travail

Arrivé à peu près à la hauteur du cadre supérieur de la cible, on procède à une deuxième respiration plus plate, on vérifie grossièrement la visée, en prenant le point de détente et pendant qu'on expire, on conduit l'arme à travers le visuel noir dans la zone de stabilité. Simultanément, on accroît la pression sur la détente (le départ du coup est imminent) est, de plus en plus, on fixe le guidon des yeux (approche fine de la visée).

3.3.4 La phase du lâcher

Entré dans la zone de stabilité, en position de tir, on bloque la respiration. La pression sur la détente s'accroît tout en contrôlant constamment le guidon et sa position correcte par rapport à l'encoche de mire, sans modifier le tonus musculaire (contraction et décontraction de la musculature), jusqu'au départ du coup.

3.3.5 La phase de la visée continue

Après le départ du coup, l'œil directeur maintient – sans clignotement – la visée pendant encore 2 secondes. De même, le blocage de la respiration et le tonus musculaire de la position sont maintenus durant ce laps de temps.

3.3.6 L'approfondissement

Le bras de tir est abaissé vers la banquette de tir et la contraction musculaire relâchée. Lors de l'abaissement de l'arme, on respire à nouveau normalement. Maintenant, il s'agit de procéder à l'évaluation de l'action et du déroulement des mouvements.

3.3.7 La brève phase de repos

Après quelques respirations profondes (respiration abdominale), le processus peut alors recommencer dès le début avec la phase préparatoire.

3.3.8 Résumé

L'élaboration du cycle du déroulement des mouvements, qui peut être interrompu dans le cadre des programmes et temps prescrits lors des compétitions du tir de précision, mais qui doit également être interrompu lors que la plus infime des insécurités apparaît, est l'objectif déclaré de tous tes efforts. Pour toutes les compétitions du tir de précision, donne-toi pour tâche les mots suivants:

Dans le doute, abstiens-toi!

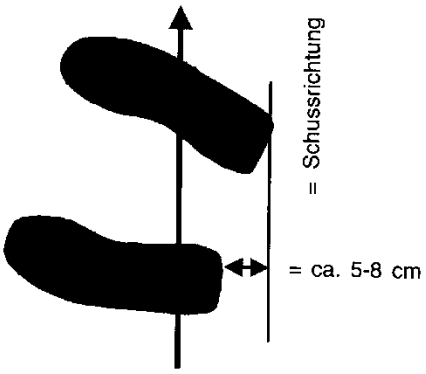
Elfe Stauch est née en 1942. De 1977 à 1984, elle est membre de équipe nationale allemande. A ce titre, elle remporte à trois reprises le championnat d'Allemagne, dans la discipline pistolet sport-dame et participe à de multiples compétitions nationales et internationales dans la discipline précitée ainsi qu'en pistolet à air comprimé.
Dès 1984, elle devient entraîneur à Lizenz puis, en 1990, fait partie du team des entraîneurs de l'équipe nationale d'Allemagne, pour la discipline pistolet.
En parallèle à sa carrière en compétition, elle s'est très tôt passionnée pour la formation de la relève et notamment celle des juniors, dont elle s'occupe depuis 1990 au sein du Bayerischen Schützenjugend.
Son ouvrage de référence :
Sportliches Pistolenschiessen
Biedermann Offsetdruck, Pardorf, 1998 - ISBN 3-00-001376-8

Traductions établies pour la préparation des cours de moniteurs J+S avec l'aimable autorisation d'Elfe Stauch

Yves Logean - Expert J+S en tir sportif - 2015

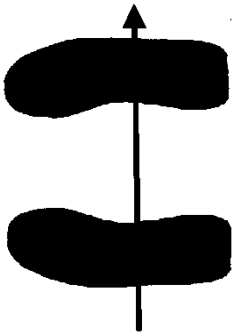
Annexes

Schéma 1



Position idéale des pieds, la position naturelle de la colonne vertébrale est maintenue, ligne de visée favorable, le recul petit calibre et gros calibre est absorbé par l'articulation de l'épaule du bras de tir et répercuté dans l'épaule et la jambe gauche.

Schéma 2



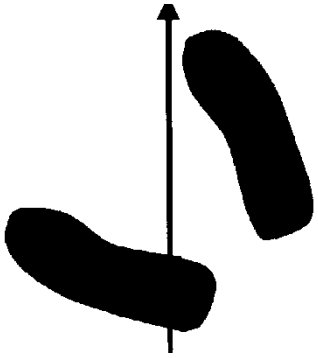
La position est souvent trop raide. La plupart du temps, le buste est tourné vers la cible. Conséquences:

1. Torsion des articulations des genoux (douleurs au niveau des genoux)

2. Torsion de la hanche en lordose (à long terme: lésion des disques intervertébraux)

Mieux: Orienter les pieds en direction de la cible

Schéma 3



Cette position des pieds n'est pas adaptée pour le tir petit et gros calibre, car l'épaule droite absorbe pleinement le recul, cela entraîne trop de mouvements dans la position.

Schéma 4

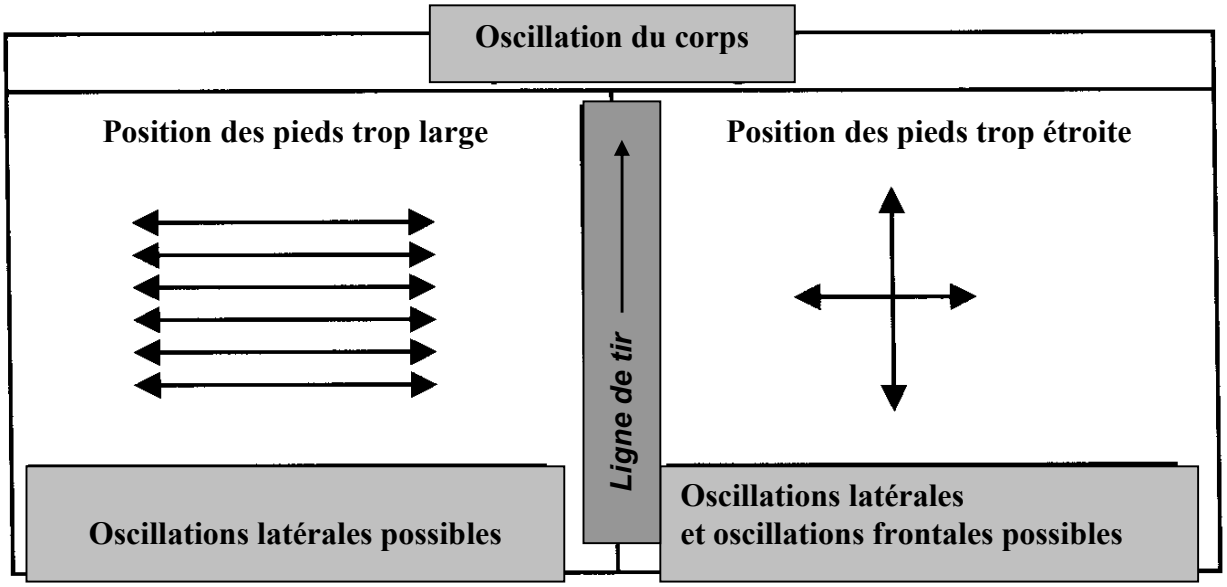
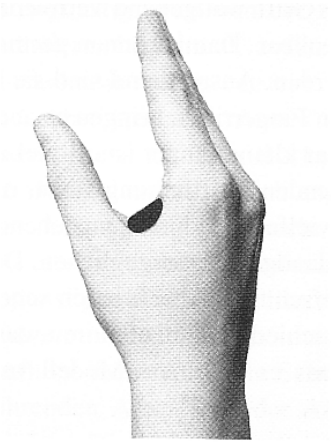


Schéma 5

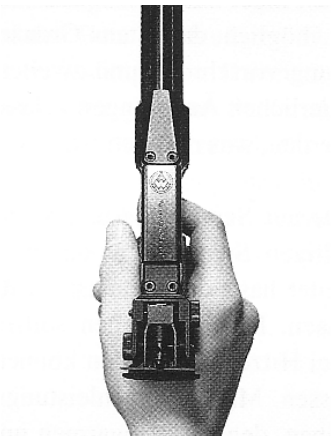
Cette position est correcte

Schéma 6

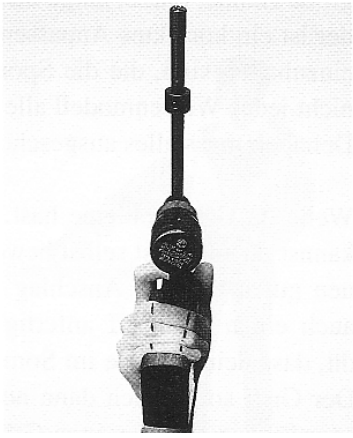


Point d'engagement

Engager fermement



Position correcte du pouce



Le majeur appuie correctement

Schéma 7

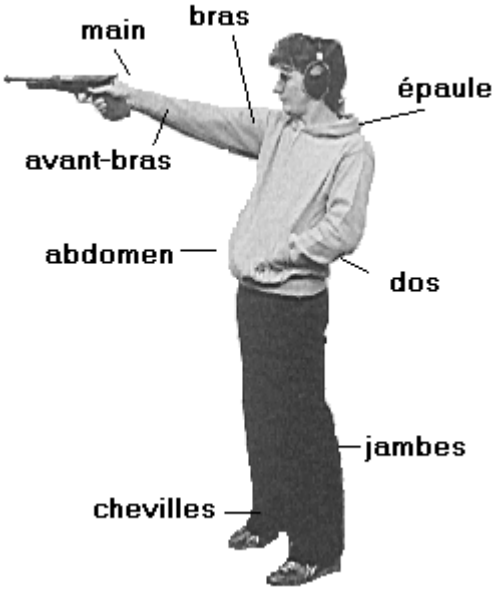
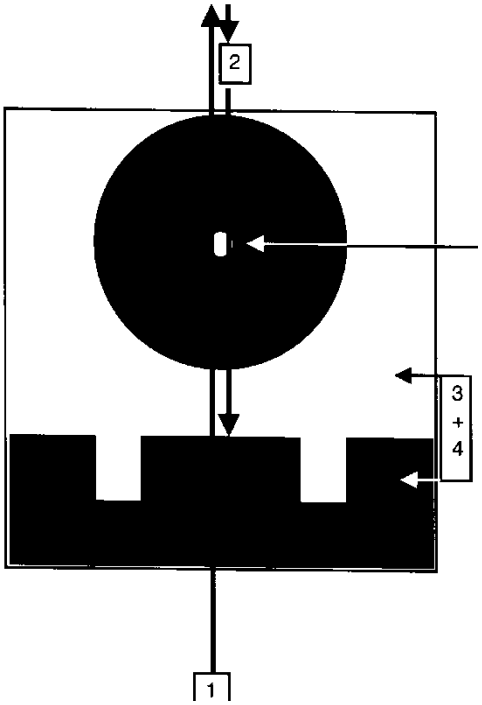


Schéma 8

Tir de précision
Le déroulement cyclique des mouvements avec respiration double



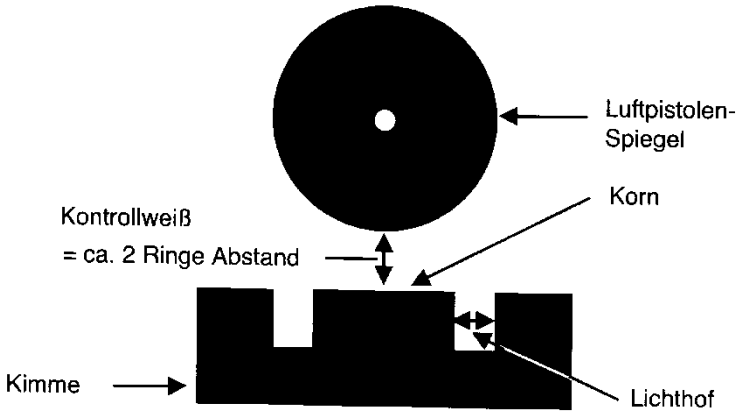
1. Phase d'amorce
Saisir la crosse, construire la contraction des muscles, fixer l'articulation de l'épaule et du poignet. Prendre le point de détente (au plus tard lors de la première respiration), monter l'arme (si la phase de respiration est achevée) et inspirer. Ensuite, expirer et conduire l'arme jusqu' au cadre supérieur de la cible.

2. Phase de travail
Respiration plate, viser grossièrement, vérifier une nouvelle fois la fixation des articulations. Ressentir le point de détente, resp. accroître la pression jusqu'au point de détente et expirer lentement en abaissant l'arme dans la zone de stabilité. Accroître la pression jusqu'au point de détente (amorcer le départ du coup) et débuter avec l'approche fine de la visée (porter la concentration sur l'encoche de mire et le guidon).

3. La phase du lâcher
Ne plus respirer dans la zone de stabilité. Conserver le tonus musculaire, Accroître la pression sur la détente de façon constante et coulante jusqu'au départ du coup.

4. Phase de la visée continue
Maintenir la visée pendant au moins deux secondes. Maintenir également le tonus musculaire.

Schéma 9



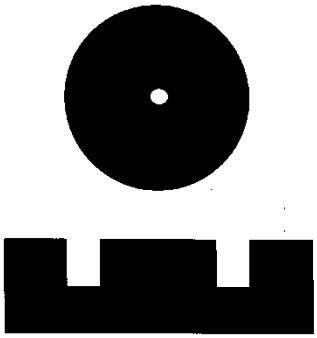
Visuel noir pistolet à air comprimé

Blanc de contrôle, distance env. 2 cercles

Guidon, Espaces blancs,

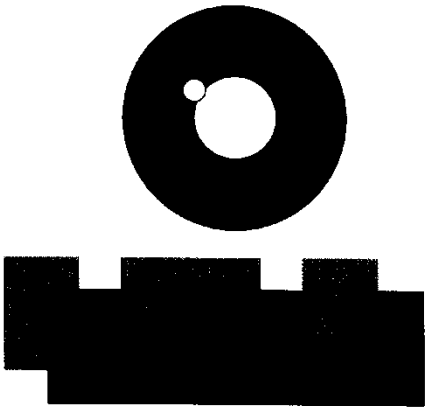
Cran de mire

Schéma 10



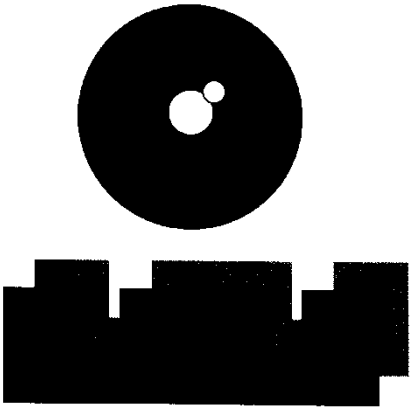
Si la visée est réglée en conséquence et si le départ du coup est exécuté correctement avec cette distance du visuel et avec le guidon bien centré, le résultat est un « dix » en plein centre.

Schéma 11



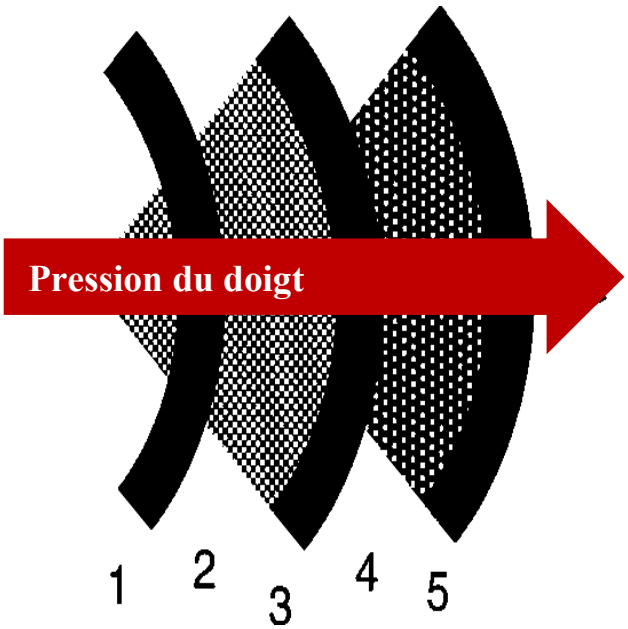
Lors de cette dérive de la visée de la zone de stabilité absolue du « dix », cela donne encore un « neuf ». Mais là aussi, les conditions sont un guidon bien centré et ajusté avec l'encoche de mire ainsi qu'un départ du coup parfaitement exécuté.

Schéma 12



Avec cette dérive de la visée de la zone de stabilité absolue du « dix », on obtient encore un « dix ». Les conditions sont un guidon bien centré et ajusté dans l'encoche de mire ainsi qu'un départ du coup parfaitement exécuté.

Schéma 13
Course du pistolet à air comprimé avec cran d'arrêt :



Position de la queue de détente et premier contact avec la première phalange de l'index (ressentir les rainures de la queue de détente).

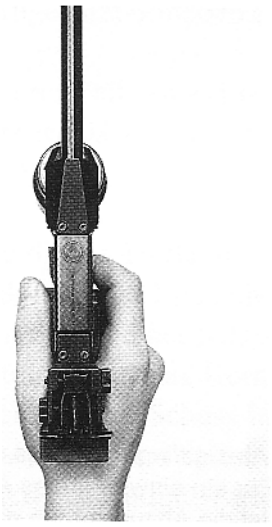
Course de l'amorce. Là, 200 à 300g sont déjà « mangés ».

Point dur (cran d'arrêt) perceptible.

Franchissement du poids dur, resp. du reste du poids de 250 à 300g et départ du coup non commandé.

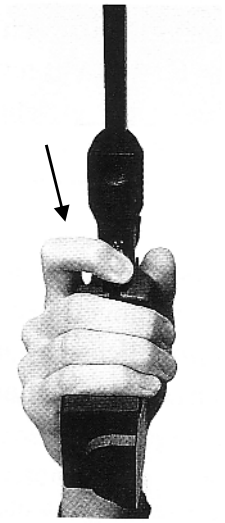
Triggerstop (butée).

Schémas 14 et 15

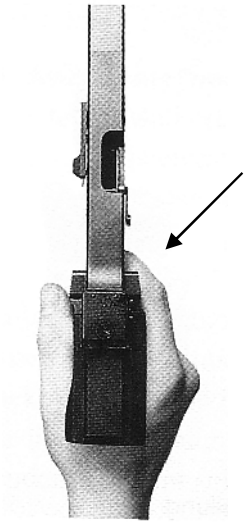


Bon positionnement des doigts de détente.

Schéma 16 et 17



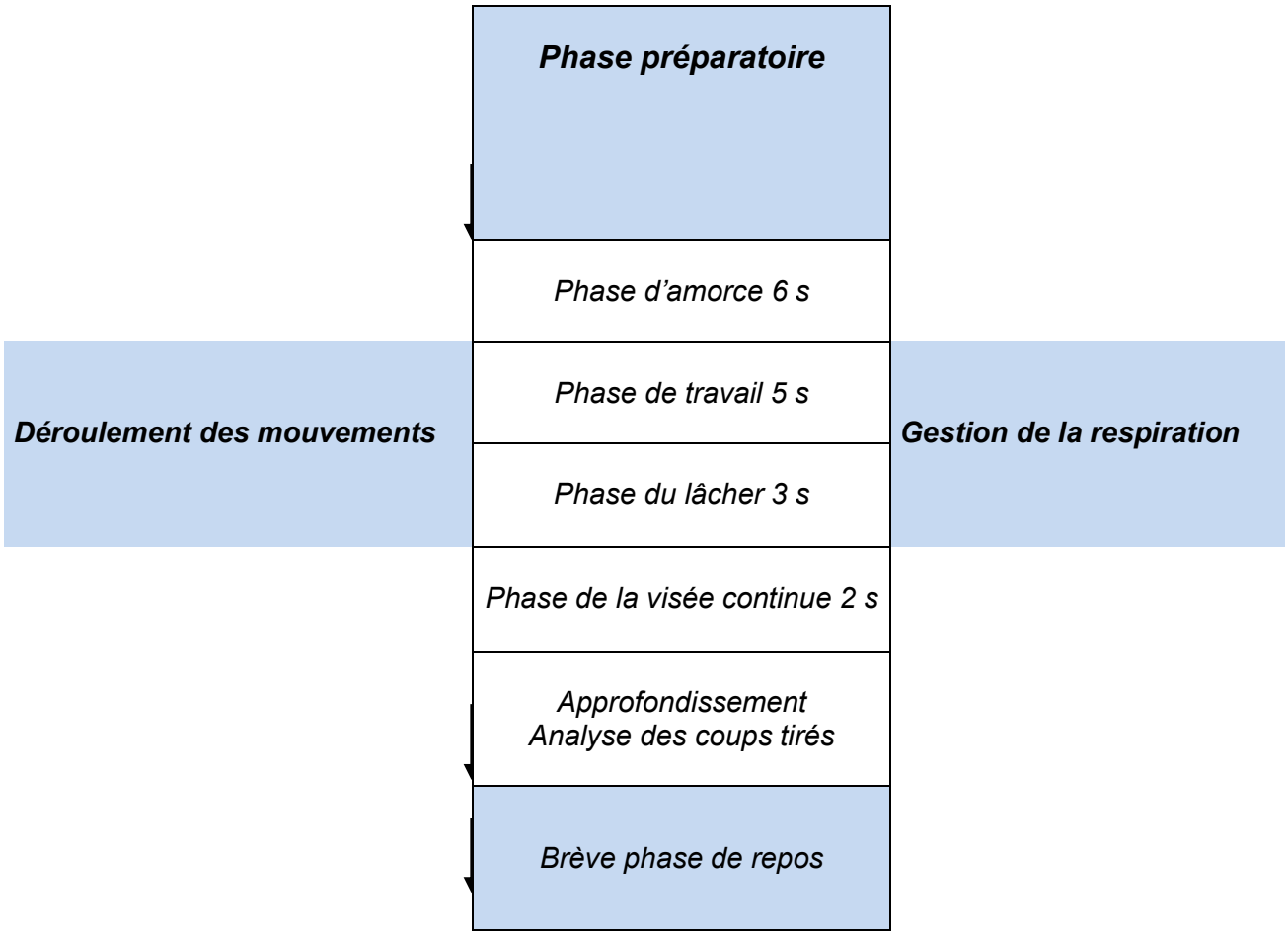
Le doigt de détente est trop courbé. Pour un meilleur lâcher, la position de la queue de détente doit être corrigée vers l'avant.



Le doigt de détente appuie contre la crosse. Pour un lâcher parfait, la position de la queue doit être corrigée vers l'arrière.

Schéma 18

Phase de tir
Décomposition des différentes phases de l'action



L'analyse des coups tirés

Dans la perspective d'apprendre à annoncer vos coups, commencez à vous poser des questions et surtout à leur trouver les bonnes réponses.

Si vous constatez une dispersion de vos impacts, avez-vous :

• Accommodé votre vue sur le visuel.
• Exercé un lâcher trop brusque.
• Éventuellement conjugué les deux erreurs,

Supposons que vous ayez accommodé votre vue sur le visuel. Prenez alors le temps de comparer une petite seconde votre visée à la visée type, sont-elles semblables? Avez-vous changé quelque chose à cette visée?

Si tous vos coups s'étagent sur une même ligne verticale, on peut estimer que vous avez bien apprécié les « fenêtres » de chaque côté du guidon, mais n'avez-vous pas « oublié » de contrôler le bon placement de celui-ci dans sa hauteur relative par rapport au sommet de la planche de hausse?

Si vous commencez à analyser vos tirs, vous allez être en mesure de déterminer si :

- Votre guidon et hausse sont placés sur le visuel.
- Votre guidon est plus haut ou plus bas que le sommet de votre hausse.
- Votre guidon est placé au ras du visuel.
- Vous avez contre-visé, c'est-à-dire créé volontairement une erreur parallèle.

Si vous ne trouvez pas l'origine de votre dispersion, n'hésitez pas à revenir sur les notions fondamentales traitant des erreurs de visée et alternez des tirs sur cibles blanches et des tirs sur visuels qui éduquent ou rééduquent l'accommodation de votre œil sur les instruments de visée.

Une autre raison de dispersion de vos coups que nous avons évoquée serait un manque de progressivité de l'appui de votre index sur la queue de détente, ce qui provoque un lâcher trop brusque qui dépointe l'arme au départ du coup.

Le lâcher est l'acte important de l'action de tir qui doit se produire dans les meilleures conditions :

- Votre index ne doit être en contact qu'avec la queue de détente.
- L'appui se fait selon un axe parallèle au canon.
- La pression sur la queue de détente est progressive.

Les bonnes sensations du lâcher ne s'acquièrent évidemment pas en une heure, c'est un travail de longue haleine, qui demande un entraînement spécifique.

Car n'oubliez jamais
que ce n'est que par l'exercice que l'on progresse !