

*Plan d'entraînement*  
*Pistolet 10 m*

*François Croizet*

## **TECHNIQUE DE BASE : LA POSITION**

### **Reprise de contact avec l'arme, Travail de la position**

#### **1 - 5 Plombs Tir à Sec, 5 Plombs sur la plaque métallique (PM) :**

##### ***Sensation du lâcher***

- Ne pas faire de visée précise, voire fermer les yeux pour mieux "écouter" ses sensations
- Bien penser, sentir et travailler le lâcher (90% du tir)
- Prise de la bossette, onctuosité, progressivité, douceur, sensibilité, contrôle :  
**PAS DE COUPS DE DOIGT !!!**
- Dans tous les exercices suivants, toujours penser au lâcher

#### **2 - Par séries alternées 2 Coups tir à sec / 2 plombs sur PM :**

##### ***Position pieds / bassin / épaules / bras (Total 10 plombs)***

- Vérifier que les 3 axes clés : pieds, bassin et épaules sont bien positionnés et superposés les uns sur les autres et de manière parallèle (dans les plans de face et de profil). Il ne doit pas y avoir ni de torsion, ni de cambrure en arrière et ni de quelconque distorsion à ce niveau.
- La position doit être la plus naturelle possible : droite, simple

#### **3 - Par séries alternées 2 Coups tir à sec / 2 plombs PM :**

##### ***Position bras / reste du corps (Total 10 plombs)***

- Essayer différents placements par rapport à la cible en allant de 3/4 face à la position de profil. Rechercher le positionnement qui apporte le meilleur confort. Les placements "trop de face" sont à proscrire.

#### **4 - Par séries alternées 1 Coup tir à sec / 1 plombs sur carton blanc :**

##### ***Vérification du positionnement par rapport à la cible (10 plombs)***

- Bien se positionner. Effectuer une visée. Une fois bien en ligne : fermer les yeux 3 ou 4 secondes tout en gardant la position. Ouvrir les yeux. Si on n'est plus en face de la cible, effectuer une correction par une rotation de l'ensemble du corps en changeant sa position de pieds. Ne jamais effectuer de torsion au niveau du bassin, des épaules ou du bras pour corriger. Si malgré les corrections les problèmes persistent, reprendre plus attentivement l'exercice précédent : Position bras / reste du corps.

#### **5 - 5 Plombs sur carton blanc :**

##### ***Position symétrique du côté faible***

- Prendre son arme avec l'autre main (gauche pour les droitiers et inversement) et essayer de reproduire exactement la même position (symétrique) que celle qui a été affinée précédemment.

#### **6 - 20 minutes de plombs sur visuel :**

##### ***Reprise de la position normale***

- Tirer sur visuel du côté normal (droitier pour les droitiers et inversement). Bien analyser et mémoriser la position. La noter, sur son carnet de tir si nécessaire. Dans les séances suivantes, reprendre toujours la même position, qui doit être considérée, dès à présent, comme acquise.

*Maxime de la semaine :*

*S'entraîner beaucoup donne bonne conscience mais s'entraîner bien donne beaucoup de dix...*

## **TECHNIQUE DE BASE : LA POSITION**

### **Vérification de la crosse, Prise en main, Verrouillages**

#### **1 - 5 Plombs Tir à Sec, 5 Plombs sur la plaque métallique (PM) :**

##### ***Sensation du lâcher, Toujours penser au lâcher !!!***

- Ne pas faire de visée précise, voire fermer les yeux pour mieux "écouter" ses sensations
- Bien penser, sentir et travailler le lâcher (90% du tir)
- Prise de la bossette, onctuosité, progressivité, douceur, sensibilité, contrôle.

#### **2 - 10 Plombs sur carton blanc :**

##### ***Recherche de la position définie à la séance précédente.***

- Se remémorer rapidement à l'aide de ses notes (il faut dès maintenant penser à tenir un carnet de tir) les exercices travaillés à la séance précédente. Revenir sur la position des axes clés pieds-bassin-épaules, sur l'angle du bras par rapport au reste du corps et au positionnement de l'ensemble par rapport à la cible.

#### **3 - 10 plombs sur visuel**

##### ***Prise en main de l'arme, vérification de la crosse***

- Chausser "amoureusement" la crosse de l'arme, en commençant par la fourche, puis la paume, le bas sur le repose main, enrouler les doigts, sentir le pouce et terminer par le positionnement du doigt sur la détente pour vérifier l'ensemble. Bien sentir si les bosses de la crosse correspondent à des creux de la main et inversement.
- Vérifier que quand on se met en visée le guidon tombe naturellement au milieu de la hausse et que l'on est pas obligé de tourner le poignet pour l'amener dans cette position.
- Tirer 10 plombs sans déchausser l'arme, et vérifier à chaque plomb les points ci-dessus. Si vous constatez des problèmes (crispations, mauvaises sensations, mauvaise position du guidon) prendre contact avec l'entraîneur pour résoudre ces problèmes.
- **TRUC** : ce qui se passe dans le carton ne nous intéresse pas particulièrement, mais pour ceux qui ne peuvent s'empêcher de regarder les résultats, prenez l'habitude de manipuler le rameneur, avec l'autre main même si la poignée de celui-ci n'est pas du bon côté. Vous y gagnerez en temps et vous conserverez au fil des plombs une prise en main plus régulière.

#### **4 - 10 Plombs sur visuel :**

##### ***5 Coté faible et 5 côté fort***

- Tirer 5 plombs avec son arme avec l'autre main (gauche pour les droitiers et inversement) et enchaîner rapidement avec 5 plombs du côté normal sur un nouveau visuel.

#### **5 - 10 Plombs sur visuel :**

##### ***Essayer les verrouillages du coude et du poignet***

- Tirer 5 plombs en se concentrant sur le verrouillage du poignet. Cela consiste à donner de la tension (et non crispation) au poignet de manière à former un "bloc" avec le système arme/main/poignet. Voir si cela peut apporter quelque chose au niveau stabilité.
- Tirer 5 plombs en essayant de créer un étirement modéré du coude vers l'avant (on "tire" sur le coude). Voir si cela peut apporter quelque chose au niveau stabilité.

#### **6 - 20 minutes de plombs sur visuel :**

##### ***Mémorisation de la séance***

- Tirer la quantité de plombs nécessaire à la mémorisation de la position, du chaussement de la crosse, toutes les sensations mises en jeu ainsi que les apports positifs de la séance. Noter les remarques sur son carnet de tir.

*Maxime de la semaine :*

*Avant de courir, il faut savoir marcher... (Avant de faire des dix...)*

## **TECHNIQUE DE BASE : LA POSITION**

### **Position intérieure - Tonicité - Reproductibilité de la position**

#### **1 - 10 coups (5 Tir à Sec / 5 Plombs) sur Plaque Métallique (PM)**

##### ***Sensation du lâcher, Encore et Toujours le lâcher !!!***

- En profiter aussi pour vérifier toute la position : alignement des 3 axes clés, position du bras par rapport au reste du corps, positionnement par rapport à la cible (se référer aux 2 séances précédentes) et prise en main de l'arme

#### **2 - 10 coups (5 Tir à Sec / 5 Plombs) sur PM**

##### ***Vérification de la position - Position intérieure***

Se mettre en place sous le visuel et fermer les yeux 3-4 secondes jusqu'au départ du coup. Essayer pendant que vous avez les yeux fermés, de vous concentrer sur les sensations que vous procurent cette position. Si le plomb n'arrive pas dans la plaque métallique, c'est que quelque chose ne va pas dans la position. Essayer d'identifier le problème avec un partenaire ou l'entraîneur.

#### **3 - 2 x 5 plombs sur visuel**

##### ***Sensations de bonne position - Tenue au départ du coup***

- Faire deux séries de 5 plombs en s'obligeant à chaque plomb de faire l'effort nécessaire de retrouver parfaitement ses sensations de bonne position et de placement par rapport à la cible.

- S'obliger à garder après le départ de chaque plomb la tenue de l'arme et de la visée 4-5 secondes. Profiter de ce moment privilégié pour essayer d'identifier et de mémoriser les sensations ressenties au moment du départ du coup. La qualité et l'application de ce geste sont capitales et déterminantes pour la suite de la progression. Il faut dès à présent le considérer comme acquis et l'appliquer systématiquement.

#### **4 - 5 x 2 plombs sur visuel**

##### ***Reproductibilité de la position***

Tirer par séries de 2 plombs en "cassant" à chaque fois la position et la prise main de l'arme : bouger les pieds, déchausser l'arme et reconstruire la position étape par étape. Noter hiérarchiquement sur son cahier de tir toutes ces étapes et les points de vérification nécessaires avant de passer à l'étape suivante. Continuer à travailler la tenue de l'arme au départ du coup.

#### **5 - 2 x 5 plombs sur visuel**

##### ***Tonicité***

Tirer deux séries de 5 plombs. En essayant pour les cinq premiers une position "classique" molle et décontractée et pour les 5 suivants une position plus tonique et plus volontaire. Ne pas confondre tonicité (état général, mobilisation) et contraction (étirement et sollicitation musculaire forcée). Analyser le pour et le contre. Trouver un juste équilibre...

#### **6 - 4 x 5 plombs (5 plombs par visuel)**

##### ***Recherche de groupement***

Tirer 4 séries de 5 plombs en essayant à chaque fois de faire le plus petit groupement possible. Travailler la tenue au départ du coup et noter honnêtement les impacts sur lesquels les sensations ont été mauvaises (on peut faire une erreur qui arrive comme une bonne balle...). Noter sur son cahier de tir les 4 résultats en mesurant la somme de la hauteur et de la largeur (H+L).

*Maxime de la semaine :*

*Il vaut mieux faire des neufs volontaires que des dix par erreur...*

## TECHNIQUE DE BASE : LE LÂCHER

### Lâcher de base - Lâcher rapide - Zone de bouger

#### 1 - 10 Plombs sur Carton Blanc

##### *Sensation du lâcher, Surtout le lâcher !!!*

- En profiter aussi pour vérifier toute la position. Tir en fermant les yeux comme défini dans l'exercice 2 de la séance 3. Ne pas oublier la tenue au départ du coup.

#### 2 - 10 Plombs sur Plaque Métallique

##### *Apprécier le réglage de la détente*

Tirer 10 plombs sur la plaque métallique en appréciant la course de la détente, la position, la progressivité et la résistance de la ou des bossettes. A la fin de l'exercice, essayer de tracer sur le carnet de tir la courbe du poids de la détente en fonction de sa course. Voir si cela vous convient et rectifier le réglage de la détente avec une personne compétente (arme personnelle). En profiter pour vérifier que poids de la détente est bien au dessus de 500 g.

#### 3 - 10 Plombs sur Visuel

##### *Lâcher dans la zone de bouger*

Refaire le même exercice que précédemment en alignement parfaitement la ligne de mire avant, pendant et après. Ne pas rechercher l'image immobile et parfaite de la visée idéale mais garder un bon alignement de la hausse et du guidon, en se concentrant sur le lâcher et en acceptant de bouger dans une certaine zone au dessous du noir ("zone de bouger"). Vous serez surpris des résultats...

Cet exercice sera retravaillé plus tard, mais c'est un des fondements du tir de précision. En effet, il faut accepter que l'on n'est pas immobile en dessous du visuel et apprendre à le gérer en profitant d'une qualité de lâcher parfaite. Toute la progression du tireur, une fois que les fondements seront acquis consistera à diminuer à force de travail et d'entraînement la zone de bouger jusqu'à ne bouger que dans le 10...

#### 4 - 10 Plombs sur Visuel

##### *Lâcher rapide*

Tirer 10 plombs en essayant de faire un lâcher rapide : dès que l'on arrive sous le visuel, sans perdre de temps, on commence l'action du doigt sur la détente sans s'arrêter jusqu'au départ du coup. La visée importe peu, on travaille surtout le lâcher.

Quelquefois, ce type de lâcher rapide peut être une solution à un plomb que l'on arrive pas à tirer. En effet on a tendance à allonger le temps de visée et cela se termine souvent par un coup de doigt, ou une erreur de visée ou les deux à la fois... Il faut prendre dans ce cas le problème à la source : je n'arrive pas à lâcher donc je vais me forcer à faire un lâcher rapide avec une visée dans la zone de bouger...

#### 5 - 4 x 3 Plombs sur Visuel

##### *Recherche de groupement*

Tirer 4 séries de 3 plombs en essayant de faire le meilleur groupement (H+L) sur trois plombs.

#### 6 - 20 Plombs sur Visuel

##### *Réalisation d'un geste global*

Tirer 20 plombs sur visuel en s'appliquant à la réalisation d'un geste global (Prise de l'arme, prise de position, respiration, action du doigt, tenue au départ du coup...) Ne pas tirer si l'on n'est pas sur de bien s'appliquer. Noter le score réalisé sur son carnet de tir.

*Maxime de la semaine :*

*Il ne peut y avoir de bonnes sensations sans parfait lâcher...*

## TECHNIQUE DE BASE : LE LÂCHER

### Lâcher de base - Lâcher rapide - Zone de bouger

#### 1 - 10 Plombs sur Carton Blanc

##### *Sensation du lâcher, Encore et toujours le lâcher !!!*

- Tir en fermant les yeux comme défini dans l'exercice 2 de la séance 3. Ne pas oublier la tenue au départ du coup.

#### 2 - 10 Plombs sur Visuel

##### *Prise de contact de la bossette et lâcher rapide*

Tirer 10 plombs sur carton blanc en s'entraînant à mettre le doigt en contact franc sur la bossette dès que l'on arrive sous le visuel et pas avant. Faire un lâcher en zone de bouger rapide (cf. B1 exercice 3) et tenir l'arme en visée après le départ du coup. Vérifier absolument la stabilité du lâcher (pas de coups de doigt). L'ensemble lâcher visée ne doigt pas excéder 5 secondes.

#### 3 - 10 Plombs sur Visuel

##### *Contrôle de la bossette*

Refaire le même exercice que précédemment en effectuant 3 aller-retours avant d'effectuer le lâcher proprement dit. Il faut apprendre et mémoriser la course de sa détente. Cet exercice sera profitable pour venir à bout des situations de stress (match) où on se retrouve avec la "tremblote" et le doigt de bois (doigt qui ne répond pas, insensible).

#### 4 - 10 Plombs sur Visuel

##### *Lâcher et tenue au départ du coup*

Tirer 10 plombs en essayant de faire un lâcher normal (pas trop long). Après le départ du coup, on tiendra l'arme en visée de manière à faire un deuxième lâcher fictif dans de bonnes conditions. Le fait qu'il n'y ait pas de départ du coup (et donc pas d'appréhension de mauvais impact) permet, dans cet exercice, de travailler la progressivité de la montée en pression du doigt sur la détente. Essayez chez vous de le travailler en tir à sec.

#### 5 - 5 plombs du côté faible

##### *Mémorisation mentale du lâcher*

Essayez de faire un bon groupement de 5 plombs du côté faible.

Le but de cet exercice n'est pas de démontrer que vous êtes capables de bien tirer de la main opposée mais de faire l'effort intellectuel de décomposer, de comprendre et d'expliquer à cette main qui ne sait rien faire ce qu'il faut faire pour effectuer un bon lâcher. Cela favorise la mémorisation du bon geste...

#### 6 - x Plombs sur Visuel

##### *Bon lâcher et préparation au travail mental*

Sur visuel, tirer jusqu'à réaliser 6 bons lâchers ayant laissé l'arme stable au départ du coup et vous ayant procuré une bonne sensation (sensation de dix).

Cette sensation peut se décrire comme un mélange de vide, de relâchement et de béatitude au départ du coup avec l'impression que tout c'est passé de manière idéale. Quand arrive cette sensation, on sait avant de ramener que c'est un beau dix.

Prenez le temps à la tenue au départ du coup d'analyser vos sensations et essayez de décrire en termes simples ou imagés comment est ressentie en vous cette sensation et notez le sur votre carnet de tir. Cela servira pour plus tard pour des exercices de travail mental.

*Maxime de la semaine :*

*Le lâcher est l'expression ultime de l'immobilité du tireur...*

## TECHNIQUE DE BASE : LE LACHER

### Lâcher progressif ou en pression continue

#### 1 - 10 Plombs sur Carton Blanc

##### *Sensation du lâcher, on continue avec le lâcher !!!*

- Tir en fermant les yeux comme défini dans l'exercice 2 de la séance 3. Vérification de la position. Ne pas oublier la tenue au départ du coup.

#### 2 - 10 Plombs sur Visuel

##### *Lâcher conscient progressif : lâcher classique*

Ce type de lâcher consiste, une fois en contact avec la bossette, à effectuer un lâcher de base: l'index appuie sur la queue de détente de façon progressive et onctueuse jusqu'au déclenchement et même au delà lors de la tenue au départ du coup.

Le départ du coup n'est pas le but du lâcher mais un événement qui doit se produire pendant.

Ce geste doit être si fin que le départ du coup doit se produire en surprenant le tireur.

#### 3 - 10 Plombs sur Visuel

##### *Lâcher conscient progressif et tenue au départ du coup*

Refaire le même exercice que précédemment s'appliquant sur la tenue de l'arme au départ du coup. Bien vérifier la position constante du doigt sur la queue de détente. Alternier quelques coups en tir à sec.

#### 4 - 8 x 5 Plombs sur Visuel

##### *En situation de match*

Sur visuel, tirer 8 séries de 5 plombs en situation de match. En préparation au challenge de Saint Eloy les Mines. S'appliquer, mettre à profit tout ce qui a été vu jusque là. Position, lâcher, tenue au départ du coup.

Penser au travail mental et emmagasiner les bonnes sensations : c'est une façon d'augmenter son potentiel de bonnes balles...

Forcez vous à reposer l'arme avant de faire une erreur, dès que ce produit un grain de sable ou un instant d'inattention dans toute la mécanique préparation - position - visée - lâcher - tenue (il est presque plus facile de faire un dix que d'éviter un sept ou un huit...)

Noter le résultat et les commentaires sur son carnet de tir.

*Maxime de la semaine :*

*Un départ qui surprend le tireur est la garantie de l'absence de coup de doigt...*

## **TECHNIQUE DE BASE : LE LÂCHER**

### **Lâcher en palier et lâcher en préparation**

#### **1 - 10 minutes de tenue sur visuel**

##### ***Position, longues visées***

- Faire volontairement de longues visées en s'occupant uniquement de tenir une position simple, droite, avec le moins de mise en jeu musculaire. Si votre position n'est pas bonne, cet exercice peut s'avérer très pénible. Alors corriger...  
Alterner main droite main gauche.

#### **2 - 10 plombs sur Visuel**

##### ***Rappel du lâcher progressif***

Tirer 10 plombs sur visuel en vous concentrant sur le lâcher progressif (cf. séance précédente). Le résultat en cible importe peu...

#### **3 - 20 minutes sur Visuel**

##### ***Lâcher en préparation***

Ce type de lâcher consiste une fois le doigt en contact avec la bossette à effectuer une pression franche et à la maintenir. En fait, on sent s'écraser la pulpe de d'index sur la bossette. De cette manière, on gagne physiquement et mécaniquement du poids de détente, le lâcher peut se produire plus rapidement sans nuire à la qualité de celui-ci. On a conscience de bien maîtriser sa détente...

En fait, la réponse sur la détente à la meilleure visée/stabilité s'effectuera dans de meilleures conditions. Une fois la préparation effectuée, la suite ressemble à un lâcher en pression continue, mais avec toutefois moins d'effort de pression à effectuer.

Si ce geste est simplement esquivé, le système peut se figer, il n'y a plus alors de réponse aux meilleures situations. Il faut donc faire en sorte d'acquérir une estimation précise de l'effort que vous pouvez appliquer à la détente après l'amené de la pré-course et avant le départ du coup. Le réglage du poids de détente est dépendant de la réussite de la préparation.

Alterner tir à sec et réel.

#### **4 - 5 Plombs sur Visuel**

##### ***Tir pieds joints***

Tirer 5 plombs sur visuel en reprenant sa technique de lâcher habituelle mais en prenant une position volontairement pieds joints.

#### **5 - 20 minutes sur Visuel**

##### ***Découverte du lâcher en palier de pression***

Ce type de lâcher consiste une fois en contact avec la bossette à découper la pression du doigt sur la queue de détente en paliers croissants : on appuie, on maintient la pression, on appuie, on maintient la pression etc... et ainsi de suite jusqu'au départ du coup. C'est probablement le geste le plus fin de tous les gestes sportifs. C'est une technique de tireur de haut niveau. Alterner tir à sec et réel. Vous pourrez, selon votre niveau, et dans la suite des entraînements utiliser ou non ces lâchers dans votre façon de tirer. Si vous ne les sentez pas, n'insistez pas, c'est que votre doigt n'est pas encore assez "fin" pour l'utiliser. Travaillez alors le lâcher progressif et ça viendra...

#### **6 - 15 Plombs sur Visuel**

##### ***En situation de match***

Essayer de faire le meilleur score possible. Tous les 5 plombs, on s'assoit 2 minutes et on reprend par 3 coups en tir à sec.

*Maxime de la semaine :*

*Quand on vous dit que le lâcher c'est plus de 90% du tir ...*



## **TECHNIQUE DE BASE : LA VISEE**

### **Ligne de mire et lâcher en préparation**

#### **1 - 10 plombs sur carton blanc**

##### ***Echauffement - vérification***

- Bien réfléchir à toute la mise en place de la position. Vérifier les yeux fermés. Se concentrer sur le lâcher. Alternier tir à sec et réel.

#### **2 - 30 minutes sur Visuel**

##### ***Zone de bouger : le secret du tir de précision***

Revenons sur la zone de bouger. Il faut se débarrasser complètement de l'image de la visée parfaite et immobile qui incite trop souvent à faire partir le coup lorsque cette situation se présente. Cela donne souvent un dramatique coup de doigt...

Il faut au contraire penser en terme de zone de bouger. Le diamètre du 10 ou du 9 plus le diamètre du plomb (cordons) représente une zone de taille suffisante pour toucher. Il faut se contenter de rester dans cette zone et effectuer un lâcher de qualité.

Il ne faut pas que la visée commande le lâcher (coup de doigt) mais qu'il y ait synchronisation entre un lâcher qui se produit inexorablement et une stabilité relative dans une zone "objectif".

C'est à dire que la visée consiste à placer parfaitement ses instruments de visée (centrage guidon dans cran de mire : pas d'erreurs angulaires) et à les positionner sous le visuel avec une marge de blanc plus ou moins grande pendant la phase de préparation du lâcher (attaque franche de la bossette). A partir de ce moment là, on commence son lâcher progressif tout en acceptant de bouger et en restant à l'intérieur d'une zone définie. Si on commence à sortir de cette zone, reposer immédiatement !

Commencer par quelques plombs assis, le pistolet en appui, en cherchant volontairement les quatre cotés de cette zone (9 cordon Midi, 9 cordon 3 heures, 9 cordon 6 heures et 9 cordon 9 heures) et vous verrez que vous pouvez aller en visée bien au delà de ce que vous osez habituellement. Marquez ces quatre limites sur un carton sur lequel vous pourrez méditer le soir venu...

Ensuite essayer de faire de bons lâchers progressifs dans cette zone... Vous serez surpris des résultats.

#### **3 - 15 plombs sur Visuel**

##### ***Zone de bouger et lâcher en préparation***

Tirer 10 plombs sur visuel en cherchant essentiellement à dynamiser le travail du doigt dans la zone de bouger : oser mettre de la pression sur la bossette et continuer une pression franche et progressive du doigt, mais doucement en attendant que le doigt finisse son action (on est surpris par le départ, on ne le commande pas). Le résultat en cible importe peu...

#### **4 - 30 minutes sur Visuel**

##### ***Travail en escalier***

Se référer à la feuille "Travail de l'escalier".

On tire 5 plombs avec un contrat de départ de 45 sur 50 (moins 5).

Si on réussit, on ajoute un point au contrat, toujours avec le même nombre de plombs soit 46 sur 50 (moins 4) et on continue...

Si on échoue, on enlève un plomb mais on reste sur la même valeur négative de contrat : moins 5 soit 35 sur 40 et on continue...

Adapter le contrat de départ à son niveau et appliquer le même principe et ainsi de suite jusqu'à arriver au contrat maximal (ne faire que des 10). Il vaut mieux, comme pour le saut à la perche, partir trop bas que trop haut...

*Maxime de la semaine :*

*Bouger dans le 10, ya qu'ça de vrai...*

## **TECHNIQUE DE BASE : LA VISEE**

### **Visée - Préparation à l'annonce**

#### **1 - 10 minutes sur visuel**

##### ***Tenue sous le visuel sans tirer***

- Faire volontairement pendant 10 minutes de longues tenues sous le visuel. Bien accommoder sur les instruments de visée. Avoir des marges de blanc régulières entre la hausse et le guidon ainsi que sous le visuel. Apprécier la zone de bouger et faire volontairement de longues visées.

#### **2 - 15 plombs sur Visuel**

##### ***Centrage guidon/cran de mire - préparation de l'annonce***

Tirer 15 plombs en se concentrant particulièrement sur le centrage horizontal et vertical du guidon dans le cran de mire et son positionnement par rapport au visuel.

Tenue après le départ du coup et analyse des sensations à ce moment là.

Un tireur débutant fera appel à sa mémoire : voyons...

- Comment était la ligne de mire (erreur angulaire) ?
- Ou était la visée (erreur parallèle) ?
- Comment était le lâcher ?
- A quoi étais-je en train de penser ?

Un tireur plus expérimenté fera appel en plus à un ensemble de sensations ressenties au moment du départ du coup sur le serrage de la poignée, l'action du doigt sur la détente, l'onctuosité du lâcher etc...

Le but de cette analyse est d'arriver à annoncer de manière rationnelle l'impact sur le visuel afin d'apprécier ses bonnes balles et de comprendre ses erreurs. On en progressera d'autant plus.

#### **3 - 15 plombs sur Visuel**

##### ***Marge de blanc - préparation de l'annonce***

Tirer 15 plombs en se concentrant particulièrement sur la marge de blanc sous le visuel. On pourra s'aider d'un trait de crayon sur le carton pour matérialiser cette marge de blanc. Travailler la préparation de l'annonce comme dans l'exercice précédent.

#### **4 - 2x8 plombs sur Visuel**

##### ***Coté faible - coté fort***

Tirer deux séries de 8 plombs en commençant par le côté faible afin d'analyser et de mémoriser le travail des deux exercices précédents.

#### **5 - 20 minutes sur Visuel**

##### ***Tirs avec contrats***

- Tirer sur le même carton jusqu'à faire 5 dix annoncés.

Entre chaque coup, on fait l'effort mental de se dire comment on va procéder pour tirer le plomb suivant en n'oubliant pas de bien tenir après le départ du coup.

- Tirer jusqu'à réaliser une mouche...

Se concentrer sur l'annonce et l'analyse de chaque balle. C'est une des bases du tir de précision.

*Maxime de la semaine :*

*Savoir pourquoi on a fait une erreur peut permettre d'éviter la suivante...*

## TECHNIQUE DE BASE : LA VISEE

### Erreurs angulaires - Séquence de tir

#### 1 - 10 minutes sur Visuel

##### *Echauffement type essais avant match*

- Tirer sur visuel en alternant tir à sec et tir réel. Penser au réglage de l'arme...

#### 2 - 16 plombs sur Visuel

##### *Erreurs angulaires...*

Tirer 2 fois (en appui puis en position) 4 séries de 2 plombs en faisant volontairement des erreurs angulaires dans les quatre directions (guidon à gauche, à droite, en haut et en bas). Voir les conséquences en cible et comparer aux erreurs parallèles et à la zone de bouger.

#### 3 - 20 plombs

##### *Séquence de tir*

La séquence de tir est l'ensemble des actions chronologiques qui font que l'on va tirer, que l'on tire et que l'on a tiré un plomb. Cette séquence est une enveloppe (check-list) cohérente et correcte qui prépare, réalise et analyse chaque plomb. Elle doit être répétée systématiquement et régulièrement à chaque coup. Tout défaut à l'intérieur de cette séquence peut être à l'origine d'une erreur.

Une fois en position, l'arme prête à tirer, la séquence type comprend 10 points successifs :

- 1 - Prise en main de l'arme et placement du doigt
- 2 - Vérification de la position et placement de la tête
- 3 - Axer l'ensemble poignet, bras et épaule
- 4 - Monter le bras au dessus de la cible, vérifier le tassement
- 5 - Prise et vérification de la ligne de mire
- 6 - Aller vers le rond noir - préparation du lâcher
- 7 - Coordination lâcher - visée
- 8 - Tenue au départ du coup - Annonce
- 9 - Analyse et vérification de l'annonce - Résultat

Tirer 20 plombs en se concentrant sur la séquence de tir et en vérifiant, après chaque plomb, à l'aide d'une grille (mettre une croix dans chaque case), que toutes les actions de la séquence ont bien été effectuées (analyse factorielle). Si on repose, la reprise du tir doit se faire à partir du début de la séquence.

A partir de ce moment là, chaque plomb tiré devra être mis en oeuvre à l'intérieur de sa propre séquence. C'est une des clés pour progresser...

#### 4 - 10 plombs sur Visuel

##### *Coordination Lâcher - Visée*

Tirer 10 plombs en se focalisant sur le lâcher en préparation à l'intérieur de la séquence. Comparer annonce et analyse.

#### 5 - 20 minutes sur Visuel

##### *Tirs avec contrats*

- Tirer des séries de 10 plombs jusqu'à faire une série sans erreurs : pas de 8 (et en dessous) ou pas de 7 (et en dessous) ou pas de 6 (et en dessous) selon votre niveau...

Etre bien attentif, aux signes précurseurs d'une erreur, ne pas insister et reposer immédiatement. Penser à reprendre au début de la séquence.

*Maxime de la semaine :*

*La séquence de tir est le socle sur lequel repose la coordination lâcher - visée.*

## TECHNIQUE DE BASE : LA VISEE

### Annonce - Séquence

#### 1 - 10 plombs sur Plaque Métallique

##### *Travail du lâcher*

- Tirer 10 plombs sur plaque métallique en se concentrant uniquement sur le type de lâcher que vous avez choisi d'utiliser (progressif, en palier ou en préparation...)

#### 2 - 20 plombs sur Visuel

##### *Tir les pieds joints*

Tirer 10 plombs sur visuel en gardant les pieds complètement joints. Compenser le manque de stabilité en se focalisant sur le tir en zone de bouger. Enchaîner avec 10 plombs en position normale et apprécier la différence...

En profiter pour vérifier le réglage de l'arme.

#### 3 - Match de 40 plombs (2 plombs par carton)

##### *Annonce - Séquence*

Tirer un match de 40 plombs (2 plombs par carton) en travaillant la séquence de tir et plus particulièrement la phase d'annonce analyse.

Reposer l'arme tous les deux plombs, noter sur chaque carton l'annonce de chaque plomb en la comparant avec le résultat. Puis reprendre le match en reconstruisant toute la séquence de tir et en reprenant par un coup en tir à sec.

Noter les mauvaises annonces.

Dans le cas d'une erreur bien annoncée, faire une analyse complète et critique du processus à l'origine de l'erreur (mauvais lâcher, erreur angulaire, erreur parallèle, accommodation, coup de poignet, tremblement, relâchement de concentration etc...). A la suite de l'erreur, se donner un ordre positif pour se concentrer sur le mécanisme en cause.

Exemple : erreur de visée due à un relâchement de l'accommodation -> je vais me concentrer sur la visée et plus particulièrement l'accommodation...

*Maxime de la semaine :*

*Savoir pourquoi on fait un 10, savoir pourquoi on fait une erreur mais savoir ce qu'on fait...*

## PREPARATION AU MATCH

### Travail mental

#### 1 - 10 mn de tenue sur visuel sans tirer

##### *Visée - Zone de bouger*

- Vérifier l'alignement de la ligne de mire, se focaliser sur la visée, apprécier la zone de bouger.

#### 2 - 5 mn sur visuel en tir à sec

##### *Visée - lâcher*

- Coordination visée - lâcher : ne pas rester trop longtemps en visée

#### 3 - 2 x 5 plombs sur visuel

##### *Préparation de la détente*

Tirer deux séries de 5 plombs en travaillant particulièrement la préparation du lâcher (cf. séance n°7) : Dès que l'on arrive sous le visuel, on vérifie le bon positionnement du doigt et on effectue une légère pression de préparation destinée à vérifier ce stade, pour se consacrer ensuite à la tenue et à la visée, la pression sur la détente se faisant en même temps de manière continue. Un bon lâcher résulte de la fluidité du geste.

Si le processus se fige dans une certaine hésitation, reposer aussitôt, au risque de provoquer le départ du coup et donc un coup de doigt.

En profiter pour régler l'arme...

#### 4 - 10 plombs sur visuel

##### *Lâcher en Préparation*

Tirer 10 plombs en essayant de trouver la dernière limite d'engagement sur la détente. En d'autres termes, trouver le point d'attaque maximum de la bossette de manière à avoir ensuite un lâcher en pression continue le plus petit possible.

#### 5 - 15 plombs sur visuel

##### *Lâcher en Préparation*

Tirer 10 plombs en essayant de trouver la dernière limite d'engagement sur la détente. En d'autres termes, trouver le point d'attaque maximum de la bossette de manière à avoir ensuite un lâcher en pression continue avec le moins de poids possible.

#### 6 - 20 plombs sur visuel

##### *Travail mental*

Tirer 20 plombs en situation de match en essayant de faire le meilleur score possible.

Avant chaque levée, penser à la façon de réaliser un bon geste, qui donnera un dix. Vouloir seulement le dix ne suffit pas, il faut connaître la manière d'y parvenir et se la remémorer sans cesse.

On peut aussi au moment de la vérification du tassement (le bras au dessus de la cible) et avant la prise de la ligne de mire se remémorer l'image d'un bon lâcher dans le 10 pour avoir une pensée positive et orientée sur l'objectif.

Ne pas oublier que tout se travail s'effectue dans le cadre d'une séquence de tir (cf. séance n°10) et bien penser à tous ses éléments.

*Maxime de la semaine :*

*Préparation, stabilité, belle image, splaaaaaaaffffffff...*

## PREPARATION AU MATCH

### Reposé - Séquence mentale

#### 1 - 5 mn de tir à sec sur visuel

##### *Visée - Zone de bouger*

- Vérifier l'alignement de la ligne de mire, se focaliser sur la visée, apprécier la zone de bouger, essayer différents serrages de crosses

#### 2 - 5 mn de tir sur visuel

##### *Tenue au départ du coup*

- En tir à sec et réel : en faisant l'effort de bien tenir après le départ du coup, en s'imaginant de voir tirer un deuxième coup 3 secondes après le tir.

#### 3 - 10 plombs sur visuel sans ramener

##### *Travail du reposé*

Tirer 10 plombs sur visuel, façon match, en s'obligeant à reposer dès que "la sonnette d'alarme" (c'est à dire le moindre élément technique ou mental défaillant ne vous permettant pas de faire un dix) retentit.

#### 4 - 10 plombs sur visuel sans ramener

##### *Travail du reposé (bis)*

Tirer 15 plombs sur visuel sans ramener le carton en s'interdisant de reposer l'arme. Pour cela il faut se préparer mentalement avant chaque plomb (rappel de la séquence de tir, sensations de bons lâchers dans la zone de bouger etc...).

Les deux exercices précédents peuvent faire prendre conscience d'une part, qu'il ne faut pas hésiter à reposer à la moindre défaillance et d'autre part, que l'on ne doit normalement pas reposer (sauf événement majeur : bruit par exemple) si l'on a bien préparé mentalement le plomb à venir.

C'est à méditer...

#### 6 - 20 plombs sur visuel

##### *Séquence mentale*

Tirer 20 plombs en situation de match en essayant de faire le meilleur score possible.

Après chaque plomb, s'appliquer sur la tenue au départ du coup, faire une annonce, la vérifier et l'analyser par rapport à l'impact puis:

- si il s'agit d'une défaillance (par exemple un 8 ou un 7) et que la cause en est connue (par exemple un coup de doigt), il faut se donner un ordre POSITIF afin de focaliser son attention sur la défaillance (par exemple : je me concentre sur la visée et je laisse venir le lâcher sans le provoquer).

- si il s'agit d'une bonne balle, par exemple un dix bien annoncé, il faut revivre dans les moindres détails la façon dont on a procédé et s'en imprégner...

Il s'agit d'un exemple de séquence mentale, destiné à exploiter intelligemment le temps entre chaque coup tiré, et à "s'armer" psychologiquement pour le prochain coup. Un tireur vit toujours dans l'avenir.

*Maxime de la semaine :*

*Quand on fait une mauvaise balle, il faut en oublier le résultat mais en comprendre la cause pour mieux préparer la suivante...*

## PREPARATION AU MATCH

### Automatismes sur la visée

#### 1 - 10 mn de tir à sec sur visuel

##### *Visée - Marge de blanc*

- Se concentrer sur l'alignement parfait du guidon dans le cran de mire ainsi que sur la reproductibilité de la marge de blanc sous le noir. Bien penser à la tenue au départ du coup et tirer mentalement un deuxième plomb en suivant...

#### 2 - 3 x 5 plombs sur visuel

##### *Recherche de groupement*

- Tirer 3 séries de 5 plombs en recherchant le plus petit groupement possible. Bien faire attention à reproduire le geste idéal à chaque balle.

Ne ramener le carton que tous les cinq plombs et en profiter pour régler l'arme (on doit savoir maintenant le faire instinctivement, sans se reporter à la notice technique et surtout sans se tromper).

#### 3 - 10 plombs sur carton blanc

##### *Travail du lâcher*

- Tirer 10 plombs sur carton blanc en se concentrant parfaitement sur le geste du lâcher et de sa reproductibilité.

#### 4 - 20 plombs sur visuel sans ramener

##### *Synchronisation visée / lâcher*

- Tirer 10 plombs sans ramener. Travailler la prise de la ligne de mire au dessus du carton, se concentrer sur le centrage du guidon dans le cran de mire, préparer sa détente quand l'arme arrive dans une zone acceptable et transférer toute son attention sur la visée.

Synchroniser la fin du lâcher dans le laps de temps (3-4 secondes) où la visée est la plus stable. Ne pas hésiter à reposer si le lâcher et la visée ne sont pas synchrones, analyser pourquoi on a été obligé de reposer et adapter la durée de chaque geste pour arriver à synchroniser l'ensemble.

#### 5 - 10 plombs sur visuel

##### *Main opposée*

- Tirer 10 plombs avec la main opposée.

#### 6 - x plombs sur visuel

##### *Travail de la visée*

- Tirer sur le même carton autant de plombs que nécessaire pour découper la mouche ou l'ensemble du 10 selon votre niveau. Bien travailler la visée tout en faisant attention au lâcher.

Ne pas tomber dans le piège de la visée parfaite et immobile qui provoque le coup de doigt...

*Maxime de la semaine :*

*Un bon lâcher permet facilement de tirer 9 de moyenne, travailler la visée permet d'aller bien au delà...*