

METHODOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT

Voilà une des rubriques de fond de notre entreprise. Nous allons commencer par vous exposer le projet général que nous aurons à coeur de mener à terme. Il s'agit, ni plus ni moins, d'une immersion totale dans le monde du tir et nous avons, au cours de cette plongée, la ferme intention d'explorer complètement tout ce qui touche à la préparation des tireurs. Vous trouverez donc dans cette rubrique.

DES GENERALITES

sans lesquelles, le volume général aidant, nous risquerions de tôt ou tard nous perdre dans un fouillis de détails et de techniques .Ces généralités seront notre fil d'Ariane dans le vaste labyrinthe où nous entrons ensemble. Elles seront tout autre chose qu'un sujet bateau, puisque nous y traiterons:

- De la place du tir dans le mouvement sportif mondial.
- Des raisons de sa présence dans le concert olympique.
- De ses particularités.
- Et des conséquences de ces particularités dans l'entraînement du tireur sportif.

UNE ETUDE COMPORTEMENTALE

Étendue, dont le but n'est rien autre que tenter de définir avec le maximum de sûreté la réalité et la qualité des moyens effectivement disponibles pour réussir une carrière sportive Ceci est destiné à vous préserver, en vous évitant d'explorer les chemins sans issue que nous connaissons bien, et qui un jour où l'autre vous tenteront. Ils sont parfois si engageants...

Déoulant des enseignements de cette étude, à laquelle nous nous référerons constamment tout au long du voyage que nous entreprenons ensemble, nous définirons

LES MOYENS DISPONIBLES:

Nous nous concentrerons naturellement sur les moyens que nous savons efficaces, ceux qui ont élevé les grands tireurs de ce temps au niveau qui est le leur. Et comme ces grands tireurs ne sont pas des extraterrestres, les moyens en question ont le pouvoir d'aider même un grand débutant, pourvu que leur usage soit adapté. Nous découvrirons à ce propos que le chemin que chacun peut suivre jusqu'à réaliser son potentiel est une voie logique et simple, à défaut d'être facile... C'est la même que celle qu'ont prise vos idoles. Mais comme, cheminant, ils ont balisé la voie, vous pourrez économiser un peu d'énergie en utilisant le produit de leurs recherches. Et vous aurez ainsi la possibilité d'aller un jour un peu plus loin !

C'est dans ce volumineux chapitre que nous développerons les sujets suivants:

- Les grandes lignes des structures neurophysiologiques concernées par l'apprentissage des moyens d'exécution nécessaires à la performance, puis par leur perfectionnement et enfin leur entretien.

C'est bien là le coeur du propos sur l'entraînement. Nous parlerons ici de la posture, ou comment améliorer sa stabilité. Puis de l'action sur la détente ou comment faire partir le coup en gardant sa carabine ou son pistolet stable. Enfin nous aborderons une étude vaste et dense à propos du rôle complet de la vision chez le tireur performant. Arrivés ensemble à ce point nous verrons que cette fonction ne se limite certes pas à constater des différences entre centrage et décentrage. Nous traiterons donc peu des techniques de visée propres aux différentes disciplines (ce sera le propos des études spécialisées que vous proposeront les personnes compétentes),, mais bien de la réalité globale de la fonction visuelle dans un sport d'adresse tel que le nôtre.

- Les moyens d'exécution en faisant une étude simple et sûre des différentes classes de gestes mises en oeuvre par un tireur sportif. Ce chapitre nous permettra de faire le point sur les différentes options envisageables en ce qui concerne le rôle de la conscience, et son objet à l'instant du départ du coup. Nous démontrerons à ce propos que les structures neurologiques qui sont l'héritage

commun de l'espèce humaine interdisent naturellement toute polémique à ce sujet: il n'y a bien qu'une seule option de concentration apte à la réalisation de grandes performances. Le reste ne représente que l'expression d'un désir inconséquent émis par quelques personnes qui n'ont jamais réussi un grand match de leur vie. Suivre leurs propositions vous emmènerait à coup sûr dans le même mur, celui où se sont précocement arrêtées leurs carrières de tireurs doués..

- Les rythmes d'acquisition et leur corollaire, l'équilibre qualité - quantité. Nous démontrerons à ce propos que si les deux derniers paramètres sont naturellement voués à évoluer ensemble dans la poursuite d'un bon projet d'entraînement, la relation de cause à effet, ou si l'on préfère le sens dans lequel se boucle cette relation, est d'importance. Nous verrons donc comment une priorité à la quantité se caractérise toujours non pas par une absence de qualité, mais par une insuffisance et une inadaptation de la qualité

Nous en déduisons évidemment qu'une priorité à la qualité est la seule voie mais que son produit, par déficit de quantité, peut s'avérer insuffisant .

Dans le premier cas, le tireur dispose à tout instant d'une faible qualité moyenne.

La seconde option peut se caractériser par plusieurs situations de restitution, soit:

En cas de déficit chronique de quantité, une non qualité qui se traduit par l'absence de conduites automatiques adaptées, et donc la nécessité de contrôler consciemment chacune des actions dans le temps même de leur réalisation.

- Dans le cas, fréquent, d'insuffisance quantitative, le tireur met en oeuvre en quantité restreinte des enchaînements de qualité élevée :il sait tirer quelques belles balles à la suite, mais pas de longues séries C'est ce qui arrive lorsque l'on sait tirer à un bon niveau et que l'on s'arrête longtemps, ou trop souvent, de s'entraîner...

Seuls les tireurs qui se préparent pour disposer d'une qualité optimale selon une capacité de restitution adaptée au programme du match peuvent réaliser de grandes performances.

- A propos des plans d'entraînement, nous discuterons des règles reconnues comme efficaces, celles dont le respect permettra à chacun d'établir la démarche qui lui conviendra le mieux. Nous définirons à ce propos le concept primordial de but. Nous parlerons de niveau de performance, réel ou supposé, de notions telles que court terme, moyen terme, long terme. Bref, nous nous appliquerons pour cela ainsi que pour l'ensemble de ce travail à rester au ras des pâquerettes, les pieds solidement plantés dans la bonne vieille terre qui nous nourrit. Ca paye, et en plus ça sent bon...

Nous ferons une grande place à la préparation mentale. C'est là que nous définirons divers concepts essentiels, et souvent mal compris, tels que performance, concentration, tension, pression, stress, anxiété, émotion, saturation, induction des conduites, etc.. Nous vous proposerons une démarche générale qui vous aidera certainement à trouver votre voie, puisque nous n'inventerons rien nous nous appuierons toujours sur de grandes réalités admises par les meilleurs spécialistes actuels des diverses sciences du comportement, réalités qui guident, nous le savons bien, tous les grands tireurs de ce temps.

C'est en étudiant ce chapitre que vous découvrirez, bonne nouvelle s'il en est, qu'il n'y a rien de mystérieux, ni d'exotique, ni bien sûr d'ésotérique, dans une préparation mentale adaptée à la réalisation de grandes et belles performances.

Il suffit d'exploiter intelligemment les moyens dont s'est dotée depuis si longtemps notre espèce qu'ils font partie de l'héritage de chacun, tireurs compris ! Nous pourrions donc ignorer sans regret les tendances plus ou moins heureuses d'une certaine psychologie à la mode. L'on peut vraiment devenir un grand tireur sans avoir jamais connu ni le zen, ni aucune des méthodes de relaxation que l'on vous dit "indispensables". L'eau du bain dans lequel trempe chaque européen malin est assez bonne pour qu'il y trouve tout ce dont il a besoin pour devenir un grand tireur. Il est donc bien vrai que chacun de vous dispose du bagage nécessaire pour se construire comme un tireur abouti. Il vous faudra bien connaître les moyens disponibles (et suffisants), puis cultiver la force de les mettre en oeuvre chaque fois que possible Nous ne vous raconterons pas d'histoires, nous ne

vous “dorerons pas la pilule”: le monde de la compétition est un monde dur exigeant, dans lequel un savoir théorique est peu de chose. Il faut FAIRE .

Pour cela, il vous faudra du courage, de la volonté pour tirer profit de ce contenu très dense, qui ne peut être simplifié sous peine que disparaisse l'essence même de son contenu. Dans le monde de la compétition, comme dans celui de toute activité humaine portée à un haut degré de perfection, la vérité ne coule pas de source.

Elle se mérite.

Ce sera votre oeuvre de lecteur que vous approprier ce contenu, que jamais nous n'accepterons d'édulcorer: nous le savons, dans son étendue même, à peine suffisant...

LE TIR EST-IL UN SPORT ?

Pourtant la question se justifie, ne serait-ce qu'en raison de sa fréquence. Et la réponse est d'importance s'il s'agit, sans aucun doute, d'un sport, toute la démarche que nous vous proposons se justifie d'emblée, naturellement, sans aucune arrière pensée .Mais si chacun ne peut trouver quelques solides arguments, ne serait-ce qu'à son propre usage, à opposer à ces questions affirmations , auxquelles se bute si souvent le monde du tir sportif, il sera réellement difficile d'admettre les démarches qui correspondent à un entraînement sportif.

LE TIR N'EST PAS UN SPORT !

Si vous demandez à la personne qui vient de vous servir avec force ce jugement de fonder une conviction si nettement exprimée, vous obtiendrez ce genre de réponse :

Ca ne bouge pas . La dépense d'énergie n'est pas visible et de ce fait l'effort du tireur n'est pas accessible à l'observateur non spécialisé qui apprécie en se référant à sa propre culture sportive. Pour lui, un sportif fait sa performance en bougeant, en se mouvant à un rythme intense.

Et comme il n'a jamais tiré ailleurs que dans les fêtes foraines, il ne peut évidemment exercer à propos de ce sport où l'on dépense son énergie à bouger le moins possible la même connaissance que celle qu'il a de la course à pied .

Lui qui n'a jamais couru le kilomètre en trois minutes il sait bien ce qui le sépare de ceux qui courent le 800 mètres en moins de 40”.

Il dispose au moins des souvenirs de souffrance physique de ses jeunes années sportives comme étalon de la performance des autres...

Il faut être passé par là, ou s'y trouver encore, pour poser un regard avisé sur un tireur en match, pour comprendre l'intensité de son action lorsqu'il construit sa performance.

Reste que la dépense énergétique est habituellement faible (on la situe autour de 100 calories/heure pour le tir à l'arc...) lorsqu'on s'intéresse à l'activité musculaire seule du tireur sportif. Mais elle se trouve bien plus élevée qu'on ne croit en situation de compétition, pour des raisons que nous aborderons bientôt.

- Le tir est une préparation guerrière plutôt qu'un sport Dans cette assertion si souvent entendue se retrouvent un ensemble de clichés culturels qui ne tiennent pas debout et malheureusement quelques réalités dont nous sommes responsables. Pour la rai son que l'on n'apprend pas le tir sportif en cours d'E.P.S, on n'apprend jamais dans son jeune. la différence entre un pistolet de compétition et une arme de combat. Ce qui est évident à propos des avions (chacun voit au premier coup d'oeil dans l'aéronef qui passe au-dessus de soi un planeur sportif ou un jet de la Défense Nationale..) ne l'est pas à propos des armes individuelles. À quelques mètres de distance un béotien ne peut différencier un pistolet de Vitesse olympique et un puissant semi automatique. Ils font d'ailleurs quasiment le même bruit...

Voici bien un des éléments de l'amalgame.

Un autre, dont la cause est identique (en dissociation apparente des buts poursuivis et des moyens utilisés) tient à la force des courants pacifistes qu parcourent les cultures actuelles de notre vieux

continent. Ainsi vous entendrez rarement de la bouche de leurs adeptes, dont certains sont très influents, s'exprimer le concept qu'une arme à feu peut, tout comme une épée, évoluer en outil sportif.

Quoi que nous pensions de ces opinions, elles sont majoritaires dans la population. Et elles ne prédominent pas par hasard nous sommes en partie responsables car nous prêtons réellement le flanc à ces critiques. Nous sommes jugés sur certaines de nos apparences, les plus caricaturales. Mais nous sommes responsables de nos apparences, que je sache, il faut tout d'abord être critiquable pour être critiqué...

Ceci revient à dire que si nous tenons à être l'objet de la reconnaissance que nous revendiquons à titre sportif tout autant que moral, il nous faut en préalable régler les contradictions que nous exposons comme des drapeaux aux grands vents de l'opinion publique. Méfions-nous de nos apparences elles correspondent toujours à une part de réalité.

Il est dans le pouvoir de chacun de présenter au monde sportif une image de sportif d'avoir des comportements de sportif, d'en affirmer les convictions, en bref d'en partager la culture.

Souvenez-vous que l'escrime est devenue un sport à part entière à l'époque où les duels ont cessé, de par l'interdiction légale qui en était faite autant que par le décalage culturel que ces combats rituels représentaient.

C'est l'obsolescence, ou le décalage des outils sportifs utilisés en tir sportif par rapport aux armes de guerre ou de service du moment qui représente la première démarche efficace pour contrer les assimilations désastreuses fondées sur l'apparence des moyens utilisés, Et c'est la sportivité des comportements, la difficulté évidente des conduites sportives qui peut en éviter l'assimilation à des pratiques sécuritaires ou guerrières assimilations en lesquelles notre sport a tout à perdre.

Faites toucher du doigt à vos contradicteurs les réalités du tir sportif faites-les tirer avec de vrais outils sportifs, dans les conditions habituelles du tir sportif. Revendiquez vos compétences sportives de tireur, exposez-les au grand jour sous une forme visible de tous, acceptable de tous, en vertu du fait que ce que l'on ne peut montrer au grand jour est suspect. Agissez comme de vrais sportifs que vous êtes. Cultivez de préférence les tirs les plus difficiles ce sont les plus riches d'un point de Je contenu, ceux qui vous proposent par la même occasion la plus grande marge de progression.

Favorisez aussi les apparences accentuez l'aspect sportif de vos équipements. Le sport ne se porte pas bien lorsqu'il est habillé en tenue camouflée... Le sport est une activité sérieuse et gaie, portez et affichez les couleurs de la joie de pratiquer ! Tous les sportifs de la planète ont compris cela...

SI, MONSIEUR, LE TIR EST BIEN UN SPORT'

Mais il se trouve aussi éloigné du demi-fond ou de l'aviron que le sont le golf et la conduite automobile ! C'est un sport d'adresse.

C'est un sport parce que , accéder à l'élite mondiale est le fruit d'un ensemble de démarches que l'on retrouve à propos de tous les sports habituellement reconnus, soit :

- Une période d'initiation, premier contact avec ce que l'on ne sait faire spontanément La vérité est que l'on ne sait pas plus tirer naturellement que ce que l'on ne saurait sauter à la perche au sortir du berceau .

- Un perfectionnement, durant de longues années, de ce que l'on aura survolé en initiation. C'est au cours de cette phase que le tireur comme tout autre sportif, va réellement apprendre les gestes du tir sportif en les reproduisant au point qu'ils s'automatisent .Pendant toute cette période d'assimilation des gestes, les performances réalisées seront toujours en deçà du potentiel absolu de la personne.

- Enfin vient le moment de la plénitude. Produit de longues années d'entraînement, les moyens d'exécution (les gestes du tir) sont à leur meilleur niveau, Il reste à les maintenir dans leur état de qualité (l'entraînement consiste alors, et surtout, à entretenir les aptitudes existantes), mais aussi à en perfectionner l'utilisation grâce à des comportements de mieux en mieux adaptés a chacune des nombreuses situations que vit un tireur sportif Nous sommes au temps où le potentiel révélé se rapproche du potentiel absolu. C'est le temps des grandes performances, du bonheur de tirer à l'état pur les gestes fonctionnent "à l'intention

- C'est un sport puisque l'aboutissement de toutes ces conduites somme toute évidentes pour un sportif est la compétition, institutionnalisée ou non. Cette compétition, peu importe qu'elle nous soit une tendance naturelle ou culturelle, prend diverses formes chez le tireur sportif qui reconnaît comme sienne la notion de performance une confrontation indirecte et stimulante avec ses pairs, et directe avec lui même (au travers des moyens qu'il se reconnaît, des buts qui sont les siens) ou avec les éléments naturels .

- C'est un sport puisque la performance est appréciée objectivement à l'aide d'outils de mesure précis, constants, universels (les cibles, les dimensions normalisées des projectiles et des jauges ou systèmes de mesure), qui permettent l'établissement de records aussi sûrs que le chronomètre atteste des records mondiaux en athlétisme. Ces records exprimés en scores représentent en réalité la taille de groupements de 40,60 ou 120 coups auxquels ils correspondent . Un 600/600 au Match Anglais, c'est un groupement, centré, de 60 coups, qui mesure au maximum 21 mm de diamètre hors tout, et vraisemblablement moins... Les records sont à la fois nos références et les limites accessibles de nos ambitions.

- C'est un sport puisque la performance se réalise dans le cadre d'une pratique codifiée, élaborée et promue par une puissante fédération internationale (oeuvre d'un Français) qui regroupe à l'heure actuelle plus de cent cinquante nations des cinq continents. L'union Internationale de Tir tient du dessus de tout à renforcer l'aspect sportif de son activité Ainsi, au cours des dernières décennies ce lourd organisme fédérateur a toujours su accentuer, au bon moment, la sélectivité de ses épreuves. C'est sous son égide que se pratiquent les tirs les plus exigeants, les plus difficiles, les plus sportifs. On y tire au pistolet à une seule main, à bras franc, sur de petites cibles éloignées, à l'aide de pistolets précis mais exigeants. Ainsi, on peut tenir pour acquis que le tireur le plus fin et le plus précis en tir de vitesse au pistolet est Ralf SCHUMANN. Aucun des grands spécialistes du tir de combat n'est jamais venu le chercher sur son Mont Olympe de la vitesse... Dans le même temps qu'elle tenait à renforcer le caractère sportif de ses disciplines, l'U.I.T a toujours oeuvré pour se distinguer des formes de tir visiblement "décalées" de l'esprit sportif, nuisibles à l'idée que l'on peut se faire d'un sport d'adresse se pratiquant avec des pistolets et des carabines. Elle a même éliminé de son programme olympique le tir sur des cibles en forme d'animaux, autant pour mettre un terme à cette apparence désuète que pour affirmer le fait que le tir est une activité sportive en soi, qu'elle n'a plus de mission utilitaire", fut ce pour améliorer la précision du tir de chasse... Notre fédération internationale en est devenue plus forte, plus concernée par l'essence même du sport, et mieux écoutée des grands organismes sportifs internationaux. À l'heure actuelle, l'Union Internationale de Tir est la seule assurance tous risques" du tireur sportif.

- C'est un sport, enfin parce que cela fait partie du programme olympique depuis la rénovation des Jeux Olympiques, oeuvre visionnaire d'un autre Français. D'autres activités, qui ne font pas partie de la fête olympique, rien sont pas moins des sports. Mais être depuis si longtemps du Gotha qui se réunit chaque quatre ans et tient en haleine le monde du sport tout entier est une très belle assurance de la qualité authentiquement sportive de notre activité.

MAIS C'EST UN SPORT D' ADRESSE, et à ce titre il présente un certain nombre de particularités que nous devons tout à la fois revendiquer et proposer puisqu'en elles se trouve une partie significative de ce qui nous passionne

L'héritage génétique importe peu Et en cela, c'est un sport très juste, très "humain". Si vous êtes doté (e) d'une adresse normale, d'une vue suffisante (corrigée ou non), si vous disposez d'aptitudes normales de raisonnement à propos de cas bien concrets (en un mot si vous avez du bon sens), ce sport est pour vous, que la nature vous ait fait(e) plutôt grand(e), plutôt petit(e), plutôt tranquille ou plutôt "énervé(e)". C'est vrai, tout vous sera possible. À condition de passer le temps nécessaire, de réfléchir assez et assez bien, et de garder assez longtemps le goût du tir de précision, goût sans lequel l'entraînement ne produit pas de bons résultats.

Comme pour tout sport d'adresse, le choix de la qualité est primordial pour ce qui est du rendement d'un système d'entraînement, les aspects quantitatifs ne produisent un effet intéressant qu'à la condition que la qualité soit assurée. C'est la compréhension de cette spécificité qui a permis aux grands tireurs de l'ouest de compenser le déficit quantitatif irrémédiable qui caractérisait leur préparation par rapport à celle de leurs concurrents de l'Est.

Une grande vérité de ce sport se manifeste de manière statistique le niveau de performance d'un tireur sportif est apprécié au moyen d'une relation mathématique dans laquelle entre le nombre de coups réussis, et le nombre des autres, Il existe une relation directe entre l'état de cette relation et le potentiel révélé de chaque tireur sportif..

Le nombre d'essais est de ce fait un élément majeur de la sélection, et c'est pour cette raison qu'il reste élevé en compétition. Il serait infiniment difficile et injuste de jouer un titre majeur après dix ou quinze ans d'efforts, sur cinq ou six tentatives. Sur deux coups, nombre de tireurs de niveau régional peuvent battre le Champion Olympique...

La fonction visuelle est largement prédominante dans l'organisation des processus qui conduisent à tirer souvent une balle au centre d'une cible.

Conçue en général comme une simple fonction de différenciation la vision fait pour nous tireurs bien plus que cela c'est elle qui ajuste, qui commande la stabilité requise en conduisant tous les micro mouvements qui rendent cohérente et efficace une position. Pour réussir des actions si précises et si fines, le fond kinesthésique le plus évolué se trouve insuffisant.

La principale difficulté que vous aurez à surmonter tient dans l'ample répercussion des erreurs de fonctionnement; C'est JR GERMONT qui, du temps qu'il s'occupait avant tout de tir sportif, a formulé avec le plus de justesse cette particularité essentielle. Selon lui, l'expression gestuelle la plus ardue est celle qui utilise les mouvements les plus réduits. Je crois cela, Il est vrai que le plus petit dysfonctionnement a un effet majeur s'il affecte une fonction majeure s'exprimant dans une faible amplitude spatiale ou temporelle. Ainsi en est-il de la pression terminale sur la queue de détente, mais aussi de tous les micro mouvements décisifs qui rendent cohérente et efficace une position. Une défaillance de cinq centièmes de seconde dans la conduite, au moment crucial, de son pistolet, et l'on tire un sept ou pire alors qu'on était face au dix à l'instant de la décision... Petites causes, grands effets. Bien souvent, il y a peu du paradis au purgatoire (ne parlons pas d'enfer à propos de sport!)

L'aspect énergétique passant au second plan, la diminution inéluctable des aptitudes purement physiques et physiologiques se produisant au long d'une carrière de tireur sportif peut être compensée par les bénéfices de l'expérience. Bien que les moyens de la conduite s'émoussent lentement, sa précision accrue peut compenser les pertes. L'on doit noter également au rang des particularités le fait que le tir tolère bien les arrêts d'activité, pourvu qu'ils ne soient ni trop fréquents ni trop longs Certains arrêts présentent même des vertus quasiment "thérapeutiques", et nous parlerons un jour de cela. Mais n'attendez pas que je vous dise qu'un bon entraînement peut être un non entraînement...

Nous croyons, au point où nous en sommes, avoir bien établi la réalité sportive du tir. Nous vous proposerons prochainement le début d'une longue étude comportementale, où nous essaierons ensemble de répondre à la question suivante "quelles sont les nécessités du tir de compétition ? Comme seul un niveau d'intensité les sépare de ce qui sert aussi le tireur de loisir désireux de progresser nous commencerons en cette occasion à dévider l'écheveau de la longue histoire technique de l'entraînement au tir sportif.

Y. DELNORD

LES «OUTILS DE LA REUSSITE »

Un regard “à la loupe” sur chaque club de tir révèle une particularité troublante dans le monde sportif il y a pénurie d’entraîneurs. Le tireur sportif français est voué à s’entraîner seul jusqu’à ce qu’il atteigne le niveau de l’élite régionale pour bénéficier de ses premiers stages techniques. À ce stade de compétence, les sportifs de la plupart des fédérations font depuis longtemps l’objet d’attentions suivies...

Comme toute situation de déficit présente également des avantages, les tireurs français ont trouvé des moyens intéressants pour compenser un tel manque. Ce qui ne leur était pas proposé dès leurs débuts, ils l’ont inventé, à leur propre bénéfice, Ils ont appris à ouvrir les yeux, à écouter. Bref, ils ont aiguisé leur curiosité, qualité majeure dans notre sport. Ce que la structure du club, du département, et souvent même de la ligue ne leur proposait pas, ils ont eu la volonté d’aller le chercher, de l’adapter à leurs besoins du moment.

Le résultat de cette démarche est bon à haut niveau, très bon même dans certaines disciplines ceux qui sont sortis de cette opération de “sélection naturelle” ont fait dès leurs débuts la preuve de leurs aptitudes à mener la vie de recherches solitaires qui est celle d’un grand tireur. Mais que de déçus, que de personnes qui n’ont pas trouvé le bonheur du tir, le plaisir de progresser en raison naturelle des efforts consentis., D’autres disciplines majeures n’ont pas tiré leur épingle de ce jeu difficile, et sont pratiquement sinistrées. Que penser de la régression continue d’une aussi belle spécialité que la vitesse olympique?

Le bilan peut s’établir ainsi nous avons en France quelques tireurs du plus haut niveau mondial (aucune nation n’en possède beaucoup), et peu de tireurs de haut niveau (les grandes nations du tir en ont beaucoup plus que nous). Le nombre de tireurs pratiquant réellement est chez nous pourtant suffisant pour augmenter considérablement le nombre de bons et très bons tireurs sportifs.

C’est un projet attachant, réaliste et stimulant dans lequel Tir Passion est résolu à apporter sa contribution en mettant à disposition de tous ceux qui voudront le recevoir l’ensemble des connaissances de ses rédacteurs.

Comme la situation que nous avons décrite ne changera pas radicalement dans les années à venir, nous prendrons le parti d’accentuer les avantages liés à cette situation déficitaire en favorisant ‘enrichissement sportif de chaque tireur de bonne volonté. Nous voulons lui donner une arme supplémentaire du temps qu’il est encore anonyme la science du tir.

Nous avons dans ‘idée que stimuler à la mesure de nos moyens tant de ressources de curiosité, de volonté, favorisera naturellement l’émergence d’un plus grand nombre de tireurs savants de leur sport et heureux de le pratiquer.

UN CONSTAT:

j’ai vu tant de tireurs refaire, à propos d’entraînement, le même match d’un bout à l’autre de l’année, du début à la fin de leur carrière... Essayant peut-être ainsi de trouver une réponse rassurante à cette lancinante question “qu’est-ce que je vaudrais aujourd’hui?”. Si l’espoir d’être meilleur qu’hier est bien souvent déçu, la tentation de “sauver les meubles”, l’envie de rester à son niveau, sont une invitation diabolique à compter . Compter après chaque balle, totaliser à la fin de chaque série, compter encore à la fin de l’entraînement.

J’ai trouvé un jour à cette tendance si répandue une analogie avec la névrose du comptable, capable de consacrer une somme de travail, de dépenser une énergie considérable, pour retrouver deux francs... J’ai entendu tant de tireurs avouer qu’ils s’ennuient très vite à l’entraînement... Ils disent souvent que leur motivation à soigner la technique, à bien faire en oubliant le score ne résiste pas au premier quart d’heure. Que leurs débuts de saison sont toujours meilleurs que la période des compétitions importantes. C’est là encore un effet du “syndrome du comptable”...

J’ai tant de fois senti le désarroi de ces sportifs sincères que j’ai envie de décrire pour eux pour vous. Pour que les entraînements deviennent des moments riches de votre vie, et que vous preniez la route du stand avec envie, porteur d’un bon projet. Un projet qui vous rende, saison après saison, meilleur tireur, et peut-être bien meilleur tout court...

C’est mon projet, à présent qu’est passé le temps où j’allais au stand pour moi seul...

UN PROJET:

s'entraîner n'est rien d'autre que construire, adapter puis entretenir les moyens de nos performances. Ces moyens sont, au sens large les "outils" de notre activité sportive, les garants de notre avenir sportif. Les acquérir revient à cultiver notre jardin.. Lorsque nous en venons à exploiter des moyens réellement existants, nous sommes au temps de la récolte...

Le champ de progression de tout tireur sportif dépend étroitement de sa capacité à élaborer les outils de sa réussite. Et cette capacité s'inscrit totalement dans les deux démarches suivantes

L'assimilation de la technique de base, sélection et préparation du matériel.

Étant donnée la pénible mais stimulante réalité qui veut que l'on ne naisse pas avec, en cadeau, les aptitudes d'un tireur de haut niveau. Il va falloir, si nous voulons atteindre ce haut niveau, nous construire les moyens nécessaires. Le moteur essentiel de la réussite de cette démarche essentielle consiste à se plonger à s'immerger totalement dans la meilleure culture disponible à propos de tir sportif il faut observer les plus grands tireurs du moment, eux qui seuls sont capables de faire la preuve que leur manière mène loin. Si vous n'avez pas de tireurs du plus haut niveau mondial dans votre pays allez les voir là où ils sont. Evitez de fonder votre connaissance sur une élite nationale dépassée au plan planétaire.

Si certains se sont arrêtés avant le vrai niveau mondial, c'est qu'ils ont fonctionné de manière à fabriquer eux-mêmes les impasses où se sont arrêtées leurs carrières...

Déterminez les points forts assimilés, des points faibles qu'il faudra améliorer

ANALYSE TECHNIQUE

Pendant ce match j'ai été capable de :

- Organiser, contrôler une position en début de séquence
- Vérifier les points d'appui de ma prise en main
- Faire de longs tassements tout le match
- Trouver sans parasitage ma ligne de mire
- Oser réellement engager la pression consciemment à ma marge
- Continuer à presser sur une zone large de vitesse (9,5)
- Ressentir souvent de bonnes sensations de départ 'surprise
- Laisser partir le coup en majorité dans zone visée acceptable
- De tenir au départ du coup et après
- Annoncer sur les dix
- Annoncer sur les fautes
- D'avoir une séquence de tir régulière

OUI	NON	?

ANALYSE TACTIQUE

En cours de tir j'ai été capable de :

- Interrompre mon geste (reposer) sur
- Trop longues visées
- Fatigue visuelle
- Aprnée difficile
- Retour conscient sur le fait qu'il faudrait que ça parte
- Pensée négatives (sur le tir)
- Pensée parasites (en dehors du tir)
- Stabilité qui se dégrade
- De m'arrêter
- Avant de faire une mauvaise balle
- Après avoir fait une mauvaise balle
- Sur moments de faiblesse technique
- Sur moments de faiblesse mentale
- De suivre un rythme de tir décidé à l'avance
- D'accéléter sur les bons moments

OUI	NON	?

ANALYSE PHYSIQUE

Au cours du match mon niveau de :

- Vision
- Motivation
- Stabilité
- Concentration
- État physique général
- Résultats

BON	MOYEN	NUL

Problèmes physiques apparents à traiter :

ANALYSE MENTALE

Avant le match j'ai réussi à :

- Vivre de bonnes balles
- Penser à mon match
- Me voir tirer

OUI	NON

Entre les coups j'ai réussi à :

- Faire un projet
- Visualiser
- Donner consignes
- Imaginer sensations
- Corriger positivement
- Me sentir fort

BON	MOYEN	NUL

FICHE D'ANALYSE DE MATCH**NOM :****SAISON**

LIEU

ECLAIRAGE CIBLES

SPÉCIFICITÉ STAND

DATES

COULEUR FOND CIBLES

CIBLERIE

A) HEURES COUCHER / RÉVEIL NATURE PETIT DEJ OU REPAS

B) PRÉPARATION AVANT DE VENIR AU STAND

C) PRÉPARATION AU STAND DE TIR

D) PRÉPARATION AU POSTE DE TIR

E) QUELLES ÉTAIENT VOS CONSIGNES DE MATCH

F) QUELS ÉTAIENT VOS CHOIX TACTIQUES

Indiquez l'arrivée de la balle avec l'heure (9') - Nombre balles par carton :

MATCH	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL	TEMPS
1 ^o série												
2 ^o série												
3 ^o série												
4 ^o série												
5 ^o série												
6 ^o série												
TOTAL GENERAL												

HORAIRES

Début essais

Début match

Fin de tir

G) DÉCRIRE VOTRE SÉQUENCE DE MATCH
(Les points clés contrôlés)H) SUR QUEL(S) ÉLÉMENT(S) TECHNIQUE(S) ÉTAIT
AXÉES VOTRE CONCENTRATION DURANT LE TIR

II Réflexion à propos des “outils invisibles” que sont les aptitudes mentales et comportementales, puis acquisition et entretien des modes comporte mentaux qui favorisent en situation de compétition la mise en oeuvre des savoirs techniques.

MÉTHODE:

Aussi longtemps que votre exploration de la manière des grands tireurs vous servira avant tout de source d'inspiration, vous éviterez le copiage servile, qui reste un des plus beaux pièges que puisse se tendre un tireur d'avenir.

Le copiage est tentant parce qu'il est rassurant, et parce qu'il représente une évidente économie d'énergie. Il correspond à un tropisme constant de l'espèce. Mais il est redoutable car il éteint progressivement la capacité d'invention de ceux qui en sont dotés..

Observez pendant un match majeur les vingt meilleurs mondiaux de votre discipline d'élection. Vous pouvez, en les étudiant de près, faire un ensemble de constatations variées : Leur technique de base sera vraisemblablement très proche. Mais il serait naturel que vous trouviez, surtout dans leurs positions, un cas ou deux de “hors norme” que vous devrez apprendre à traiter avec prudence. Ainsi, je ne crois pas que l'on aille bien loin en s'inspirant de la technique debout mise en oeuvre par R. DEBEVEC, bien qu'elle lui ait permis d'établir des records mondiaux.

Dans un prochain article consacré à la constance du tir qualité concentrant toutes les aptitudes que se forge un tireur de haut niveau, Francisco NETO explique que c'est du produit global d'une quantité de paramètres différents que dépend la qualité d'un tir (et donc de celui qui le réalise). Une inaptitude partielle peut donc être compensée par un ensemble de très fortes aptitudes complémentaires .

Dans l'exemple pris, étant donné que les qualités de position ne sont pas les seules à construire la performance, je ne conseille à personne de prendre pour seule source d'inspiration la forme extérieure de la position debout de ce grand tireur...

Leur style, (nous pouvons définir ce concept comme étant l'adaptation intelligente de la technique de base à ses choix autant qu'à ses particularités morphologiques, neuro motrices et mentales) sera très varié, signant ainsi la variété même existante au sein de notre espèce. Tout conduit à cette variété l'héritage des morphotypes, la culture générale propre à une nation ou un groupe cohérent de nations, la culture propre cependant influencée par la précédente, des associations d'êtres humains réunis par une même affinité. Sachez faire la part des choses. Le style est une expression personnelle de la technique, non la source technique même. Là se trouve la frontière entre inspiration et copiage méticuleux et réducteur.

Vous verrez donc au sein de notre prestigieux échantillon des tireurs plutôt lents, d'autres plutôt rapides. Là où cela se corse, c'est qu'observant de plus près vous trouverez des “lents” qui agissent rapidement (longue et méticuleuse mise en place, et départ de coup dans les toutes premières secondes de la tentative), et des “rapides” qui “assurent” davantage les conditions du départ de coup (placement rapide et action sur la détente tout près des dix secondes d'apnée).

Et puis, vous en trouverez toujours quelques-uns qui présentent toutes les apparences de la déconcentration (ils ont la bougeotte, ils regardent autour d'eux entre les essais, etc.), sauf dans le moment précis où se passent les choses importantes. 5 l'un des plus grands de l'histoire du tir au pistolet, est ainsi. Pour ce qui est des instants décisifs liés au départ du coup, ceux pendant les quels carabine ou pistolet fonctionnent, vous constaterez là aussi de grandes différences. Certains reposent tôt, très peu de temps après (mais après J), que la balle ait quitté le canon.

D'autres, les plus nombreux de ces tireurs du plus haut niveau, gardent à ce moment une apparence tranquille. Ils donnent une franche impression de continuité, ayant apparemment le temps d'annoncer sur la tenue incluant le départ du coup.

Ceci leur donne un air de tireurs très sûrs, très concentrés, mais reste une apparence, car il peut cependant leur arriver de faire des erreurs que ‘on pense réservées aux premiers...

De ce que voient vos yeux, vous devrez admettre que vous n'accéderez qu'aux apparences. Ainsi, il vous sera difficile de déceler ce jour-là les meilleurs de ces meilleurs sans regarder leurs cibles. Ceci nous conduit à dire que ce qui fait la différence entre eux ne se voit pas. Parce que la concentration ne se voit pas, pas plus que n'apparaisse la valeur des comportements qu'ont forgés ces élites au fil

de leur carrière. Pas plus que ne se voit la somme des heures d'entraînement qui fait la différence entre un geste abouti et un geste encore loin de son stade ultime.

LES OUTILS DE LA RÉUSSITE - S'INSPIRER DES "GRANDS"

Le préambule contenu dans le numéro 4 présentait les "outils nécessaires à la réussite de votre carrière comme devant dériver le plus directement possible des moyens mis en oeuvre par les meilleurs mondiaux. Cette irremplaçable source d'inspiration vous mettra à l'abri des modes régionales et nationales (dont beaucoup sont des impasses notoires), exercera vos capacités d'observation, et vous évitera enfin de vous enfermer dans les techniques "transitoires", réputées garantir un certain niveau de performance, et qui risquent bien de marquer à jamais votre avenir de tireur.

LE PLUS BEL EXEMPLE de ces modes "transitoires", qui hélas se transforment souvent en options définitives (par le fait qu'on en sort très difficilement lorsqu'on les a pratiqués plusieurs années avec un succès relatif et sans idée de suite) nous est donné par le choix de concentration sur le geste du lâcher pendant les instants cruciaux du départ du coup. Cette option, hélas toujours prônée par quelques "techniciens" qui ont en commun le fait d'avoir perdu depuis longtemps le contact avec l'élite mondiale, se fonde sur le constat suivant :

il y a toujours, dans les premières années de carrière d'un tireur sportif, un décalage entre stabilité et résultat En défaveur du résultat .Chez ces pratiquants que l'on peut qualifier de "débutants débrouillés vous constatez par simple observation (il n'est pas besoin d'instruments de détection perfectionnés tels NOPTEL, mais si vous en disposez c'est encore plus parlant) que la stabilité de leur pistolet les tient dans la zone du 9 durant plusieurs secondes à chaque essai, ceci comprenant évidemment des "présences" prolongées devant la zone d'atteinte du 10. Ils tiennent pourtant péniblement le visuel sur une série de dix coups.

Première déduction cette stabilité plus que suffisante pour réaliser un bon tir se dégrade au moment précis du départ du coup (en réalité, un peu avant le début de l'action sur la détente; nous développerons les raisons de cette constante troublante plus tard dans "Tir Passion").

Première proposition puisque c'est le geste du lâcher qui pêche, oublions la visée, qui passe au second plan (il n'y a de ce fait plus « d'intention visuelle » ce qui implique une altération immédiate de la stabilité fine, et nous devons revenir longuement le moment venu sur cette conséquence), laissons "flotter sous le visuel, et pendant ce temps contrôlons mieux un lâcher qui sera obligatoirement une pression continue depuis la butée en fin de pré course.

Deuxième déduction, qui tôt se transforme en conviction primordiale le geste du lâcher serait donc l'essence même de l'expression du tireur sportif, et toute la technique mise en oeuvre devrait lui être subordonnée. C'est aller bien vite en besogne.

Si l'on réfléchit bien, c'est même une conviction aussi primaire que celle qui porterait à croire que l'aptitude la plus déterminante chez un pilote de course, c'est sa technique de manipulation du volant !

Mais là où une concentration sur la manoeuvre de la direction se révèle impossible en compétition chez le pilote (il sort, peut se tuer et donc l'instinct de conservation lui interdit cette erreur majeure), le tireur qui se concentre sur le geste du lâcher au point de réaliser une bonne pression continue tire 95 de moyenne au pistolet 10 mètres en quelques années seulement d'un entraînement régulier. Une telle progression est si impressionnante que la plupart pense avoir touché du doigt la réalité première du tir sportif. Mais la vérité est cruelle à dire: bien que faisant preuve, en tirant ces scores, de capacités prometteuses, ces sportifs n'iront certainement pas chercher les trente points qui restent en perfectionnant un système aussi fruste.

S'ils en restent là de leur science du tir ils vivront des matches pénibles, des pressions insupportables qui engendreront le futur stress, le vrai, bien différent de la bonne tension émotionnelle Celui qui résulte des souffrances mentales accumulées dans ces moments de galère où l'on ne sait plus que faire pour se retrouver soi même. Le cercle infernal du conditionnement s'est

refermé sur eux. Ils auront laissé dans cette nasse leur liberté et leur bonheur de matcheur. Pire : plus ils insisteront en pensant que leur système peut se perfectionner encore, plus il leur sera difficile et long de se sortir du piège. L'enfer est décidément pavé de bonnes intentions!

Après quelques années d'une telle chronicité, le système est si fortement "incrûsté" dans les mémoires sélectives qu'ils ont formées que l'en extirper est une lutte ardue contre le temps. Il leur restera pourtant de bons moments. Ils seront parfois "champions du Monde à l'entraînement", et souvent les papes des compétitions qui leur importent peu...

Troisième déduction la limite majeure de l'option "contrôle conscient du geste du lâcher dans le moment du départ du coup" est bien la dérivation de la concentration sur un geste de service. Privant le tireur de tout contrôle fin de sa stabilité, ceci le met dans la quasi impossibilité de choisir, de sélectionner dans la période de stabilité d'une tentative les situations les plus favorables. Tout simplement parce que le moyen d'un tel discernement (la concentration visuelle) n'existe pas au moment où l'on en a le plus besoin.

Le tireur reste une seconde face à la mouche, et accepte l'idée que le pistolet fonctionne face au 10 cordon.

Et là, plus aucune marge de sécurité la moindre petite erreur d'exécution entraîne un de ces "petits neufs" dont la succession est si exaspérante...

Vous ne manquerez certainement pas de proposer que "l'erreur puisse se faire dans le bon sens", et produire un dix centré.

Mais ceci ne résiste pas à l'examen de la cible dans une telle situation, il y a beaucoup plus de champ disponible du côté de la sanction que dans le sens de la gratification.

Seconde proposition le lâcher en pression continue n'est qu'une étape.

S'en tenir à ce seul moyen d'action sur la détente est une limite considérable à l'épanouissement, à la capacité d'expression, à la performance, puisqu'il est avéré que les tireurs de haut niveau disposent de modes d'action plus élaborés et mieux adaptés aux réalités très diverses de la compétition.

Vous ne pourrez par simple observation extérieure connaître le choix de concentration des grands tireurs.

Mais le niveau atteint indique à l'évidence qu'ils fonctionnent naturellement, comme un pilote qui, tant par souci de performance que pour rester en vie, tient à tracer la meilleure trajectoire il vise intensément la place où doit passer son bolide et ses gestes tous ses gestes, fonctionnent automatiquement au servi ce de son intention.

Tant que les gestes sont d'un niveau de qualité suffisant pour servir la valeur de l'intention, c'est gagné la trajectoire est pure, et dans le moment où le pilote la déroule il est déjà à préparer la suivante (ceci correspond en partie au "tenu" du bon tireur).

Le fait d'avoir programmé avant l'action la qualité des moyens nécessaires à sa réalisation libère la conscience du rôle ingrat du contrôle en temps réel de la coordination fine des gestes, tâche impossible, et lui permet de se porter sur l'intention, par nature coordinatrice des fonctions existantes.

Les grands tireurs ne font rien d'autre.

Ce sont des créateurs de situations favorables, des décideurs, des anticipateurs. Toute leur technique est au service de leur intention et, dans les instants décisifs l'intention totale, de par la structure même du système nerveux central, peut être portée seulement par une vision intense. Ceci lorsqu'on veut une permanence Lors de la construction des moyens d'exécution, à l'entraînement, la concentration peut être toute autre, mais nous développerons cela le moment venu, dans quelques mois...

Il nous faut en terminer momentanément avec cet exemple majeur, dont l'examen approfondi contient les principales clefs de l'accès au très haut niveau, Ce sont aussi les clefs du bonheur de tirer pour toutes celles et tous ceux qui, faute de disposer des moyens quantitatifs nécessaires, n'en seront pas pour autant réduits à abdiquer avec leurs espoirs de tirer un peu mieux chaque année Revenons donc à nos "outils", qui ne sont rien d'autre que les moyens de réaliser nos rêves de tireurs.

NOTEZ BIEN qu'observer les meilleurs, même avec l'oeil le plus aigu et le plus compétent, ne permet en aucun cas de s'approprier toute leur technique. Nous sommes bien d'accord sur le fait que nous allons chercher chez eux des éléments de réflexion, des sources d'inspiration, Le copiage est stérile lorsqu'il s'agit d'exprimer tout son potentiel, d'atteindre sa plénitude...

Souvenez-vous tout d'abord qu'observer voire mesurer, de 'humain en action ne sera jamais une démarche objective. Vous pouvez même vous munir des appareils de mesure les plus avancés et laisser pourtant échapper l'essentiel

Par le fait que c'est bien la valeur de l'intention qui induit la qualité des gestes et la justesse des coordinations, vous aurez toujours beaucoup de mal à "mettre en boîte" la réalité profonde d'un titre olympique. Aucun système d'exploration du tir ne peut actuellement fournir de renseignements probants à propos des synthèses très complexes que réussissent presque à chaque balle, les grands tireurs.

Ensuite, et surtout, et heureusement le savoir des tireurs qui sont vos meilleures sources d'inspiration est le produit d'un entraînement que vous n'avez pas encore suivi dans toute sa richesse. Le contenu de cet entraînement développe la sensibilité correspondant au niveau de performance (et dans le même temps l'autorise, c'est là que ça se complique. .)

Souvenez-vous qu'observer conduit en quelque sorte à habiter le sportif que l'on étudie avec sa propre sensibilité. Ceci comporte les limites dont nous avons brièvement parlé dans le numéro 4 quant à la transposition à votre bénéfice de ce que vous décelez chez vos modèles du moment. Mais comprend également la limite de votre sensibilité à tout moment précis de votre carrière. Ainsi, en étant à un bon niveau régional, vous ne comprendrez pas tout, loin s'en faut, de ce qui se passe chez un tireur du plus haut niveau mondial.

Au fur et à mesure de votre évolution, au fil du temps, saison après saison, il sera bon de compléter vos observations sur les mêmes tireurs.

Dans le même numéro 4, nous avons établi certaines des limites à l'exploration, forcément extérieure, de la technique des grands inspireurs que doivent rester les élites mondiales de votre discipline. Même lorsque vous les aurez rejointes là où elles sont.

Pour des raisons pratiques, nous avons également dans ce même texte regroupé l'ensemble des connaissances techniques accessibles par divers moyens d'investigation en deux secteurs

- les "outils visibles",
- les "outils invisibles".

Le mode d'accès à ces savoirs étant par nature très différent, le rendement des observations que vous pourrez faire sur ces sportifs de très haut niveau en action sera inégal .

Votre compréhension des "outils visibles", basée sur des observations directes ou dérivées (voir faire, écouter les entraîneurs ou étudier les acquisitions d'appareils spécialisés), peut prendre l'aspect de réalités objectives.

Pour autant, la vérité formelle sera certainement différente, ce pour une raison bien simple vous n'êtes pas, et ne serez jamais, les grands champions dont vous vous inspirez sagement.

Même lorsque vous aurez atteint ou dépassé leur niveau.

Vous êtes vous-même, personnage unique, aussi longtemps que vous n'autoriserez pas votre clonage...

Ce que vous pourrez apprendre des "outils invisibles mis en oeuvre par vos idoles du moment conservera toujours la frange d'incertitude constituée par la valeur et la sincérité des échanges verbaux ou des écrits qui vous permettront d'approcher les modes de régulation et de concentration utilisées par vos inspireurs. Nous en venons maintenant à proposer dans le détail une démarche adaptée à chaque type d'investigation.

À propos des Outils Visibles, nous traiterons les aspects suivants

- Une partie du matériel
- Une partie des positions
- La respiration
- Une partie de la visée
- Une partie du lâcher

- Une partie de la réaction au départ du coup
- Une partie de la fameuse “tenue” au départ du coup
- Le contenu de l'échauffement
- L'organisation du poste de tir
- Une partie du comportement en cours de tir
- Le rythme de tir
- Une partie de l'adaptation du tir aux changements climatiques.

Chaque aspect sera étudié selon un plan qui, sans intégrer de développements techniques fondamentaux (ils feront l'objet d'études détaillées), comprendra les rubriques suivantes

1/ Qu'observer?

2/ Comment observer?

3/ Les limites de l'observation en question.

4/ Comment utiliser l'observation à votre bénéfice?

Pour ce qui est des **OUTILS INVISIBLES**, nous aborderons

- Une partie du matériel, celle qui concerne les préparations fines et les réglages individuels assez discrets pour échapper à toute observation directe.
- Une partie de la technique des positions, celle qui concerne la régulation interne.
- Une partie majeure de la visée, celle qui intéresse l'interprétation des images formées à l'aide des appareils de visée.
- Une partie essentielle du lâcher, soit: préparation et pression terminale.
- La coordination des trois derniers “outils” dans le temps d'un essai.
- Le choix de concentration selon le moment de l'essai.
- Une partie de l'adaptation du tir aux variations climatiques.
- Les facteurs de qualité et quantité caractéristiques de l'entraînement, préparation physique comprise.

Chacun de ces aspects sera abordé selon la systématique suivante

1/ Comment accéder au renseignement?

2/ Son évaluation, en fonction des permanences comportementales et des aptitudes neurophysiologiques que l'on reconnaît à l'espèce.

3/ Les limites de l'observation.

4/ Comment utiliser les renseignements à son bénéfice?

Développer l'ensemble de ces intentions d'observation va nous tenir en haleine durant la majeure partie de l'année en cours. Le mois prochain, nous entrerons dans le détail en commentant les choix matériels des tireurs de haut niveau.

OBSERVATION = INSPIRATION

Le mois derniers, nous sommes restés sur ‘idée que ce que nous pouvons faire de mieux à notre propre service, c'est apporter chacun sa pierre à l'édifice du tir sportif. En développant justement nos aptitudes, nous œuvrons à l'enrichissement de la culture qu'est notre sport. Pour cela, nous devons tout d'abord faire un long effort de compréhension, d'assimilation de la technique des meilleurs tireurs du moment. Ils ne sont pas si nombreux que cela, nos inspireurs ce sont ceux qui ont, à un moment ou l'autre de leur carrière, réussi en toute conscience un grand rendez-vous. En allant ainsi puiser aux sources les plus sûres, nous éviterons les nombreux pièges tendus par des cultures locales, régionales ou même nationales très éloignées du meilleur niveau mondial. Gain de temps, économie d'énergie, certitude (grâce aux évidentes relations manière - résultats) de la valeur des techniques employées par les grands tireurs du moment, telles sont les garanties que vous trouverez en vous inspirant, quel que soit votre niveau présent, du gratin du tir mondial.

C'est cette démarche qui vous laissera l'énergie nécessaire pour aller un jour un peu plus loin que vos inspireurs, pour construire votre manière, apportant à votre tour votre tribut à la technique et à la culture de notre sport.

Ainsi que nous vous l'avions proposé en exposant notre démarche générale, nous nous attacherons à respecter l'approche suivante

- qu'observer?
- Comment?
- Intérêt de l'observation.
- Limites de l'observation.

Et nous allons appliquer tout de suite, en commençant notre longue exploration de la technique visible des grands tireurs.

NOUS DÉBUTERONS PAR LEUR MATÉRIEL, à la fois parce que nous savons bien que le sujet passionne, et parce que circulent à propos de l'équipement des ténors bien des légendes qui ont la vie dure! Il est tellement simple et rassurant de se dire que si l'on ne tire pas chaque matin le score d'accès à la finale des derniers Championnats du Monde, c'est que le pistolet est dépassé, ou que le canon de sa carabine n'est pas à la hauteur...

ET NOUS COMMENCERONS PAR L'ÉTUDE DU MATÉRIEL DES GRANDS CARABINIERS. Les pistoliers devront cependant faire l'effort de lire ce développement, car ils trouveront nombre de réalités qui les concernent au premier chef. Le même effort sera prochainement demandé aux carabiniers lorsque nous en serons à l'observation du matériel des pistoliers

Les carabines de grands tireurs sont, d'ordinaire, les mêmes que les vôtres. Il y a 80 % de chances pour que vous soyez équipé du même modèle que le vainqueur des derniers Championnats du Monde, que ce soit à 10 mètres ou à 50 mètres.

CAS DE LA CARABINE 10 MÈTRES:

Les grands champions de la planète tirent avec un matériel très proche du vôtre.

Ils ont naturellement un peu plus de facilités pour choisir un très bon mécanisme, et un lot de munition à la hauteur. Mais c'est davantage une sorte "d'assurance tous risques" qu'une réelle supériorité en empruntant votre matériel ils pourraient très vite tirer aussi bien qu'avec le leur. La carabine et les munitions permettant de tirer 600/600 se trouvent aussi tout près de chez vous, chez votre armurier habituel.

Elles sont à la portée de tous, et l'on peut encore devenir Champion du Monde avec la carabine de ses débuts. C'est la grande qualité du matériel destiné au tir à courte distance.

Pour l'instant, la carabine destinée au tir à 10 mètres répond aux normes réglementaires qui régissent les carabines "standard". De ce fait, les modifications possibles restent très limitées. Pour autant, certaines de ces petites interventions conditionnent nettement le rendement du couple tireur - carabine, au point qu'il est à présent nécessaire de passer en revue, dans le détail, toutes les modifications que vous pourrez observer sur un pas de tir de grande compétition chez vos tireurs préférés .

LE FUT : sa hauteur maximale mesurée depuis l'axe du canon ne pouvant, réglementairement, dépasser 90 mm, nous ne nous occuperons pas de savoir combien de tireurs auraient besoin d'un fût plus haut pour stabiliser aisément à hauteur de cible. Il est probable qu'avec un fût à la cote maximale, tel qu'il est livré par la plupart des fabricants, et l'éventail de positions de main gauche qui vous est proposé par Jean-Pierre AMAT, la majorité des tireurs peut construire une position réellement efficace.

Sachez cependant que certains tireurs, parmi lesquels de très bons spécialistes du tir à 10 mètres, se retrouvent, lorsqu'ils sont équipés d'un fût d'origine, et même en tenant sur le poing, avec une carabine trop haute par rapport à la cible. C'est souvent le cas lorsqu'un adulte conserve une morphologie de pré adolescent, caractérisée entre autres par de longs segments et un buste court. Philippe HEBERLE, Champion olympique en 1984, est « construit » ainsi, ce qui lui permettait tout à la fois de positionner sa carabine très bas par rapport à la ligne d'épaules et de contrôler le fût très en avant.

Beaucoup de ceux qui ont cru que cette caractéristique était la seule raison de sa grande réussite sportive n'ont pas compris les raisons de cette adaptation technique, qui pour lui était tout à fait judicieuse.

Ils se sont en nombre cassé les dents sur leurs tentatives de copiage peu éclairé.

Lorsque nous sommes en présence de ces morphologies, rares chez l'adulte mais habituelles chez les benjamins et minimes, la meilleure solution est de diminuer la hauteur du fût.

Si vous faites partie de ces tireurs à longs bras et buste court, voici comment calculer, avec une précision suffisante, la réduction de cote nécessaire à stabiliser la carabine à hauteur du centre de la cible:

1°/ faire plusieurs bonnes séances de position - placement, sur un stand réglementaire (140 cm du sol au centre de la cible, ou de la projection au plan vertical de la cible du plan d'appui des pieds lorsque le sol n'est pas au même niveau au pas de tir et aux cibles, cas plus fréquent qu'on ne croit). Il faut être soigneux, car c'est un travail de précision.

a) rechercher, au moyen d'exercices classiques de stabilisation les yeux fermés, le point où se stabilise spontanément la carabine au-dessus de la cible.

b) évaluer avec la meilleure précision possible la distance qui sépare le point où se stabilise le centre du guidon et le centre de la cible.

2°/ Mesurer la distance comprise entre le point d'appui de la plaque de couche à l'épaule et le point du fût où s'applique la main gauche lorsque vous êtes très stable.

3°/ Établir ensuite, pour votre cas personnel, le facteur multiplicateur intervenant dans la modification de hauteur du fût, soit le rapport existant entre la cote précédemment mesurée et la distance de tir.

Exemple supposons que vous ayez trouvé, comme distance plaque de couche - emplacement de main gauche, la valeur de 40cm. Ce facteur se calcule ainsi

$$\frac{1000 \text{ (distance de tir en cm)}}{40 \text{ (distance PC - Main gauche)}} = 25$$

4°/ Pour calculer avec une bonne précision la réduction de la hauteur de fût vous permettant de stabiliser au centre de la cible sans changer votre position, donc sans atteindre votre potentiel de stabilité, vous devrez utiliser ainsi ce facteur x 25

supposons que vous ayez vérifié en 1 b) que votre plus grande stabilité verticale se situe à 30 cm au-dessus du centre de la cible (croyez bien que cette situation n'a rien de rare j'ai connu un tireur dont la position optimale de stabilité verticale positionnait son guidon presque un mètre au-dessus de la cible avec un fût de 9cm de hauteur!

Il vous faudrait alors diminuer la hauteur de votre fût de $30 / 25 = 1,2$ cm.

Si vous observez de près certaines carabines appartenant de grands spécialistes de la discipline, vous en trouverez au moins une qui possède, grâce à de fins intercalaires s'insérant entre la partie en contact avec la main gauche et le corps du fût, un réglage plutôt précis du placement en cible. Cet aménagement malicieux permet à la fois de s'adapter très finement aux nécessités permanentes liées aux particularités anatomiques du tireur (rapport longueur de bras - hauteur de buste), aux différences admises de hauteur de cible (plus ou moins 5 cm, soit plus ou moins 2 mm de différence au fût selon l'hypothèse précédente), et aux faibles mais inévitables variations de fixation en hauteur du bassin, variations que l'on peut constater d'un tir à l'autre tout au long d'une saison, ou d'une carrière.

Ce mode d'ajustement est certainement plus lent, mais plus efficace et plus logique que la méthode qui consiste à rapprocher un peu (pour remonter la carabine) ou éloigner d'autant la main gauche pour déplacer le point de stabilisation verticale de la carabine standard cette technique rapide modifie (faiblement cependant, et c'est bien pourquoi elle est généralement utilisée) l'angle bras - avant bras, ainsi que la balance de la carabine.

Cette dernière modification (qui va dans le sens suivant l'avant se trouve allégé lorsqu'on avance la main gauche pour faire descendre la carabine en cible) peut, et doit être accompagnée d'une modification de la position du ou des contrepoids afin de conserver la balance à laquelle on est habitué.

FORME ET VOLUMES DE LA POIGNEE:

il s'agit de caractéristiques très personnelles, qui dépendent de facteurs que Jean-Pierre AMAT analyse pour vous dans son travail sur la position debout.

La grande variété des formes et taille de mains, associée aux nombreuses variantes des techniques de serrage, fait qu'il n'y a pas grand-chose à tirer de telles observations.

FORME ET VOLUMES DU BUSC : vous constaterez vite que certaines tendances affirmées de la technique du tir debout ont emmené beaucoup de tireurs parmi les meilleurs à travailler leur busc. Ces sportifs ont souvent constaté à leurs dépens qu'un excès d'appui de la tête est toujours pire qu'un manque.

Ceci vaut pour le tir à 50 mètres...

Notons au passage que cette exigence d'efficacité va à l'encontre du désir que l'on peut ressentir, dans la tension d'un match, de contrôler très fermement l'arrière de la carabine.

Point trop n'en faut du côté de l'appui de la tête. Le tir debout moderne comprend l'idée que le busc est davantage un repère de position qu'un fort appui. Si vous aimez tirer en force, il vaut certainement mieux l'appliquer ailleurs... D'où cette tendance à former un busc plutôt anguleux du côté gauche, là où nos anciens, privilégiant avant tout le confort en position, s'évertuaient à réaliser de belles courbes douces où la joue se logeait béatement. L'angle prononcé permet de retrouver un repère précis et stimulant bien la sensibilité. Cette forme anguleuse, qui blesserait son tireur sur une carabine de gros calibre, est à présent bien utilisée pour tirer à 50 et 10 mètres, et de ce fait se voit sur nombre de carabines appartenant à de grands tireurs. Il va de soi que vous verrez difficilement l'essentiel lorsque la qualité habituelle d'appui est réalisée, le grand tireur en question se retrouve avec l'oeil en face de l'ouverture de l'oeilleton. La forme anguleuse dont nous parlons n'a fait que faciliter cette situation l'essentiel provient de la qualité d'entraînement que s'est imposée le tireur.

C'est cependant un essai intéressant pour tout sportif désireux de se doter de tous les moyens lui permettant d'atteindre son meilleur niveau.

FORME ET VOLUME DE LA PLAQUE DE COUCHE:

voici une autre partie très technique de notre carabine à air.

Sur elle s'établissent des appuis qui sont parmi les plus importants lorsqu'on souhaite bénéficier d'un contrôle régulier et durable au long d'un même essai, et d'une succession de tirs. Il est donc logique qu'elle fasse l'objet de toute l'attention des compétiteurs, et que l'on puisse noter malgré un règlement technique contraignant, quelques adaptations de formes liées au style, à la "manière" du tireur.

Elles vont habituellement dans les directions suivantes

1°/ Les tireurs qui optent pour un vrai relâchement de l'épaule droite, et qui de ce fait épaulent dans la saignée pectorale - biceps brachial, contrôlent beaucoup leur carabine par pincement entre ces deux masses musculaires.

Ils préfèrent de ce fait former une plaque de couche étroite, qui s'insère bien dans cette sorte de pince anatomique, sans créer de tensions excessives liées aux pressions latérales qui ne manqueraient pas de se manifester sur une plaque de couche plutôt large.

2°/ Les sportifs qui, sans pour autant tirer avec le dos raide comme une planche, préfèrent un peu de tonicité dans l'épaule droite, ont de ce fait le bras positionné un peu plus haut.

Notez que leur plaque de couche prend appui sur le haut du biceps plutôt que contre l'insertion du grand pectoral.

La pince anatomique dont nous parlions précédemment n'étant plus en place, ils ont naturellement tendance à compenser la perte de contrôle latéral qu'elle autorise par une plus grande surface de contact:

Ils optent souvent pour une plaque de couche plus large dans la zone d'appui.

Faites divers essais de positionnement d'épaule. Testez différents ancrages de la carabine. Et venez en enfin aux adaptations de la plaque de couche que nous venons de vous proposer.

FORME ET VOLUMES DE L'APPUI PECTORAL:

si vous observez de près il vous arrivera de voir des crosses dont la face arrière inférieure gauche est travaillée. Il s'agit de la surface pouvant être en appui sur la portion distale du grand pectoral. Il se trouve que cet appui comporte la même limite que ce que nous évoquions à propos de la tête un excès est toujours pire qu'un manque.

C'est pour cette raison que les tireurs de haut niveau apportent habituellement une attention particulière à ce point précis : ils veulent bénéficier d'un contact précis (l'augmentation de la surface en contact correspond toujours, selon les critères techniques du tir debout moderne, à une amélioration du contrôle de la partie arrière de la carabine), sans pour autant risquer un excès d'appui très perturbateur de la stabilité fine, spécialement durant les situations de tension qu'engendre naturellement la compétition.

LES CONTREPOIDS, OU MASSES ADDITIONNELLES

là aussi, vous pourrez observer de nombreuses variations sur les carabines des champions du moment plus ou moins de poids, situé plus ou moins sur l'avant. Lorsqu'il s'agit de contrepoids d'origine, il vous est aisé d'en calculer la masse afin de tester les mêmes options. Hormis la durée de l'essai, qui doit être suffisante pour créer une accoutumance aux nouvelles conditions d'équilibre, il vous faudra comprendre les raisons de cette diversité.

ATTENTION:

certains rajouts sont invisibles par le fait que bien des tireurs observés utilisent des masses additionnelles implantées dans la partie arrière de la crosse.

Ceci afin de recentrer un centre de gravité qui se situe à leur goût trop en avant de la main gauche. Il devient de ce fait hasardeux de déduire de la seule présence des contrepoids de canon l'équilibre réel de la carabine observée. Restez donc prudent quant à vos conclusions aussi longtemps que vous ne pourrez essayer la carabine en question en position de tir.

Et même dans ce cas, il restera l'incertitude qui tient dans l'accord majeur existant entre la balance avant - arrière de la carabine et les forces appliquées par le tireur. Par exemple, pour rester maître d'une carabine lourde de l'avant, il est préférable que le contrôle de l'arrière soit plutôt ferme.

Faute de quoi la carabine s'imposera à son tireur ce qui est à peu près la pire des choses...

Souvenez-vous que la carabine doit rester maniable, au point que l'on puisse lui transmettre aisément, avec le moins de retard possible les ultimes, rapides et fins mouvements de remplacement qui sont propres à l'action de la plupart des grands tireurs de ce temps. Les sensations de tranquillité, de calme de l'avant de la carabine, que l'on obtient en chargeant exagérément le canon sont un piège extraordinaire d'efficacité ça marche souvent à l'entraînement, et ça résiste rarement à la tension de la compétition...

LES APPAREILS DE VISÉE :

sur les carabines destinées au tir à 10 mètres, le règlement (longueur maximum du mécanisme imitée à 85 cm) ne permet pas beaucoup de fantaisie. Nous serions donc tentés de penser que l'uniformité des systèmes utilisés par tout le monde favorise le transfert des solutions adoptées par les meilleurs.

Pourtant, la dimension des appareils de visée est une des données techniques que l'on doit considérer avec le plus de prudence, au point que l'on devrait même s'éviter d'utiliser à des fins personnelles ce genre de renseignement obtenu chez les grands tireurs. C'est en effet le type d'information qui n'en est pas une, bien qu'elle semble présenter toutes les garanties d'objectivité. Et voici pourquoi :

1°/ La vision est constituée d'un ensemble de fonctions très inégalement connues Si l'on doit admettre que les ophtalmologistes ont une grande connaissance des fonctions de formation et de

transmission des images (ce qui correspond au fonctionnement de l'oeil lui-même et des systèmes nerveux "périphériques efférents et afférents), connaissance qui permet aujourd'hui de soigner beaucoup de mal fonctions et maladies de la vue les modes d'action du cortex visuels sont encore mal connus.

De ce fait l'évidence que l'image, pure construction mentale, est une sorte de reconstitution individuelle qui comprend la part d'interprétation propre à chacun doit nous rendre prudent des objets aussi géométriquement précis et stables que sont guidon et cible peuvent tout à fait être perçus différemment d'un tireur à l'autre, même si leur acuité visuelle est comparable. C'est une conséquence inattendue pour les esprits trop cartésiens des diverses manières que peut avoir notre cortex visuel de traiter les signaux transmis par les nerfs optiques.

Ces signaux, que l'on peut qualifier de "potentiels électriques", sont les messagers de l'image de visée qui se forme sur la rétine, mais ne sont pas cette image. Les nerfs optiques n'ont donc rien à voir avec des fibres optiques! Et la belle réalité des dimensions de guidon que l'on croit magiques se perd dans la variété de la reconstruction mentale de l'image d'origine...

2° Partant de cette réalité, on doit bien admettre qu'une identité physiquement mesurable (un guidon de 4,0 mm de diamètre par exemple, situé à 90cm de l'oeil, et dans lequel s'inscrit le même visuel) sera transformée en images parfois très différentes d'une personne à l'autre. De ce fait, ce même guidon de 4,0 mm peut être perçu comme "moyen" par la majorité des tireurs, "plutôt grand" par certains, et trop petit pour quelques autres. Rappelons que l'acuité visuelle n'est pas en cause dans ces différences constatées à de multiples reprises.

À propos de diamètre de guidon, la seule information sûre est obtenue en faisant dessiner au tireur qui vous intéresse ce qu'il voit au travers de ses appareils de visée. Cela revient à établir son rapport préféré entre diamètre du visuel et diamètre du guidon. Et permet de classer les guidons en trois catégories, chacune correspondant à une tendance, ou plutôt un "accord technique"

- Les guidons procurant une marge moyenne, qui sont de loin les plus précis (nous reparlerons de ce dans le détail lorsque nous en serons à étudier la visée).

- Les guidons dits "petits", qui se caractérisent naturellement par une faible marge de blanc autour du visuel. Contrairement à ce que pensent la plupart des tireurs, ce sont les moins précis. Mais leur usage est parfois bien accordé à certain type de lâcher...

- Les guidons déterminant une marge de blanc prononcée. Ils sont certes moins précis que les premiers, mais rarement insuffisamment précis pour empêcher un tir de qualité, Ils sont très bien adaptés à certains choix de lâcher, à certaines étapes de la progression du tireur.

Les guidons réglables peuvent être des instruments diaboliques lorsqu'ils incitent à changer de diamètre à chaque écart non compris!

La vérité c'est qu'il n'y a pas de vraie raison, sur un stand 10 mètres à l'éclairage réglementaire, de modifier un diamètre de guidon auquel on est bien habitué, et qui a déjà produit des résultats.

Soyez sûr à ce propos qu'aucun changement n'est magique. Dans la plupart des cas, on est même loin du compte la variation vers une image de visée nécessairement mal connue est tout à fait capable d'inhiber la pression terminale sur la détente au point qu'il devient nécessaire de "relancer" en toute conscience avec tous les inconvénients que comporte cette décision.

Il peut cependant arriver que le peu de connaissance que l'on a de la nouvelle image de visée impose de "rester dessus" pendant le départ du coup.

Et c'est, un temps, favorable au résultat. Mais trompeur cela se rapproche des effets que l'on constate lorsqu'on change de pistolet ou de carabine.

Débuts en fanfare, mais qui demandent à être vérifiés et re-vérifiés...

Le guidon à lame vous trouverez encore quelques années sur les pas de tir des grands championnats internationaux quelques oiseaux rares, et non des moindres, qui persistent dans l'utilisation d'un guidon à lame. Parmi eux, DEBEVEC, qui détient longtemps le record du monde, et qui vient de gagner à nouveau les Championnats d'Europe.

Mais aussi MATOVA, LETCHEVA...

Ce type de guidon n'a cependant pas plus d'avantages qu'un guidon circulaire de bon diamètre (celui grâce auquel vous disposez d'une confortable marge de blanc).

Et le très sérieux inconvénient d'entraîner une modification du point de groupement à chaque changement de lumière. Mais comme les conditions d'éclairage sont stables à 10 mètres, vous pouvez être tenté de tester ce type de visée.

Si vous êtes en début de carrière et si vous voulez vous consacrer exclusivement au tir à air, faites l'essai, pourvu qu'il soit bien mené.

Si vous tirez depuis plusieurs années, et si vous êtes également un adepte du tir à 50 mètres, gardez vos guidons "à trou", le choix d'une lame serait dans tous les cas une erreur.

Mais alors, direz-vous, pourquoi des tireurs du niveau de DEBEVEC, LETCHEVA, tirent toujours avec ce type de guidon?

La réponse tient essentiellement en la valeur d'une observation, observation dont vous devrez au plus tôt vous inspirer pour tous les compartiments de votre préparation

Il est résolument très difficile de changer un élément majeur de sa technique.

C'est d'autant plus long et ardu que le geste ou l'habitude que l'on désire modifier (ou remplacer) est connue depuis longtemps.

Ceci vaut pour la visée, et donc les accessoires de la visée.

Lorsqu'on tire dix ans durant avec un guidon à lame, le lâcher finit par se produire automatiquement, au meilleur moment, à partir des images reconnues comme favorables construites à l'aide de ce guidon.

Lorsqu'on possède les qualités nécessaires pour atteindre au cours de ces dix ans, un vrai niveau international, ceci implique que l'on s'est entraîné suffisamment et que les images de visée à la source du lâcher sont pratiquement impossibles à remplacer sans un effort continu de plusieurs saisons, Il sera nécessaire d'accepter les régressions momentanées liées aux nouveaux apprentissages... Peu de sportifs ont la force d'âme permettant d'accepter ces régressions, pour un bénéfice qui peut paraître hypothétique à un tireur qui est parvenu au plus haut niveau international. Les "accessoires" ne sont donc pas toujours accessoires nous nous construisons avec eux .

Les rehausses de visée: selon leur morphologie et leur technique de position, les carabiniers du plus haut niveau utilisent les appareils de visée à hauteur d'origine, ou surélevés jusqu'à la valeur maximale qu'autorise le règlement (soit 40 mm de l'axe du canon au centre du tunnel).

Lorsque les appareils de visée sont surélevés, vous constaterez souvent que la tête n'est pas haute et droite pour autant. Le concept qui veut que "la carabine doit aller à la tête" a vécu au plus haut niveau, et c'est juste. Dans le choix qu'ils privilégient pour construire une position debout efficace, les meilleurs tireurs du moment se sont inspirés de solides principes physiques ils essaient de placer la carabine dans la position la plus basse possible, pourvu qu'ils puissent effectuer une visée normale sans mettre en péril la stabilité ainsi construite. Et c'est là que certains trouvent un intérêt dans l'usage de petites cales de surélévation de la hausse et du tunnel ,surélever de 0 mm permet, à hauteur de tête comparable de descendre d'autant la carabine, Et par voie de conséquence d'engager d'autant la plaque de couche à l'épaule, ce qui permet, en augmentant la surface en contact, d'améliorer le contrôle latéral de l'arrière de la crosse. Toutes choses favorables à la stabilité de la carabine avant et pendant le départ du coup.

Le poids de détente, et autres réglages partons du principe non réfuté à ce jour que la qualité du réglage d'engagement (celle qui se traduit par la netteté du décrochage), est un caractère constant parce que nécessaire de la technique de lâcher des très bons tireurs qui doivent vous servir de modèles. Reste à savoir si l'on peut tirer bénéfice de l'examen des autres caractéristiques des réglages qu'ils utilisent.

La longueur de pré course n'a décidément pas d'importance: elle ne peut déterminer aucune différence de qualité.

Le poids de détente est lui un facteur très important, dont l'observation peut être facile ou impossible, selon la qualité des relations que vous avez avec les tireurs que vous observez, Il vous sera certes difficile de tester au dynamomètre les détentés de tireurs que vous connaissez à peine... Vous pourrez seulement vous fier à leurs déclarations, si vous osez demander ce à quoi nous vous encourageons. De toute façon les renseignements, sincères et précis ou non, que vous obtiendrez ne vous serviront probablement à rien de bien utile. En effet, pour en tirer bénéfice il faudrait que vous remplissiez les conditions suivantes

1° Que vous soyez doté d'une sensibilité tactile et kinesthésique semblable à celle de vos inspireurs, ce qui est peu probable, et en tout cas bien difficile à vérifier.

2°! Disposer du même ensemble technique, soit appuyer au même endroit sur une queue de détente de même largeur, et selon la même direction des forces.

Donc serrer la poignée au même endroit, et avec la même force. Toutes ces conditions, dont il est douteux que vous puissiez assurer la similitude, influent sur le réglage du poids et le déterminent. Ceci explique la grande variété des réglages usités par les grands tireurs certains ont une détente réglée à 50-70 grammes, et d'autres à près de 200 grammes.

Nous discuterons ensemble dans un chapitre tout entier consacré au lâcher, de la seule manière de régler le poids de détente à son avantage.

Dans le prochain numéro, nous resterons chez les carabiniers, et nous étudierons le cas de la carabine destinée au tir à 50 mètres. Là, les possibilités sont beaucoup plus grandes, et nous aborderons bien des aspects critiques et passionnants au travers de l'observation des carabines des champions.

OBSERVER LES CARABINES LIBRES DES CHAMPIONS

Elles vous en diront bien davantage que leur carabine à air comprimé. Le concept d'arme libre, qu'il s'adresse au pistolet ou à la carabine, est en effet le plus ouvert, celui qui permet d'accéder à la vraie dimension de l'outil sportif.

La carabine libre est une grande égalisatrice, car les limites réglementaires qui la définissent sont suffisamment bien écrites pour que chaque tireur puisse bénéficier de ce dont il a besoin, et dont beaucoup rêvent à 10 mètres une par faite adaptation à sa morphologie et à son style de tir.

Le choix de la carabine elle-même, se décider pour une marque et un modèle, se révèle bien plus délicat, pour la raison qu'il y a un vrai problème balistique. Un problème complexe, qui tient autant à la carabine elle-même qu'à la munition. L'état actuel de la situation peut être caractérisé ainsi

Pour tirer à 10 mètres la moyenne des carabines et la moyenne des munitions de qualité match tire sans difficulté 600/600, puisqu'une balle tirée 10 vous assure au pire un 10.5, De la munition de match sélectionnée vous garantit deux dixièmes de plus sans pour autant qu'un tel lot soit très difficile à trouver.

A 50 mètres, nous sommes loin du compte. Pour qu'une balle tirée 10.9 vous garantisse un 10.5 il vous faut disposer d'un très bon canon, dans lequel vous tirez un très bon lot de cartouches il s'agit là d'une qualité qui se manifeste par des groupements s'inscrivant régulièrement dans un cercle de moins de 14 mm hors tout.

Les munitions de match de bonne qualité se caractérisent couramment par une dérive, aléatoire d'un coup sur l'autre mais certaine sur un ensemble de 60 à 120 balles, de cinq à six dixièmes de zone. Un dix tiré au bord peut tout aussi bien arriver neuf que dix centré. Les lots courants de munitions de qualité, eux, garantissent rarement soixante dix successifs .

Ceci est la triste vérité, et explique bien les efforts de recherche qui caractérisent la préparation des tireurs de haut niveau. Toute cette quête commence nécessairement par l'acquisition d'une carabine de qualité.

Et ce n'est pas si facile, tant le rendement de l'outil dépend de nombreux paramètres, qu'un jour prochain nous étudierons en détail .

Pour ce qui nous intéresse en ce moment, vous constaterez que l'équipement des grands tireurs n'est pas le reflet exact du marché. Il se trouve que, contrairement à ce qui se passe à 10 mètres, choisir systématiquement une carabine de la marque la plus répandue n'est pas une garantie d'efficacité, Pour tirer à 50 mètres, toute carabine bien construite peut faire l'affaire, même si elle est produite par une compagnie très discrète sur le plan de la capacité de production. De nombreux et récents exemples au plus haut niveau attestent de cette réalité

- Lors des quatre derniers Jeux Olympiques, les titres du 3 X 40 ont toujours été remportés à l'aide de carabines produites en petites quantités, par des firmes non dominantes sur le marché du tir à 50 mètres.

En match anglais, deux titres olympiques sur quatre sont le fait de compétiteurs utilisant des carabines “rares”.

A ceci l'on doit ajouter que le Champion Olympique de 1984 utilisait, sur un boîtier très connu, un canon d'artisan américain.

- Parmi les meilleures carabines de match jamais produites figurent à coup sûr les soixante quinze exemplaires construits par l'armurier vaudois Jean-Daniel BORLOZ.

L'une de ces carabines tirée par Alistair ALLAN (équipée d'un des tous premiers canons Unique en acier inoxydable) détint le record olympique du 3 X 40.

Tout ceci vous conduira à vous poser bien des questions à propos de la grande variété d'équipement que vous constaterez à 50 mètres. Elle tient au fait que la recherche d'une carabine autorisant les grandes performances ne va pas de soi. Tous les spécialistes veulent un engin qui, alimenté avec de très bonnes munitions, tire systématiquement à l'intérieur du dix. Et aucun d'eux ne trouve cette qualité, je vous l'assure bien. Nous en sommes même assez loin, si l'on se réfère aux tests réalisés tant au banc qu'à la lunette. Toutes les variantes que vous constaterez chez les tireurs de haut niveau sont en quelque sorte la preuve de l'insatisfaction dans laquelle ils se trouvent avec la plupart des carabines d'origine.

Nous construirons donc cette petite étude consacrée à leurs carabines en examinant tout d'abord en détail les nombreuses modifications qu'ils leur apportent, et nous consacrerons ensuite quelques lignes à leurs choix de munitions. A ce propos, nous nous contenterons d'apporter quelques éclairages sur les raisons de ces choix, sans revenir sur le détail des moyens de test, déjà très bien traité par d'autres spécialistes de Tir Passion.

LES MODIFICATIONS PAR RAPPORT A L'EQUIPEMENT D'ORIGINE

La notion d'efficacité, caractéristique majeure de la technique des grands tireurs, peut à propos de leurs carabines être approchée selon deux critères.

L'un est majeur, et peut être relié à la démarche rigoureuse qui guide toute recherche appliquée les fondements théoriques peuvent être vérifiés expérimentalement. Ceci concerne le canon, la hausse, et pour une certaine part la crosse (pour ce qui concerne sa nature et le mode de fixation du mécanisme), qui contrairement à ce qui se passe à 10 mètres intervient directement dans le potentiel de précision de la carabine.

L'autre est mineur sans pour cela être négligeable, et concerne les équipements favorisant l'adaptabilité de la carabine à la position, ainsi que l'aisance du tir forme de la crosse et de ses équipements, rallonge de visée, et même détente.

LE CANON

reste la pièce majeure de la carabine destinée au tir à 50 mètres. Un canon médiocre bien monté ne fera jamais qu'une carabine médiocre. Mal monté, nous avons un outil détestable.

DE VISU, vous constaterez que les grands tireurs de ce temps utilisent souvent des canons produits par des spécialistes du canon Ainsi, on peut voir depuis longtemps chez les Américains des canons Hart, Shilen, Mac Millan, H.S Precision, Douglass, montés sur des mécanismes allemands. Depuis une dizaine d'années, les tireurs européens ont suivi cette tendance. Les Français furent, là aussi, des précurseurs sur le vieux continent, en montant quelques canons Hart dès 1987. Comme tout début, ils en obtinrent des fortunes diverses. Il y avait encore tant à apprendre, à vérifier... Lorsque vous voyez un tel montage, vous pouvez être sûr que le canon d'origine n'a pas été changé pour cause d'usure prononcée

Il était d'origine insuffisant .Les tireurs de haut niveau se fient parfois, faute de tests plus approfondis, à la taille du (ou par fois des...) groupement accompagnant la carabine neuve.

Yves DELNORD