

# 4. Le départ du coup coordonné



# Le départ du coup coordonné

---

## La coordination

Pour chaque performance sportive, il y a évidemment une nécessité de connaissance technique, mais à la base, il ne faut pas négliger l'aspect mental, du point de vue de la préparation, de la minutie, et de la logique des différentes étapes à suivre, ...

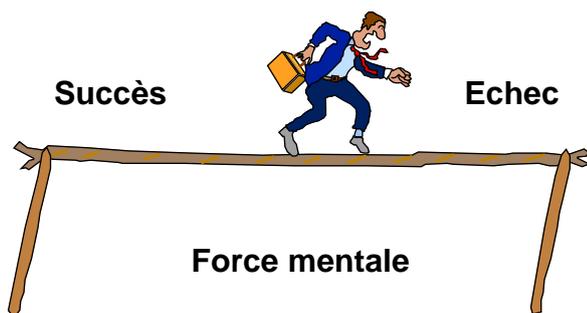
Les exemples ne manquent pas qui démontrent qu'un résultat de pointe a été annihilé parce que le compétiteur a failli mentalement.

Tout aussi nombreux sont les exemples de sportifs qui ont réalisé des performances de haut niveau avec un matériel médiocre et un environnement chaotique, parce qu'ils étaient mentalement au point.

Ainsi, le meilleur matériel possible, la meilleure technique et le plus grand budget sont insignifiants si la tête n'y est pas.



## La corde raide du tireur



**Succès et échec sont très proche**

## La proximité du succès et de l'échec

On peut utiliser cette image, pour expliquer que d'infimes détails, au niveau de la volonté, de la détermination et du sérieux, ou quelques petites négligences influencent, quelques fois de manière non négligeable, le résultat final d'un concours.

Ce n'est que par le drill, c'est-à-dire l'entraînement répétitif, et par l'application stricte des séquences chronologiques de tir, qui se font souvent au détriment du plaisir et de la créativité, que l'on peut assurer le succès. Le compétiteur devrait donc y rester attentif en permanence.

Le drill permettra de mettre à jour un certain nombre d'automatismes qui favoriseront le repérage rapide d'une ou de plusieurs erreurs dans les séquences, et ainsi de pouvoir réagir sainement et rapidement.

# Le départ du coup coordonné

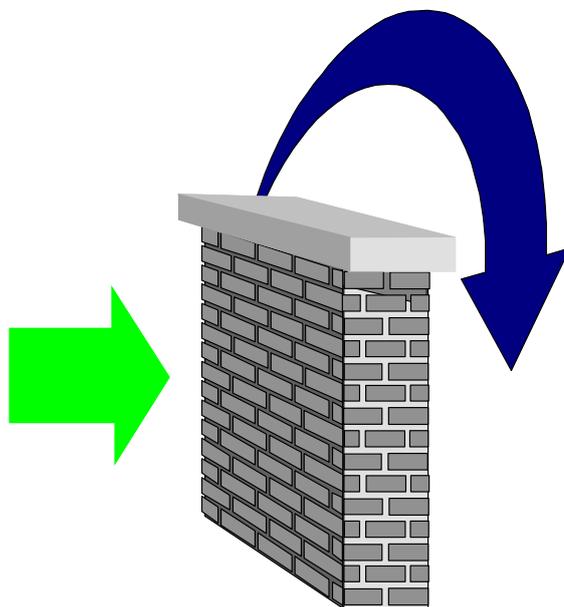
---

## L'obstacle entre entraînement et compétition, entre coups d'essais et de compétition

Avec ce mur, nous voulons symboliser l'obstacle qui existe entre l'entraînement et la compétition, ou entre le passage des coups d'exercice à ceux de compétition.

Le fait de procéder de façon méthodique et toujours identique, y compris aux coups d'essai, va permettre au tireur de passer sans encombre ce mur virtuel entre l'entraînement et le concours.

L'entraînement répétitif et l'approche systématique de tous les tirs (y compris ceux d'entraînements) permettront de réduire cette appréhension du départ de concours.



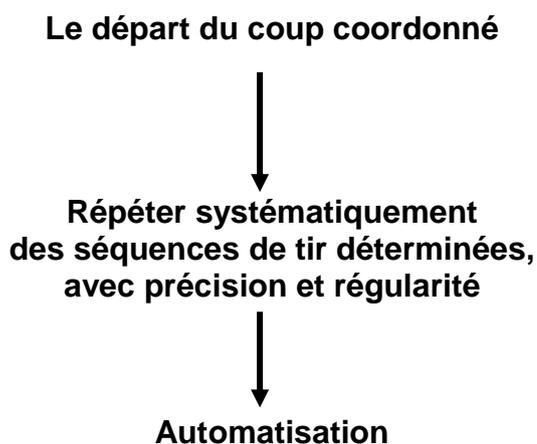
Le blocage à l'approche du concours vient d'une peur de ne pas pouvoir recréer en concours ce qu'on est capable de faire à l'entraînement. Il faut en premier lieu amenuiser toute peur, car elle est cause de stress, qui, à son tour, est à l'origine de l'échec. On peut donc sortir de cette peur si l'on est uniquement fixé et concentré sur les séquences de tir, et les mouvements appropriés.

## La définition du tir

Avec la présente définition, nous sommes clairement appelés à repenser les opinions actuelles sur notre sport.

L'importance donnée jusqu'à présent à la visée est exagérée.

Nous voulons inculquer au tireur un départ du coup à l'aide d'un déroulement coordonné de ses actions, que nous symboliserons plus tard par un escalier. Ce déroulement d'action n'est pas dépendant de la manière de son utilisation, c'est pourquoi, il doit s'agir d'un déroulement de mouvements coordonnés automatiques par un entraînement régulier par le drill. Si le tireur réussit à répéter ce déroulement avec régularité et précision, le départ du coup sera un produit de son travail.



# Le départ du coup coordonné

## La fonction cérébrale

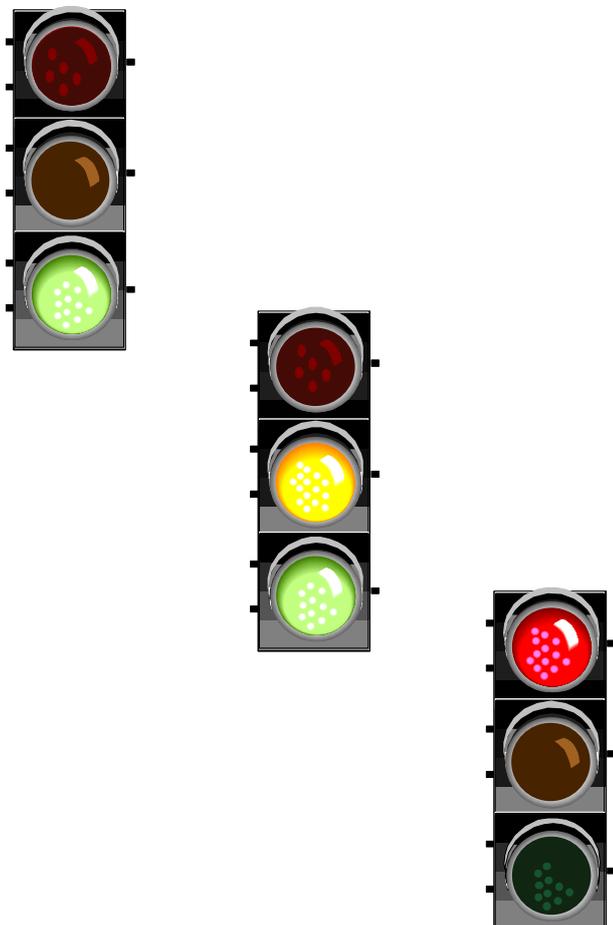
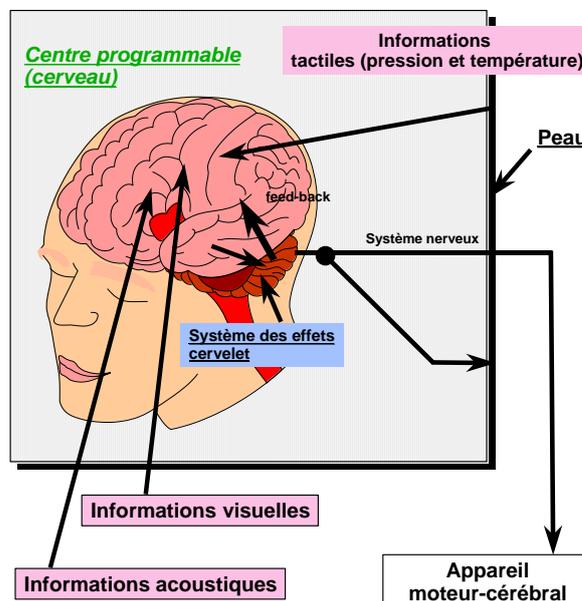
Notre cerveau est le centre de toutes les informations et actions. Nos sens lui livrent les informations nécessaires; les renseignements suivants sont d'une grande importance pour le tir :

- la pression et la température par notre peau
- les informations visuelles par l'œil
- les informations acoustiques par l'ouïe

Les informations sont analysées par le cerveau, qui donne les ordres appropriés au moyen du système nerveux à nos organes de travail que sont les muscles.

Chaque mouvement du corps est précédé d'un signal émis par le cerveau et transmis aux muscles par le système nerveux.

## Fonctionnement de la motricité



## La commande par mouvements-réflexes

Dans un certains nombres d'actions quotidiennes, la personne réagit par mouvements-réflexes, que l'on peut appelés leitmotiv. Cela veut dire que beaucoup de déroulements d'actions automatisées sont la conséquence d'un leitmotiv. Ce fait est à savoir, d'autant plus que la commande est importante, difficile et complexe. Prenons l'exemple d'un automobiliste au feu. Peut-on se rendre compte du nombre de mouvements et d'actes que fait un automobiliste quand la signalisation routière passe du vert à l'orange, puis au rouge ? Essayez d'imaginer combien de mouvements, ainsi que les conséquences de ces actions, que cela peut représenter.

Pour l'automobiliste moyen, les automatismes adéquats sont si bien ancrés dans sa mémoire que le déroulement de son action débute dès l'apparition du rouge.

Nous constatons qu'il est très difficile de déceler ces mouvements et suites d'actions en rapport avec le temps nécessaire. Mais dans la pratique, nous n'avons aucune peine à le faire.

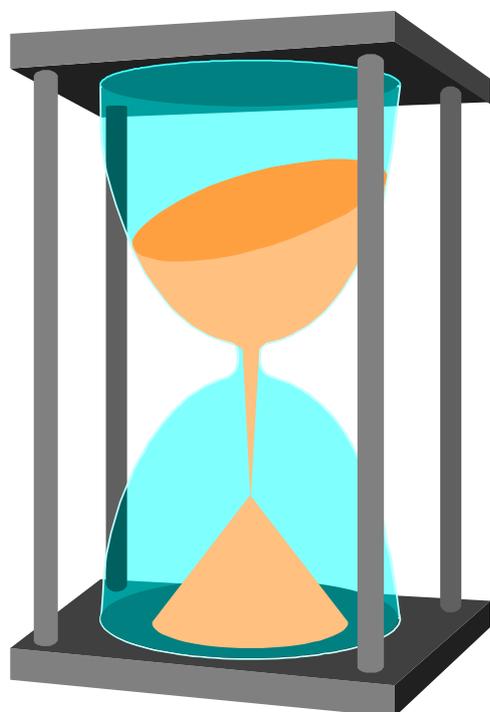
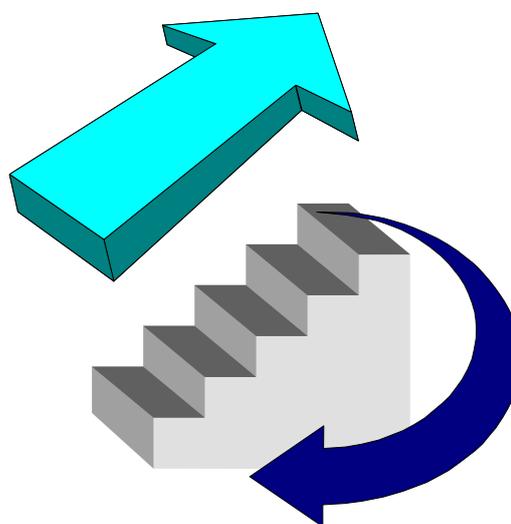
# Le départ du coup coordonné

## L'escalier comme leitmotiv de la suite des actions

La suite des séquences qui conduit à un lâcher peut être symbolisée par un escalier, si l'on tient compte qu'on ne peut passer à la marche suivante qu'en ayant stabilisé le passage de la marche précédente.

Dans la vie courante comme dans le tir, on se rend aisément compte qu'il est délicat de sauter une marche pour tenter d'aller plus vite. Il vaut d'ailleurs mieux reprendre au bas de l'escalier pour assurer son ascension dans les meilleures conditions.

Plus la pression est grande (stress), et plus le compétiteur devra veiller à être rigoureux dans l'application de cette démarche séquentielle.



## Précision dans la suite des actions

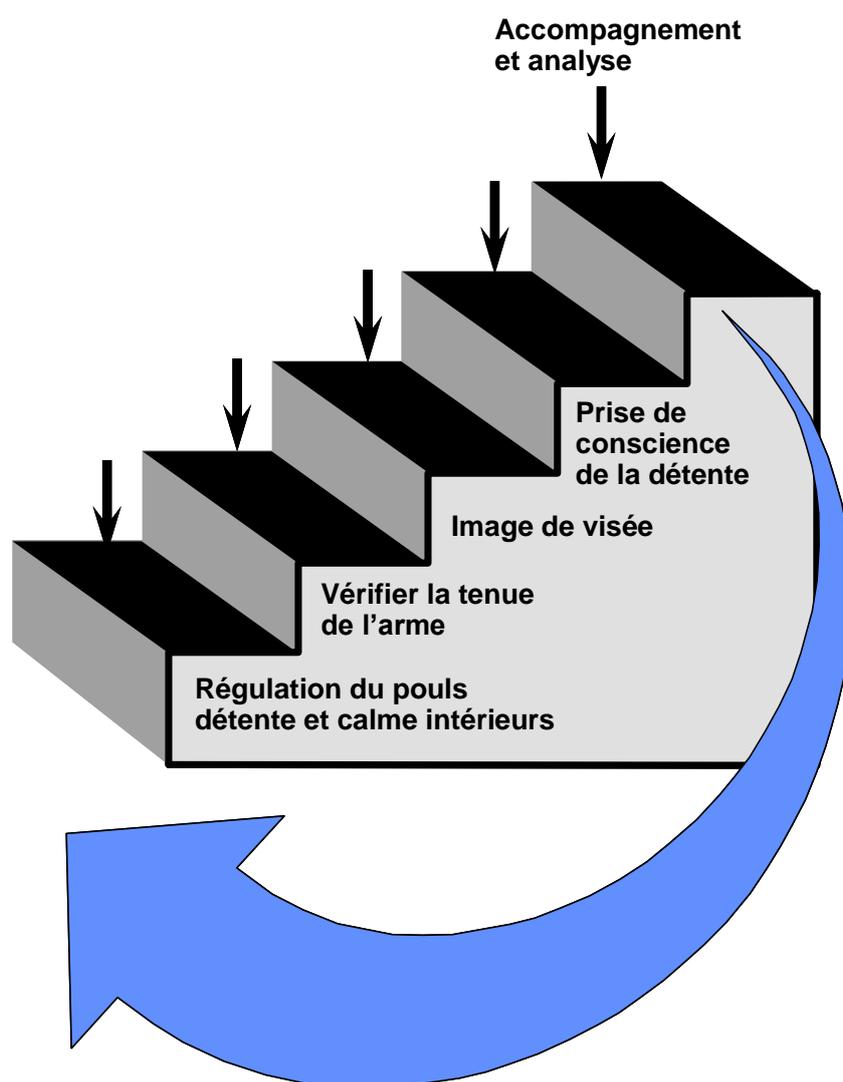
Le sablier est un vieil instrument de mesure du temps, qui frappe par sa régularité et sa précision.

Avec cet instrument, nous voulons montrer que chaque coup doit aussi être déclenché avec régularité et précision, c'est-à-dire avec la même régularité avec laquelle nous montons l'escalier.

Le tireur est appelé à adapter sa précision et sa régularité dans le déroulement de ses actions à celles du sablier.

# Le départ du coup coordonné

---



## Définitions des séquences de tir

Nous voulons disséquer les séquences conscientes du départ du coup au moyen de cet escalier.

Avec ses séquences qui doivent être conscientes, on doit parvenir à un lâcher du coup, qui, lui, doit être complètement inconscient, ou plus exactement organisé par le subconscient comme mouvement-réflexe.

Normalement on utilise un escalier pour monter ou descendre. Ceci est courant et complètement imprégné dans les esprits. Les flèches nous montrent donc que nous pouvons contrôler nous-mêmes si nous avons solidement pied sur une marche donnée. Seule une réponse claire et nette avec un « oui » autorise à monter sur la marche suivante.

# Le départ du coup coordonné

## 1ère marche

**Régularisation du pouls, calme et détente intérieurs** : Il s'agit d'abaisser le pouls au maximum. Pour ce faire, la technique respiratoire est l'un des facteurs essentiels. Cette régulation de la respiration demande une telle concentration, ou un tel effort mental, que l'on en arrive à ne plus être dérangé par les facteurs environnants qui pourraient être gênants.

**La respiration** : Nous respirons différemment selon notre engagement. Cependant la respiration est un moyen sûr de gérer le stress et les crises. Selon le degré de stress ou l'état de peur, une personne respire plus rapidement et plus profondément. Dans le tir, tout particulièrement dans le tir de précision, on utilise la respiration abdominale. Seule la respiration abdominale peut garantir que l'arme soit orientée naturellement et qu'elle soit libre de toute tension. A l'aide de la respiration, le corps est ainsi préparé à ce que tous les mouvements coordonnés supplémentaires soient possibles.

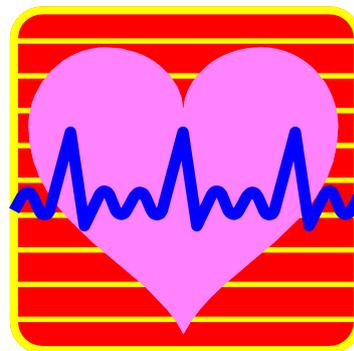
Par quelques aspirations profondes, nous régularisons le pouls à sa fréquence la plus basse possible. Mais ensuite, il est important que la respiration reste plate et lente.

Il doit être possible de produire rapidement des conditions idéales de tir à l'intérieur d'un cycle de respiration.

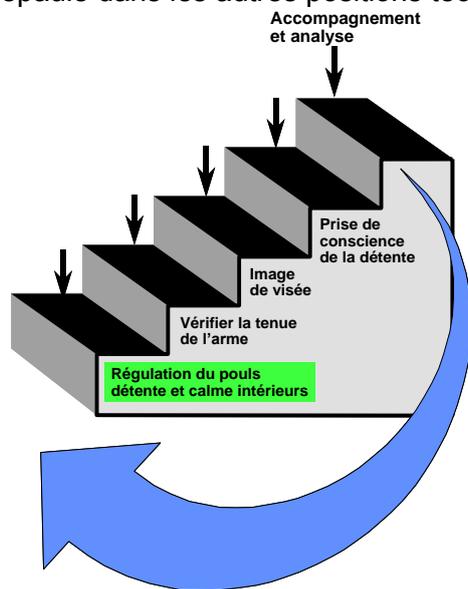
La régularisation du pouls au moyen de la respiration demande une telle concentration de la part du tireur qu'il en oublie son entourage.

Il faut veiller à ce que l'air soit expiré naturellement et sans forcer avant de retenir son souffle. En expirant totalement, il reste encore toujours environ 1,5 l d'air dans les poumons. Dans les situations de stress, l'air résiduel peut être encore expulsé pendant le départ du coup. La respiration peut être décelée aux mouvements du thorax lors du tir en position couchée ou de l'épaule dans les autres positions techniques.

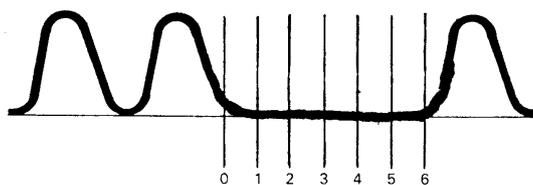
## Respiration abdominale



## Régularisation du pouls



Respiration normale      Expiration complète      Respiration normale après le départ du coup



# Le départ du coup coordonné

## 2ème marche

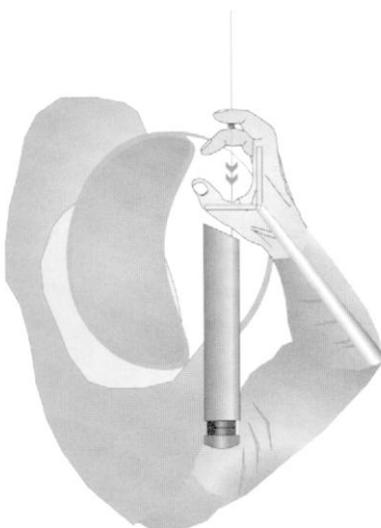
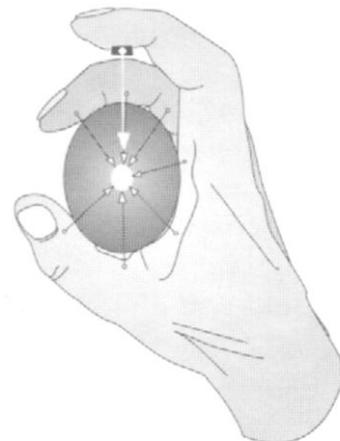
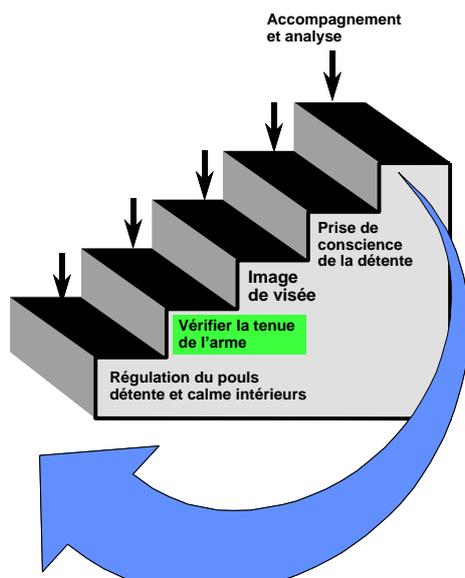
**Vérifier la tenue de l'arme (contrôle des tensions) :** Les conditions de pression de la main lors du départ du coup sont à la base de toute action sur la détente. Il s'agit avant tout de prendre correctement le cran d'arrêt pour faire partir le coup au moment adéquat. La main enserrme l'arme comme dans un étau. Aux positions couchées et à genou, l'arme ne doit jamais être épaulée avec force.

Il ne faut pas tirer trop fort sur la poignée pistolet, et ne pas mettre trop de pression de la crosse sur l'épaule, car il est essentiel que l'épaule ne soit pas crispée. En effet, cette crispation aurait les effets suivants :

- Une épaule crispée aura toutes les chances d'accompagner le mouvement du doigt en cas de mauvaise coordination du lâcher.
- Lorsque l'épaule est crispée, on ne peut pas gérer non plus le saut de l'arme.

Il convient également de tenir compte des autres paramètres de la tenue de l'arme :

- appui de la joue sur la crosse
- tension de la courroie
- position de la tête,
- position de la main gauche (Fass 57 et 90)



# Le départ du coup coordonné

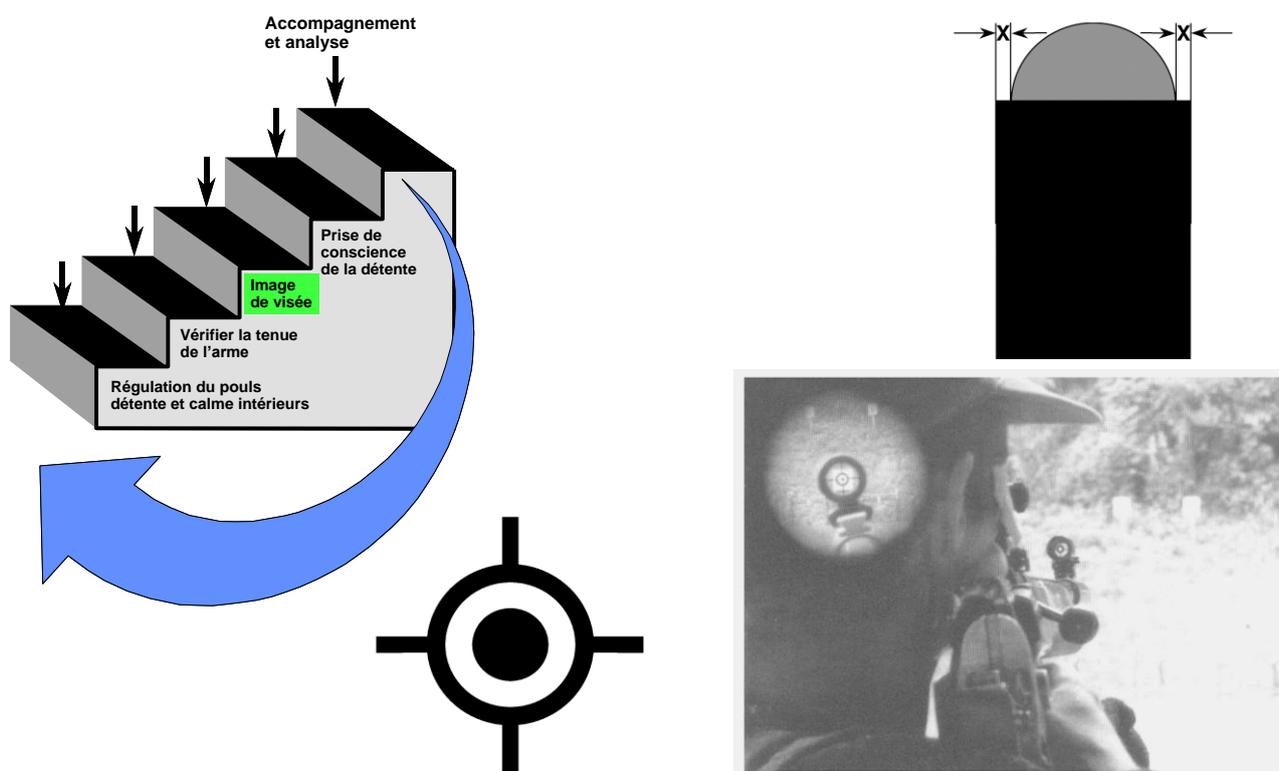
## 3ème marche

**Image de visée** : Lors de la saisie de l'image de visée, il est très important que le tireur se concentre exclusivement sur le guidon rectangulaire, par rapport à la cible (Fass57, Fass90 ou mousqueton), ou sur la surface blanche de référence cerclant le noir visuel, lorsqu'il tire avec le ring (fusil standard ou carabine). La reconnaissance de l'image de visée doit être régulièrement entraînée afin d'arriver à un mouvement-réflexe (leitmotiv).

**Image de visée avec le bloc** : Il n'est pas possible d'avoir une vue nette à différentes distances en même temps. Il faut tenir compte de l'accommodation de l'œil à la distance. Pour accommoder l'œil à la distance et ainsi avoir une saisie rapide et précise du bloc, il est essentiel, avant de prendre la visée, de fixer un point de référence situé à la même profondeur de champ. Le bloc est le détonateur du lâcher-réflexe (leitmotiv).

Si un iris est utilisé, sa bonne ouverture facilitera l'accommodation de l'œil.

**Image de visée avec le ring** : Tout ce qui s'applique pour la visée au bloc peut également s'appliquer à la visée avec le ring. Mais dans cette situation la zone de concentration se trouve être la surface blanche située entre le ring et la cible. Lorsqu'elle est parfaitement mise au point, cette image devient alors le détonateur du lâcher-réflexe. Pour accommoder l'œil à la distance et ainsi avoir une saisie rapide et précise de l'image de visée au ring, il est essentiel, avant de prendre la visée, de fixer un point de référence situé à la même profondeur de champ, c'est-à-dire, de moyenne à longue distance. Cette surface de référence blanche doit être agréable à l'œil, donc, ni trop grande ni trop petite.



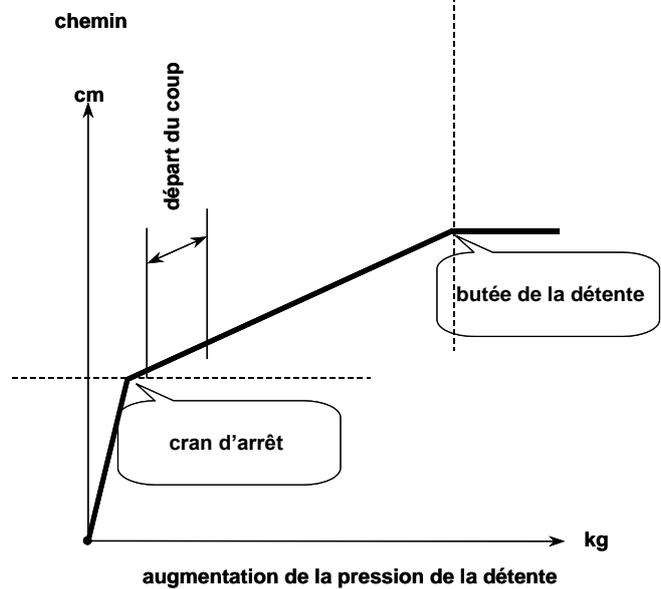
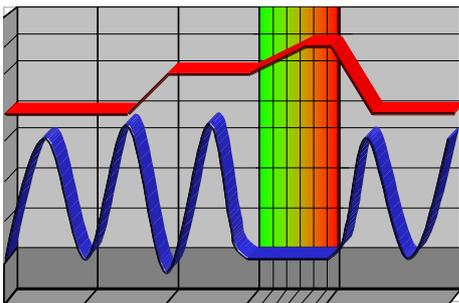
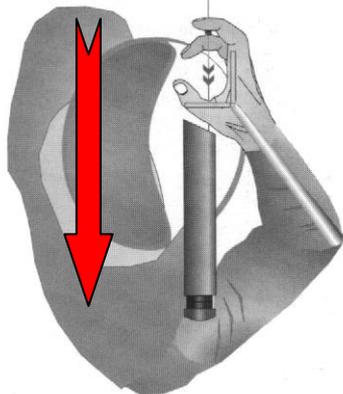
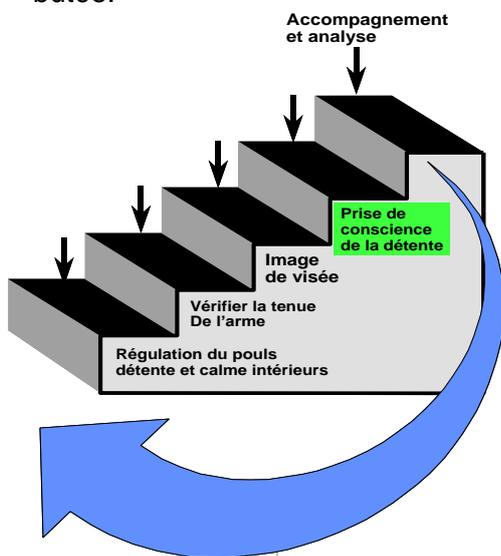
# Le départ du coup coordonné

## 4<sup>ème</sup> marche

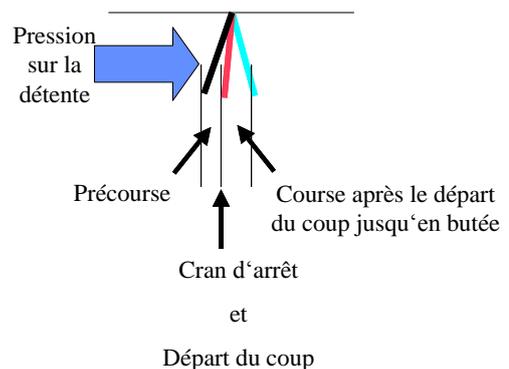
**Prise de conscience de la détente :** La détente doit être amenée, à chaque lâcher, du cran d'arrêt jusqu'en butée. Ceci indépendamment des conséquences du départ du coup, pour éviter ainsi une amplification d'éventuelles erreurs. Depuis le cran d'arrêt, la détente est tirée lentement et régulièrement jusqu'à la butée. La détente doit être tirée pendant le processus du lâcher dans l'axe du fusil. Ce procédé est de la plus haute importance (fig. diagramme du départ du coup).

### Processus du départ du coup

- Prendre le cran d'arrêt avec une légère pression sur la détente.
- Augmenter lentement et régulièrement la pression jusqu'à ce que la détente soit bloquée par la butée.



- Amenée de la détente au cran d'arrêt
- Détente sur le cran d'arrêt = départ du coup
- Amenée de la détente jusqu'en butée



# Le départ du coup coordonné

## 5ème marche

**Accompagnement et analyse** : Par accompagnement on entend prolongement de la visée une fois le coup parti. Contrôler exactement l'écart du guidon en prolongeant la visée une fois le coup parti, cela permet au tireur d'évaluer l'impact avant qu'il ne soit marqué. Sur les cibles électroniques, le marquage des coups étant très rapide, il est essentiel de respecter le temps d'accompagnement. Le fait de prolonger la course de la détente jusqu'en butée est un moyen de respecter ce temps d'accompagnement et d'analyse. A la carabine, cette différence peut être réglée.

