

I. Préambule

Pour bien des tireurs, s'entraîner c'est faire un match et compter ses points !
 L'entraînement est parfois enrichi avec des conseils issus de sources plus ou moins fiables. Ce qui fait, qu'en matière d'entraînement, il est possible d'entendre tout et son contraire.
 Ce petit exposé a donc pour but de vous indiquer ce qu'est une logique d'entraînement et vous proposer des exercices qui vous permettront d'organiser votre progression.

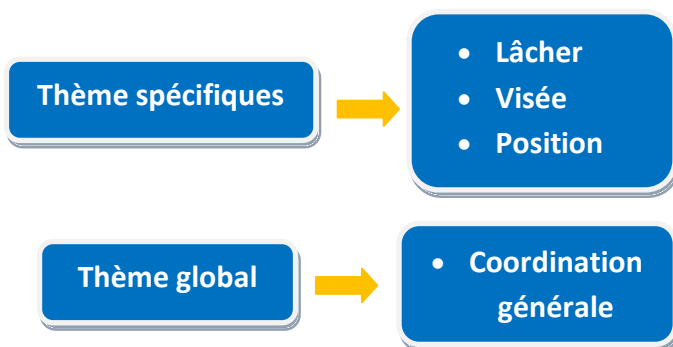
II. Principe de base de l'entraînement

2.1 Définition :

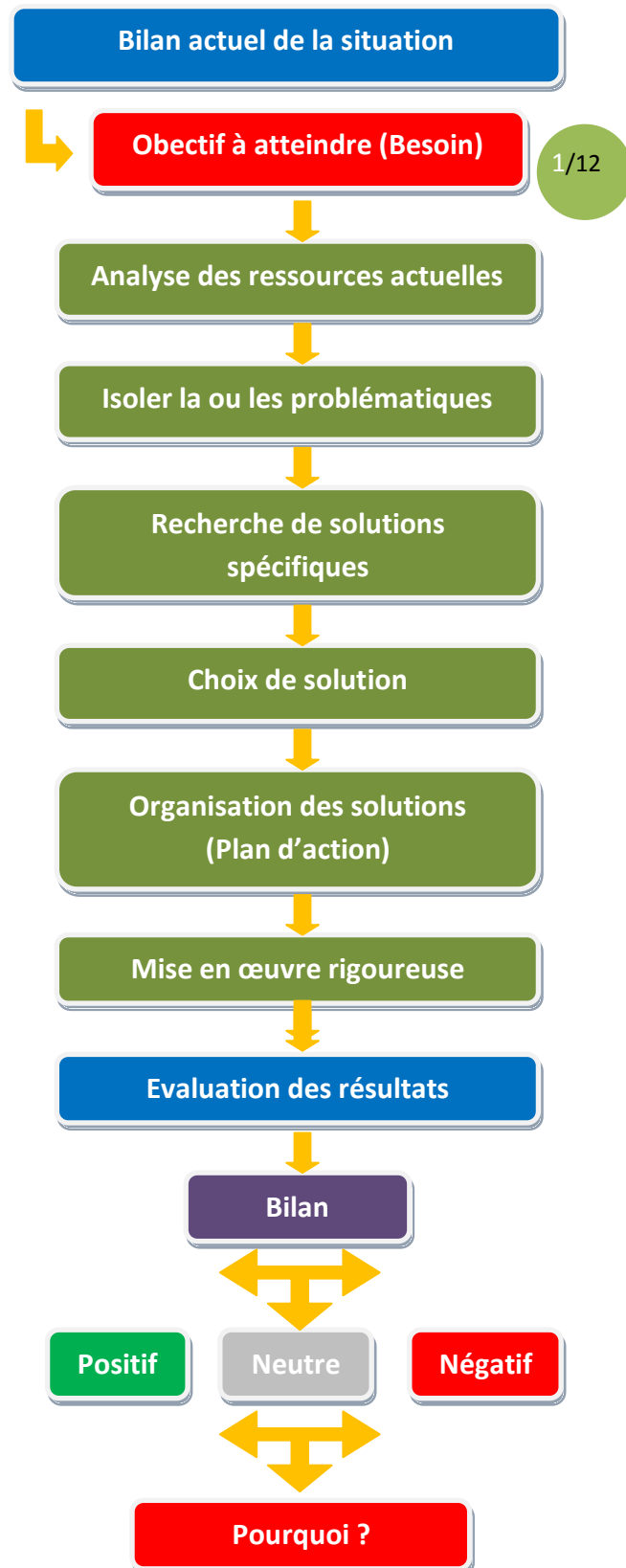
"S'entraîner c'est rechercher à améliorer sa performance par des exercices"

"Nous aimons tous gagner, mais combien sont ceux qui aiment s'entraîner ?"
 Mark Spitz, nageur américain

2.2 Les thèmes fondamentaux du tir sportif.



2.3 Méthode générale d'action.



III. Concevoir un exercice

Commencez par isoler le thème pour mieux le traiter grâce à des exercices spécifiques, et ce, sans que cela ne soit perturbé par des paramètres ajoutés. **Comme dans tous les bons problèmes de physique, on ne change qu'une seule donnée à la fois pour mieux en percevoir les effets !** Sans ce travail, la séance se fait dans la globalité la plus confuse et son apport peut alors être contestable.

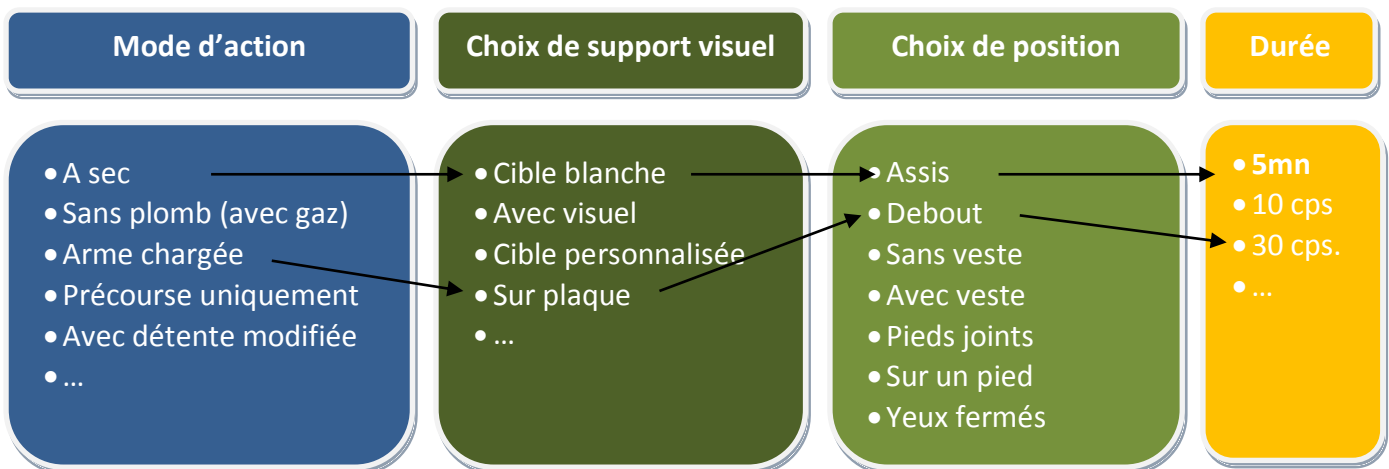
Les 4 variables de l'exercice :

- ✓ Mode d'action
- ✓ Le support visuel
- ✓ Le choix de position
- ✓ Durée

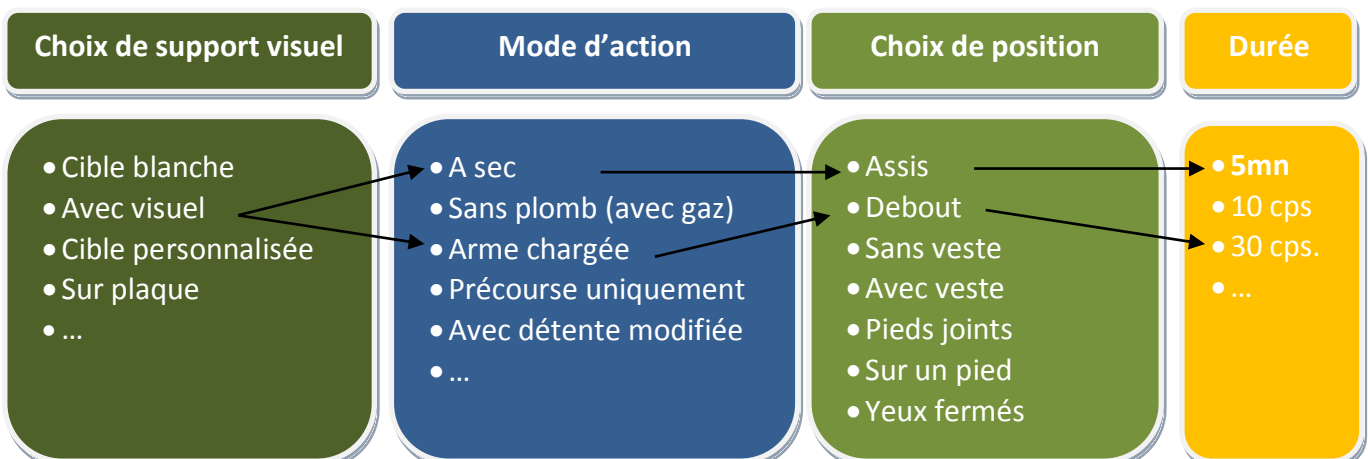
La combinaison des quatre variables offre un large choix de solution. A vous de choisir la plus pertinente pour compte tenu du niveau de pratique, du nombre de répétitions, du moment de la saison...

3.1 Exemples de combinaisons d'exercices sur le lâcher

Exemple de combinaison :



3.2 Exemples de combinaisons d'exercices sur la visée



IV Concevoir un plan d'entraînement

Désormais, il ne s'agit plus de créer un exercice mais d'imaginer un ensemble cohérent, pertinent, de difficultés croissantes, lesquelles permettent d'ancrer durablement une gestuelle de qualité. Ce plan doit figurer dans vos notes personnelles de tir.

Prise de note ; pas prise de tête !

Ces exercices sont régis par :

- ✓ Des consignes simples et précises
- ✓ Exécutés dans une durée définie
- ✓ Finalisés par une évaluation objective.

**Il ne doit pas y avoir de changement d'état d'esprit entre l'entraînement et le match :
Tous deux doivent être abordés avec la même rigueur, la même envie, le même plaisir sans crainte de se décevoir ou de décevoir un tiers.**

3/12

4.1 Présentation d'une séance ayant pour objectif l'acceptation du bouger au pistolet 10 m

Objectif de la séance : Perception de sa zone de bouger au pistolet 10m						
Objectif de l'exercice	Tir	Durée	Cible	Position	Description et consignes de l'exercice	Evaluation
Formater la marge de blanc	Réel	10 coups	Visuel	Assis	Sans ramener sa cible	Groupement
Reconnaître sa zone de lâcher	Réel	5 coups	Visuel	Assis	Chercher à établir un groupement dans le 8 à 9h	Groupement
Reconnaître sa zone de lâcher	Réel	5 coups	Visuel	Assis	Chercher à établir un groupement dans le 8 à 3h de la cible	Groupement
Reconnaître sa zone de lâcher	Réel	4 X 5 coups	Visuel	Debout	2 tirs 8 à 3h suivis de 2 tirs 8 à 9h. Finaliser par un 9 ou un 10 verticalement axés. (Les 8 cordons 9 ne comptent pas) (Les 9 cordons 8 non plus)	Groupement
Coordination générale	Réel	30 coups	Visuel	Debout	Contrat pas de 8 5 coups par cible	Comptage nombre de 8. Si échec : Groupement

Bilan de séance : Ressenti
Programmation de la suivante

4.2 Planification de séances

Le plan d'entraînement est en relation directe avec un objectif précis que le tireur s'est lui-même fixé. Exemple : ne plus tirer de 8.

La planification doit être en mesure de l'aider à réaliser son projet.

Il reste à présent à imaginer les autres séances, en vue de créer un calendrier des entraînements qui prendront en compte :

- ✓ Le niveau à atteindre,
- ✓ L'envie,
- ✓ La disponibilité,
- ✓ Les moyens (munitions, transport, santé...)

Ce plan varie selon la durée et la fréquence des séances.

On peut ainsi imaginer un tireur s'entraînant 2 séances d'1h30 (effectives) par semaine ou quelqu'un qui viendra 3 fois 1h00.

Le temps de récupération entre 2 séances a également son importance.

4.3 Les cycles d'entraînement

Les saisons sportives répondent à des cycles (ou périodes) qui dirigent nos entraînements.

Après les vacances d'été vient la rentrée et avec elle les espérances d'une saison sportive réussie... Attention, ce qui suit n'a de valeur que l'exemple.

✓ **De septembre à mi-septembre**

C'est la reprise donc pas de séances lourdes.

Reprise des sensations,

2 séances de mise à jour de réflexes (instruments de visée nets, surprise du départ, allure générale, position), pas de matchs, pas de contrats. Juste le plaisir du tir.

✓ **De mi-septembre à octobre**

Orientation thèmes des séances : **Position** (long à travailler donc tôt dans l'année)

Exercices : Tirs main faible en alternance avec main forte.

Construction position empilée. Associer le lâcher progressif si la position semble convenable. Utilisation possible de la vidéo pour mieux reconnaître son allure.

✓ **De mi-octobre à fin octobre.**

Augmentation des volumes de travail. Séance de 100 coups minimum. Travail sur la visée et coordination visée/lâcher. Zone de lâcher. Évaluation par le groupement. Utilisation de l'imagerie mentale. Travail sur la confiance en soi et l'image de soi.

✓ **De novembre à mi-novembre.**

Travail coordination générale en vue des départementaux. Test match en interclubs en vue de vérifier les acquis techniques.

✓ **Championnat Départemental.**

Bilan match. Analyse des comportements sources d'erreurs techniques.

Travail sur la confiance en soi.

✓ **Période pré-régional.**

Renforcement des attitudes performantes par le biais de jeux, de duels, de changement d'environnement.

✓ **De décembre à février.**

Faire abstraction de l'échéance du CDF 10m. Relativiser les échecs ou réussites de sorties interclubs. Encrage des comportements amenant la performance. Travail de l'annonce, jeux, faire des démonstrations de tir en publique.

4.4 Erreurs à ne pas commettre

La quantité d'entraînement dépend de chacun. Si l'entraînement est surabondant il devient improductif.

La limite de l'entraînement c'est l'envie d'y aller.

Plusieurs petites séances valent mieux qu'une grande.

Utiliser les matchs comme un moyen d'évaluation. On ne s'évalue pas globalement à chaque entraînement, au risque de se retrouver avec des résultats de match en dents de scie (démotivant).

A l'entraînement, n'attachez pas d'importance aux points. Attachez de l'importance aux gestes réussis et au plaisir qu'ils procurent.

V : Proposition d'exercices

Thème : Position carabine.

Programme : 15 à 30 minutes de tir sans veste ; groupements de cinq coups sans ramener sa cible.

But : Cet exercice constitue un bon échauffement et permet une plus grande finesse de sensations quant à la construction de la position (épaulé, placement du coude gauche, placement du bassin etc.).

Consignes : Ce travail est centré essentiellement sur la position ; seule compte la qualité des prises de repères dans la construction de la position. Ne cherchez pas à faire de bons groupements d'emblée, ils viendront logiquement en même temps que votre position s'améliorera.

Remarque : faire attention à ce que les tireurs ne modifient pas leur lâcher pour l'adapter à la stabilité moindre propre à cet exercice.

Tir sans veste

Tir inversé

Thème : Position carabine ou pistolet.

Programme : 5 à 15 minutes de tir "inversé".

But : le fait de tirer à gauche pour un droitier (et vice-versa) l'oblige à sortir de ses habitudes et à réfléchir à nouveau à des placements qui étaient automatisés, parfois à tort. Lors du retour en position normale l'impression de stabilité est généralement source de bons résultats. Cet exercice constitue également un bon échauffement en le faisant.

Consignes à donner aux tireurs : faire de son mieux pour exploiter cette position en essayant de respecter la séquence habituelle.

Remarques : pour les pistoliers notamment, cet exercice peut être pratiqué en cours de match pour rafraîchir une séquence qui tomberait dans la routine. Plus délicat à mettre en œuvre à la carabine. Cet exercice s'utilise plutôt en phase de perfectionnement ou d'entraînement.

Tir les yeux fermés.

Thème : position carabine ou pistolet.

Programme : le tireur prend sa position et commence à viser normalement ; il détourne alors son regard des organes de visée qu'il ne doit plus percevoir même en vision périphérique (une autre personne peut intervenir en masquant la visée entre la hausse et le guidon) ; il attend cinq secondes minimum en essayant de rester le plus stable possible et tire sans avoir repris sa visée normale. Durée de l'exercice : 10 à 15 coups (variantes en fermant les yeux avant ou pendant la préparation de la détente.

But : la position se construit indépendamment des repères visuels et des contraintes involontaires qui en découlent souvent. On peut ainsi vérifier si la position a naturellement tendance ou pas à se centrer sur la cible, ce qui est le cas de figure le plus favorable. Des corrections doivent suivre ce diagnostic.

Consignes à donner aux tireurs : une fois la visée masquée, il faut laisser la position aller là où elle semble le souhaiter et là où elle sera le plus stable ; ne pas se crispier, au contraire, chercher une certaine décontraction.

Remarques : il faut bien laisser le temps aux tensions de s'évacuer ; 5 secondes sont un minimum à respecter.

Tir en appui assis ou debout (position type "école de tir")

Thème : Lâcher et visée carabine et pistolet.

Programme : 15 à 20 coups ou environ 20 minutes de tir l'arme en appui sur un coussin.

But : supprimer les problèmes induits par le manque de stabilité des tireurs, et permettre de se concentrer uniquement sur les consignes et le travail à effectuer.

Consignes : L'appui de l'arme doit être sain, (en avant du pontet pour les pistolets et sur le fût pour les carabines) pour que la réaction soit régulière ; prendre le temps de régler hauteur de tabouret et hauteur d'appuis pour que la position du haut du corps soit aussi proche que possible de celle de la position debout. Remarques : cet exercice est surtout utilisé en initiation et en début de saison pour reprendre les sensations du lâcher ; à haut niveau certains tireurs l'utilisent pour se redonner le sens du 10, lors de périodes de doute.

Tir sans cible.

Thème : Lâcher carabine ou pistolet.

Programme : 10 à 15 minutes de tir sur le réceptacle seul.

But : en supprimant le support visuel (la cible) toute l'attention du tireur se reporte sur le lâcher. L'apprentissage du bon geste est ainsi facilité et accéléré.

Consignes : X minutes de tir sur la plaque réceptrice, sans cible, en cherchant seulement à produire un très bon lâcher.

Remarques : cet exercice peut devenir rébarbatif si on le fait durer trop longtemps (au-delà de 20 mn). Il est préférable de le reprendre plusieurs fois sur une séance mais sur de plus courtes périodes (10 mn). Au pistolet, cet exercice permet de se concentrer également sur le serrage de la crosse.

7/12

Tir sur visuel troué.

Thème : Lâcher et Coordination lâcher/visée.

Programme : 20 à 30 coups ou environ 30 minutes de tir sur une cible dont on a découpé la zone centrale (zone du 7 pour la carabine, zone du 8 pour le pistolet).

But : On introduit cette fois un support visuel, la cible, mais en supprimant les zones centrales le tireur n'est pas obnubilé par le résultat, ni par la visée ; il reste donc plus facilement attentif à son lâcher et ose y penser malgré la présence de la cible.

Consignes : X coups ou X minutes de tir sur cible trouée sans ramener la cible entre les coups. Le carton ne sert que de repère visuel, il n'est pas là pour indiquer la valeur des coups. Vous devez être seulement attentifs sur le bon geste du lâcher.

Remarques : cet exercice peut être pratiqué dans la continuité des précédents; les deux ou trois ainsi associés représentent une progression vers la situation réelle de tir. Il à l'inconvénient de ne laisser apparaître que les erreurs du tireur ("poinçonnage" de la cible). On peut y ajouter un contrat du style 10 plombs dans une boîte, je prends un plomb à chaque fois que je réussis et si je mords la cible j'en rajoute deux dans la boîte de départ, je stop quand ma boîte de 10 plombs est vide. Exercice à vivre!

Tir avec détente modifiée.

Thème : Lâcher carabine et pistolet

Programme : 10 à 20 coups en situation réelle avec un poids de détente augmenté d'environ 20% par rapport au poids normal, ou avec l'accrochage modifié (+ filant ou + net), puis retour au réglage initial. Possible aussi en gardant les mêmes réglages mais en modifiant le profil de la queue de détente.

But : améliorer la sensibilité du tireur au poids de départ ainsi qu'à l'accrochage et lui faire connaître autre chose que ses sensations habituelles ; il augmente ainsi sa sensibilité au lâcher.

Consignes : situation de tir réel ; vos détentes ont été modifiées, mais ne changez rien à votre technique : le lâcher doit rester propre et efficace. Le mieux c'est de tirer de temps en temps avec une autre arme.

Remarques : cet exercice, comme tous ceux qui attirent l'attention du tireur sur le lâcher ne doit pas être pratiqué à l'approche d'une compétition mais seulement en période de travail de fond. Il est en effet préférable que le tireur ne se concentre que sur la visée en situation de match.

Position-stabilité.

Thème : préparation de la détente carabine et pistolet.

Programme : 20 à 30 coups en situation de tir classique ; on ne ramène et change la cible que tous les 5 coups. Dès le début de la phase de stabilisation du guidon sous ou autour du visuel, le tireur ferme momentanément les yeux ou détourne le regard de la visée. Il se concentre alors sur la préparation de la détente qui peut l'amener un peu au-delà du point dur.

But : En supprimant le stimulus visuel lors de la préparation de la détente, on est sûr que toute l'attention du tireur est réservée à cette tâche et qu'elle sera bien effectuée. Dans le cas contraire, la visée prend toujours le pas sur les sensations renvoyées par l'index et la préparation est incomplète.

Consignes : pendant la séquence de tir, entre les dernières vérifications sur la prise de position et le début de la visée, détournez les yeux de la cible, de préférence là où rien ne peut accrocher votre attention, et concentrez-vous sur la préparation de la détente, c'est à dire la montée en pression sur la queue de détente au moins jusqu'au point dur, sinon un peu plus si le réglage de poids le permet.

Remarques : faire attention à ce que le doigt ne se relâche pas légèrement dès que le tireur revient en visée, c'est surtout vrai dans les situations un peu tendues. Par ailleurs cet exercice qui sensibilise le tireur à l'importance d'une bonne préparation peut devenir une technique à part entière : le lâcher en préparation.

Préparation maximale du lâcher sans départ du coup.

Thème : Lâcher en préparation Pistolet et Carabine et coordination lâcher/visée.

Programme : avec une arme chargée, le tireur agit exactement comme en situation classique de tir, mais il n'a pas le droit de tirer. Il se contente de se rapprocher aussi près que possible du départ du coup sans toutefois le provoquer. Durée : 10 minutes ou une dizaine de simulations.

But : montrer au tireur qu'il est maître de ses choix et de ses actions jusqu'au dernier moment, notamment en matière de lâcher. Il doit se sentir à l'aise dans cette période particulière où tout est prêt pour le départ du coup.

Consignes : situation de tir normale, vous devez vous rapprocher aussi près que possible du départ du coup sans toutefois le provoquer.

Remarques : cet exercice ne doit pas être systématisé car il risquerait d'installer des blocages. Pour éviter ça on peut autoriser à tirer "à titre exceptionnel" seulement si tout est vraiment parfait, visée, préparation du lâcher, stabilité etc. C'est aussi un moyen de travailler l'exigence technique et d'apprendre à n'exploiter que les meilleures séquences. Cet exercice se fait surtout avec des élèves d'un certain niveau de maîtrise et en période pré compétitive. Un dérivé de cet exercice est utilisé en tout début d'initiation pour éduquer la sensibilité au lâcher en général et au point dur en particulier : en tir à sec on demande au jeune tireur de venir sur le point dur sans faire partir le coup, puis de relâcher son doigt, revenir sur le point dur etc. une dizaine de fois consécutives.

Choix des instruments de visée.

Thème : la visée carabine et pistolet.

Programme : essai de différents types de guidons et de crans de mire ou ouverture du diaphragme. Au moins 20 coups ou 30 minutes pour chaque essai. Ce temps peut être étendu à plusieurs séances voire plusieurs mois quand il s'agit de faire un choix fin.

But : dans un premier temps s'assurer que les organes de visée que le tireur utilise sont bien ceux qui lui apportent le meilleur résultat. Ensuite, augmenter sa sensibilité à l'image de la visée.

Consignes : s'appliquer au maximum sur la visée et être attentifs à l'annonce.

Remarques : Il faut orienter le choix du tireur sur un guidon qui l'amène à des annonces plutôt pessimistes qu'optimistes (en dessous de la réalité). D'autre part, ce travail sensibilise le tireur à l'image de la visée ce qui peut être utile à l'approche d'une échéance importante puisqu'il le ramène au point essentiel de la performance : l'attention visuelle.

Jeu sur la visée.

Thème : la visée carabine et pistolet.

Programme : essayer de faire sauter les quatre coins d'un carton avec le moins de plombs possible. Le carton ne doit pas être tourné une fois mis sur le rameneur sauf si les coins ne sont pas visibles tous à la fois.

But : créer une attention supplémentaire sur la visée sous un aspect récréatif.

Consignes : il faut faire sauter les quatre angles du carton avec le moins de plombs possible.

Remarques : il est très difficile de centrer un angle dans un cercle, l'attention visuelle des carabiniers doit donc être particulièrement soutenue pour y parvenir. Au pistolet, étant donné son niveau de difficulté, cet exercice est à réserver aux tireurs d'un niveau correct.

10/12

Connaissance de la visée

Thème : acceptation de l'erreur parallèle (pistolet et carabine).

Programme : découverte, en tir en appui assis sur coussin, de la valeur acceptable d'erreur parallèle de visée, puis confirmation en situation réelle.

But : connaître l'écart de visée qui permet encore de tirer des 10 cordons, en fonction bien entendu de la dimension des organes de visée utilisés.

Consignes : bien mémoriser la "zone de bouger" acceptable autant en latéral qu'en vertical. Bien relativiser en tir debout grâce au travail d'annonce la part d'erreur revenant à la visée ou au lâcher.

Remarque : cet exercice peut s'effectuer de la même façon avec les erreurs angulaires en procédant à un décentrage volontaire du guidon dans le cran de mire ou l'œilleton. Il sensibilisera alors le tireur à l'importance qu'il y a à soigner cet élément particulier de la visée.

Position-stabilité.

Thème : position carabine ou pistolet.

Programme : le tireur prend sa position habituelle mais en serrant les pieds joints (variantes possibles les pieds croisés ou sur un seul pied).

But : permettre à un tireur déjà perfectionné de renforcer sa stabilité et d'apprendre à tirer dans des bougés qui seraient amplifiés le jour d'un match; travail de la coordination spécifique lâcher/visée/stabilité.

Consignes : cet exercice se travaille plutôt dans la période précompétitive ; le tireur ne doit pas avoir de concentration sélective pendant cet exercice, mais tirer avec sa séquence de match habituelle.

Remarque : faire attention à ce que le tireur ne modifie pas sa technique de lâcher pour s'adapter à l'augmentation des bougés.

Travail de coordination générale.

Thème : séquence de tir carabine ou pistolet.

Programme : après avoir écrit sa séquence de tir, le tireur va travailler l'enchaînement chronologique de tous ses éléments pour tirer chaque plomb.

But : renforcer le respect de la séquence de tir qui sert de support à la coordination générale.

Consignes à donner aux tireurs : il faut d'abord réfléchir à la cohérence des enchaînements, puis les écrire dans le carnet d'entraînement ; lors de ce tir il faut penser successivement à chaque élément de la séquence avant de le mettre en application.

Remarques : on doit retrouver dans la séquence de tir de tout tireur des passages obligés qui sont des éléments indispensables de la technique et des passages personnels qui constituent le style de chacun ; l'entraîneur se doit de vérifier l'existence des passages obligés : régularité dans la prise de position (carabine) ou la prise en main de l'arme (pistolet), préparation de la détente, concentration sur la visée, tenue au départ du coup.

11/12

Travail de coordination générale.

Thème : Annonce.

Programme : 30 coups type match 1 coup par cible.

But : Travail du ressenti

Consignes à donner aux tireurs : sur le cahier de tir, le tireur dessine un tableau avec 2 colonnes. Titre de la première colonne : « Annonce ». Titre de la 2^{ème} colonne : « tir réalisé ». Le tireur doit écrire son annonce après chaque tir et de la manière la plus précise possible en point et en localisation via le système horaire.

A la fin de la séance le tireur relève ses tirs et note dans la colonne « tir réalisé » en face de chaque annonce le score réalisé.

Il s'accorde un point si l'annonce du point est juste puis un autre si la situation géographique l'est également. Il peut ainsi totaliser un maximum de 60 pts sur 30 coups tirés.

Remarques : Le tireur doit apprendre critiquer ses actions et le pourquoi de la réussite ou de l'échec. Cet exercice est très complet. Rien n'empêche de comparer le résultat annoncé et celui réalisé pour en tirer des informations complémentaires. Il est bien sûr possible de le faire sur 60 coups ou dans un temps minimum.

Gestion des effets du stress.

Thème : Gestion des effets du stress.

Programme : 10 coups type match 1 coup par cible.

But : Gérer les effets physiques du stress.

Consignes à donner aux tireurs : Le stress est liée à l'enjeu. Rares sont les exercices qui proposent un enjeu équivalent à celui de la compétition.

A défaut de reproduire les enjeux, il est possible d'y reproduire ses effets (Elévation du rythme cardiaque, élévation de la température corporelle)

Faire exécuter 5 flexions de genou avant de tirer un coup. Le temps de tir est limité à 1mn.

12/12

Remarques : Le tireur doit développer des aptitudes physiques et maîtriser sa coordination malgré les effets occasionnés par l'activité physique supplémentaire

VI : Conclusion

Ne jamais oublier ce qui nous pousse à agir. Le pourquoi nous nous entraînons. **Que cherchons-nous à être en pratiquant de cette manière.** Je vous souhaite de vous épanouir au travers de vos entraînements et de vos matchs. Arrivera un jour, ou vous aurez atteint les limites de votre compétences et vous cesserez d'apprendre car satisfait de ce que vous aurez appris. Ce jour là, votre motivation s'éteindra. A vous de ne pas rêver ce que vous avez été en gardant à l'idée que le chemin est plus important que la destination.

"Celui qui ne progresse pas régresse "
Confucius

Benoit HÉRAULT