

I. Préambule

Vous venez de faire votre première séance de tir sportif à l'air comprimé. Cette séance s'est déroulée sur 30 ou 90 mn suivant qu'il s'agisse d'une séance de découverte ou d'un cours.

La notion qui suit est rarement abordée lors de votre première séance.

En position assise, elle vous permettra d'apprendre à vous dégager de la notion de résultat pour mieux apprendre à ressentir et comprendre votre action. En l'appliquant, vous réduirez de fait vos groupements !

II. Vitesse du plomb et théorie de la relativité

2.1 Nous pensons plus vite qu'une balle

Pour ce qui est d'une arme air comprimé, la vitesse du plomb se trouve aux alentours des 150 m/s.

Cela peut paraître rapide pour les objets de la vie courante comme une voiture par exemple (25 m/s soit : 90km/h) mais pour un projectile c'est plutôt lent. Il y en a même qui dépasse les 1000 m/s soit 3 fois la vitesse du son !

En comparaison la vitesse de la pensée n'est d'environ que de 110 m/s à la différence que, la distance qui sépare deux neurones est infiniment moins grande que la longueur du canon.

Dans notre ignorance nous pensons notre action comme instantanée. Nous croyons que sitôt que nous avons appuyé sur la queue de détente le plomb touche la cible. Sans en avoir conscience, si vous relâchez les contraintes que vous exercez sur l'arme (prise en main, prise de visée, doigt sur la queue de détente) en pensant

le coup parti, vous risquez de déstabiliser la trajectoire de votre balle avant même quelle ne soit sortie du canon ! Cela peut paraître tiré par les cheveux et pourtant...il n'y a pas 10 m entre deux neurones !

La "Tenue" (maintien de la visée, de la posture de tir et du doigt sur la queue de détente) est un principe de précaution destiné à conserver la trajectoire initiale du projectile.

1/4

III. Comprendre son tir avec "l'annonce"

3.1 "Comparer c'est réfléchir" (P. Valery 1871 - 1945)

Le coup vient de partir et vous avez encore sous les yeux votre visée pour quelques instants. Tout ce passe comme si vous veniez de prendre une photo. Lors de son déclenchement vous avez une idée de votre cliché avant même de la faire développer. Votre mémoire immédiate garde le souvenir de l'instant perçu lors du départ du coup. Ce dernier doit être comparé à l'image idéale de votre visée qui vous fait atteindre le "10".

Si l'image est identique au modèle, le tireur sait qu'il a tiré un "10". Si l'image est différente, il en déduit alors la localisation qui en découle.

Cet exercice est difficile mais complet. Il permet, une fois maîtrisé, de savoir localiser son impact avec une précision de l'ordre du centimètre à 10 m ! Cette analyse vous fera comprendre vos erreurs de tir. Vous pourrez également en déduire si votre arme est correctement réglée.

3.2 Cas pratiques

Imaginons que vous annoncez un "10" centre (Figure 1) et qu'il se trouve "7" à 3 h (Figure 2) vous êtes perplexe. Si cela se poursuit sur les coups suivants le groupement obtenu témoigne que votre arme tire trop à droite quand vous pensez être dans le centre !

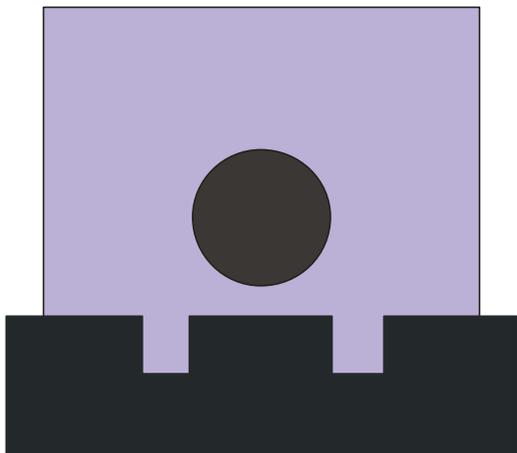


Figure 1 - Impact annoncé : "10 "

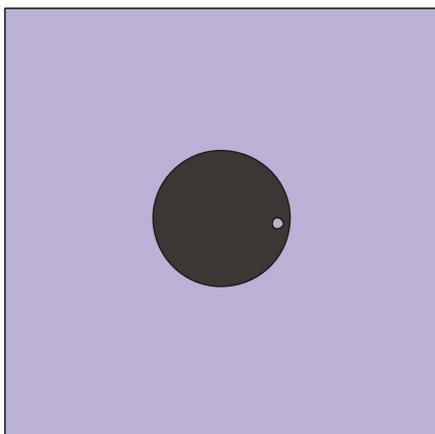


Figure 2 - Impact réalisé : "7" à 3h

Ca marche également à l'inverse : Vous pensez un "8" à midi (Figure 3) et il est "10". Ne fanfaronnez pas : confirmez votre ressenti.

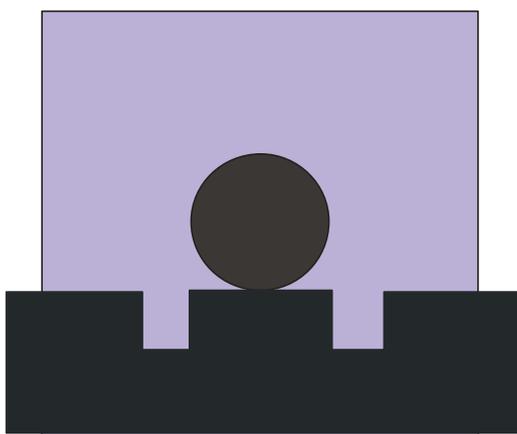


Figure 3 - Impact annoncé : "8" à 12h

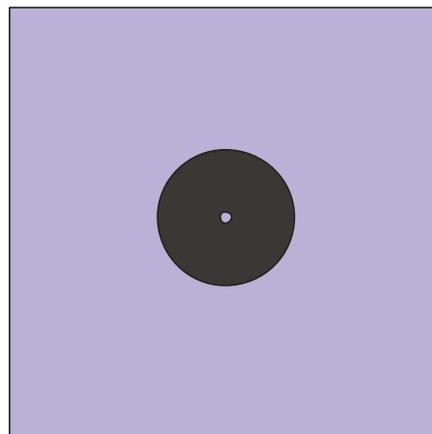


Figure 4 - Impact annoncé : "10" centre.
Ce qui ressemble de beaucoup à un coup de chance ou une erreur de jugement !

2/4

"On se contente parfois de se que l'on veut mais pas ce qu'on aurait du avoir."

IV. Reprendre une visée imparfaite avant de reposer

4.1 Analogie.

Vous avez sûrement joué au bowling ? Je suis certain que vous avez fait ou vu faire la situation suivante : Vous lancez votre boule et tentez jusqu'au dernier moment de rattraper une mauvaise trajectoire du bout des doigts. Vous allez jusqu'à pencher votre regard du côté ou doit se diriger votre boule. Un peu comme si vous aviez le pouvoir de télékinésie.

Pour prendre un exemple plus simple, observez un joueur de tennis qui vient de rater son geste et le remîmes. Cela lui sert à réimprimer la trace du bon geste dans son cerveau pour faire une sorte de mise à jour (concept à la mode) qui devrait lui permettre, le cas échéant d'utiliser le geste juste la prochaine fois qu'il en aura besoin.

Il en va de même en tir sportif. Une fois l'annonce faite, le tireur sait normalement où il a tiré (Fig.5). Si le coup est parti avec la surprise (Cf. le lâcher) alors que sa visée était à droite il en déduit un impact à droite puis il recentre au mieux sa visée sur l'image idéale pour ré-encren cette image comme reflexe et enrichir sa mémoire de la visée la plus productive Fig.6.

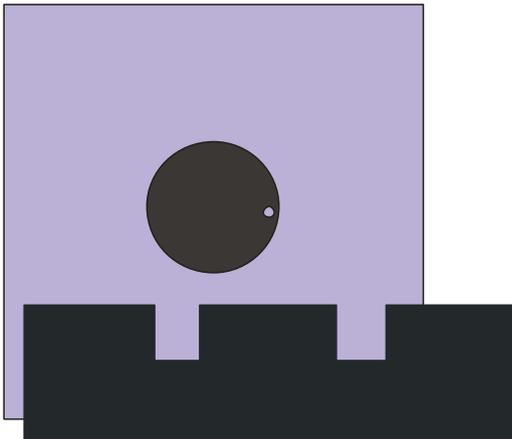


Figure 5 - Impact annoncé : "7 " à 3h

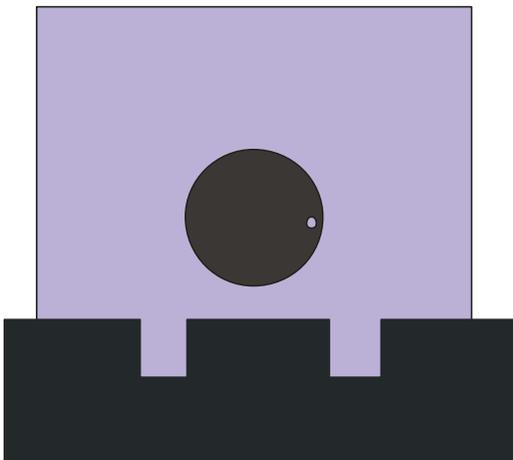


Figure 6 – Réajustement de la visée après le départ du coup

Plus souvent le tireur à le souvenir d'une bonne image plus il aura de faciliter à la reproduire.

Ce moyen lui permet à terme de ne pas poursuivre la pression sur la queue de détente quand les conditions de toucher sa zone ne sont pas réunies.

Soyez vigilant sur chaque moment de votre coordination visée/lâcher. Cela vous donnera une idée précise du déroulement de votre action au point de pouvoir réajuster finement votre visée dans les tout derniers instants ou votre plomb s'échappe du canon. Pour l'avoir vécu, votre tir impact peut se rapprocher d'environ 5 mm au pistolet 10m.

Apprendre à maîtriser votre annonce développera votre capacité à capter "l'instant présent" dans toute sa richesse. Vous saurez pourquoi vous avez réussi ou pourquoi vous avez manqué. Vous aurez ainsi une idée des éléments techniques ou psychologiques à travailler.

3/4

4.2 Combien de temps maintenir la pression de la queue de détente ?

Alors que vous avez encore votre visée sous les yeux et votre doigt en pression sur la queue de détente vous devez vous poser 3 questions :

- ✓ Sensation de légère surprise au départ du coup : oui - non
- ✓ Sensation d'avoir réalisé une visée correcte : oui - non
- ✓ Visualisation mentale de l'impact puis placez un plomb matérialisant votre annonce sur une cible posée près de vous) et réajustement de la visée si elle était imparfaite.

Si vous avez relâché la queue de détente ou reposé votre bras avant d'avoir fait votre annonce c'est que vous avez porté plus d'attention au résultat qu'il ne le faut.

Vous ne développerez pas le ressenti nécessaire à la compréhension de votre action de votre tir et allongerez votre temps de progression.

V. Conclusion

Contrairement à ce que l'on peut croire, le tir ne s'arrête pas au moment du départ du coup. Il se poursuit avec la tenue (conservation de la trajectoire du projectile), puis par l'annonce (critiquer son action) et enfin par un renforcement de l'image idéale

Savoir viser et lâcher correctement votre coup vous amènera à toucher le visuel de votre cible. Pour relancer votre progression, mettez en application la "**tenue**" et "**l'annonce**". **Vos groupements s'amélioreront de fait.**

Espérant vous avoir convaincu de l'utilité de cette subtilité du tir sportif.

Bon entraînement et bonne annonce.