

I. Préambule

Définition :

Le lâcher est l'action du doigt sur la queue de détente qui provoque le départ du coup. Il apparait comme la dernière étape du tir. Chez un débutant, 80% des erreurs de tir sont dues à une mauvaise exécution de ce geste. Dans cet article, nous aborderons d'une manière graphique l'aspect technique de ce geste.

1/3

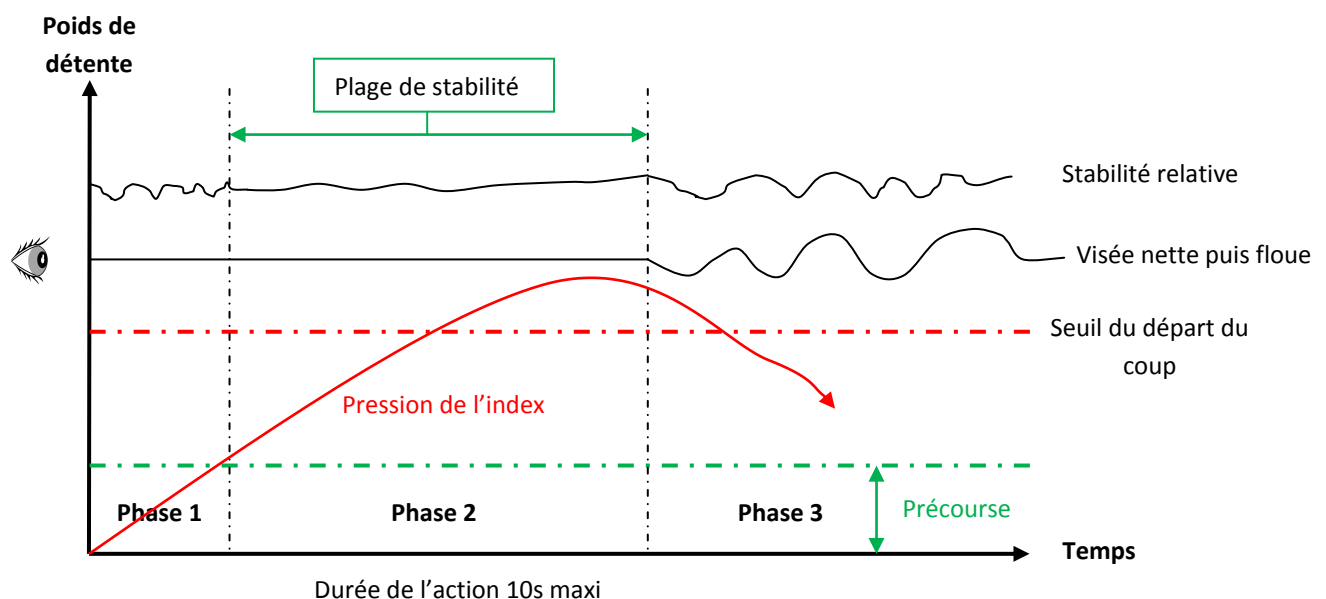
Critères de réussite d'un bon lâcher :

- ✓ Sensation que le départ du coup nous échappe laissant l'impression d'une légère surprise lors du départ du coup.
- ✓ L'alignement de la ligne de mire n'est pas perturbé.

II. Les 3 types de lâcher les plus couramment utilisés

2.1 La lâcher en pression continue

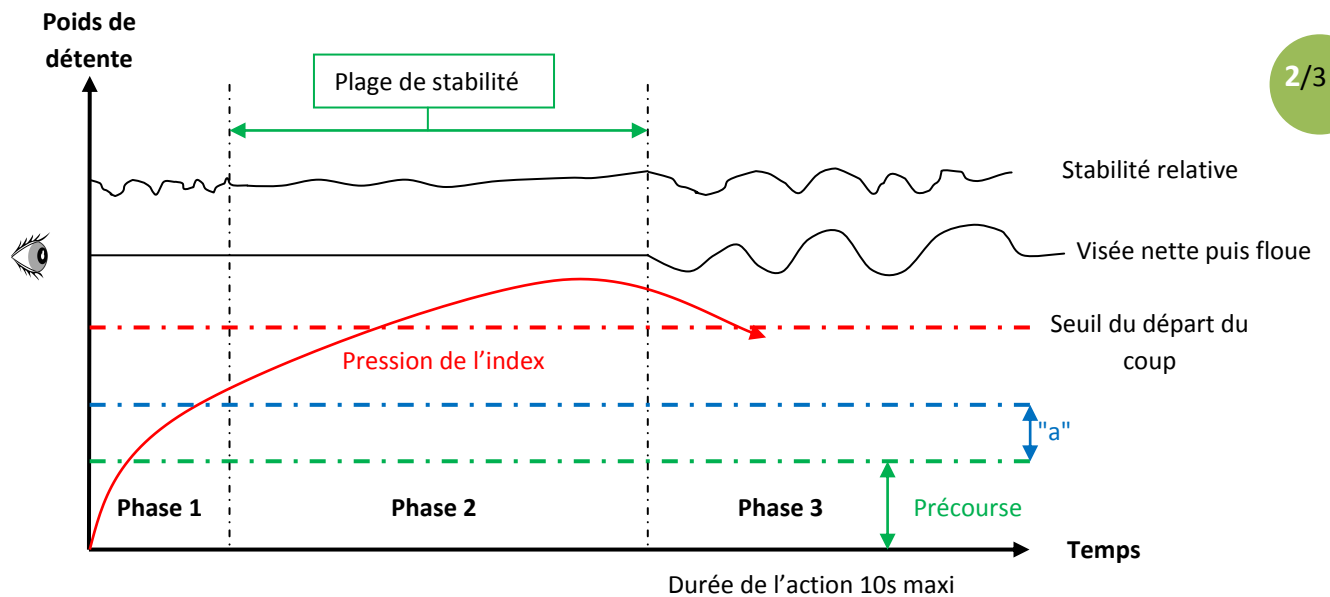
Ce lâcher est idéal quand le tireur est face à de longues périodes de stabilité. La confiance procurée par une position appuyée ou couchée lui permet de presser la détente très progressivement. C'est le cas la position couchée à la carabine, en appuie sur support pour le hunter ou en creedmoor pour le tir sur silhouettes métalliques.



2.2 La lâcher en préparation

Le lâcher débute par une phase dite de "préparation" (a) qui consiste à **entamer la pression sur la queue de détente avant d'être stable**. Il se poursuit quand la stabilité et la visée sont correctes et se termine bien sûr avec la sensation de surprise au départ du coup. Cette surprise témoigne du fait que le lâcher n'a pas été provoqué. Prenez soin de bien maintenir la pression de l'index qui, imperceptiblement, recule sous la poussée du ressort de pré course. (Celui qui n'avance plus finit par reculer). Pensez à réduire le temps de visée en lien avec le temps de lâcher.

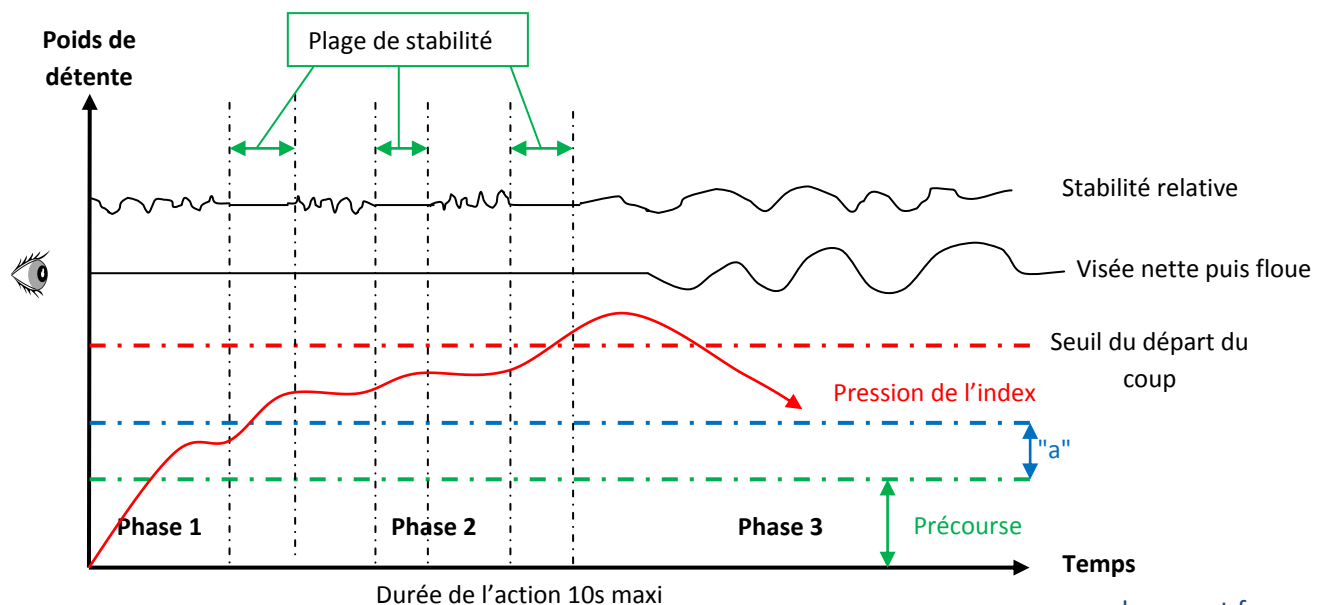
Il est idéal pour raccourcir le travail de l'œil quand la luminosité est intense ou changeante.



2.3 La lâcher en palier de pression

En fin de compte, ce type de lâcher est inconsciemment très utilisé même chez les débutants (à la condition qu'ils soient en position assise) !

Il consiste à poursuivre la pression sur la queue de détente à chaque fois que le tireur se rapproche de sa zone de visée. De même que pour le lâcher en pression continue, il est souhaitable de commencer à appuyer sur la queue de détente avant d'être stable pour économiser les ressources énergétiques de l'organisme. Plus on attend d'être stable pour appuyer moins on devient stable au cause de la fatigue visuelle et musculaire. La surprise au départ du coup est toujours de mise.



III. Vers l'automatisation du lâcher...

Le lâcher est une des premières actions à savoir automatiser. A vos débuts, il se fait consciemment via un dialogue intérieur qui met en relation les actions viser et lâcher. Cette coordination se fait donc en mobilisant une grande partie des ressources de votre attention.

Par la répétition de bons gestes via des exercices spécifiques, vous apprendrez à le faire sans y penser. De la même manière que nous avons tous appris à lacer nos chaussures, nous le faisons à présent machinalement !

Le lâcher doit en finalité être subordonné à l'action de visée (elle même en relation avec la sensation de stabilité).

Avec l'entraînement, le départ du coup se fera automatiquement quand les conditions de tir seront de plus en plus satisfaisantes au regard de votre zone de stabilité.

Rappelez vous combien de fois avez-vous tiré un "10" sans avoir pensé à quoi que se soit ?

3/3

III. Conclusion

Il existe d'autres variantes de lâcher comme le lâcher en pallier de pression avec relâchement, l'idéal est de maîtriser les deux premiers cités comme exemple.

Prenez garde de ne pas précipiter la pression de l'index sous l'impulsion d'une pensée de type "maintenant". Celle ci révèle le comportement du tireur quand ses instruments de visée passent devant le centre de la cible et qu'il fait passer la notion de but avant la notion de moyen. Il exerce alors une pression soudaine et excessive qui perturbera l'alignement de sa ligne de mire. C'est ce que l'on appelle le "coup de doigt". Une illustration vidéo est disponible sur U tube.

La subtilité du lâcher réside dans le fait d'admettre que ne pas maîtriser totalement le départ du coup est source de réussite

La qualité de notre lâcher témoigne de l'état de confiance dans lequel le tireur presse la queue de détente.

De sa réalisation correcte dépend l'équilibre de la ligne de mire et une bonne synchronisation sur les phases de stabilité.