

I. Préambule

Ce premier article dans le but de vous livrer ce que je crois être par expérience le chemin le plus court pour vous faire plaisir en pratiquant le tir sportif.

En règle générale, quand nous décidons de franchir les portes d'un stand de tir c'est parce que nous y pensons depuis déjà bien longtemps. Nous avons presque tous envie un jour ou l'autre de nous rapprocher de "l'interdit" histoire de mieux connaître la réalité de ce sport et de tester son adresse par la même occasion.

Une fois dans le stand de tir, que vous vous êtes acquitté du montant de la formation, de la cotisation, un moniteur du club vous explique, selon sa disponibilité, les règles de sécurité, la technique de base et les règles d'usage du club. Dans le cas contraire, quelqu'un se dévoue pour avoir la conscience tranquille et passe 15 mn à vous donner les rudiments.

Vous êtes ensuite livré à vous-même sur le pas en œuvrant tant bien que mal pour satisfaire vos besoins.

II. Le raisonnement du débutant

2.1 L'objectif de but et l'objectif de moyen

Durant cette première séance, il semble bien naturel dès à présent de s'appliquer à tirer un maximum de "10" ou d'atteindre le visuel. Quoi de plus normal que de rechercher à être un tireur adroit...

Mauvais raisonnement : Tirer un dix ou atteindre le visuel, est un objectif de but mais **c'est la manière dont nous construisons cet objectif qui doit faire loi.**

Cette démarche se vérifie dans bien des domaines autres que le sport : L'objectif est atteint ou non si le plan d'action appliqué est adapté ou non.

1/3

Le temps passé à imaginer un score futur n'est pas du temps passé à réaliser la bonne gestuelle du présent.

S'attacher à atteindre l'objectif de moyen qu'est la technique de base permet d'atteindre l'objectif de but à coup sûr !

2.2 Ne pas oublier votre motivation initiale.

Rappeler vous qu'au départ vous êtes venu à ce sport pour vous faire plaisir avec probablement l'envie de progresser. Quand un tireur oublie cela, il hypothèque ces chances de réussir et risque rapidement de se sentir frustré avec des résultats qui ne satisfont pas ses attentes.

"La quête de résultat est une barrière psychologique qui rallonge le chemin de la progression !"

Le simple plaisir occasionné par la pratique seule libérant l'esprit des contraintes de résultats chiffrés, de paraître, de devenir, de récompenses se suffit à lui-même.

III. Peurs et appréhensions

3.1 Les 2 facteurs d'échec du tir sportif

J'ai beau retourner le problème dans tous les sens, j'en reviens toujours au même : ...

Les 2 éléments qui limitent le tireur dans sa capacité à produire une bonne gestuelle sont :

- ✓ L'appréhension du départ du coup (recul, bruit, fragilité émotionnelle.)
- ✓ L'appréhension du résultat (Echouer ou réussir).

Le tireur doit apprendre à se libérer de ses peurs et de ses appréhensions en admettant les effets du départ du coup et en supprimant toute évaluation de résultat en cible.

Son esprit doit rester focalisé sur le ressenti des actions exécutées.

3.2 Le tir à 10 m pour terrain de jeu.

Le tir à air comprimé au pas de tir 10 m vous permettra d'expérimenter cette approche du tir sportif et de faire le travail sur soi nécessaire à votre épanouissement (Si c'est cela que vous recherchez).

Ce lieu est idéal pour débuter et se perfectionner. Les témoignages qui vont en ce sens ne manquent pas.

La gestion des paramètres de sécurité y est simplifiée, l'activité est dénuée de nuances

sonores et vous ne subirez pas les effets du recul d'une arme de 10 joules environ.

Commencez en position assise l'arme appuyée sur un coussin pour limiter votre bouger et mieux vous concentrer le ressenti de la coordination visée / lâcher. (Cf. Documents de technique de base pistolet ou carabine).

L'attention portée sur la recherche de la "surprise du départ du coup" coordonnée sur une bonne prise de ligne de mire doit devenir votre seul objectif. Pendant que votre esprit est sur le moyen et son ressenti il n'est plus sur les phénomènes d'appréhension. **En d'autres termes, si vous pensez à la peur, vous avez peur.**

3.3 Le dialogue intérieur comme "Anti spam".

Ce dialogue consiste à vérifier en boucle que l'action se déroule comme il le faut. C'est comme si on devenait son propre coach. Cette petite voie intérieure vous guide dans votre séquence et vous murmure : "je me rapproche, ma ligne de mire est juste, appuis doucement, je me rapproche, ma ligne de mire est juste, appuis doucement ...". Le départ se fait alors sans perturber votre ligne de mire qui se rapprochait de votre zone de lâcher. Vous prenez conscience d'avoir réussi ce moment avant de reposer. Pour ma part je me sens libéré quand je parviens à cela.

Le dialogue intérieur basé sur la volonté de réaliser une coordination juste génératrice de bien être nourrit votre esprit de pensées positives et balaye vos appréhensions.

3.4 La mémoire du poisson rouge.

En dehors de l'aspect de la sécurité, la mémoire du poisson rouge est utile ! Seul l'instant présent compte.

Le coup est parti, je ne jubile pas si c'est un "10" et je ne désespère pas si c'est un "7". **J'ai ce que je mérite.** Je cherche à comprendre mon erreur et à renforcer ma confiance pour le prochain coup.

"Je ne n'entache pas la séquence suivante à cause des regrets du coup précédent. Je construis le point suivant dans le présent et l'objectivité."

IV. L'achat d'armes et d'accessoires

4.1 Achat d'une arme

En théorie, les clubs ne vendent pas d'armes. Les conseils des moniteurs et des tireurs seront probablement plus pertinents que ceux de vendeurs non pratiquants.

Bien souvent les clubs prêtent ou louent pistolets et carabines. La valeur de ses armes dépasse souvent les 1000€.

Le mieux c'est d'utiliser ce qui est à votre disposition pour vous faire une idée de vos besoins. Vos rencontres vous donneront l'occasion d'essayer différents matériels.

Question arme : Vous trouverez dans la rubrique "Banc d'essai" une brève présentation d'armes que nous vous conseillons ou non à l'achat en fonction de nos critères d'évaluation.

Le site Bensport est totalement indépendant : nous valorisons les marques en fonction de la fiabilité du matériel qu'elles fabriquent et de leur utilité pour le tir sportif.

Si vous tirez occasionnellement, que vous vous accommodez d'une arme qu'il vous faut régler ou attendre sa disponibilité : prenez l'arme du club !

4.1 Achat d'accessoires

- ✓ Un casque bien à soi c'est plus hygiénique. Les bouchons d'oreilles sont insuffisants pour le tir même au petit calibre (vous serez rarement seul sur le pas de tir).
- ✓ Un cache œil (Bandeau ou paire de lunettes recyclée pour ne pas se ruiner).
- ✓ Eviter les chaussures de course à pieds et privilégiez les chaussures sans talon pour plus de stabilité.
- ✓ Pour le reste c'est comme chez Mc Do : "Venez comme vous êtes" mais évitez les tenues camouflage tout de même (en terme d'éthique sportive le sujet fait débat).
- ✓ N'utilisez pas de cible humaine : c'est un motif d'exclusion !

3/3

V. Conclusion

Je n'ai pas abordé la technique de tir dans cet article car cela fera l'objet d'un autre sujet.

Il me semble préférable de vous préparer au tir sportif avec cette approche en lien avec le développement personnelle. Ce préliminaire est nécessaire pour appréhender le bien fondé des conseils techniques qui suivront.

En abordant vos séances de tir de la sorte, je peux vous assurer que vous allez découvrir un sport plein de philosophie source de bien être.

Le site "bensport" tâchera de vous guider là où vous portera votre envie de pratiquer sainement le tir sportif.

Benoit HÉRAULT