

Séance 10 :

Tir de vitesse : Tirer les gongs

Rappels de la séance précédente

Au cours de la séance précédente, nous avons vu le tir de vitesse militaire : de l'attaque à l'enchaînement des coups.

But de la séance

Le but de cette séance est de mettre en pratique le tir de vitesse sur la série de gongs en transposant au maximum ce que nous venons d'apprendre en vitesse militaire.

L'échauffement

Comme toujours, vous n'y couperez pas...

Reportez vous à la séance précédente et suivez les consignes d'échauffement.

Petit temps de préparation

Sortez vos armes, mettez-les en sécurité puis commencez (trois minutes) par quelques visées et tirs à sec pour retrouver les sensations de votre arme et vous approprier le poste de tir.

Tirer les gongs

« Foutus gongs ! » Combien de fois le tireur débutant ou confirmé s'est-il fait « avoir » par un résultat bien en dessous de ses espérances et de ce que lui laissaient entrevoir ses résultats à l'entraînement...

Commençons tout d'abord par essayer d'identifier les difficultés du tir sur les gongs. Le tir sur les gongs est un faux ami, car cette phase de tir de match cumule plusieurs difficultés.

C'est un tir qui donne une fausse impression de facilité. On a un peu l'impression d'être au stand de tir à la foire, où l'on s'amuse à casser les pipes en plâtre ou à crever les ballons. C'est comme un jeu, ce ne doit sûrement pas être très difficile. Détrompez-vous et considérez-le avec le plus grand sérieux !

Tout d'abord, c'est un tir qui demande à être précis : les gongs sont des carrés de 20x20 cm placés à 25 m. Alors si vous n'êtes pas capable de tirer à plus de 90 de moyenne en vitesse militaire, commencez par essayer d'atteindre cet objectif avant d'essayer de vous frotter à ces jolies et bien taquines petites plaques de métal. Le moindre coup de doigt, la moindre erreur angulaire de visée vous font sortir de ce carré et rater le coche.

Ensuite, c'est un tir qui ajoute au tir de vitesse la difficulté de tirer plusieurs cibles différentes, d'où la nécessité de changer au cours du tir la posture du corps et son placement. C'est aussi une technique spécifique à travailler.

De plus, c'est un tir dont la configuration de la cible est définie mais pas son environnement. En effet, comment et sur quoi seront posés les gongs, quelle sera la couleur du fond, quel contraste y aura-t-il entre la cible et le fond, est-ce que les gongs tomberont facilement ?...

Ainsi, notre œil peut être irrémédiablement attiré par la cible et, en accommodant involontairement sur les gongs, on favorise de grosses erreurs angulaires. Lesquelles, malgré un bon lâcher, nous font aussi rater la cible sans comprendre pourquoi.

Enfin, c'est un tir où l'on voit immédiatement son résultat, en bien ou en mal d'ailleurs, soit pour se dire que « *tout est déjà perdu* » ou au contraire se convaincre que « *si je tire tous les gongs comme je viens de tirer les trois premiers, je suis sûr d'être le meilleur* » Et puis, en général, patatras ! La composante mentale est ici des plus difficiles à gérer.

C'est aussi un tir où, si l'on voit que l'on a manqué la cible, on ne sait pas comment, car pas de carton et d'impacts à notre disposition ! Il faut être fort et sûr de sa technique et lucide sur les erreurs qu'on a pu commettre. Cela demande une énorme capacité d'autoanalyse de son tir.

Enfin, on aborde la série de gongs directement en match. Pas de coups d'essai qui pourraient nous alerter sur une quelconque difficulté, il faut être à son maximum d'entrée.

Donc, autant de difficultés qui font que, hormis à tirer dans son stand, la série de gongs est toujours au mieux une nouveauté, au pire une énorme inconnue.

Pour l'entraînement, je vous suggère de faire des cibles en forme de carrés de 20x20 cm découpés dans du polystyrène expansé, espacés de 20 cm et reliés par la base. Sinon, utilisez un grand carton où vous aurez dessiné plusieurs carrés comme décrit ci-dessus. Si vous peignez les cibles, utilisez plutôt un gris moyen plus proche des situations de tir réelles qu'un fort contraste noir sur blanc.

L'avantage de tirer sur des cibles est de visualiser ses impacts (et surtout ses erreurs), car il est surtout important de savoir pourquoi le gong n'est pas tombé et quelle erreur en est à l'origine.

N'oubliez pas aussi de tirer sur de vrais gongs si vous le pouvez, car la visualisation immédiate du résultat – tombé ou pas tombé – est comme nous l'avons vu une des difficultés à surmonter pour rester concentré tout au long de la série de 5 coups.

1^{er} exercice : Revenir sur l'attaque

Pour les gongs comme en vitesse militaire, l'attaque est primordiale.

Pourtant, c'est le plus facile : on est devant 5 gongs qui ne demandent qu'à tomber, on a l'esprit clair et concentré sur sa technique, on sait faire un beau lâcher en montant. Toutes les conditions sont réunies pour faire tomber ce premier gong. C'est avec celui-là qu'il faut commencer à travailler.

Je vous recommande de commencer par tirer sur une cible en carton représentant un gong et de travailler l'attaque comme nous l'avons vu en vitesse militaire.

Ensuite, vous pourrez passer sur les gongs en les tirant un par un, chacun avec une attaque, départ à 45 °, jusqu'à que vous tombiez systématiquement ce premier gong.

2^e exercice : La rotation du corps d'un gong à l'autre.

Dans la série de tir sur gongs, nous avons vu qu'une nouvelle difficulté consiste en la nécessité de tirer sur 5 cibles différentes.

Ces cibles – ces gongs – ont une dimension de 20x20 cm et sont espacées de 20 cm. Soit une distance à parcourir en visée de centre à centre entre la première et la cinquième d'environ 1,60 m à 25 m. Cela représente une rotation d'environ 7 °.

Il faut que ce mouvement soit une rotation de l'ensemble du bassin et du haut du corps, sans vrillage ou modification de la posture et du port de l'arme en visée. La rotation se fait donc au niveau des jambes, le reste du corps étant immobile.

Petit détail technique : quand on tire par exemple les 5 gongs de droite à gauche, on va prendre position et se placer par rapport au gong du milieu, puis, au commandement « *Attention !* », on se posera en visée sur le gong du milieu et l'on effectuera une rotation vers la droite pour venir sur le premier gong et redescendre à 45 °. Cela équivaut à « armer » un peu sa rotation de manière à l'équilibrer de part et d'autre du gong du milieu.

Essayez donc maintenant d'appréhender cette rotation du haut du corps tout en gardant fixe et inchangée la position du triangle isocèle arme-bras-tête.

Si vous bougez ainsi, votre guidon ne doit pas bouger du tout du centre de la hausse, et ainsi, une fois le recul absorbé, il reviendra tout naturellement à sa place et vous n'aurez pas à le chercher.

3^e exercice : Tirer le coup suivant

Petit rappel de règlement : il y a 5 cartouches pour tirer 5 gongs. Une fois qu'un gong est tiré, tombé ou pas, on passe au suivant et ainsi de suite.

Essayons maintenant d'enchaîner le coup suivant.

Trois composantes peuvent avoir une influence pour orienter le sens du tir de la gauche vers la droite ou de la droite vers la gauche : votre latéralité – gaucher ou droitier –, votre œil directeur et la direction du saut de bouche du canon de votre arme.

Si vous êtes droitier, il est préférable de tirer de la droite vers la gauche, le geste est plus naturel.

Si vous êtes œil directeur droit, il est préférable de tirer de la droite vers la gauche afin que l'œil gauche, en vision périphérique, vous oriente vers la cible suivante plutôt que vous regardiez le résultat passé.

Si le saut de bouche de votre arme oriente le recul de votre arme vers la gauche, vous serez plus efficace en accompagnant ce mouvement plutôt que d'aller à son encontre, donc là aussi il est préférable de tirer de la droite vers la gauche.

Dans les autres situations on y arrive aussi très bien, toujours avec de l'entraînement, mais autant tirer avantage des situations naturelles qui vous concernent plutôt que d'aller contre et se désavantager.

Nous avons vu l'importance d'un bon lâcher dans la réussite du tir sur les gongs. Vous pouvez aussi mettre ici à profit ce que nous avons vu pour la vitesse militaire. C'est-à-dire, pour passer d'une cible à l'autre, accompagner le saut de bouche en replongeant sous le gong à tirer et faire un lâcher d'attaque en remontant sur la cible. Cela vous obligera à faire un bon lâcher et à tirer en montant pour éviter de piocher et de passer dessous.

Essayez donc maintenant de faire des séries de 2 cartouches : attaque plus coup suivant. Puis 3 cartouches, et ainsi de suite jusqu'à 5.

4^e exercice : La gestion du temps 20 secondes et 10 secondes

Pour vous entraîner, je vous suggère d'enregistrer la suite de commandements dans votre téléphone portable ou un enregistreur MP3 : « *Pour une série de X secondes, chargez !* », « *Attention !* » « *Tirez !* » et « *Stop !* » à la fin de la série. Passez ces commandements dans le casque en même temps que vous tirez.

En vitesse militaire, nous l'avons vu, il est important de bien maîtriser son temps de préparation pour pouvoir bien se placer, sans être surpris, en position de visée au commandement « *Attention !* » puis descendre l'arme à 45 °.

Donc, à chaque série d'entraînement, n'oubliez pas et ne négligez pas de bien avoir en tête ce temps de préparation d'une minute et de le respecter : il faut que les conditions d'entraînement se rapprochent le plus de celles en match.

Aussi, en vitesse militaire et pendant la série de 20 secondes, nous avons vu que le temps n'était pas un facteur essentiel. De même pour les gongs, prenez votre temps, appliquez-vous, focalisez-vous sur le geste sans penser au temps, et vous verrez que vous tirerez toujours en moins de 20 secondes.

Faites abstraction du temps, n'ayez pas peur d'être hors limite, tirez simplement et au mieux de votre technique. C'est souvent dans la précipitation qu'on arrache un lâcher et qu'on manque un gong.

Focalisez toujours votre pensée sur le gong à venir et sur le bon geste pour bien le tirer. La pensée doit toujours précéder l'action. Trouvez-vous une petite phrase clé que vous vous récitez entre chaque coup tiré afin d'oublier le résultat passé, de remettre les compteurs à zéro et de focaliser votre attention.

Par exemple : « J'accompagne – dessous –, je lâche en montant – splaaaaassshhhh ».

Pour la série de 10 secondes, il n'y a pas d'autre solution que de pratiquer, pratiquer et encore pratiquer. Il faut absolument éviter toute précipitation et simplement accélérer le rythme du 20 secondes. Nous avons vu que, comme en vitesse militaire, une des clés de la réussite est d'avoir une attaque rapide et efficace puis d'enchaîner posément mais volontairement les coups suivant.

5^e exercice : Petit jeu pour terminer

Pour terminer et se mettre un peu de pression, vous allez tirer non pas contre le chronomètre mais contre l'un de vos collègues d'entraînement.

Eventuellement, si vous êtes plusieurs à vous entraîner ensemble, à vous de construire un petit championnat avec série de qualification, quart de finale, demi-finale et finale...

Deux postes, deux tireurs, deux séries de gongs...

Les deux tireurs tirent en même temps, avec les mêmes commandements et sur une série de 20 secondes. Le gagnant est celui qui a tombé le plus grand nombre de gongs. En cas d'égalité, c'est celui qui a tiré le plus vite ses gongs tombés qui gagne.

Voilà qui devrait mettre un peu d'animation et qui est parfaitement dans l'esprit des finales mises en œuvre aux championnats de France.

Fin de la séance

Mettez et assurez vos armes en sécurité, rangez votre matériel en rapportant la mallette à votre poste de tir. Prenez quelques notes sur ce que vous avez trouvé intéressant dans le carnet que vous réservez à vos séances.

Fin des séries d'entraînement

Avec cette dixième et dernière séance, nous arrivons au terme de ce premier plan d'entraînement TAR armes de poing. J'espère qu'il vous aura permis d'appréhender la réalité d'une technique à acquérir et maîtriser pour être performant. J'espère surtout qu'il vous permettra de progresser dans la discipline.

Nous allons compléter ce document en terminant par quelques considérations en annexes sur le travail mental, les armes et les munitions, et l'essentiel sera là.

A vous de travailler maintenant !