

## Séance 03 :

### Le placement en cible

---

#### Rappels de la séance précédente

Au cours de la séance précédente, nous avons vu comment construire sa position et se sentir bien dans son corps dans une position naturelle, stable et efficace.

Il est profitable, avant de commencer la séance du jour, de se remémorer ce qui a été vu à l'aide du plan d'entraînement et des notes qui ont été prises.

#### But de la séance

Le but de cette séance est comprendre comment orienter la position construite à la séance précédente vers la cible sans la détruire et en préservant son caractère stable et efficace.

En effet, si vous vous placez de manière incorrecte vis-à-vis de la cible, vous forcerez votre position pour y parvenir en détruisant sa logique interne, et le résultat sera une perte de stabilité.

#### L'échauffement

Vous n'y couperez toujours pas ! Courage !

On reprend les notes de la séance n°1 et on réalise l'échauffement tel que déjà décrit.

Profitez-en aussi pour reprendre et mettre en pratique les notions liées à la position que nous avons vues la fois précédente.

#### 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.

#### Le placement

Revenons à notre image de l'étau : notre corps pris comme un étau qui tient l'arme.

Quand vous faites du tir à l'étau, vous ne tordez pas l'étau pour le mettre face à la cible, vous l'orientez, simplement. C'est ce que nous allons voir et apprendre à faire aujourd'hui dans le cadre de la position de tir de précision à bras franc.

##### Préambule : le verrouillage du poignet.

Avant de passer aux exercices, il reste un dernier point de position à bien comprendre et à mettre en place pour finaliser l'étau et lui donner toute sa rigidité : le verrouillage du poignet.

Le verrouillage du poignet est une tension musculaire que l'on active au niveau de l'articulation de la main sur l'avant-bras afin de rigidifier l'ensemble en ne permettant plus de mouvements de la main par rapport à l'avant-bras.

Ce verrouillage est une tension que l'on active instinctivement, par exemple quand on frappe du poing sur la table.

Essayez : mettez votre poignet en tension et demandez à un de vos collègues d'entraînement de vous faire bouger le poing fermé soit dans un axe vertical, soit dans un axe horizontal. Vous constaterez que, instinctivement, la tension musculaire augmente et le poignet se rigidifie.

C'est cet effet qu'il faut rechercher en tir de précision.

Pour cela, il faut tout d'abord serrer sa main sur la crosse du pistolet en mettant en tension la pince entre le pouce et l'index, puis donner plus de tension au gainage musculaire qui entoure le poignet, et là, naturellement, l'axe du canon s'aligne dans la direction de l'avant bras.

L'intérêt d'activer ce verrouillage en tir de précision, c'est que, justement, l'arme et l'avant-bras deviennent comme soudés et ne peuvent pas se placer autrement que l'un dans la même direction que l'autre, rendant l'arme solidaire du reste du corps, donc de sa position.

### 1<sup>er</sup> exercice : confrontation avec cible

Regardez bien votre cible en face de vous. Avez-vous l'impression qu'elle est bien centrée par rapport à votre poste ? Ou bien est-elle un peu décalée à droite ou légèrement sur la gauche par rapport à ce qu'il vous semblerait son emplacement idéal ?

En effet, dans le cas d'une ciblerie électrique, il arrive souvent que, dans la série des cinq cibles, seule la cible du milieu (n°3) soit bien centrée et en face par rapport au poste de tir ; le poste n°1 voyant sa cible décalée sur la droite, et le poste n°5, sur la gauche.

Cela pour dire que, simple constat, il convient de s'adapter au poste où on se situe et non pas par rapport à la tablette de tir : on s'adapte à la cible.

Essayez donc de prendre votre arme après avoir chaussé amoureusement la crosse dans la position inverse de sécurité (cf. séance 1) et construisez votre position comme nous l'avons vu au cours de la seconde séance. Placez-vous par rapport à la cible et faites quelques départs en tir à sec.

Continuez à faire cet exercice non pas en visant votre cible mais celle située un ou deux postes vers la gauche puis celle située un ou deux postes vers la droite.

Si vous essayez de maintenir la position comme il convient, vous constaterez que vous devez bouger la position de votre corps en faisant une légère rotation de vos deux pieds dans la direction voulue.

Si vous ne bougez que le bras, vous détruisez l'angle naturel du bras avec l'axe des deux épaules, et donc vous générez une contrainte, qui ne demandera qu'à s'exprimer quand vous n'y prendrez plus garde.

### 2<sup>e</sup> exercice : placement fin vis-à-vis de la cible

Le but de cet exercice est de placer le plus finement possible la position que nous avons construite par rapport à la cible.

Après avoir chaussé amoureusement l'arme en position inversée et être revenu à la position normale de tir de précision à bras franc, construisez la position comme nous l'avons appris en vérifiant bien la superposition de tous les éléments, sans contraintes, ni tensions, ni torsions.

On construit la position, en pensant bien à vérifier chaque étape :

- le placement des pieds,
- la position des hanches, bien droites,
- les épaules reposées et le dos droit, sans cambrure ni torsion,
- la tête bien droite en regardant devant soi,
- puis on tourne la tête en direction de la cible, pour que l'œil attrape la cible et on ne la quitte plus,
- on met en tension le poignet pour bien le verrouiller,
- enfin on aligne son bras en visée.

A ce moment-là, on ferme les yeux, on compte dans sa tête jusqu'à 10 et on les rouvre.

Si l'arme est toujours en direction de la cible tout va bien, sinon on effectue avec ses pieds une légère rotation vers la droite si l'arme se trouvait à gauche de la cible, ou vers la gauche si l'arme se trouvait à l'opposé.

On continue l'exercice en se plaçant en visée en cible puis en fermant les yeux. On effectue lentement cinq fois la descente du bras à 45 °, suivie d'une remontée du bras en position de visée. On rouvre les yeux et on observe où se situe l'arme. S'il y a besoin, on corrige de nouveau en faisant légère rotation des pieds.

On renouvelle cela autant de fois que nécessaire jusqu'à ce qu'on se trouve bien placé par rapport à la cible.

A ce moment-là, on peut essayer de tirer deux chargeurs de 5 coups et voir le résultat en cible. Analysez alors votre ressenti par rapport à la position adoptée.

### 3<sup>e</sup> exercice : placement fin en position inversée

On refait le même exercice de placement par rapport à sa cible mais maintenant, avec la main faible.

On pourra, si on se sent suffisamment stable, tirer quelques cartouches avec la main gauche. Mais attention à la sécurité !

Le résultat en cible importe peu. Ce qui est important, c'est de bien comprendre les mécanismes qui font qu'on est bien placé par rapport à la cible, comment on se met en place, comment on vérifie son placement et comment on le corrige si nécessaire

### 4<sup>e</sup> exercice : reproductibilité du placement

Revenons maintenant côté fort

Nous allons tirer 10 cartouches en les chargeant et les tirant une par une. Le but de l'exercice est de vraiment faire l'effort de se placer avant de tirer.

Comment ? Simplement en posant l'arme en sécurité sur la tablette après avoir tiré une cartouche et en détruisant volontairement sa position et son placement et en faisant un tour sur soi-même avant de tirer la suivante.

Pour être de nouveau performant, il faudra faire l'effort de reconstruire sa position puis de se placer correctement face à la cible.

L'idée est aussi de se mettre en tête la notion de séquence de tir, c'est-à-dire la somme de toutes les actions que l'on doit réaliser avant de tirer une balle correctement.

Imaginez-vous sur un pas de tir de fusée, que ce soit à Cap Canaveral ou à Kourou. La fusée ne part pas tant que le compte à rebours et que toutes les vérifications associées d'usage n'ont pas été réalisées. Et même, rappelez-vous que le compte à rebours se prolonge aussi une fois la fusée partie.

Nous verrons que, en tir de précision, c'est la même chose : tirer une balle, ce n'est pas simplement appuyer le doigt sur la queue de détente. C'est la somme d'un ensemble d'actions, de vérifications et de contrôles qui conduisent au départ du coup et qui se prolongent tant que le résultat en cible n'a pas été identifié et analysé.

### 5<sup>e</sup> exercice : petit jeu pour terminer

Pour terminer, je vous propose un petit jeu. Il est recommandé pour la sécurité de le faire à plusieurs. Si vous avez correctement réalisé les exercices précédents, vous devez être en mesure de le réussir. Alors vous pouvez en faire un enjeu avec vos collègues d'entraînement pour désigner le champion du jour.

Il s'agit de tirer 5 cartouches en aveugle et de compter les points.

Simplement, nous allons mettre à profit les exercices réalisés sur le placement en fermant les yeux une fois bien placé et le bras en cible et en appuyant sur la détente tout en essayant de rester le plus stable possible.

Pensez bien qu'un verrouillage du poignet efficace est indispensable à la réussite de cet exercice. C'est un exercice qu'on fait assez communément au pistolet 10 mètres.

Avec une arme à poudre, on prendra un peu plus de précautions, en commençant par quelques tirs à sec avant de démarrer sa série de 5 coups.

Pour garantir la sécurité du pas de tir, il est préférable de faire cet exercice par équipe de deux, de manière à ce que le tireur qui ne tire pas s'assure que celui qui tire reste bien dans l'axe de la cible et de la butte de tir et surveille ainsi le bon déroulement de l'exercice.

Profitez aussi de cet exercice pour essayer de ressentir les sensations d'un lâcher parfait. Car rien n'est plus facile que de faire un bon lâcher quand on ne vise pas.

Cela nous servira pour plus tard !

### Fin de la séance

Mettez et assurez vos armes en sécurité puis rangez votre matériel en ramenant la mallette à votre poste de tir. Prenez quelques notes de ce que vous avez trouvé intéressant dans cette recherche de position idéale dans le carnet que vous réservez à vos séances.

A la semaine prochaine...