

## Séance 05 :

### **La visée et la coordination lâcher-visée**

---

#### **Rappels de la séance précédente**

Au cours de la séance précédente, nous avons vu comment bien gérer son lâcher en précision afin de ne pas perturber le départ du coup.

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 de voir comment coordonner la visée avec le lâcher – que nous avons vu à la séance précédente –, afin d'avoir la meilleure efficacité possible dans la stabilité au départ du coup et la précision à atteindre le point visé.

#### **L'échauffement**

Courage ! Cela doit devenir un automatisme !

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 posture et au placement 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.

#### **La visée et la coordination lâcher-visée**

J'ai une mauvaise nouvelle à vous annoncer...

Malgré ce que j'ai essayé de vous faire croire, votre corps n'est pas un étau.

Faisons en le deuil tout de suite, et essayons de comprendre pourquoi et comment y remédier.

En effet, ce bras armé tendu ne tient en place que par la volonté et l'équilibre de muscles sustentateurs qui luttent contre le poids de l'arme et du bras tendu. Il n'y a aucun calage, aucun verrouillage naturel sur lequel on peut s'appuyer et se reposer.

C'est donc une lutte continuelle contre la nature, pour laquelle il faut mobiliser son attention et donc maintenir l'arme en visée.

Malheureusement, le corps humain est ainsi fait qu'il est pratiquement impossible de maintenir en même temps deux processus conscients. Soit on se concentre sur le lâcher et l'attention sur la visée se relâche, soit on se concentre sur la visée et c'est l'attention sur le lâcher qui se relâche.

Mais, pour réussir à tirer une « belle balle », il faut que visée et lâcher soient réalisés tous les deux au mieux.

L'astuce est donc de coordonner ces deux actions conscientes l'une après l'autre, et, comme nous l'avons vu la séance précédente, il faut lancer le lâcher pour qu'il devienne un processus irrémédiable, presque un acte-réflexe, et profiter de cet instant où on peut se détacher du lâcher pour se concentrer sur la visée.

On parle bien de coordination lâcher-visée, car on commence par le lâcher et on termine sur la visée au moment où le coup part.

### 1<sup>er</sup> exercice : Tirer assis.

Comme notre corps n'est pas un étai, le meilleur moyen d'y remédier est de tirer posé.

Cette position n'est pas réservée aux écoles de tir, et l'utiliser et la mettre à profit permet de gagner du temps. Par exemple pour voir où est réglée son arme, pour voir l'influence de différents rechargements mais aussi pour travailler son lâcher.

Pour tirer assis, on va reproduire le plus précisément possible la position debout. C'est-à-dire qu'on va se tenir assis sur sa chaise comme on se tiendrait debout, avec la même orientation du corps et des épaules. Et aussi avec la même tenue du bras tendu, avec la main posée sur une cale d'épaisseur qui mettra l'arme à la même hauteur pour une visée bras tendu en précision.

Prenez donc un peu de temps, en plaçant le bon support et l'orientation correcte de la chaise, pour construire et trouver votre position assis. Pensez à transposer exactement la partie haute de votre corps d'une position debout à une position assise.

Une fois bien en place, faites plusieurs séries de 5 cartouches pour essayer de faire les groupements le plus serrés possibles. Ceci en vous concentrant sur une visée qui sera la plus reproductible possible et un lâcher parfait, exempt de tout mouvement parasite.

Une fois cet exercice réalisé, vous saurez où tire votre arme, si vous devez utiliser une contre-visée, faire un réglage où éventuellement jouer sur le rechargement pour essayer de compenser un éventuel défaut...

En tirant assis ou debout, il n'y a absolument aucune raison pour les résultats en cible ne soient pas exploitables et transposables d'une position à l'autre. Les groupements doivent être reproduits au même endroit.

Si ce n'est pas le cas, posez-vous des questions sur la qualité de votre lâcher.

En effet, il arrive souvent que des tireurs aient un coup de doigt, une crispation ou un mouvement du poignet inconscient et relativement régulier qui déplace le groupement « normal » de l'arme. En tirant assis et l'arme posée, l'effet de ce mouvement perturbateur est amoindri.

Ainsi, tirer assis est un excellent exercice pour prendre indirectement conscience de la qualité de son départ en position debout.

### 2<sup>e</sup> exercice : La zone de bouger

Eh oui, les meilleures choses ont une fin, et tirer les disciplines de TAR n'autorise pas de tirer sur appui... Si malgré tout le tir sur appui vous passionne, vous pouvez aussi vous recycler en Bench Rest ou en Silhouettes métalliques pour vous consacrer à ce type de technique.

Donc debout !

Sauf que... (vous le savez déjà) quand on tire debout, ça bouge !

Si vous avez bien travaillé votre verrouillage du poignet, le guidon, normalement, ne doit pas trop bouger dans le cran de mire.

Reste que l'arme bouge face la cible et qu'il est pratiquement impossible d'arriver à cette image idéale que l'on trouve dans tous les stands de tir de la visée parfaite, avec le guidon bien centré dans la hausse et l'ensemble posé idéalement placé et aligné avec le visuel...

Eh oui, attendez-vous de nouveau à une grande désillusion ou à une grande révélation : cette image parfaite n'existe pas en situation réelle de tir efficace de précision.

Si vous voyez cette image et qu'elle est pour vous un déclencheur de votre tir, vous allez inévitablement provoquer le départ. Et qui dit départ provoqué dit coup de doigt.

Alors il faut se rendre à l'évidence : pour tirer en précision de manière correcte et efficace, **il faut admettre que l'on bouge et apprendre à tirer en bougeant**. C'est la clé de la réussite.

C'est ce qu'on appelle la zone de bouger.

Pour comprendre et apprécier cela, essayez de tirer quelques séries de coups en accommodant et en ne vous concentrant que sur le guidon bien centré, comme soudé au milieu du cran de mire.

Le lâcher sera effectué comme nous l'avons vu au cours de la séance précédente, c'est-à-dire volontaire, dynamique et inexorable. En deux mots : « on appuie ! » Et ça va partir...

Aux cibles, vous serez peut être surpris du résultat en constatant des groupements meilleurs qu'à l'habitude. Tout simplement parce que vous avez mis en pratique que le lâcher est de 80 à 90 % du tir de précision et que, en se concentrant sur un bon lâcher, même avec une visée imparfaite dans la zone de bouger, on arrive très vite à de bons résultats.

### 3<sup>e</sup> exercice : Erreurs parallèles et erreurs angulaires

Les deux types d'erreurs de visée que l'on peut faire sont les erreurs parallèles et les erreurs angulaires.

L'erreur parallèle est une erreur où il y a une différence de position entre le point réellement visé et celui que l'on voulait viser. Mais le guidon, dans le cran de mire, reste bien centré. Il ne s'agit que d'un décalage latéral ou parallèle de la visée par rapport à l'axe idéal de tir.

L'erreur angulaire est une erreur où le guidon n'est plus à la place idéale, centré dans le cran de mire. Il en résulte un changement de direction de l'axe du canon, qui n'est plus parallèle mais qui dévie de l'axe de tir d'un angle d'autant plus important que l'erreur angulaire est grande.

En quelques séries de tir, essayez d'apprécier dans un premier temps l'erreur parallèle en tirant sur un point visé par exemple sur le 7 à 9 heures ou le sur 7 à midi...

Puis tentez dans un deuxième temps d'apprécier l'erreur angulaire en visant toujours le guidon centré sur le 10 mais en collant un des côtés du guidon sur le bord du cran de mire.

Tirez éventuellement posé pour vous concentrer sur la visée dans le cadre de cet exercice.

Vous noterez aussi que gérer l'erreur parallèle est le principe même de la contre-visée.

### 4<sup>e</sup> exercice : travail de l'annonce

Dans l'exercice précédent, vous avez dû remarquer que l'erreur angulaire, associée à un bon lâcher, ne vous amène pas si loin du noir.

C'est surtout le coup de doigt qui a un effet dévastateur, parce qu'il génère une erreur angulaire importante, souvent avec une sortie du guidon bien au-delà du cran de mire.

En effet, comme ce coup de doigt est un processus dynamique qui se produit dans une infime fraction de seconde précédant le départ, il est très difficile, au moment de l'annonce, d'en apprécier l'ampleur, si ce n'est que la dernière image est de voir son guidon partir au moment du départ du coup.

Le plus important en tir de précision est de maîtriser le lâcher. Il représente de 80 à 90 % de la réussite en tir. C'est grâce à un bon lâcher qu'on ne va pas sortir du 8, mais, associé à une visée performante, on pourra grouper dans le 10.

Dans l'exercice suivant, vous allez tirer des séries de 5 coups en faisant l'effort de vous concentrer sur l'annonce, c'est-à-dire sur la toute dernière image de la visée avant le départ du coup.

Sur un bout de papier, notez après chaque coup vos sensations au départ du coup. Au début, cela se limitera à « *je crois que c'est bon* » ou « *à mon avis j'ai dû faire un coup de doigt* », ou « *j'étais en haut à gauche* » ou « *j'étais à droite* », par exemple.

Ne cherchez pas à être plus précis que cela, ce n'est pas un exercice de divination mais juste le recueil d'une dernière sensation que l'on va confronter au résultat en cible.

Donc notez d'un côté ce que vous annoncez et de l'autre le résultat observé...

Faites plusieurs séries comme cela et renouvelez à chaque entraînement. Cela doit devenir réflexe afin de vous permettre d'annoncer correctement le coup tiré et d'être capable, avec l'acquis progressif d'une certaine expérience, d'estimer avec de plus en plus de finesse le résultat attendu en cible. Pensez aussi à aller au-delà de l'annonce. Elle est certes un constat mais elle est aussi la reconnaissance d'une éventuelle erreur. Constat et reconnaissance que l'on peut mettre à profit pour que l'erreur ne se reproduise pas le coup d'après.

Ainsi, si vous annoncez de mauvais lâchers, vous pourrez vous donner l'ordre mental de mieux préparer votre action du doigt sur la détente au coup suivant.

Si vous constatez des erreurs angulaires, vous pourrez vous dire de fixer et de vous concentrer sur ce guidon bien centré au milieu du cran de mire.

Si vous venez de faire une erreur sur une balle tirée et que vous savez pourquoi, il est important de se concentrer sur la manière de faire qui évitera qu'elle ne se reproduise. C'est ainsi qu'il faut exploiter le travail de l'annonce pour que l'analyse qui suit soit un ordre positif et constructif sur la manière de tirer le coup suivant.

Vous l'avez compris, en tir de précision, on ne s'attarde pas sur le résultat, on se focalise sur la manière et, surtout, **sur la manière de tirer le coup d'après.**

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

Pour terminer, nous allons faire un petit jeu pour savoir qui sera celui qui paiera la tournée rafraichissante de fin d'entraînement. Nous allons faire une série de 10 coups en condition de match, avec la contrainte de tirer les pieds serrés, comme collés l'un contre l'autre.

Vous l'avez compris, cela affectera votre position et diminuera votre stabilité. Le seul moyen de s'en sortir et d'être efficace sera de vous concentrer sur votre zone de bouger, qui aura fatalement gagné en surface... Restez dedans, ne vous posez pas de questions et faites de beaux lâchers dans cette zone. Le résultat sera au rendez-vous.

### 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...