

Séance 7 :

Tir de vitesse : prise en mains et position

Rappels de la séance précédente

Au cours des six séances précédentes, nous avons vu la technique de tir de précision à bras franc.

Nous pourrions aborder le tir de vitesse à bras franc en mettant en profit cette technique et en l'appliquant au tir de vitesse, c'est la technique de tir à une main imposée dans les compétitions ISSF. Mais d'un point de vue efficacité, le tir à deux mains dans les conditions de compétition de tir aux armes réglementaires pistolet-revolver est la technique de tir optimale.

But de la séance

Le but de cette séance est de voir ou de se remémorer les fondamentaux techniques en termes de tenue de l'arme à deux mains et des différentes positions associées.

L'échauffement

Nous allons modifier l'échauffement de la première séance pour l'adapter simplement au tir à deux mains. Pour cela, on remplacera simplement, dans le troisième exercice d'échauffement, la tenue de la bouteille à une main par une tenue à deux mains bras tendus. Et on réalisera ainsi cette troisième partie à l'identique.

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 tir à deux mains

1^{er} exercice : La prise en main de l'arme

Nous allons décomposer et voir étape par étape comment on tient l'arme à deux mains.

Par souci de clarté, nous prendrons l'exemple d'un tireur droitier.

La prise à deux mains est une prise d'arme où les deux mains soutiennent et compensent de manière équivalente le poids et le recul de l'arme. Les deux mains jouent un rôle équivalent dans la prise et la tenue de l'arme et permettent d'absorber de manière symétrique le recul au moment du tir.

En effet, placez vos deux mains l'une contre l'autre, comme en prière. Puis reculez légèrement la main forte (environ 3-4 cm) de manière à ce que le pouce de la main forte se trouve derrière le pouce de la main faible et prenne appui sur celui-ci.

Après, en gardant l'index bien droit, refermez les trois autres doigts de la main forte vers l'intérieur de la main faible.

Ensuite, refermez les quatre doigts de la main faible par-dessus les trois doigts de la main forte en décalé. C'est-à-dire index main faible sur majeur main forte, majeur main faible sur annulaire main forte, annulaire main faible sur auriculaire main forte et finalement auriculaire main faible sur le dessous de l'auriculaire main forte.

En regardant par-dessus, vous verrez vos deux mains imbriquées dans une forme dessinant un « S ».

Si vous ouvrez légèrement les doigts de la main forte, vous verrez apparaître l'espace que va occuper la crosse de votre arme.

Essayons maintenant avec l'arme – toujours pointée en direction des cibles et non chargée. N'oublions pas la sécurité ! Pour cela, on va chausser amoureusement la crosse de l'arme, en commençant par la fourche entre le pouce et l'index, que l'on place le plus haut possible.

On place l'index le long du pontet et on referme les trois autres doigts de la main forte sur le devant de la crosse. Le pouce de la main forte est en appui sur le côté de la crosse et légèrement relevé.

La paume de la main faible vient se plaquer contre le côté gauche de la crosse. Les doigts de la main faible viennent se refermer sur les doigts de la main forte, et le pouce de la main forte prend appui sur le pouce de la main faible.

Comme le canon de l'arme n'est plus dans l'axe du bras, la crosse de l'arme, dans la main forte, sera légèrement tournée à l'intérieur du côté de la main faible, et inversement pour cette dernière. Ce qui permettra aussi de verrouiller efficacement les deux poignets (sans les casser) et, ainsi, avoir une meilleure stabilité de la prise en mains.

Entraînez-vous à construire cette position en vérifiant que les deux mains et les deux bras fournissent un appui équilibré et symétrique de chaque côté de l'arme.

Le principe de base est la neutralité, c'est-à-dire que chacune des mains participe pour moitié à la tenue et à l'absorption du recul de l'arme. Ainsi, si on enlevait la main forte, il serait possible de tenir l'arme avec seule sa main faible.

Maintenant, nous allons construire la posture du corps et la placer face à la cible.

Même si la position est différente de celle du tir de précision, les principes qui conduisent à la construire et la placer restent les mêmes.

Il existe deux positions extrêmes de tir à deux mains que nous allons voir au cours de cet exercice : la position Weaver et la position isocèle.

2^e exercice : La position isocèle

La position isocèle est une posture qui, hormis la tenue main forte + main faible de l'arme, est complètement symétrique dans le placement des pieds au sol et le porter de l'arme par les deux bras. En effet, si on dessine un triangle ayant pour base l'axe des épaules et pour sommet le bout du canon – les deux bras tendus représentant les deux côtés égaux du triangle –, on forme alors un triangle isocèle. Dans cette posture, les deux pieds sont à l'aplomb des épaules et parallèles à leur axe, évidemment.

Il faut évidemment tenir compte du second triangle isocèle obtenu une fois en bonne position : celui dont la base est là aussi l'axe des deux pieds (et des épaules) et dont le sommet est cette fois la cible elle-même. Les pieds sont perpendiculaires à l'axe qui vous relie à la cible face à vous et placés de part et d'autre de cet axe.

La tenue des deux bras est symétrique dans la force de l'appui sur l'arme pour absorber le recul et dans le soutien en visée.

Les bras sont tendus et, ainsi, les instruments de visées sont le plus éloignés possible de l'œil directeur, ce qui permet de minimiser le risque d'erreurs angulaires dû en particulier à des problèmes d'accommodation.

Essayez de tirer plusieurs séries de cartouches en prenant soin de bien construire cette posture isocèle et de la placer par rapport à la cible comme nous l'avons vu au cours de l'entraînement précision. Attention, je vous rappelle qu'on construit la posture d'abord, en absence de toute référence à la cible, et ensuite on la place par rapport à la cible pour obtenir la position en faisant des montées et des descentes de bras, yeux fermés, et en corrigeant le placement par de très légères rotations des deux pieds.

3^e exercice : La position Weaver

Nous allons voir ici la position Weaver. Elle est incontournable dans la pratique de combat, car c'est une posture dynamique d'attente et de tir en mouvement. En revanche, comme la pratique du TAR ne demande pas de déplacements, son principal avantage par rapport à la position isocèle, qui est la facilité de déplacement, n'est pas mis à profit.

Comparée à la précédente, cette position est dissymétrique. C'est-à-dire que l'axe des deux pieds et des épaules n'est pas perpendiculaire à la cible mais à 45 ° environ, le pied et l'épaule du côté de la main forte étant en arrière par rapport au pied et l'épaule de la main faible.

Dans ce cas, les deux bras ne pourront pas être tendus à longueur égale comme dans la position isocèle ; le bras de la main forte portant l'arme sera le plus allongé possible et verrouillé, et le bras de la main faible viendra plutôt en soutien avec le coude cassé. Les appuis ne seront plus symétriques, et l'absorption du recul ne sera pas réalisée autant dans l'axe qu'avec la position isocèle.

De plus, la tête étant, dans cette position, en avant de l'épaule de la main forte tenant l'arme, par conséquent les yeux seront donc plus près des organes de visée, au risque d'amplifier d'éventuelles erreurs angulaires.

Pour toutes ces raisons que nous venons d'évoquer, cette position est dans l'absolu moins efficace que la position isocèle pour le tir à deux mains en compétition TAR car elle a deux désavantages : d'une part parce que la tête est moins éloignée des instruments de visée et que, d'autre part, les appuis des bras sont moins symétriques et permettent moins de bien contrôler le recul de l'arme.

Tout cela parce que le tir de vitesse au TAR, que se soit sur gongs ou sur cible, n'est pas un tir de combat mais un tir de précision rapide en position statique, où il faut non seulement toucher la cible mais aussi faire du point.

Je ne déconseillerai pas pour autant cette position, sachant que chacun peut développer son propre style dans des positions intermédiaires entre la position Weaver et la position isocèle, positions qui seront toutes autant acceptables.

Comme précédemment, essayez de tirer plusieurs séries de cartouches en prenant soin de bien construire cette posture Weaver et de la placer par rapport à la cible comme nous l'avons vu au cours de l'entraînement précision.

A vous de faire votre propre choix en fonction de votre sensibilité et de votre ressenti.

4^e exercice : Tir de précision à deux mains

Maintenant, essayez-vous au tir de précision à deux mains. Reprenez une cible de précision et tirez plusieurs séries de cartouches en précision dans la position que vous avez retenue.

Pour l'instant, il ne s'agit pas d'enchaîner les coups les uns après les autres mais de tirer chaque coup en précision et de la même manière, en revenant entre chaque à la position d'attente à 45 °.

Nous verrons à la prochaine séance comment enchaîner plusieurs coups.

En tirant à deux mains, la stabilité de la visée est renforcée, alors attention de ne pas tomber dans le piège de l'image de la visée idéale qui déclenche le départ et donc génère un coup de doigt. Concentrez-vous sur ce que nous avons appris sur le maintien dans la zone bouger du guidon soudé dans le cran de hausse associé à un lâcher bien préparé, dynamique et volontaire.

Attention à ne pas exagérer aussi l'action de l'index sur la queue de détente au risque de provoquer un mouvement de piqué du canon vers le bas. Pensez bien aussi au verrouillage des poignets. Appliquez-vous sur la tenue de votre arme après le départ, et profitez-en pour identifier comment se font le recul et le dépointage du canon de l'arme entre vos mains.

C'est ce qu'on appelle le saut de bouche.

Comment se fait-il ? Est-il vertical ou plutôt sur le côté gauche, voire sur le côté droit ? Quelle courbe décrit la pointe de votre arme au moment du départ et du retour en cible ? Est-ce que vous laissez vivre le canon ou le freinez-vous dans son mouvement ? Est-ce que la force mise dans chaque bras impacte ce mouvement ?

Est-ce que passer d'une position isocèle à Weaver modifie ce saut de bouche ? Essayez de visualiser et de comprendre ce mouvement de saut de bouche et la maîtrise que vous en avez, cela sera utile pour enchaîner les coups.

5^e exercice : Petit jeu pour terminer

Pour terminer, nous allons faire un petit match de tir de précision de 20 cartouches sur la cible précision. Le but sera de tirer 10 cartouches dans la position de tir de précision à bras franc.

Puis, sur un nouveau carton, tirez 10 cartouches en précision dans la position à deux mains qui vous convient le mieux...

Dans les deux cas, il faudra bien mettre en application ce que nous avons vu sur la séquence de tir et bien respecter toutes les étapes de celles-ci.

Vous commencerez par le tir à une main, pour vous remémorer ces différents principes de construction, de placement, de vérifications, de verrouillage du ou des poignets, de coordination lâcher-visée et de tenue après le départ. Et vous appliquerez ces mêmes principes avec le même ordre et le même rythme pour le tir de précision à deux mains.

Ce n'est pas parce qu'on tire à deux mains qu'il faut tirer vite : il faut apprendre avant tout à tirer bien. Une fois aux résultats, vous pourrez comparer vos deux cartons et en tirer peut-être des conclusions.

Si vous avez bien réalisé les principes que nous avons vus, il n'y a pas de raisons que les deux cartons soient fondamentalement différents dans le niveau de précision obtenu. En revanche, si vous tirez mieux en vitesse qu'en précision, posez-vous des questions sur la qualité de votre lâcher à bras franc. Si c'est le contraire, focalisez-vous sur la qualité de votre visée à deux mains.

Ceci peuvent être les raisons principales de ces différences, mais il y a bien d'autres possibilités qu'il m'est impossible d'identifier toutes sans vous voir réellement tirer.

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 sur ce que vous avez trouvé intéressant dans le carnet que vous réservez à vos séances.