

## Séance 9 :

### **Tir de vitesse : Enchaînement des coups en vitesse militaire**

---

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

Au cours de la séance précédente, nous avons vu les bases du tir de vitesse : l'enchaînement de l'attaque et du coup suivant.

#### **But de la séance**

Le but de cette séance est reprendre la technique de l'attaque et de l'enchaînement des coups et la mettre à profit pour réaliser une série de 5 coups soit en vitesse militaire, soit, bientôt, sur les gongs.

#### **L'échauffement**

Comme toujours...

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.

#### **Le tir de vitesse en TAR**

##### 1<sup>er</sup> exercice : Revenir sur l'attaque

Revenons un peu sur l'attaque pour revoir ce que nous avons appris lors de la dernière séance.

Vous avez compris que, pour l'attaque, le point important est de bien coordonner le lâcher et la montée de l'arme.

Plusieurs facteurs entrent en jeu dans la réussite de ce geste : la vitesse de la montée de l'arme, le moment du départ du lâcher et la vitesse de réalisation du lâcher.

**1<sup>er</sup> point : la montée de l'arme :** la montée de l'arme commence toujours par un démarrage où l'on part d'une position figée à 45 ° et se termine par un freinage pour venir « mourir » et se stabiliser sur le point visé. Entre les deux, la vitesse de déplacement peut être constante ou en deux temps, avec une première phase plus rapide et une deuxième plus ralentie. Tout est affaire de style. Mais l'essentiel est de reproduire toujours le même geste. Pour y arriver, ne pas hésiter à ralentir volontairement la montée de l'arme de manière à bien décomposer et comprendre le geste.

**2<sup>e</sup> point : le moment du départ du lâcher et sa vitesse de réalisation :** en position d'attente à 45 °, l'index est en appui sur la queue de détente et a déjà rattrapé l'éventuel jeu du mécanisme de départ pour arriver au point dur (la bossette, disaient les anciens). Ensuite, le début de la mise en pression sur la queue de détente se fera non pas dès le début de la montée mais plutôt dans la deuxième moitié, voire dans le dernier quart, à partir du pied de cible. Ceci sera à affiner et à coordonner avec la phase de freinage correspondant à l'arrivée sur le point visé. A ce moment-là, le départ doit s'effectuer au même moment que l'arme termine son mouvement de montée et se stabilise.

Essayez donc maintenant plusieurs séries de montées en attaque en faisant jouer tous les paramètres décrits ci-dessus afin de trouver la combinaison qui vous correspond le mieux et qui permet de faire un beau départ, sans aucun coup de doigt.

### 2<sup>e</sup> exercice : Tirer le coup suivant

Tout le secret du tir de vitesse est dans le maintien d'un bon lâcher tout au long de la série de 5 coups. En effet, les deux principales erreurs de lâcher dont les conséquences sont souvent désastreuses sont le coup de doigt et la pioche.

**Le coup de doigt** : nous l'avons déjà vu, c'est l'action du doigt sur la détente qui est brusque et violente et qui génère un mouvement parasite plus ou moins brutal qui va dépointer l'arme et être à l'origine d'une erreur angulaire importante allant jusqu'à la sortie de cible. Ce coup de doigt peut être aussi accompagné de crispations, de coups de poignet et autres spasmes conscients ou pas, qui amplifient d'autant plus l'erreur commise.

**La pioche** : la pioche, c'est un mouvement incontrôlé du poignet qui accompagne le lâcher rapide et qui se traduit par l'accompagnement du départ de la main, comme si on voulait donner un coup de marteau ou de pioche, un peu comme le tir des cowboys de notre enfance. Le résultat, là aussi tout aussi désastreux, est que le guidon dépointe vers le bas, et souvent le coup passe sous le point visé, voir carrément en dessous de la cible.

Je vous ai présenté la semaine dernière l'exercice de tirer chaque coup comme l'attaque : on amplifie le saut de bouche au départ du coup par un demi-cercle décrit par l'extrémité du canon ramenant volontairement l'arme à mi-chemin entre la position d'attente à 45 °. Puis on reprend la visée en bas de cible et on accompagne la montée de l'arme avec un lâcher progressif et synchrone.

C'est une technique certes pédagogique et un peu caricaturale mais qui permet de se concentrer sur le lâcher tout en accordant moins d'importance à la visée. Car, en effet, en tir de vitesse encore plus qu'en précision, l'importance du lâcher dans la réussite du coup tiré est prédominante.

Continuez donc à tirer comme indiqué dans cette technique, et au fur et à mesure que vous progresserez dans la maîtrise du geste, vous pourrez diminuer l'amplitude du demi-cercle décrit autour de la cible pour finir par simplement accompagner le recul pour se placer au plus vite sur le point visé

### 3<sup>e</sup> exercice : Enchaîner la série de coups

Tout le secret du tir de vitesse est dans la réalisation cinq fois de suite du geste approprié.

Pour réussir, il faut faire complète abstraction du précédent coup tiré et se concentrer de nouveau sur le suivant, comme s'il était à chaque fois le premier. Il faut garder son œil rivé sur le guidon pour maintenir cette image du guidon bien placé, comme soudé dans le cran de mire, rester dans sa zone de bouger et s'appliquer du mieux qu'on peut sur le lâcher.

Tout est dans le mental, dans la manière d'aborder chaque coup. Le plus simple est de se donner des consignes mentales sur l'action que l'on va faire pour se polariser sur l'avenir et non pas ressasser le passé.

Quel que soit le résultat ou l'impression de résultat qu'on a du coup précédent, cela ne doit pas avoir d'influence sur la manière d'aborder le coup suivant ni sur son résultat.

Essayez donc de réaliser des séries de deux coups, trois coups, quatre coups puis cinq coups. N'allez pas trop vite dans la progression, et restez vigilant dans la qualité du geste réalisé. Si jamais vous sentez que vous n'avez pas tiré correctement le dernier coup en termes de réalisation optimale du geste, il est préférable de revenir à la position d'attente à 45 °, de se poser, de se remémorer la séquence mentale de réalisation du geste et de recommencer une attaque, suivie d'un coup suivant.

#### 4<sup>e</sup> exercice : La contrainte de temps

Jusqu'à présent, nous n'avons jamais parlé de la contrainte de temps, mais il faudra bien y venir un jour, car en match les séries se tirent en vingt secondes puis dix secondes.

Pour le vingt-secondes, oubliez simplement la contrainte de temps, et essayez de tirer le mieux possible, le plus posément possible, en faisant complètement abstraction de ce « fichu » chronomètre qui tourne.

Je vous garantis que, si vous ne vous arrêtez pas à pinailler sur l'attaque, dans 99% des cas, vous tirerez les 5 balles sans problèmes avant la fin des vingt secondes.

Et puis, même si ce n'est pas le cas, ne vaut-il mieux pas commencer par tirer 4 belles balles (par exemple deux 10 et deux 9 : total 38) qu'une série bancaire où la panique d'installe après l'attaque et les coups après l'attaque sont arrachés (avec un 10, un 8, un 7, un 6 et un 5 : total 36).

A l'avantage de l'exemple de la première série, on sait qu'on est capable de bien tirer quatre balles. Remettre la cinquième dans le temps ne sera qu'une affaire de détail avec un peu de pratique et d'entraînement.

En revanche, dans l'exemple de la deuxième série, on voit que rien n'est acquis, sauf peut-être l'attaque si c'est elle qui a fait le 10, et que tout est à mettre en place, à travailler, à revoir et à pratiquer.

Réfléchissez-y ! Et essayez de mettre en place correctement la maîtrise du tir en vingt secondes avant de passer au dix-secondes.

Pour le dix-secondes, en revanche, il faut vraiment accélérer la cadence de tir : attention, accélérer la cadence ne veut pas dire se précipiter. Il s'agit juste d'aller plus vite tout en faisant le geste aussi bien. Essayez tout d'abord mentalement avec un chronomètre de voir quel rythme il faut tenir pour tirer la première en moins de trois secondes et la cinquième en moins de dix. Vous serez surpris de constater à quel point ce rythme peut être lent et posé et loin des cadences de tir effrénées qu'on entend sur les pas de tir.

Il faut donc se dire que c'est possible, se le marteler en tête et se concentrer non pas sur temps mais sur le geste. Là encore, tirer quatre belles balles sera toujours plus profitable que de tout envoyer dans la précipitation et de se retrouver au final avec des 5, des 6 et même des 0.

Pour tirer vite et efficace le dix-secondes, il faut d'abord que l'attaque soit tirée vite et bien, comme nous l'avons appris, idéalement dans un temps voisin de deux secondes. On monte en appuyant dans sa zone de bouger, ça part et on passe à la suivante. Si vous commencez à pinailler sur l'attaque, c'est mort !

Donc il faut de nouveau et encore plus reprendre son travail d'attaque pour que le geste soit acquis, s'il ne l'est pas, espérer bien tirer le dix-secondes est illusoire et voué à l'échec.

Ensuite, ajoutez progressivement et de la même manière les autres coups, comme nous l'avons vu précédemment, en faisant une totale abstraction du temps, jusqu'à la réalisation parfaite de l'enchaînement.

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

Pourquoi ne pas se faire maintenant un vrai match en vitesse militaire, avec commandements, chronométrage et comptage des points : une série d'essais en vingt secondes ; deux séries de match en vingt secondes, puis deux séries de match en dix secondes. Et on compte les points...

## 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.