



ABT

Association  
Bergeracoise de Tir



Octobre 2020

# Qu'est ce que le tir sportif ?

(Document réalisé par Mr Roland Heckel )



# Qu'est-ce que le tir sportif ?

## I. Généralités :

- C'est une discipline olympique à l'honneur puisque nous avons obtenu ces dernières années des médailles d'or et d'argent (à Los Angeles en 1984 et Séoul en 1988) *ça date...*
- Mais, peut être faut-il d'abord vous présenter cette discipline sportive peu connue des médias.
- Il s'agit donc d'un sport réalisé au moyen d'une arme ou plus exactement ou plus exactement d'un engin de sport qui demande concentration et maîtrise de soi.

(Le javelot sur un stade d'athlétisme, de nos jours, est-il considéré comme une arme?)

- Il existe de nombreuses possibilités d'entraînement et de concours suivant le type d'arme utilisée et les règles du match (précision, vitesse, distance différentes 10, 25 ou 50 m).
- Dans tous les cas, cependant, le but consiste à envoyer un projectile dans une cible qui **conserve visible**, et **appréciable** pour tous, le résultat de chaque tir.
- Les secrets du "10" ne sont pas des données inaccessibles pour un tireur même débutant, mais la difficulté réside dans la reproduction **d'enchaînement d'actions maîtrisées** qui mène **au bon départ**.

## II. Problématique du tir sportif :

### a. le désir de libération

- Phénomène issu de la tension nerveuse qui se manifeste et croît tout au long de la visée.
- La respiration est bloquée, l'œil tâche de transmettre des messages de correction nécessaire (position du bras, fixation du poignet, qualité du cadrage des organes de visée).
- L'index pèse sur la détente, **et le chronomètre égrène les secondes..... Si l'index est crispé** et que le coup tarde à partir, un **désir de libération** se manifeste pour faire cesser cette tension **intolérable.....**

le départ du coup est **provoqué** : c'est le coup de doigt , **qui en fait, est un acte de refus** !

### b. Image motrice

- **Le désir de rester en place doit être plus fort que le désir de libération.**
- Les stimuli tactilo-auditifs additionnés à l'enjeu du match multipliés par la peur de mal faire, sont les principaux adversaires du tireur qui le mettent en "conflit fasse à lui-même"
- C'est cette donnée qui fait que nombre de tireurs ne font pas leur score d'entraînement en match... !
- **Il faut que le tireur prenne conscience de ces éléments .**
- Cette prise de conscience peut être considérée comme un **déconditionnement**.

- Il s'agit d'une volonté de compensation, **d'une domination**, c'est à dire que le déconditionnement n'aura de valeur que dans la mesure où ce sera une **application raisonnée et voulue**, où une distraction, toute déconcentration n'a pas de place.

**Bien tirer, est et restera un acte anormal !**

-----  
-----  
--



*(Mis en page octobre 2020 par « Pifou »)*