

01/03/2021

La séquence de tir

ABT – Rld Hkl

La séquence de tir.

Définitions.

Les gestes serveurs.

- Le départ : Action de l'index qui tracte la détente pour faire partir le coup. Une autre vision plus restreinte dans le temps, est l'ultime geste ou sensation du doigt au moment du départ.
- La visée : Image mais aussi travail de l'œil pour prendre la ligne de mire,
- accommoder sur le guidon, maintenir la projection de l'image de la ligne de mire dans la zone de visée.
- La position : Ensemble de maintien de posture et gestuelle assurant la stabilité.

Chaque geste peut être fractionné en petites parties, pour un meilleur apprentissage.

On doit ensuite tout mettre bout à bout et articuler ces gestes, en faire la chronologie, c'est là la séquence de tir.

Élaboration de la séquence de tir.

En préambule à cette élaboration de séquence, il faut bien comprendre que le cheminement expliqué est un exemple parmi d'autres, conforme à la technique de base.

Chacun doit faire l'effort de l'apprendre puis de se l'approprier, afin de la restituer sur un mode personnel. La retranscription par chaque tireur pouvant intégrer des différences dans la gestuelle et dans le déroulement pour peu que cette séquence personnelle reste en conformité avec la technique "académique".

Débuter par un petit réveil musculaire nécessaire à la bonne gestuelle, comme tout sportif réalise en échauffement, incluant une courte séance d'étirements, mais ces étirements ne doivent pas terminer l'échauffement car il y aurait alors surtout pour les disciplines de vitesse un manque de tonus.

- Au pas de tir. On doit organiser son espace, sa table de tir, placer les plombs, les cartons etc. De façon à ce que on se sente en confiance, en terrain connu. On appelle cela la séquence de placement, qui est un élément de la séquence entière.

Ensuite la position à prendre, toujours la même. Il faudra se la remémorer sur le plan proprioceptif, pour que les gestes à venir reposent sur des bases connues et solides. C'est la séquence de position.

- Puis la séquence de tir elle même :

Chacun peut lister les gestes successifs qui vont aboutir à un tir.

- La prise en main de l'arme. Retrouver la sensation de la crosse dans la main et la bonne force de serrage. Le poignet est fixé.
- La montée avec une inspiration. La vérification des mires à l'apogée de la montée.
- L'index se positionne sur la queue de détente, toujours au même endroit. Notion du bon axe de traction.
- La descente vers la zone de tir. Avec sa légère expiration, et le tassement.
- Arrivée en zone de tir et début de l'action du doigt. (La pression du doigt peut avoir débuté plus tôt pendant la descente sur le visuel, dans le cadre du lâcher avec préparation.)
- Poursuite de la pression du doigt, accommodation sur les mires et volonté de centrage du guidon dans le cran de mire. Gestion de la zone de visée.
- Concentration visuelle, accommodation primordiale, poursuite de pression du doigt.
- Le doigt reste actif en sous main. Attente patiente du départ qui viendra quand le doigt aura assez pressé la détente.
- Au départ du coup, maintien de la position, du serrage, de la pression du doigt et de l'accommodation.

C'est la tenue.

Ensuite viendront l'analyse et l'annonce. Il faut en effet après le départ être capable de se remémorer ce qui s'est passé, en particulier :

- si à l'ultime instant du départ les mires étaient bien alignées,
- si la pression du doigt n'a pas perturbé ce bel alignement,
- si la zone de visée habituelle était tenue,

Pour pouvoir dire vers quel endroit dans la cible se trouve l'impact (de mémoire sans regarder la cible).

- À ce stade c'est l'enchaînement vers un nouveau tir, avec trois éventualités possibles :

- tout s'est bien passé et alors on renforce de bonnes sensations,
- ou il y a eu un ennui et on se donne des consignes positives pour le nouveau plomb.
- la séquence a pu être arrêtée pour plusieurs raisons, c'est le « stop séquence ».

Ce peut être aussi le dernier plomb, dans ce cas, ce sera une analyse globale du match ou de l'entraînement vis à vis du déroulement par rapport aux objectifs fixés au début

Un cahier de tir est rapidement indispensable pour celui qui veut progresser.

Il faudra y rapporter :

- Les points matériels, les différents réglages.
- Noter ce qui a bien fonctionné.
- Et le cheminement qui a fait que cela a bien fonctionné.
- Pour les entraînements, la description des exercices et leurs buts, noter les difficultés rencontrées pour pouvoir en parler avec l'entraîneur et pouvoir les recommencer.
- Pour les matchs, le lieu, les particularités du stand : luminosité, bruit, etc.

Les consignes techniques et stratégiques. Les questions à poser à votre entraîneur.

Les résultats et l'analyse.

Les enseignements de ce match : les solutions efficaces à un problème survenu.

Le stop séquence.

Dans le cadre de la recherche de qualité qui est un facteur essentiel de progression, il faut avoir une double démarche :

- Parfaitement **se remémorer ce qui a bien marché de façon à pouvoir le reproduire.**
- Et si une imperfection dans le geste est constatée **savoir arrêter** - c'est le **stop-séquence** - avant qu'une minime dégradation de la gestuelle ou des sensations ne se traduise par un écart en cible. Écart qu'on regrettera toujours.

Ce stop séquence peut intervenir et doit être utilisé à chaque point de la séquence, mais il y a des endroits privilégiés.

- Au moment de la stabilisation en zone de tir, on peut constater :

- une position inhabituelle,
- un serrage de la poignée qui ne ressemble pas à celui ordinairement utilisé,
- un erreur de mire.

- Pendant l'attente du départ du coup, tandis qu'on est tout à une concentration visuelle, le temps va passer et:

- ce temps va devenir trop long, et avec une mauvaise oxygénation du cerveau et de la rétine, l'image transmise au cerveau est perturbée, et le cerveau ne peut plus juger de sa qualité.
- la zone visée ne peut plus être maintenue,
- on constate un arrêt de la pression du doigt.

Chercher à en " remettre un couche " est très dangereux.

La progression.

Cette séquence peut être étudiée sous différents aspects.

Nous venons de voir son déroulement au pas de tir, sur un plan du strict déroulement dans le temps du tir d'un plomb. On peut étudier cette séquence sur un autre plan, celui de la progression du tireur dans la connaissance du tir.

Une écriture différente, va marquer les différentes phases de travail: apprentissage, enchaînements et comportement vis à vis de la pratique du tir.

Les gestes serveurs. (Position, lâcher et visée).

C'est l'entraînement de base. Comme dit au dessus il fonctionne par accumulation, avec une mauvaise restitution pendant la phase d'apprentissage.

Les enchaînements.

Après l'acquisition des gestes serveurs, le sportif doit apprendre à articuler ces gestes entre eux, de façon à obtenir des enchaînements onctueux, des adaptations souples aux situations en restant conformes à la technique.

Chaque acquisition nouvelle sur un des gestes serveurs aura des répercussions sur les deux autres, amenant l'ensemble à progresser de manière harmonieuse.

Le comportement.

Toute la progression du tireur est conditionnée par son comportement.

En effet à quoi sert de savoir une chose si on ne l'applique pas dans les faits ?!

C'est un problème de volonté et de motivation, dans la recherche de la qualité et de la performance; aussi et surtout il faut avoir réfléchi sur ce qu'on veut faire du tir: un simple loisir? , aborder la compétition sans se prendre la tête? , devenir un champion? (se maintenir à ce haut niveau).

Le maître mot est "**accepter**".

Accepter les contraintes de la technique du tir.

Accepter de reposer chaque fois qu'une imperfection du geste a été détectée.

Accepter son niveau de tireur sans rêver de performances improbables à un moment donné de votre progression. "Être ici et maintenant".

De ce comportement en conformité avec la réalité des faits, découlera de fortes possibilités de progression et un grand plaisir dans la réalisation du tir.

Ci-dessous deux visions schématiques de la séquence de tir la première élaborée primitivement, la seconde plus récente.

*Arrivée au stand.
Remémoration du
dernier entraînement.
En match on vient faire
ce qu'on sait faire.*

*Au pas de tir.
Révision de la séquence.
Renforcement des
bonnes sensations.
Consignes positive*

*Fin de match ou
d'entraînement.
Notes, analyse.*

Position

Pieds,
Bassin.

*Analyse de la
séquence.
Annonce*

Prise en main.
Serrage.
Blocage du poignet.
Arme en main, poignet
et coude bloqués,
épaule basse.

Stop
Séquence.

Départ. Tenue
de la position,
de la zone de tir
de la pression du
doigt,
de
l'accommodation.

Montée jusqu'au
dessus du visuel
- inspiration légère.
- vérification de
l'alignement des
mires.
- Index contact
détente.

*Le coup ne part
pas.
Temps trop long.
Tremblements.
Visée se dégrade.
Arrêt de pression
du doigt.
Tenue en main
incertaine.*

Le doigt reste actif
en sous-main.
Attente du départ.

Descente.
Tassement
Expiration
légère.

*Position
inhabituelle.
Problème de
serrage.
Mauvais
alignement des
mires*

Accommodation,
concentration visuelle.
Poursuite de pression
du doigt.

Passage lent sur
visuel.
Arrivée en zone de
tir.
Début de pression
du doigt.

Accommodation et
volonté de centrage du
guidon dans le cran de
mire.
Maintien d'une zone de
tir.
Pression doigt
progressive et continue

Gestes serveurs

Enchaînements

Comportement

*Arrivée au stand. Remémoration du dernier entraînement.
En match, on vient faire ce qu'on sait faire, rien de plus !*

