



ABT

Association
Bergeracoise de Tir



Octobre 2020

Problématique du tireur sportif arrivé sur le site de match

(Document réalisé par Mr Roland Heckel)



Problématique du tireur sportif arrivé sur le site de match

(Trajet, repas - ne jamais arriver trop juste avant un match)

- Le lieu
- L'éclairage (général) ☉ Les horaires
- Le poste de tir
- Le type de rameneur (manuel ou électrique)
- L'éclairage - (du poste de tir de la cible - cibles électroniques)
- Les commandements de l'arbitre (sa présence, le personnage, sa voix, son comportement)
- Le chrono

Face à ces éléments perturbants, il va avoir des difficultés à retrouver ses "marques" ;

Seul son "bagage technique" préparé à l'entraînement pourra l'aider

Il va être face à des éléments "parasitant" sont savoir (en supra ...) ... Suite au commandement :

"vous êtes autorisés à sortir vos armes et à effectuer des tirs à secs et visées"

Le bon comportement technique est :

*"Remettre en route toutes les sensations tactiles en **priorité absolue**"*

En fait, il va surtout avoir la fâcheuse tendance à ne restituer que ce qu'il voit !

C'est qu'il voit qui va intervenir en premier et le gêner pour restituer ce qui suit :

- chaussé de crosse
- répartitions des appuis de doigts (pas plus que sur la détente)
- prise position sur la queue de détente
- perception de la bossette (phalange distale)

Sans lever le bras

- a) Touchés de bossette sans déclenchement x 10
- b) Touchés de bossette avec pré charge **sans** déclenchement x 10 (étalonnage)
- c) Touchés de bossette avec pré charge **avec** déclenchement x 10 (étalonnage)

Avec levés de bras

- a) Touchés de bossette sans déclenchement ; analyser les bougés de guidon ds le Cran de Mire
- b) Touchés de bossette avec pré charge sans déclenchement x 10 (étalonnage)

Débuts du tir à sec

- a) Analyse de sa focale sur le guidon
- b) Analyse se son relâchement comportemental
- c) Analyse de son **aréactivité au départ du coup**
- d) Analyse des départs avec pré charge
- e) C'est la **subtile** montée en pression qui positionne le guidon
- f) "Au jeu de patience" ... c'est toujours le mécanisme **qui doit céder**
(**Force mentale déterminée = domination et acceptation**)
- g) Conduire avec volonté la priorité de focale du Guidon **DANS** le Cran de Mire

Début des essais :

(Pas plus de 15 plombs alternés avec des coups à secs)

Si tous ces exercices d'échauffement et mise en route ont été réalisés **les problèmes de réglage de visée** seront quasiment inexistantes.

Pistolet	Nbr cps	Nbre Cps par cible	Cibles d'essai	Nbre d'essais	Durée Cibles électro	Durée Cibles papier	Prépa/essais
10 m	H 60 D 40	1	4	Illimité	1 h 15 0 h 50	1h30 1h00	15min

En cours de match, mettre en 1ère cause les écarts aux fautes G / C de M

