



LA COORDINATION DU DEPART DU COUP

Travail de l'index de tir

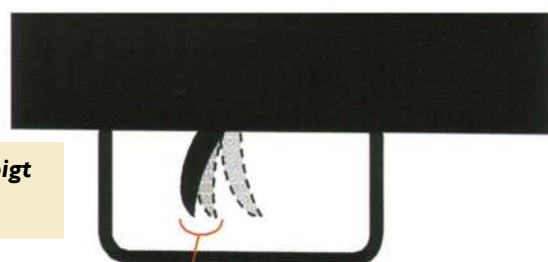
Le lâcher au pistolet désigne l'action du doigt sur la queue de détente, avec comme conséquence, de provoquer le départ du projectile. C'est la phase de la séquence de tir la plus difficile à maîtriser pour le tireur, car, pour obtenir un bon déclenchement, ce dernier doit savoir coordonner visée, respiration et pression de l'index de tir en relation avec la reconstitution de son image de visée.

Un bon déclenchement du coup est ainsi obtenu si l'arme demeure stable au départ du coup ou n'amplifie pas ses mouvements, si elle bouge légèrement. Ainsi, pour obtenir un bon lâcher, la pression doit s'exercer dans l'axe du canon, en respectant les spécificités suivantes :

- **Pression volontaire** : tireur doit réaliser une action dynamique en pressant sur la queue de détente, jusqu'au départ du coup. La maîtrise de la pression sur la queue de détente s'obtient par l'intermédiaire des sensations ressenties au niveau de la surface d'appui de l'index de tir : C'est en effet dans cette zone, que la pulpe du doigt contient des nerfs micromoteurs, sensibles, notamment, à la pression et à la chaleur, raison pour laquelle, c'est cette partie de l'index de tir qui doit être en contact avec la queue de détente.

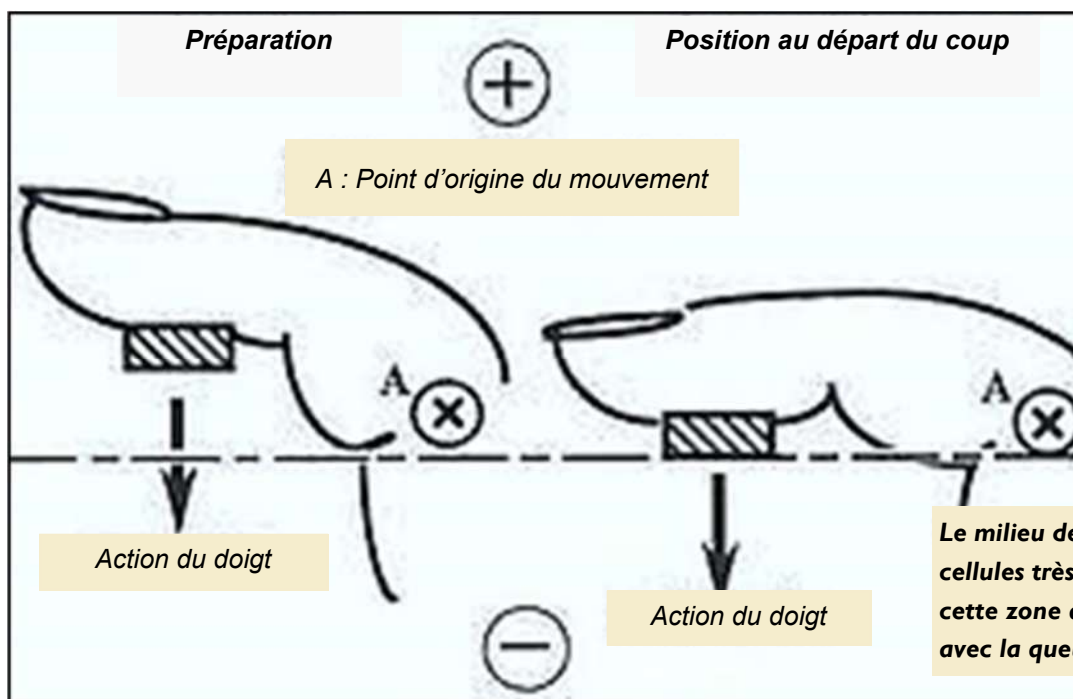
- **Pression régulière et progressive** : Le tireur doit, dès le point dur dépassé, augmenter la pression sur la queue de détente de manière souple et progressive, sans créer « d'à coups » qui risqueraient d'engendrer un dépassement brutal de la pression, avec un risque de déviation de l'arme.

Zoom sur le travail du doigt sur la queue de détente.



- **Pression continue et contrôlée** : Le tireur doit être capable, en tout temps, de relâcher la pression ou, au contraire, de l'augmenter, selon la situation. Le tireur doit aussi conserver le choix d'interrompre volontairement le processus de déclenchement, en cas de perturbation. Mais une fois celui-ci engagé, les étapes composant le déclenchement doivent conduire inexorablement jusqu'au départ du coup.

C'est généralement la chemin allant du cran d'arrêt à la butée qui pose problème au tireur, car celui-ci se focalise sur le départ du coup, alors qu'il doit simplement concentrer son attention sur la conduite de son doigt jusqu'à la butée !





LA COORDINATION DU DEPART DU COUP

Le coup de doigt

Le cerveau valide l'ordre mental de tirer, lorsque qu'il donne à l'index de tir la consigne de presser la queue de détente, jusqu'au départ du coup. Or, lors d'un coup de doigt, le cerveau a bien transmis l'ordre de presser la détente, mais la réaction n'est pas coordonnée avec l'ensemble du processus. Ainsi, généralement, le tireur ne presse pas la queue de détente de manière appropriée : Privilégiant un élément de la séquence de déclenchement au détriment des autres, il n'arrive plus à synchroniser l'ensemble des éléments à coordonner.

Différentes de causes sont susceptibles de favoriser l'obtention d'un coup de doigt :



Le Pistolier doit focaliser toute son attention sur le travail du doigt sur la queue de détente, tout en reconstituant l'image idéale de visée.

Les causes techniques

Mauvaises adaptation de l'arme utilisée : La crosse peut être mal adaptée (trop grande ou trop petite), créant une perturbation qui dérange le tireur.

Anomalies mécaniques : Un ressort de détente fatigué, une course de détente trop longue, une course de détente qui gratte, etc...

Poids de la détente : Il est utile de relever que des poids de détente trop élevés, favorisent les coups de doigt. Par contre des poids de détente très faible posent d'autres problèmes sans éviter pour autant ce phénomène. Il s'agit donc surtout d'une question d'habitude du tireur (drill).

Les causes physiques

Fatigues corporelles diverses

Solutions envisageables

Ceci peut être corrigé par un contrôle de la préhension, en adaptant la forme et le volume de la poignée à la main du tireur.

Le but est de procurer un «Grip» facile, sans tension musculaire sur la main et le poignet.

Mise en conformité de l'arme, au besoin en faisant appel à un professionnel (armurier).

Mise en conformité de l'arme, par le réglage de la position de la détente / index de tir et du poids de détente. De même, la course de la détente peut également être adaptée, suivant les besoins du tireur.

Solutions envisageables

Eviter la fatigue visuelle en privilégiant un sommeil de qualité avant une compétition.

Limiter la consommation de boissons alcoolisées ou d'excitants (vitamine C, café) qui perturbent la coordination motrice.



LA COORDINATION DU DEPART DU COUP

Les causes psychologiques

Perturbations dues à l'exercice du tir : Le subconscient du tireur se refuse à subir une nouvelle agression, ce qui se traduit par un coup de doigt : Peurs ou appréhensions, surtout chez les tireurs débutants. Crainte de l'arme, peur du recul, du bruit de la détonation,

Anxiété et crainte en compétition : Le tireur recherche trop la perfection, ce qui occasionne alors des coups de doigt.

Le désir de bien faire peut ainsi conduire à des effets pervers en imposant inconsciemment au cerveau de parfaire encore l'alignement de l'arme, alors que c'est justement le moment de lâcher son coup.

Les causes environnementales

Les mauvaises conditions météorologiques peuvent être à l'origine de coups de doigt, dans la mesure où elles ralentissent la capacité de coordination :

Le froid favorise les coups de doigt car le tireur perd de sa sensibilité tactile (ankylose musculaire).

Le brouillard ou la mauvaise visibilité est également à l'origine de réactions plus lentes et donc d'une diminution globale des réflexes.

Solutions envisageables

Une protection auditive de qualité permet de limiter les effets perturbateurs liés au bruit de la détonation.

L'intensité du recul peut être limitée en utilisant de la munition moins puissante ou en changeant de calibre.

La découverte du tir au Pistolet à la distance 10m (air comprimé) représente ainsi un avantage certain pour un débutant.

Une bonne préparation mentale permet de développer une attitude positive et de renforcer sa confiance en soi.

Focaliser son attention sur la concentration en pensant au coup encore à tirer et non à ceux qui ont déjà été tirés :

Rompre tout cycle infernal : La peur de rater son coup peut engendrer un mauvais coup qui, à son tour, crée la crainte d'un nouveau mauvais coup, majorant encore l'anxiété et favorisant la création d'un cercle vicieux, de nouveaux coups de doigt conduisant à un succession d'échec. La visualisation mentale de la séquence de tir permet de corriger ce problème.

Solutions envisageables

Utiliser une chaufferette pour réchauffer ses mains ou tirer avec un filtre de couleur peut aider à corriger partiellement les perturbations provoquées par un environnement hostile.

Quelque soit la température, il faudrait privilégier l'hydratation par l'ingérence de boissons non alcoolisées, chaude ou froide, selon la saison.



LA COORDINATION DU DEPART DU COUP

Le processus du lâcher

Le coup de doigt est une anomalie qui peut se développer, aussi bien chez les tireurs débutants que chez les tireurs confirmés. Cette perturbation déploie des effets pervers sur le tireur, grevant négativement ses capacités de tir et ses résultats et pouvant aboutir à des désagréments incompatibles avec le plaisir de tirer, notamment par la création d'un cycle de mise en échec (spirale infernale).

Si les causes de cette perturbation peuvent être multiples, elles sont souvent complexes, se combinant entre elles. Elles imposent alors une analyse soigneuse de tous les paramètres pour tenter de trouver une solution à ce problème.

Or, il n'existe pas de remède miracle. La réponse est avant tout personnelle et passe inmanquablement par la prise de conscience de cette perturbation.

Il faut impérativement rompre avec la création d'une spirale infernale, laquelle ne peut qu'accentuer le phénomène provoqué justement par la crainte de le voir survenir...

Dans la grande majorité des cas, l'entraînement assidu de la visualisation mentale de la séquence de déclenchement permettra de corriger progressivement cette perturbation (programmation mentale du geste).

En effet, le déroulement des mouvements coordonnés, constituant les phases de ma séquence de tir, doit être entraîné avec régularité par le drill pour conduire à de véritables automatismes :



Le lâcher du coup coordonné



DRILL

Répétition systématique des phases composant ma séquence de tir



Automatisation

Exemple

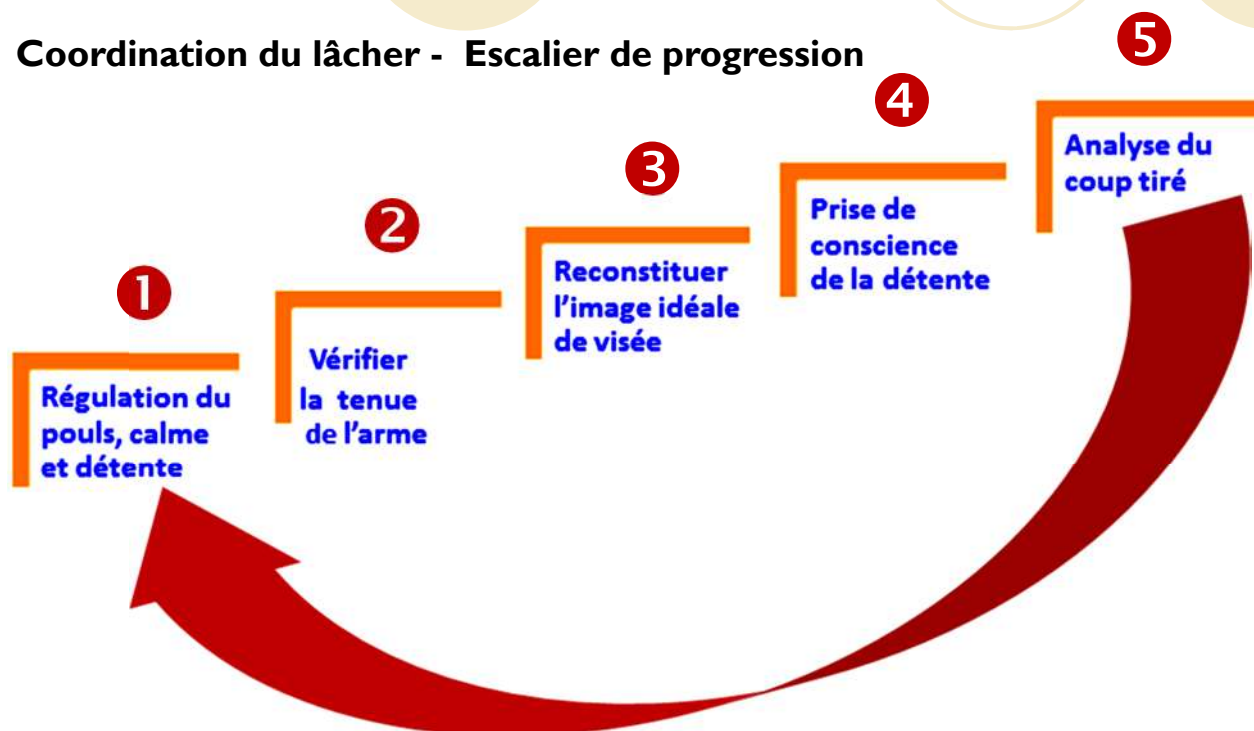
Quels sont les mouvements que réalise inconsciemment un automobiliste, dès qu'il voit apparaître un feu rouge sur sa route ?





LA COORDINATION DU DEPART DU COUP

Coordination du lâcher - Escalier de progression



1^{er} pallier

Il s'agit, à ce stade, d'apprendre à réguler sa respiration par des techniques de respiration relaxante, devant conduire à abaisser progressivement notre rythme cardiaque.

L'utilisation de la respiration abdominale est par ailleurs un outil précieux en tir de précision :

- La respiration abdominale permet de mieux préparer une meilleure synchronisation de tous les mouvements coordonnés.
- La régulation du pouls, au moyen de la respiration, demande une telle concentration, de la part du tireur, que ce dernier en oublie son environnement, lui permettant dès lors de combattre efficacement les effets du stress.

2^{ème} pallier

Il s'agit ici de vérifier les tensions exercées sur la main qui tient l'arme, lors du départ du coup :

- La main enserme l'arme comme un étau, mais sans exercer une pression excessive.
- Il ne doit pas y avoir de crispation : ni dans la main, ni dans le bras tenant l'arme, ni dans l'épaule.
- Une crispation serait en effet préjudiciable au processus de déclenchement, notamment dans la bonne exécution du saut de l'arme, lors du tenu.
- Le tireur doit focaliser toute son attention sur le travail de l'index de tir, sur la queue de détente, du point dur jusqu'à la butée.



LA COORDINATION DU DEPART DU COUP

3^{ème} pallier

Le tireur va chercher à reproduire l'image idéale de la visée au pistolet, image qu'il connaît parfaitement. Or, pour ce faire, ce dernier va devoir focaliser son attention sur la recherche de l'image de visée, en tentant de la faire coïncider avec son image de visée idéale (reconstitution).

Un mouvement-réflexe (leitmotiv) est engendré par la reconnaissance de l'image de visée : L'apprentissage de ce geste-réflexe s'obtient par un entraînement régulier.

Le tireur devra de plus tenir compte de l'accommodation de l'œil à la distance, car il n'est pas possible d'avoir, en même temps, une vue nette sur les organes de visée et sur la cible. La netteté doit dès lors porter sur les organes de visé, à considérer comme un tout (bloc) devant venir se stabiliser dans la zone de visée, sous le visuel.

4^{ème} pallier

A chaque lâcher, la détente doit être amenée du cran d'arrêt, (3) jusqu'à la butée (5) et ceci indépendamment des conséquences du départ du coup, pour éviter d'amplifier encore les erreurs éventuelles.

5^{ème} pallier

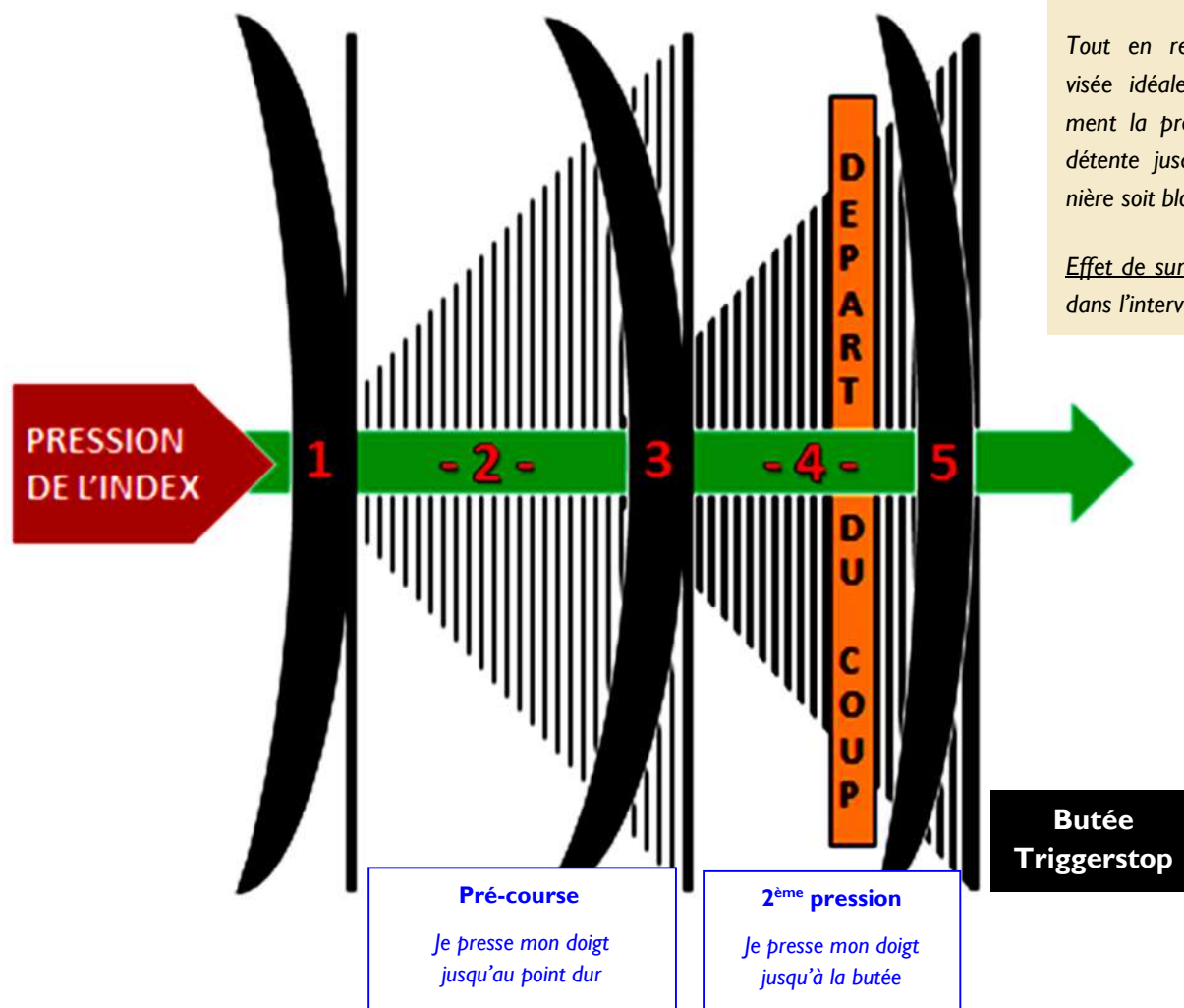
La visée doit être prolongée une fois le coup parti (Tenu), de manière à pouvoir reconstituer l'image exacte de visée, lors du départ du coup : Ainsi, pour le tireur, le contrôle de l'écart du guidon par rapport au visuel est la seule façon de lui permettre de pouvoir analyser les éventuelles erreurs pour ensuite évaluer l'impact et procéder ensuite aux corrections.

Processus à mémoriser

Prendre le cran d'arrêt avec une légère pression sur la queue de détente.

Tout en reconstituant l'image de visée idéale, accroître progressivement la pression sur la queue de détente jusqu'à ce que cette dernière soit bloquée par la butée.

Effet de surprise : Le coup est parti dans l'intervalle.





LA COORDINATION DU DEPART DU COUP

Modèle d'entraînement

Dès la détermination d'un problème chronique de coup de doigt, exécute ce type d'exercices pendant au moins un mois, avant le début de chaque entraînement :

- A domicile : Ecris point par point et avec la plus grande précision les phases de ta séquence de déclenchement (lâcher + tenu), conduisant inexorablement jusqu'au lâcher du coup.
- A domicile, tir à sec, en fermant les yeux, pour te concentrer sur les étapes de ta séquence de déclenchement. Compare ta visualisation mentale avec tes propres notes manuscrites et corrige-les au besoin.
- Au stand, relis tes notes manuscrites sur la séquence de déclenchement, puis tire sur la plaque métallique : Tu dois alors retrouver les sensations obtenues lors du tir à sec, réalisé à domicile. Compare tes sensations avec tes propres notes manuscrites et adapte-les au besoin.
- Au stand, tir sur cible blanche : le tireur visualise tout d'abord les phases de sa séquence de déclenchement. Puis il les mets en application (tir) en recherchant le meilleur groupement. Comparez tes sensations avec tes propres notes manuscrites et adapte-les au besoin.
- Au stand, tir sur visuel noir : Après avoir relu tes notes manuscrites, visualise mentalement ta séquence de déclenchement, puis mets-la en application par un tir sur cible : Le tireur se concentre alors sur l'exécution de sa technique de tir et non sur le résultat. Privilégie le meilleur groupement et compare tes sensations avec tes propres notes manuscrites.



L'amélioration de ses résultats ne s'obtient que par un entraînement intensif, qui réclame une planification intelligente, seule garante d'une progression régulière..