

## Séance 04 :

### **L'attaque en cible et le lâcher**

---

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

Au cours de la séance précédente, nous avons vu comment construire sa posture et la positionner correctement face à la cible sans la détruire ni la forcer et ainsi la garder stable et efficace.

Il est profitable, avant de commencer la séance du jour, de se remémorer ce qui a été vu à l'aide du plan d'entraînement et des notes qui ont été prises.

#### **But de la séance**

Le but de cette séance est de voir comment on attaque la cible en précision et comment on réalise l'action du doigt jusqu'au départ du coup, c'est-à-dire jusqu'au lâcher.

#### **L'échauffement**

Courage ! Cela doit devenir un automatisme !

On reprend les notes de la séance n°1 et on réalise l'échauffement tel que déjà décrit.

Profitez-en aussi pour reprendre et mettre en pratique les notions liées à la posture et au placement que nous avons vues la fois précédente.

#### **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.

#### **L'attaque en cible**

Revenons sur les principes de construction de la posture et de son placement face à la cible.

Chaque coup tiré doit être précédé systématiquement de cette démarche de construction étape par étape de la position : la mise en place de la posture, le verrouillage du poignet tenant l'arme, le placement du corps face à la cible et les contrôles et vérifications que l'on fait les yeux fermés.

Une fois que toutes ces étapes sont réalisées, nous voici placés dans les meilleures conditions pour tirer une première cartouche.

La suivante devra être tirée de la même manière, c'est-à-dire en renouvelant ce processus de construction et de vérification de la posture et de son placement. Et ainsi de suite...

Car s'il n'est pas très difficile de tirer une belle balle (appelons-la « un 10 » si l'arme est bien réglée), il devient difficile d'en tirer une seconde aussi bien, puis très difficile pour une troisième dans le même groupement et ainsi de suite...

A chaque coup tiré, ce processus d'enchaînement des étapes l'une après l'autre et de toujours repartir au début est un moyen fondamental de se concentrer sur la manière de bien faire et non pas sur le résultat escompté.

En langage mental, je vais me dire que « *je mets tous les moyens en œuvre que je connais pour bien tirer cette balle* » plutôt que « *je vais faire un 10* ».

### 1<sup>er</sup> exercice : l'attaque en cible

Nous verrons ici une des manières d'attaquer la cible, mais sachez qu'il existe aussi d'autres possibilités techniques équivalentes.

Nous commencerons par un peu de tir à sec.

Nous voilà maintenant en position d'attente, l'arme posée sur sa cale de confort sur la tablette. Nous venons de vérifier plusieurs fois la posture et son placement. La prochaine fois sera une séquence de tir. Alors allons-y !

On repense à la posture de son corps, du bas vers le haut, on place sa tête droite (le regard devant soi), puis on la tourne en direction de sa cible et on verrouille le poignet.

On décolle l'arme de la tablette en se plaçant bras tendu à 45°, puis on lance celui-ci en tenant l'arme vers le haut, au-dessus de la cible. On stabilise et on vérifie que l'alignement des organes de visée se fait bien. On laisse redescendre l'arme en bas de la cible et on remonte vers le point visé en appuyant progressivement mais fermement sur la détente.

Essayez de reproduire plusieurs fois ce mouvement en partant de l'arme posée sur la tablette jusqu'au départ du coup.

### 2<sup>e</sup> exercice : prise de connaissance de votre détente et du départ

Il est important de bien connaître le type de départ de sa détente. Qu'il soit direct, filant ou avec un point dur. Nous allons passer rapidement en revue les types de détente en simple action :

- détente directe : la détente n'a pas de précourse avant le départ du coup, éventuellement juste un rattrapage de jeu, et possède très peu de course pour arriver au départ.
- détente filante : c'est une détente qui n'a pas de repère avant le départ du coup, elle peut avoir un rattrapage de jeu et ensuite est très progressive dans le poids à fournir vis-à-vis de la course à presser. On ne sait jamais quand le coup va partir.
- détente à point dur, c'est une combinaison des deux où, après un éventuel rattrapage de jeu, une course progressive consommant une partie du poids est suivie par un point dur qui conduira de manière directe au décrochage. C'est la détente la plus efficace en tir de précision.

Dans les armes de TAR, on rencontrera tous les types de détentes.

Si le fonctionnement de votre arme permet quelques réglages, essayez de vous approcher de la limite minimale réglementaire de 1,360 kg pour diminuer l'effort à fournir par l'index ; et si vous pouvez jouer sur le type de départ, essayez de vous approcher du type « détente à point dur » qui est le plus efficace en termes de maîtrise du lâcher.

En tir à sec, prenez un moment pour fermer les yeux et « écouter » les sensations liées à l'action de l'index sur la queue de détente : armez le chien et appuyez progressivement avec la pulpe du milieu de la première phalange de votre index. C'est à cet endroit que la sensibilité de votre index est la plus grande.

Faites plusieurs départs et essayez de dessiner un graphe représentant le déplacement de la détente en fonction du poids appuyé. Vous devriez arriver à retrouver l'un des trois types de départ cités ci-dessus.

Essayez d'en mesurer la force de pression si vous avez un dynamomètre à votre disposition (le peson réalisé avec une bouteille d'eau de 1,5 litre suspendue à un crochet est très efficace et extrêmement peu cher, à condition d'avoir à côté une balance de ménage précise – elles le sont en général au gramme près).

Essayez d'en apprécier les subtilités, les grattements, les variations de pression nécessaire, l'accrochage, le moment du décrochage.

Ecrasez la pulpe de votre doigt sur la détente, essayez d'approcher le plus près possible du décrochage sans le provoquer, faites plusieurs allers-retours en essayant à chaque fois d'approcher au plus près du point de départ.

Bien connaître sa détente est le meilleur moyen de l'utiliser efficacement.

### 3<sup>e</sup> exercice : Essais de lâcher en tir réel

Tirez maintenant quelques coups en essayant, durant cette phase de tir, de vous concentrer complètement et uniquement sur votre lâcher.

Le résultat en cible important peu, on tirera directement dans la butte en enlevant les cibles ou en retournant la cible pour n'avoir qu'un carton blanc.

Bien sûr, tous les points que nous avons vus sur la construction et le placement de sa posture ne devront être aucunement négligés. Car nous sommes en train d'édifier un ensemble technique où chaque pièce repose sur la précédente.

Essayez d'être surpris par le coup. En effet, si le départ vous surprend, c'est que vous ne l'avez pas provoqué expressément, c'est donc que vous avez eu une action du doigt propre et saine sur la queue de détente, une action exempte de coup de doigt.

Essayez de refaire l'exercice de la séance précédente en tirant les yeux fermés, « écoutez » votre détente, ressentez l'action de votre doigt, ne provoquez pas le départ.

Essayez d'appuyer fortement sur la queue de détente sans en provoquer le départ, avec la volonté d'arriver au départ tout en étant surpris de ce dernier. Il faut que le départ soit plus le résultat de votre intention et de votre volonté que le coup parte que d'une action consciente, active et délibérée qui le déclencherait.

En fait, et même si cela n'est pas très simple à appréhender, il faut que le départ du coup ne soit pas un geste conscient provoqué mais plutôt la mise en route d'un processus inéluctable d'appui sur la détente qui conduira inexorablement au départ du coup.

En langage mental, il faut se dire « *j'appuie fort et ça va partir* » plutôt que « *j'appuie fort pour que ça parte* ».

Toute la subtilité entre un lâcher inconscient et propre et un lâcher provoqué et bougé se situe dans cette fraction de seconde où l'attention peut abandonner l'action du doigt et se consacrer à la visée, parce qu'on lui a donné suffisamment d'élan pour que le coup parte sans qu'il soit provoqué.

Vous l'avez compris, l'enjeu est de ne pas provoquer de coup de doigt, car le résultat d'un coup de doigt, c'est le dépointage du canon avec une forte erreur angulaire à la clef : résultat en cible dans le blanc assuré.

### 4<sup>e</sup> exercice : Travail de l'annonce sur le lâcher

Nous allons continuer à travailler notre lâcher sur carton blanc.

Un point supplémentaire à bien comprendre et assimiler dans l'action du doigt sur la détente, c'est que le doigt ne s'arrête pas d'appuyer au moment du départ du coup, et **encore moins ne relâche immédiatement la queue de détente.**

Il faut rester en pression comme s'il y avait un deuxième départ en suivant, cela afin de perturber le moins possible l'arme au moment du départ du coup.

Il ne faut pas générer de mouvements parasites, car on va profiter de cet instant où on continue d'appuyer après le départ du coup pour essayer de se remémorer la dernière image du guidon dans le cran de mire ; le but étant d'essayer de visualiser la dernière image au moment du départ du coup.

Ceci afin d'analyser indirectement la qualité du départ du coup et de savoir si on a réussi un bon lâcher ou si, malheureusement, l'action du doigt a provoqué un mouvement parasite qui a dépointé l'arme.

Essayez de tirer plusieurs cartouches en essayant de vous concentrer sur cet instant pour annoncer la qualité de votre départ.

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

Un petit exercice amusant, à réaliser à plusieurs en conditions de sécurité et en tir à sec.

Mettez-vous à plusieurs et échangez votre arme avec celle d'un de vos partenaires. Prenez le temps en quelques minutes d'en apprécier la détente comme nous venons de l'apprendre.

Puis mettez-vous en situation de visée et, au moment où vous commencez la visée, un collègue dépose sur l'extrémité du canon de l'arme que vous tenez un étui de .22 LR.

Le but étant de garder l'étui en place puis de faire partir le coup, devant témoins, sans que l'étui ne tombe... Essayez, vous verrez que ce n'est pas si facile que cela à faire...

Faites plusieurs séries, échangez vos armes, reprenez vos armes, comptez les points et le dernier au classement paiera une tournée rafraîchissante bien méritée !

### Fin de la séance

Mettez et assurez vos armes en sécurité puis rangez votre matériel en rapportant la mallette à votre poste de tir. Prenez quelques notes de ce que vous avez trouvé intéressant dans cette recherche de position idéale dans le carnet que vous réservez à vos séances.

A la semaine prochaine...

### Nota : précision au sujet des deux termes « posture » et « position »

Vous avez pu noter tout au long du texte que le terme « posture » avait été souvent utilisé dans cette séance à la place du mot « position » que vous auriez pu vous attendre à retrouver dans ce contexte.

En effet, ceci est plus approprié, même si un raccourci de langage commun utilise souvent le terme « position » pour désigner les deux concepts.

Le mot « posture » désigne ici l'organisation du corps dans l'espace et les relations des membres ou des parties du corps entre eux (pieds, épaules, torse, bras, poignet, main).

Le mot « Position » désigne ici à la fois la posture adoptée par le tireur et son placement face à la cible.

Dans le document final, nous reprendrons le texte afin que le bon mot soit utilisé dans le bon contexte.