

Séance 6 :

La séquence de tir

Rappels de la séance précédente

Au cours de la séance précédente, nous avons vu comment s'articule la phase de coordination lâcher-visée et l'annonce qui suit derrière.

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 revoir toutes les étapes qui conduisent au départ d'un coup en précision et à son analyse. Ceci s'appelle la séquence de tir.

L'échauffement

Cette fois ci et pour changer un peu, on va faire 10 fois le tour de l'extérieur du stand de tir au pas de gymnastique.

Vous avez eu peur, hein ? (Ou alors – et c'est pire – vous vous êtes dit que vous alliez sauter cette recommandation !) Mais non, rassurez-vous ! Je vérifiais juste si vous relisiez attentivement cette partie !

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

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.

La séquence de tir

Tirer une belle balle n'est pas si compliqué, vous commencez à en avoir conscience, mais en tirer dix d'affilée devient un challenge beaucoup plus difficile.

Prenons comme préalable que vous avez la meilleure arme possible, les meilleures munitions et que les conditions extérieures sont idéales pour faire du point. Rien ne peut alors vous troubler.

Donc là, vous vous retrouvez face à vous-même et à votre cible. Et la première chose à retenir, c'est que, si vous tirez bien, ce ne sera que de votre faute, et si vous tirez mal aussi : pas d'échappatoire, pas de possibilité de chercher une quelconque excuse pour vous exonérer de votre responsabilité !

Alors il convient de mettre maintenant en pratique ce que nous avons vu jusqu'à présent pour enchaîner cette série de belles balles.

Pour faire cela, il faut se concentrer uniquement sur la manière de faire et non pas sur le résultat.

1^{er} exercice : connaître sa séquence

Reprenez vos notes ainsi que les séances que nous avons vues ensemble les semaines précédentes et essayez d'établir quelle est la suite des actions que vous réalisez pour tirer une balle.

Prenez un crayon et un papier et essayez de noter tout cela dans l'ordre. N'oubliez pas non plus les contrôles et les vérifications que l'on doit faire à toutes les étapes. Essayez de vous faire comme une sorte de compte à rebours. Si vous voulez jouer le jeu complètement, essayez de l'établir vous-même sans vous inspirer de la séquence théorique idéale que vous trouverez en dernière page de cette séance.

Une fois mise au point, confrontez votre séquence à celle que j'ai écrite. Et au besoin, corrigez.

2^e exercice : pratiquer sa séquence

Une fois votre séquence établie, il faut qu'elle devienne le compagnon indispensable de votre vie de tireur de précision. Pour cela, il faut la pratiquer, la pratiquer encore et encore et toujours la pratiquer...

Le meilleur moyen est de tirer chaque balle en se répétant mentalement, avant de la réaliser, chaque action de la séquence que l'on doit faire.

Faites l'exercice sur plusieurs balles et astreignez-vous et veillez à ce que le mental précède le physique.

Si jamais vous vous apercevez que vous avez manqué une action au cours de la réalisation de la séquence, revenez au début pour recommencer. C'est le principe du reposé.

3^e exercice : analyse factorielle

Nous allons continuer à travailler cette séquence afin de renforcer encore sa mémorisation.

Par série de cinq cartouches, à chaque balle tirée, vous allez confronter à la séquence théorique tous les éléments de la séquence que vous avez effectivement réalisée au cours du coup tiré.

Chaque fois que vous pensez avoir bien fait l'action de la liste, vous cochez une case de la liste. Au bout de la série de 5 balles, vous faites un bilan pour voir les étapes qui sont acquises et tâcher d'identifier celles qui sont éventuellement oubliées.

A la série suivante, vous recommencerez l'exercice en accordant plus d'attention aux étapes qui ont besoin d'être renforcées. Et ainsi de suite jusqu'à que cet apprentissage soit complètement acquis.

4^e exercice : travail du reposé

Apprendre à reposer est une des choses les plus difficiles à intégrer. Combien d'entres vous se sont dit en cours de tir : « *tu devrais reposer, ça ne va pas* » ou alors « *ça ne va pas mais j'insiste, alors que pourtant je sais bien que je vais tirer une bourse* », et encore « *je savais bien que j'allais tirer une bourse, eh bien, j'ai tiré une bourse* » ?

Ce sont souvent de grosses erreurs qu'on pourrait éviter simplement en reposant et en recommençant systématiquement et sereinement sa séquence depuis le début.

Alors, pour travailler ce reposé, nous allons commencer par tirer 10 cartouches en deux séries de 5 en étant vraiment vigilant à tous les signaux qui alertent sur une difficulté en cours : comme un

oubli dans la séquence, une prise de détente sans conviction ou molle, une visée qui s'éternise, etc. A chacun de ces signaux, il faut se forcer à reposer et recommencer au début.

Ensuite, nous tirerons de nouveau 10 cartouches en deux séries, non pas en étant vigilant au reposé mais en se préparant suffisamment – à la fois physiquement dans ses repères corporels et psychologiquement dans sa bulle de séquence mentale – pour ne démarrer l'action de tir qu'au moment où nous serons prêts et que rien ne pourra nous empêcher d'aller au bout.

Ces deux parties d'exercice doivent vous faire prendre conscience que, d'une part, il faut reposer quand quelque chose ne va pas et que, d'autre part, si on a bien préparé le coup à venir, il n'y a pas vraiment de raisons de reposer. C'est à méditer !

5^e exercice : Petit jeu pour terminer

Pour terminer, nous allons nous mettre vraiment dans les conditions de match telles que tirées dans le championnat TAR.

Vous allez tirer une première série de 5 cartouches d'essai en vous concentrant sur ce que vous avez appris depuis le début de ce plan d'entraînement.

N'oubliez pas que, au TAR, on ne peut pas regarder les impacts en cours de série mais seulement en fin. Alors au moment de l'annonce, il faudra se concentrer sur les sensations au départ du coup sans avoir les moyens de les confronter au résultat obtenu. Concentrez-vous sur la manière et essayez de reproduire au mieux les cinq cartouches que vous avez à tirer.

C'est dans ces conditions qu'on arrive souvent à se surprendre à faire un bon groupement, et il sera alors facile de l'exploiter pour éventuellement faire une légère contre-visée qui vous permettra de gratter quelques points supplémentaires dans la série de match.

Et pour finir, tirez 10 coups de match en 7 min, en deux chargeurs ou barillets de cinq cartouches et sans regarder vos résultats pendant le tir. Puis allez au résultat et faites les comptes.

Prenez ensuite un peu de temps pour mesurer le chemin parcouru depuis la première séance, reprenez vos notes, complétez-les, entourez ou surlignez les points d'attention qui vous sont autant de points de repère ou d'aide dans la pratique de votre tir. Vous remarquerez aussi que l'on fait ainsi beaucoup de travail mental : on pense son tir avant de tirer. On pense son tir en tirant, et, aussi, on pense son tir après avoir tiré.

On peut aussi penser son tir sans tirer et même totalement en dehors du pas de tir.

Vous pouvez ainsi, tous les jours, à un moment de pause ou d'attente, ou simplement parce que vous en avez envie, rien qu'en fermant les yeux, réciter votre séquence, essayer de vous remémorer des sensations, retrouver le plaisir de tirer une belle balle comme vous savez le faire à présent.

Fin de la séance

Mettez et assurez vos armes en sécurité puis rangez votre matériel en ramenant 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.

Fin de la partie précision

Voilà, l'apprentissage de la technique dédiée à la partie précision se termine ici.

On pourrait bien évidemment vous en dire beaucoup plus, ou de votre côté vous pouvez trouver de nombreuses informations dans des livres, documents ou simplement auprès d'autres tireurs.

Mais le dernier conseil que j'ai à vous donner est de vraiment travailler et maîtriser ce socle de base avant d'aller plus loin. En effet, il n'est pas prudent de construire beaucoup d'étages ou trop vite un édifice si les fondations ne sont pas solides et bien établies.

Alors relisez, pratiquez, relisez encore et imprégnez-vous de tous ces messages et de toutes ces références jusqu'à que vous soyez sûr et maître de votre propre technique.

Car en plus de la technique que tout le monde partage, il y a le style, qui est personnel à chacun.

Ceci à condition que le style ne dénature pas sa technique de base...

La séance idéale

Ici, je retranscris pour vous ce que pourrait être un modèle de séquence idéale. A vous de vous l'approprier avec vos propres mots, sensations, repères et vérifications, si possible en essayant d'y associer des mots qui seront évocateurs et générateurs d'images mentales ou autant de rappels à des sensations mémorielles qui vous aideront dans la pratique régulière de cette séquence.

Action	1 ^{ère} balle	Balles suivantes	Vérification balle après balle (exercice 3)				
Chausser « amoureusement » l'arme en position inversée	X						
Approvisionner et charger l'arme	X						
Revenir en position normale	X						
Construire sa posture en vérifiant ses points d'appuis et son tassement : Pieds – Hanches – Epaules – Tête droite le regard devant soi	X						
Tourner la tête pour prendre la ligne de visée en direction de la cible	X						
Décoller l'arme de la tablette et verrouiller le poignet	X						
Placement et vérification du placement en visée	X						
Revenir en position d'attente – séquence mentale	X	X					
Vérifier ses sensations de prise en main	X	X					
Reprendre sa posture en vérifiant ses points d'appuis et son tassement – Pieds – Hanches – Epaules – Tête droite le regard devant soi	X	X					
Tourner la tête pour prendre la ligne de visée en direction de la cible	X	X					
Décoller l'arme de la tablette et verrouiller le poignet	X	X					
Lancer le bras armé au dessus de la cible	X	X					
Vérifier le bon alignement des organes de visée	X	X					
Descendre légèrement au dessous du point visé et remonter dans la zone de bouger	X	X					
Remonter en démarrer la coordination lâcher – visée par un appui franc, volontaire et dynamique sur la queue de détente	X	X					
Se focaliser sur le guidon soudé au milieu du cran de mire et la visée dans la zone de bouger	X	X					
Sssppppplaaaaassssshhhhh – le coup est parti !	X	X					
Tenue et annonce – dernière image et sensation au départ du coup	X	X					
Observation du résultat et confrontation à l'annonce *	X	X					
Se donner une consigne positive pour le coup suivant	X	X					
Oublier le résultat et se concentrer de nouveau sur la manière	X	X					

* A travailler à l'entraînement car en compétition TAR on ne peut regarder ses impacts qu'à la fin de la série.