Bury Michel Strasbourg, le 29 septembre 1993

Les 3 Positions.

1-Introduction-Préambule:

Mon propos n'est pas de vous suggérer des positions précises mais de vous soumettre des principes de travail rationnel. La mode est de parler de psychologie, de mental, mais la base, qu'on le veuille ou non, reste toujours la position. Et dans ce domaine, même pour des tireurs de très haut niveau il y aurait des choses à dire , à modifier! Même s'ils sont au top, il est vraisemblable que leur niveau serait encore plus élevé s'ils avaient adoptés des positions plus saines quand ils débutaient dans le tir. Les modifier maintenant après des années de pratique et d'adaptation, signifierait une régression des performances pendant au moins quelques mois et partant de là, sauf problème aigu de santé (colonne vertébrale...), aucun tireur faisant partie des 50 meilleurs mondiaux ne les acceptera.

Le rôle d'un entraîneur est de "produire" des champions, mais à mes yeux, pas à n'importe quel prix! Nous devons aussi inclure dans notre enseignement les règles de fair-play, d'honnêteté, de culture sportive et surtout y intégrer la notion de longévité en essayant de préserver le corps de nos tireurs (os, articulations, colonne, vertébrale, tendons, muscles...). La notion de travail à long terme (plusieurs années) est essentielle ainsi que sa qualité.

Il ne faut pas perdre de vue que ce que nous apprenons à un débutant n'est jamais en contradiction avec ce que nous prodiguons à des "routiers internationaux"; pour ces derniers nous allons simplement un peu plus en profondeur, un peu comme Einstein par rapport à Newton-mais je n'ai pas la prétention de me comparer à ces savants...

Faut-il préciser qu'il existe autant de positions qu'il y a de tireurs, mais qu'il existe des principes de travail fondés sur des connaissances en physique, mécanique ect... et que notre intéret est de les utiliser.

2.-La technique:

2.1-Les appuis au sol:

Voilà la première notion à apporter aux tireurs car c'est ce contact avec le sol qui sera sa première référence et dont toutes les autres vont dépendre. Primordiale donc de pouvoir les retrouver de manière parfaite afin de développer rapidement les sensations corporelles fines.

Moyens d'aide: repérages avec un mètre, une feuille de papier, des marques au sol, l'aide de l'entraîneur...ne pas omettre le positionnement par rapport à la cible!

2.2-La construction de la position:

Sur des appuis au sol déterminés, construire la position à l'aide de l'entraîneur afin d'éviter des extrêmes; son expérience sera précieuse et fera gagner beaucoup d'énergie et de temps au sportif.

Moyens d'aide: un grand miroir avec des lignes verticales et horizontales, des photos, un magnétoscope, l'entraîneur et surtout un descriptif précis écrit par le tireur...

2.3-La recherche des tensions et contraintes idéales dans cette position:

Vue de l'extérieur, une position peut sembler identique d'un jour à l'autre, mais les tensions exercées sur l'arme, la tonicité musculaire peuvent différer énormément. Il est donc primordial d'une part de trouver une position la plus stable possible qui résiste à l'émotivité (coeur plus rapide...) et surtout qui nous produit un recul le plus rationnel possible (bref et tendant vers la vertical) et toujours identique.

L'entraîneur sera précieux dans cette recherche ainsi que l'utilisation d'un Noptel (Visualisation sur un écran de la projection d'un faisceau laser fixé au canon de l'arme). Mais rien ne remplacera, en plus des réglages effectués sur l'arme, la veste, la bretelle..., le descriptif très fin des sensations, des états de tensions et de relâchement des muscles. Il va de soi qu'un carnet de notes est indispensable.

Les photos, le miroir ne seront pratiquement plus utilisables, par contre, le magnétoscope et l'entraîneur pourront observer la réaction de l'arme qui n'est en fait que la résultante générale de tous les efforts exercés sur la crosse -lâcher compris- et la quantité de mouvement libérée par la cartouche. Importantes aussi seront les questions posées par l'entraîneur et les réponses fournies.

A ce stade, des points-clé devront avoir été résolus dans les différentes positions: pulsations, bougés latéraux et verticaux, déports latéraux car pour chacun de ces mouvements existent des causes précises que souvent on peut éliminer.

3-Phase d'apprentissage:

Il est prouvé qu'un geste répété de manière identique est appris plus rapidement qu'un autre répété approximativement; il l'est d'autant plus s'il est réalisé consciemment. Dans cette salle se trouvent des personnes beaucoup plus compétentes que moi pour aborder le sujet de l'apprentissage.

Cette connaissance doit être mise en application lors de la construction de la position ainsi que dans les phases ultérieures de visée, de tenue, de lâcher...Sachant également que nous ne pouvons nous concentrer sur plusieurs choses en même temps, vous mesurerez le travail à réaliser pour produire, former un tireur de haut niveau, l'ultime phase importante et consciente lors d'une compétition étant la concentration sur la visée.

4-Les autres domaines à travailler:

4.1-Préparation physique:

Indéniablement, le travail physique joue dans la préparation d'un tireur et je pense que Beate ne me contredira pas; nous avons eu déjà des échanges d'idées très constructives.

4.2-La diététique:

Elle ne transformera jamais un tireur du dimanche en champion olympique, mais le contraire est vrai!⟶Beate

4.3-Approche psychologique et mentale:

Le Dr Etzel pourra vous en parler longuement et dans ce domaine, le rôle de l'entraîneur et de l'encadrement sont importants mais l'engagement du sportif l'est encore bien plus!

Les apports de ces 3 domaines ne sont pas chiffrables (quantifiables) mais à niveau technique égal, ils nous permettent de gagner ou de perdre. Chaque petit point est décisif à très haut niveau!

5-Conclusion:

Le "tir aux 3 positions" représente un sujet très vaste qu'il est impossible d'aborder en quelques pages. Je vous soumets quelques thèmes à travailler (dont chacun mérite un développement particulier) et qui ne devront pas être mis en place dans un ordre quelconque....:

-travail des positions et placement par rapport à la cible (direction, hauteur)
-renforcement des sensations, tenue de l'arme
-travail de différents types de lâcher (dont lâcher/visée très rapide en désépaulant et en ne désépaulant pas)
-travail et contrôle de la réaction
-affûtage sur la visée
-étude de la zone de bougés "acceptables" (possibilité de tirer un "dix")
-coordination visée/lâcher
-travail du vent et contrevisées (choix tactique)
-arriver en forme le jour choisi!!!
-préparation du matériel
-.....

6-Documentation:

-Photos de Delnord Yves avec Knorr Alain;
-Exemple de repérage: -au sol⟶Genou
-sur une arme "Couché"

Le tableau synoptique diffusé par Anschutz est très intéressant.

Bury Michel
Entraîneur National France