Placement fin, surtout en direction, par rapport à la cible. Outils de recherche pour optimiser, renforcer puis préserver dans la durée ce précieux placement.

Pourquoi cette thématique ? Simplement parce que j'ai croisé de très nombreux entraîneurs et tireurs très sceptiques jusqu'à ce que je leurs aie prouvé, de manière irréfutable, le contraire de ce qu'ils considéraient comme inutile, voire inconvenant, avec leur discours, toujours répété, de « sensations », oubliant que pour en avoir, surtout des perceptions très fines, fiables et constantes dans le temps, quelques préalables devaient être mis en place, travaillés mais aussi entretenus très régulièrement!

Avant d'entrer dans le vif du sujet, dans un premier temps, je vous invite à regarder des enregistrements de quelques tireurs, qui ont tous été au moins une fois champion olympique, et de vous attarder sur leurs manières de faire, surtout de ...se placer par rapport à leur(s) cible(s). Je vous recommande tout particulièrement Ahmed AL MAKTOUM (Double Trap), Ennio FALCO (Skeet olympique), Ralph SCHUMANN (Vitesse olympique) !

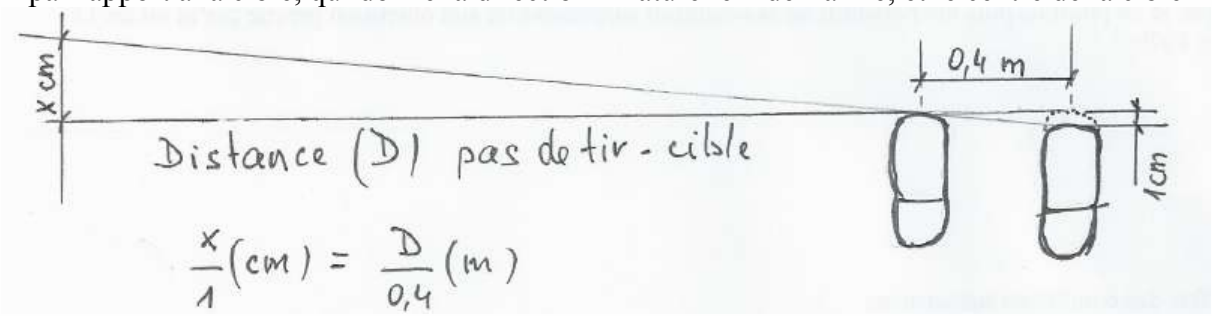
Dans un deuxième temps, imaginez des sportifs de disciplines très diverses, et examinons quelques points de leur technique.
Mickael SCHUMACHER est assis dans son bolide, un espace exigu et où tout se joue à quelques centièmes de seconde : accélérations, freinages, virages, passages de vitesse... Toute erreur peut être fatale. Il suffirait qu'un élément de commande (frein par exemple) soit déplacé de quelques centimètres juste avant le départ d'une course pour qu'il se tue au premier freinage.
Le footballeur va tirer en force un coup-franc, mais si son pied d'appui est mal positionné par rapport au ballon au moment de la frappe, ce dernier n'ira pas à l'endroit escompté (trop haut, à droite, à gauche...en fonction de placement de ce fameux pied d'appui).

Le placement adéquat pour un geste précis est (et a été) aussi nécessaire au chasseur préhistorique avec sa sagaie, au golfeur, au joueur de fléchettes, au gymnaste qui se prépare pour un saut, au perchiste, au pêcheur à la mouche... et à vous-même quand vous empruntez la voiture de votre compagne et que vous vous rendez compte que vous n'accédez pas correctement au volant, aux pédales et que les rétroviseurs ne vous servent à rien, car mal réglés !
De manière plus générale, cette problématique du placement du corps pour réaliser un geste ou atteindre un objectif, une cible est toujours omniprésente dans notre quotidien et on pourrait trouver, presque à l'infini, des exemples très parlant.

1 Appuis au sol-Ordre de grandeur :
Afin de bien fixer les idées, nous allons examiner l'impact d'un mauvais placement des pieds, de 1 cm, à différentes distances, sachant qu'une erreur de 1 cm est faible, car au cours de nombreuses années d'observations, j'ai noté des valeurs bien supérieures chez...trop de tireurs. En effet, très rares sont les sportifs capables de se placer avec justesse à quelques millimètres près, sans repères au sol.

Les cahiers de Michel Bury

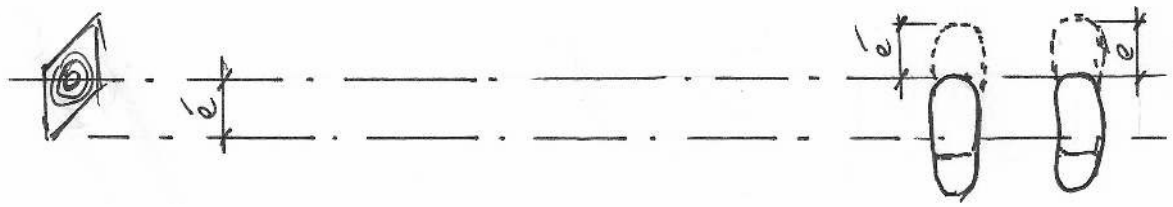
Schéma montrant simplement la relation entre un placement angulaire défectueux des pieds par rapport à la cible, qui donne la direction « naturelle » de l'arme, et le centre de la cible



Alors que donne un défaut de placement de 1 cm, pour un écartement moyen des pieds de 40 cm ? Il suffit d'applique une proportion : D étant la distance de tir et x celle du point visé, suite au mauvais placement, au centre de la cible qu'on veut atteindre.

A 10m : 10m/0,4m=x (cm)/1cm ce qui donne x = 25cm
A 25m : x = 62,5 cm
A 50m : x = 125 cm
A 300m : x = 750 cm

En cas de mauvais placement par rapport à la cible, j'entends souvent dire par des entraîneurs, qu'il n'y a qu'à déplacer les 2 pieds de la valeur x définie ci-dessus ! Et de nombreux autres, tireurs et entraîneurs, répètent cela, sans réfléchir. En réalité, cela est impossible à réaliser correctement. Pourquoi ?
D'une part, si le tireur était en mesure d'effectuer une translation parfaite de ses 2 pieds parallèlement à la ligne du pas de tir, on pourrait le concevoir pour des écarts (é) de quelques centimètres, mais pas plus, et, ce, uniquement à 10m. En allant au-delà des « quelques » centimètres, il irait empiéter l'espace réservé au tireur voisin. De plus, pour réaliser cette translation (strictement identique pour chacun des 2 pieds), il faudrait quasiment un repère millimétré sur le sol du pas de tir, ce qui n'est absolument pas possible, ou alors être sur une plateforme posée sur des rails // à la ligne du pas de tir qui autoriserait cette translation parfaite. Restons sérieux !
D'autre part, comment pourrait-il faire pour des tirs à 25, 50 ou 300m où, pour un même écart angulaire (admettons 1cm sur 0,4m d'écartement des pieds), les corrections, en cible sont de l'ordre de dizaines de centimètres en cible ? La solution de la translation se heurte là à une impossibilité physique en raison de l'écartement des lignes de tir (largeur d'un poste de tir)!

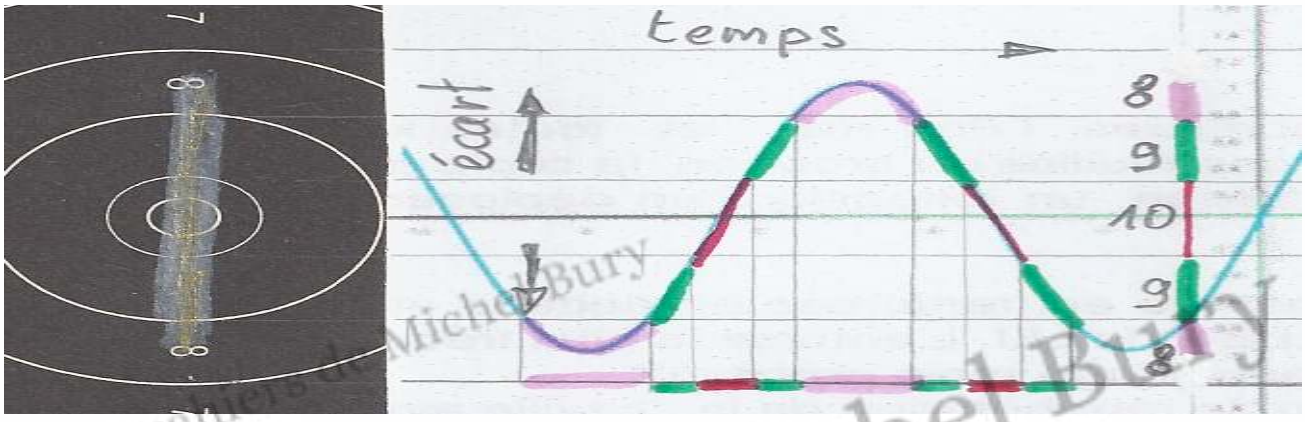


Appuis au sol-Schéma de translation // à la ligne de tir
Nota : é=erreur de placement (yeux fermés par exemple) par rapport à la cible, qui doit être corrigée pour l'obtention de la stabilité, surtout latérale

Les cahiers de Michel Bury
MON TIR SPORTIF

2 Intérêt de bien se placer par rapport à la cible ?
Pour éviter les bougés latéraux, quasi-sinusoïdaux, qui ne s'arrêtent jamais ! La visée « amène » l'arme sur le centre du visuel et la position naturelle, n'étant pas exactement en face, « l'attire » de nouveau vers l'extérieur, d'où un mouvement quasi-perpétuel, de type sinusoïdal, aux effets en cible très pervers : pour un bougé peu ample, le temps passé sur le « dix » est très réduit (en rouge) sur la ligne du bas du schéma.

Schéma : répartition du temps passé par la visée sur les différentes zones, pour un bougé latéral dû à un mauvais placement latéral du tireur. Ce phénomène est très « lisible » sur les courbes restituées par le simulateur Scatt.



3 Comment se prémunissent de grands tireurs contre ce défaut de placement ? Par des repères au sol, comme Jamie Beyerle et bien des autres...





BEYERLE Jamie



FARNIK Thomas

Les cahiers de Michel Bury
MON TIR SPORTIF







Tireurs autrichiens

Ces sportifs ont fait le choix d'utiliser des repères au sol pour contrôler l'écartement de leurs pieds et leur orientation par rapport à la cible. Matthew EMMONS, s'il avait utilisé cette technique quelques années auparavant, aurait peut-être un titre olympique de plus dans sa gibecière (JO Athènes-3x40) !

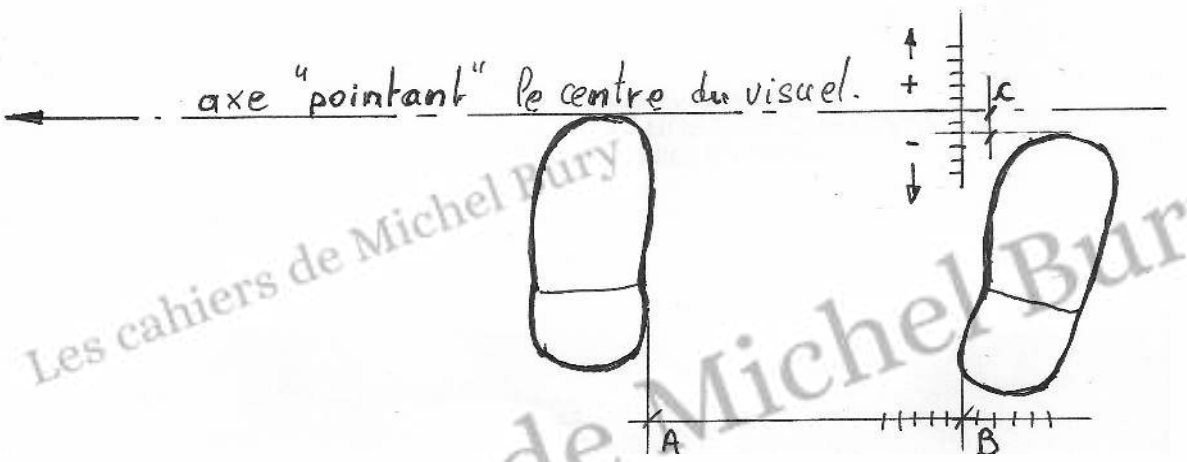
C'était à Wiesbaden en 1993 quand j'ai passé la « Coach license C » que j'ai parlé la première fois à l'étranger de l'importance du placement fin, et des outils afférents, Guy Starik y était aussi et avait des problèmes debout ; je l'ai conseillé, lui faisant d'abord un diagnostic, puis surtout en lui donnant les outils et des pistes de travail. Allan Allister (« Jock » pour les amis) aussi était présent à cette formation et nous avions même partagé la chambre pendant une semaine. Il faut préciser qu'à cette époque nous ne disposions pas encore de l'outil d'évaluation qu'est le Scatt, un vrai juge de paix maintenant, devenu absolument incontournable...et permettant de convaincre les plus sceptiques ! Depuis, cette méthodologie a fait le tour du monde, avec, entre autres, des références précises dans les écrits de mon ami Reinkemeier.

4 Outils et comment procéder ?
Ces repères sont utilisés pour l'orientation par rapport à la cible mais aussi pour l'écartement des pieds. Les prises de position classiques les yeux fermés, sans tricher, sont une partie essentielle de la solution.

4 1 Orientation : sur le lieu habituel d'entraînement tracer une ligne qui se dirige exactement à l'aplomb du centre de la cible. Prévoir un *emplacement fixe* pour le pied gauche qui viendra se placer tangentiellement à cette référence au sol. Créer des repères gradués sur A-B de cm

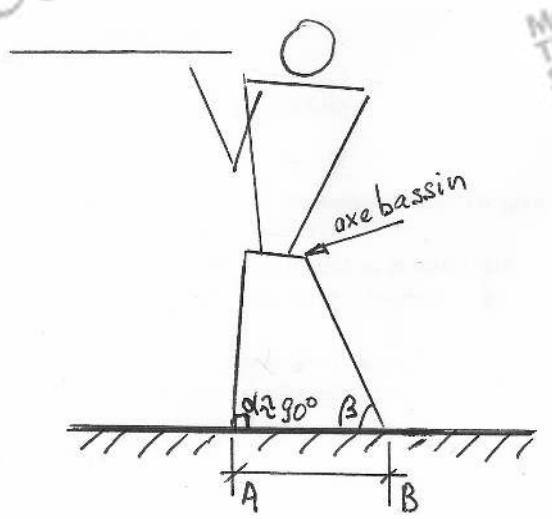
Les Cahiers de Michel Bury
MON TIR SPORTIF

en cm et aussi perpendiculaire pour pouvoir faire varier c selon les directions + et -. Le poste d'essai est en place pour essayer différentes possibilités de placement des pieds. Après un placement très soigné, les yeux fermés, afin de dégrossir le préplacement, il faudra ensuite faire varier « c », tout en contrôlant sur le Scatt l'évolution des bougés correspondant, essentiellement latéraux. Les bougés iront en diminuant, puis en augmentant de nouveau quand la valeur optimale « c » aura été dépassée. En procédant ainsi, selon + et-, plusieurs fois et pendant plusieurs jours, la valeur de « c » sera définie pour cette distance de tir. Le pied droit pourra bouger aussi un peu en orientation par rapport à la jambe, juste pour libérer les tensions éventuelles et ajuster la sensation d'équilibre et de relâchement
En fonction de l'état physique du jour du tireur, « c » pourra évoluer à quelques millimètres près, mais *SA* vérité restera toujours très proche de celle trouvée lors des essais.
Nota : « c » sera un peu différente entre le 10 et le 50m.



Debout-« Atelier de recherche » pour l'optimisation du placement

4 2 Mais pourquoi l'écartement est-il tellement important ?



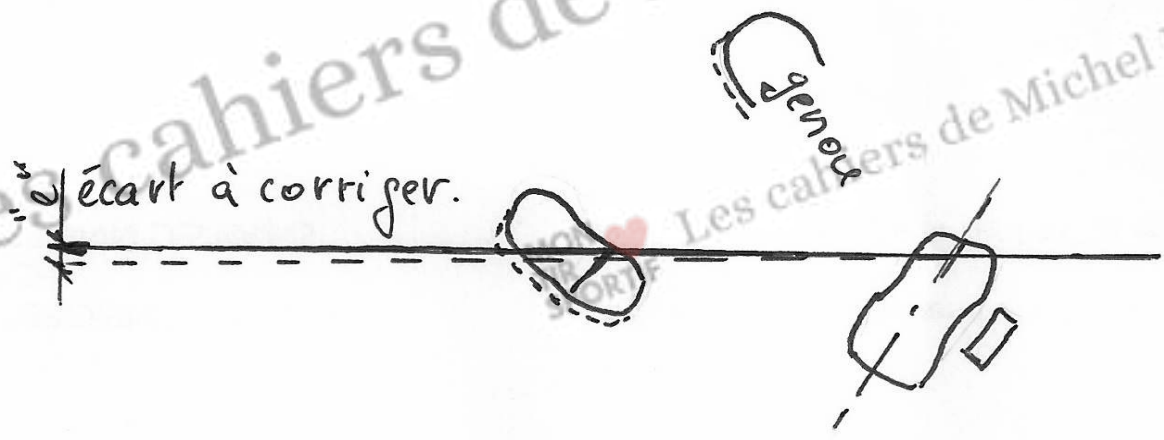
Géométrie pour l'écartement des pieds--> problèmes et dégradation de la stabilité

-L'écartement des pieds a une influence directe sur la modification de l'angle béta (alpha

Les cahiers de Michel Bury
MON TIR SPORTIF

restant souvent plus constant et parfois vers les 90°) qui agit sur l'axe du bassin qui lui-même est support de toute la partie tronc, bras. La hauteur en cible est donc concernée très directement.
-Il faut prendre en compte qu'en augmentant AB, l'ensemble du tireur/carabine descend aussi un peu.
-Si on triche, en portant l'arme ou en forçant vers le bas (en jouant avec l'épaule droite), on commence aussi à bouger en latéral, à vibrer, sans oublier les soucis complémentaires de réaction modifiée en tir à 50m.
Recherche de l'écartement des pieds : les yeux fermés, adopter un écartement qui semble convenir, puis ouvrir les yeux et mettre le Scatt « en face » (hauteur et direction) et chercher autour de cet écartement en augmentant puis en diminuant la distance AB, jusqu'à trouver un optimum en stabilité. Renouveler cette expérience plusieurs fois de suite pour valider cet écartement. Expérience à renouveler plusieurs séances et jours de suite, pour conforter l'écartement optimum. On privilégiera la mesure « intérieure » A-B car très facile à contrôler, l'écartement entre pointes des 2 pieds est plus une donnée variable liée au confort, et qui n'a pas d'impact sur l'axe du bassin.

5 Remarques pour la position genou (exemple de tireur droitier).
Les bougés latéraux sont la hantise dans cette position. Très souvent, mais pas toujours, ils proviennent d'une erreur de placement en direction par rapport à la cible. Pour affiner son placement, il convient d'opérer une infime rotation des 2 appuis avant (pied gauche et genou droit) autour d'un axe vertical passant quelque part par le coussin, de relâcher le pied droit pour libérer les tensions éventuelles générées par ces 2 ajustements. Ne déplacer que le pied avant gauche est source d'ennuis, car les empilements verticaux en pâtiraient avec pour conséquence des risques importants sur la stabilité latérale et de dégradation au fil du temps.



Genou-Déplacement de 2 appuis au sol, pour corriger un écart en cible « e ».

6 Rappel et conclusion.
Vous avez tous déjà vu des tireurs, souvent des filles, adopter un écartement assez important des pieds, mais sans prise de repère. Progressivement, leurs appuis se sont encore plus éloignés l'un de l'autre, même si ce n'est qu'1 mm tous les 2 entraînements, jusqu'à arriver à des positions intenables, devenues instables et de plus évolutives car les pieds commençaient à glisser vers l'extérieur. Bien entendu, théoriquement les pieds écartés engendrent une position plus basse du centre de gravité, donc plus stable (principe de physique), mais au fur et à mesure que les pieds s'écartent sans contrôle et sans ajustements sur l'arme, de réels

Les cahiers de Michel Bury
MON TIR SPORTIF

soucis de stabilité apparaissent, ...si un garde-fou n'est pas mis en place.
Avec son écartement extrême, le cas de PFEILSCHIFTER, qui utilisait une mesure entre les pieds pour éviter les dérives, est très typique. Elle versait même du coca sur le sol pour éviter que ses pieds ne glissent et s'écartent encore davantage en cours de compétition !

Mes propos s'adressent à ceux qui veulent performer au plus haut niveau, non au tireur de loisir qui pourra prendre son temps et qui préfère rester sur du ludique.
L'objectif de trouver *le* placement fin est de pouvoir développer la proprioception la meilleure possible dans *sa* position, afin de la conserver pour l'utiliser au mieux en compétition où la possibilité d'utiliser un « outil » n'est pas toujours possible. Et pour développer cette proprioception, il faut être toujours exactement dans la même posture ou adopter les mêmes gestes afin de reconnaître les sensations pour l'activité très pointue qu'est le tir.
Il s'agit d'aller vite car la concurrence avance aussi !

Bien sûr, l'utilisation du simulateur Scatt reste incontournable pour déterminer l'écartement et la direction des pieds... et les résultats de cette démarche sont flagrants. Les tireurs sont souvent surpris par l'évidence qu'ils découvrent sur l'écran de l'ordinateur...et en sont très satisfaits, car rien de tel que de voir par soi-même !

Les cahiers de Michel Bury
MON TIR SPORTIF Les cahiers de Michel Bury
Les cahiers de Michel Bury
Les cahiers de Michel Bury MON TIR SPORTIF