STRUCTURATION DE L'ENTRAÎNEMENT

par Michel BURY

PREAMBULE
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...) et leur esprit. La notion de travail à long terme (plusieurs années) est essentielle ainsi que sa qualité.

RAPPEL
Dans le cadre d'un apprentissage moteur, il est prouvé qu'un geste répété de manière consciente et identique est appris plus rapidement qu'un autre répété approximativement; il l'est d'autant plus s'il est réalisé consciemment.

Cette connaissance doit être mise en application lors de la construction de la position ainsi que dans les phases ultérieures de visée, de lâcher, de tenue, ...

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.

Il s'agit donc d'apprendre par acte conscient et volontaire un certain nombre d'attitudes, de gestes, afin de les engranger dans notre subconscient pour pouvoir y faire appel le moment venu et les mettre en œuvre.

INTRODUCTION

A - Problématique :

Tirer le mieux possible le jour désiré.
L'objectif sera clairement identifié et déterminé dans le temps, un état des lieux sera effectué pour l'analyse précise des besoins.

Le tir peut être considéré comme un «mouvement» global pour le loisir ou le bas niveau, mais si on désire progresser vite et aller le plus loin dans ses possibilités, *un travail analytique et méthodique* devra être entrepris, selon un ordre chronologique rationnel. Par exemple, à personne ne viendrait l'idée de vouloir poser le toit sur une maison dont les murs ne seraient pas encore montés ! Pourtant, dans le domaine de l'entraînement au tir de telles situations sont fréquentes !

Faut-il préciser qu'il existe autant de positions qu'il y a de tireurs, mais qu'il est de notre intérêt de mettre en oeuvre des principes de travail fondés sur des connaissances en physique, statique, cinétique, mécanique, etc...Cette organisation scientifique du travail (OST) a sa place dans l'enseignement dans les écoles formant des techniciens de haut niveau. Notre rôle n'est-il pas celui d'un entraîneur-ingénieur-conseil?

Mon propos est donc de vous suggérer des principes de travail rationnel. La mode parle 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 rectifier! Même s'ils sont au top, il est vraisemblable que leur niveau serait encore plus élevé s'ils avaient adopté 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 accepterait.

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, avec des gestes exécutés surtout plus souvent et avec une qualité supérieure.

B - Les moyens :

Nous disposons maintenant de moyens techniques d'investigation et d'évaluation formidables: Noptel, Scatt, statokinésimètre, détente-mètre...
Sans oublier l'apport de l'entraîneur et des spécialistes dont le tireur s'entourera (psychologue, kinésithérapeute, informaticien...).

Les grands chapitres :
1 - La position
2 - Le lâcher
3 - La coordination visée - lâcher
4 - La préparation à la compétition
5 - Les autres domaines à travailler

Important : bien entendu, à chaque étape le travail spécifique devra être effectué de manière consciente avec une concentration maximum sur le point précis de l'exercice en cours.

1 - LA POSITION

Le tireur peut se trouver dans différents cas de figure allant de la *recherche* de la position jusqu'à son *renforcement* en passant par son *amélioration*. L'objectif se rapprochera le plus possible de l'immobilité de l'arme ou d'un mouvement périodique, du confort physique, de la stabilité dans le temps, ainsi que de l'impératif de pouvoir retrouver la position après l'avoir quittée.

L'entraîneur et toute une panoplie de moyens techniques favoriseront la recherche: miroir avec repères horizontaux et verticaux, Scatt/Noptel, statokinésimètre, mesures (mesurer tout ce qui est quantifiable...), description très fine par le tireur lui-même, photos, fil à plomb...

1. 1 - Les appuis au sol :

Voilà la première notion à apporter aux tireurs car c'est ce contact avec le sol qui sera sa référence et dont toutes les autres vont dépendre.

Primordial donc de pouvoir retrouver ce contact 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...

1. 2 - La construction de la position :

Sur des appuis au sol déterminés par une recherche systématique (Scatt, Noptel, statokinésimètre...) construire la position: placement axial et latéral du bassin (debout), placement bras, placement arme puis tête; des étapes importantes où l'aide de l'entraîneur et son expérience seront précieuses et feront gagner beaucoup d'énergie et de temps au sportif.

La mise en application des principes de la statique (mathématiques) et de la logique permet d'avancer plus rapidement.

Moyens d'aide: un grand miroir avec des lignes verticales et horizontales, des photos, un magnétoscope, un mètre, un fil à plomb, l'entraîneur et surtout un descriptif précis écrit par le tireur lui-même...Construction à partir du bas: mesurer, évaluer, estimer, décrire tout ce qui peut l'être.
Une grande partie de ce travail pourra être effectué sans cible.

1. 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 fondamental 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 régulier possible (amplitude et direction) d'un coup à l'autre et stable dans le temps... Des tirs réels sans cible seront bien entendu effectués.

L'entraîneur sera précieux pour proposer des directions dans cette recherche ainsi que la mise en oeuvre d'un Noptel (Visualisation sur un écran de la projection d'un faisceau laser fixé au canon de l'arme) ou Scatt (système équivalent).

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 du tireur (position intérieure), bref ses recherches et analyses personnelles...

Il va de soi qu'un *carnet de notes* est indispensable...

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

Des recherches systématiques (écartement des pieds, réglages sur l'arme, équilibres...) concernant les points 1.1 à 1.3) seront de nouveau entreprises afin d'affiner l'ensemble. Un travail très important et intéressant!

Les photos, le miroir seront moins utilisés; par contre, le magnétoscope, les simulateurs électroniques -ainsi que l'entraîneur- «observeront» 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 par le sportif.

1. 4 - Retrouver cette position :

Une fois la position déterminée, il faudra pouvoir la retrouver à chaque fois dans des conditions acceptables, d'où des exercices de replacement, facilités par des repères visuels, afin d'entériner tout le travail fourni.

Une longue phase d'adaptation tant musculaire qu'articulaire sera une étape , fastidieuse, douloureuse (au sens physique du terme), nécessaire, mais tellement appréciée quand viendront la belle saison et les compétitions !

1. 5 - Positionnement par rapport à la cible en hauteur et en direction :

Une bonne position n'apportera son plein effet que si l'arme est pointée... sur le centre de la cible, d'où la nécessité d'orienter l'ensemble tireur/carabine dans la bonne direction et à la bonne hauteur. Elémentaire, mais fondamental et tellement souvent négligé!

-Mesurer la hauteur de cible par rapport au plan de référence (table de tir, sol, «trou»...) directement avec un mètre ou indirectement par un niveau et appliquer les corrections sur les réglages de l'arme (règle de trois),

-Bien se placer en direction par rapport à la cible en prenant des repères visuels et/ou viser (carabine, mètre, repères sur le sol ou par rapport à l'environnement).

1. 6 - Perfectionnement du matériel :

Il va de pair avec cette recherche de position et comporte tant la préparation du matériel (crosse, poignée-pistolet, fût, contrepoids...) que le choix du couple canon/munition. (Deux canons avec 2 lots - ou plus- par canon).

1. 7 - Contrôle de cet ensemble «Position» :

Afin d'évaluer l'efficacité de cette position, des exercices de tenue, en visant avec un très petit guidon et *sans* lâcher le coup, permettront de visualiser les zones de bougés sur un simulateur électronique (par exemple).

2 - LE LÂCHER

Le lâcher du coup ne doit pas perturber le mouvement (l'immobilité est un cas particulier du mouvement , le mouvement «Zéro») de l'arme pointée sur la centre de la cible.

Faut-il rappeler qu'un certain nombre de lâchers différents sont mis en oeuvre par les tireurs de haut niveau, parfois même plusieurs manières d'appuyer pour un même compétiteur (position, émotivité, conditions extérieures...).

2. 1 - Phase d'apprentissage du lâcher :

Un lâcher de qualité est toujours précieux et il n'y a quasiment pas de limite dans la qualité de ce geste:

-Actionner la queue de détente, venir sur le point dur (bossette) augmenter la pression et déclencher le départ du coup ;
-Sentir de manière fine jusqu'où on peut aller sur la bossette sans prendre de risque de départ intempestif tout en allant le plus loin possible, «jouer» avec la détente...
Ce travail pourra être effectué chez soi (à sec) le soir par exemple:
- les yeux fermés, en situation (position). Ensuite,
- les yeux ouverts. Puis,
- en réaction à la stabilité par rapport à l'environnement (mur, repères....)

Impératif: être conscient et très appliqué dans ce geste qui sera répété un très grand nombre de fois. Le renforcement de la position sera réel pendant cette phase de travail intensif du lâcher, mais la volonté de notre concentration sera axée exclusivement sur ce geste technique fondamental; toujours savoir (sentir) ce que le doigt peut se permettre...

2. 2 - Contrôle de la réaction de l'arme :

Définition du recul: = mouvement résultant de l'application de toutes les forces exercées sur l'arme, des mouvements déjà initiés et de la libération de la balle (quantité de mouvement).

Position au point, lâcher maîtrisé, il faut contrôler la réaction (bien plus importante à 50m qu'à 10m où, pourtant, il ne faut pas la négliger) par :
- Lâcher en tir réel sur cible blanche avec pour seul but la vérification de la régularité de la réaction en intensité et direction.

Cette étape est une synthèse des 2 chapitres précédents et peut nous inciter à opérer quelques petites modifications de tenue (tensions) et /ou placements de notre corps et de l'arme. Apprendre à vivre et analyser le recul...Développer aussi le tenue (qui conditionnera ultérieurement l'annonce du coup en cible) après le départ, se projeter sur la cible...

A ce stade, il s'agira également d'apprendre à rester épaulé pendant un certain nombre de coups et à désépauler après chaque lâcher, bref se préparer à toutes les situations pouvant se présenter en compétition (tir rapide en raison de conditions favorables, lent en raison du vent...).

3 - LA COORDINATION VISEE-LÂCHER

Ce point, le plus important, conditionnera les futures performances, car il ne sert à rien d'être stable, de bien lâcher, d'avoir une arme précise si on ne tire pas au bon moment et... avec un certain nombre de conditions suffisantes réunies.
Cela implique de développer en nous la capacité, face à des «clignotants», de reposer l'arme, de reprendre notre processus depuis le départ -ou un stade jugé suffisant- afin de ne pas compromettre le succès des tirs.
Impérativement, il faut développer notre connaissance des limites de ces situations et mettre en place des alarmes (clignotants rouges) auxquelles nous ne devons pas transiger au risque de «jouer» et ... souvent de perdre.

Ces clignotants peuvent être très divers: petite tension musculaire, hauteur en cible, visée longue, pensée parasite, bougé annonciateur de mauvaise balle, épaulé indélicat, préparation déficiente du lâcher, problème de stabilité...) et doivent avoir une place dans notre mémoire, car ils doivent pouvoir être reconnus très rapidement par un check-up automatique (basé sur les sensations et impressions).

Je compare toujours un beau geste technique à un parcours de véhicule qui n'aurait traversé les feux tricolores qu'au vert, donc avec des risques très restreints....

3. 1 - Rappel :
L'entrée en cible varie d'un tireur à l'autre et surtout est fonction des positions; elle s'effectue en général pour un tireur droitier, structuré, très entraîné :
- par 1h en position Debout
- par 6-7h en position Couché
- par 12-1h ou 8-9h en position Genou mais peut être sensiblement différente.

3. 2 - Principe d'apprentissage et de renforcement :
Il s'agit d'effectuer un travail d'approche, d'entrée en cible et de lâcher rapide avec une préparation précoce du lâcher qui intervient juste après immobilisation très brève en utilisant des guidons de très gros diamètres, en reproduisant ce geste des milliers de fois.

3. 3 - Le but :
est de développer un départ «réflexe» (expression que je n'aime pas) après une entrée en cible (toujours la même-scénario reproductible) et une visée courte, que j'appelle *timing*. La visée même approximative -un peu décentrée- n'est pas très importante, car, progressivement, en diminuant les diamètres du guidon, avec un même décentrement relatif, nous finirons par obtenir un beau «10» (notion de zone de bougés acceptables pour réaliser un beau «10»).

3. 4 - Moyens :
-avec des repères surtout Debout (cible barrée)
-avec le tunnel sans guidon
-en variante avec un guidon à lame
-avec de très gros guidons (diamètre décroissant à partir de 10 mm jusqu'au diamètre normal).

3. 5 - L'annonce :
A ce stade, nous mettrons en place la corrélation entre le perçu du tireur pendant et juste après le départ du coup et le résultat en cible (sur simulateur ou en tir réel). Cette étape est donc aussi celle de l'annonce, très importante: plus elle est précise, plus on pourra déduire plus tard en situation réelle des enseignements des effets de l'environnement (vent, mirages, réglages, munitons...). Elle permettra aissi de déterminer la zone de bougés acceptables («suffisante» -Paragraphe 3.) pour encore réaliser un bon «Dix».

3. 6 - Contrôle :
L'évolution de la qualité de la coordination visée/lâcher sera vérifiée facilement sur Scatt.
Important: à tout moment de l'entraînement, on pourra et on devra même faire des «boucles» retour afin de retravailler des fondamentaux («gammes» dans la bouche de Franck Badiou, les gammes de musique pour un pianiste...)

4 - LA PREPARATION A LA COMPETITION

Ce n'est qu'à ce stade qu'il sera judicieux de s'intéresser à la performance et à sa préparation à court terme: maintenant, tous les ingrédients sont quasiment réunis pour réussir de bons gestes techniques...normalement crédités de balles proches du centre de la cible.

4.1 - Exercices à court terme :
Enchaînements longs et courts par position, en alternant les positions, contrats par rapport à soi-même, tir par élimination, matches d'entraînement, finales... tous les chemins sont possibles et seront variés au maximum.

4. 2 - Exercices à très court terme :
A l'approche de l'échéance, concentration maximale sur la visée (seul acte vraiment conscient et très volontaire en compétition, le reste étant «laissé» à la chaîne reflexe, aux «gestes serveurs»..), avec la volonté de rester dessus. L'intention précède le geste de lâcher. Il faut éviter la saturation par des séances qui seraient trop longues et trop éprouvantes, car ce type d'effort fatigue beaucoup ! Priviligier la qualité à la quantité, absolument s'arrêter quand les feux sont clignotants ou rouges !

4. 3 - Travail spécifique :
des contrevisées (vent, mirages) en fonction de l'endroit de la future compétition quelques jours avant l'écheance sans vent et ensuite en situation sur le lieu de la compétition tout en prenant en compte toutes les données relatives à ces lieux (Vent, soleil, météo à venir, installations, heures de tir..). Un article traitant ces aspects a été publié dans les «Cahiers» n°127 et n°131.

4. 4 - Anticiper :
Trouver les réponses techniques ou tactiques à des problèmes ponctuels impondérables mais éventuellemnt inhérents à une heure de tir (finale tardive, vent, devoir se nourrir en attendant...) ou un stand avant d'y être confronté en compétition (contrejour, ombre, nuages, temps venteux...)

PS: Bien entendu, tous les chapitres seront naturellement renforcés lors de la préparation à la compétition...

5 - LES AUTRES DOMAINES A TRAVAILLER

5. 1 - Préparation physique :
Un texte complet existe à ce propos, reprenant un argumentaire, les buts et les moyens.

Indéniablement, le travail physique joue dans la préparation d'un tireur ainsi que des exercices spécifiques développant certaines habilités (planche d'équilibre, réflexes...)
Néanmoins, il faut respecter des phases de repos personnelles à chaque individu dans tous les domaines de l'entraînement (physique, technique et mental)
Les phases de repos devront être judicieusement disposées par la connaissance du tireur par lui-même et//ou par l'entraîneur.

Les soins *kiné* et le suivi médical font partie intégrante de la préparation.

5. 2 - La diététique:
Elle ne transformera jamais un tireur du dimanche en champion olympique, mais le contraire est vrai! Savoir se nourrir en fonction des compétitions (pays chaud, froid, humide, sec, ...), s'adapter à la nourriture locale, connaître les différents aliments, boissons et leurs propriétés (connaissance des famille d'aliments...), leurs actions sur le tireur sont autant d'arguments non négligeables dans le recherche de la performance.

5.3-Approche psychologique et mentale :
Lors de la phase de préparation à la compétition, la part mentale augmentera beaucoup dans les séquences d'entraînement et chacun aura le loisir de créer ou de développer son propre scénario de préparation mentale, il n'y aura pas de schéma type mais l'engagement du sportif sera primordial!

Par le jeu de la préparation finale avant compétition (habitude des scores élevés -point 4.2 à 4.4-), cette préparation mentale se développera naturellement:
- par la réalisation d'une séquence mentale et sa répétition,
- par la réalisation d'une série de séquences mentales,
- par l'acceptation de performances illimitées (dans notre tête).

En voilà quelques autres éléments:
- les contacts avec la presse,
- par l'acceptation dans notre tête: de tirer de gros scores,
- d'accepter de gagner... avec ses conséquences
- de s'imaginer sur le podium..., de répondre à la presse
- d'anticiper des réponses à des problèmes qui pourraient survenir avant, pendant la compétition,
- garder confiance dans sa technique, même dans les moments difficiles (stress).

Savoir comment réagir en :
- visant approximativement
- laissant faire les automatismes basés sur le lâcher en réaction au centrage (concentration sur le point noir uniquement)
- bref, en regardant la réalité au fond des yeux !...

Les apports de ces 3 domaines (5.1-5.3) 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!

CONCLUSION

1. Il est primordial aussi de fixer les objectifs réalistes de la saison en sachant pertinemment qu'il est très difficile d'obtenir plus de 2 pics de forme maxi durant une saison.

2. Un travail structuré, logique et de qualité permet de progresser beaucoup plus rapidement et d'atteindre des niveaux élevés de performance. La notion d'entraîneur/ingénieur me paraît appropriée. Par ailleurs, s'entourer de spécialistes est une solution intelligente car les domaines d'interaction sont trop vastes.

3. Cette méthode a le mérite d'exister, procure des résultats satisfaisants pour, entre autres, arriver en forme au moment désiré....
4. Par ailleurs, il est possible de l'extrapoler et de l'appliquer à d'autres disciplines de tir.

PS: Pour tous les chapitres, il sera possible de trouver des exercices appropriés et diversifiés afin de garder l'intérêt de l'entraîné et aussi d'éviter sa saturation.

Note : Le «tir aux 3 positions» représente un sujet très vaste qu'il est impossible d'aborder en quelques pages, mais il vous est toujours possible de poser des questions à la rédaction des «Cahiers» ...

A suivre ...
dans les prochains numéros

ANSCHÜTZ COMMUNIQUE
Résultats aux Jeux Olympiques du Centenaire à ATLANTA 1996
7 Médailles remportées avec ANSCHÜTZ

Carabine 3x20 Dames arme standard				
OR	Aleksandra IVOSEV	YUG	587,	686,1 (FOR)
ARGENT	Irina GERASIMENK	RUS	585,	680,1
BRONZE	Renata MAUER	POL	589 (OR),	679,8
Carabine 10 mètres Dames				
BRONZE	Aleksandra IVOSEV	YUG	102,2,	497,2
Cible Mobile 10 mètres Hommes				
OR	Ling YANG	CHN	585 (OR),	685,8(FOR)
Carabine Couché 50 mètres Hommes				
BRONZE	Jozef GONCI	SVK	599,	701,9
Carabine Libre 3x40 50 mètres Hommes				
BRONZE	Wolfram WAIBEL	AUT	1170,	1269,6