STRUCTURATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Dans les "CAHIERS" numéro 180 nous avons présenté une première partie de la réflexion de Michel BURY. Voici la suite en schémas de ce précieux savoir qu'il sait communiquer et s'appliquer à lui-même pour remporter une victoire supplémentaire aux Jeux Méditerranéens 1997.

B - LES MOYENS

1 - LA POSITION

Le **fil à plomb** (**Fig. 3**) qui permet de visualiser où passe la projection du centre de gravité de l'arme (matérialisé, sauf dévers très important, par l'axe du canon). Les deux photos ci-contre en montrent la mise en oeuvre.

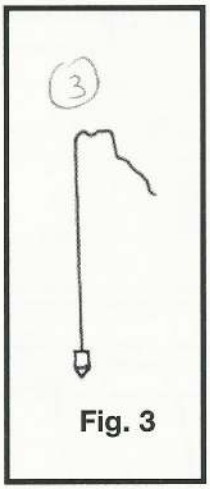
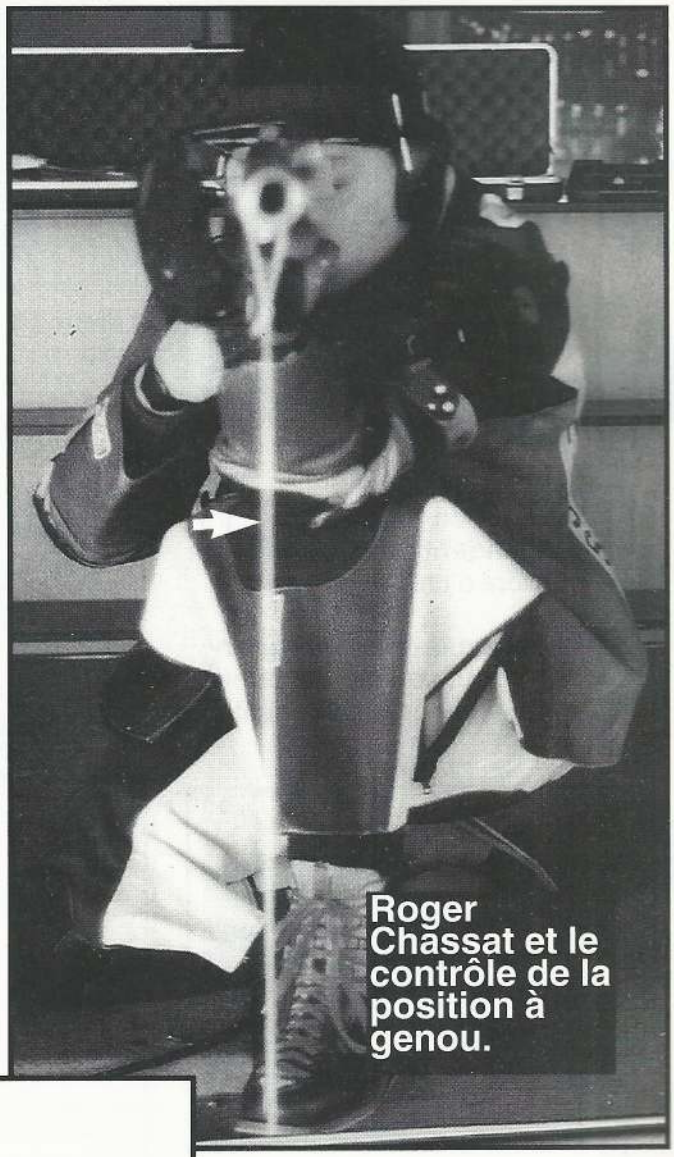


Fig. 3

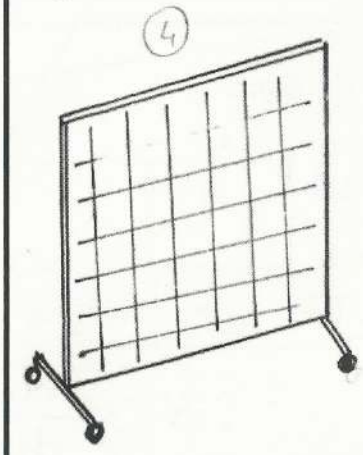


Roger Chassat et le contrôle de la position à genou.



Chez Franck Badiou, la projection du CDG passe exactement par le point d'appui du coude gauche sur le tronc.

Fig. 4



Deux grands tireurs français travaillant avec le fil à plomb pour le "genou" et le "debout".

Le **miroir sur roulettes** (**Fig. 4**) permet au tireur de prendre un grand nombre de repères visuels précis grâce aux lignes horizontales, verticales et à la mobilité de l'installation.



1.1-Les appuis au sol
Ci-dessus, Véronique photographiée pendant une «séance de miroir» lors d'un stage.

1.2-La construction de la position
Fig. 1: Appuis au sol «Debout» ordre des mesures par numéros croissants.

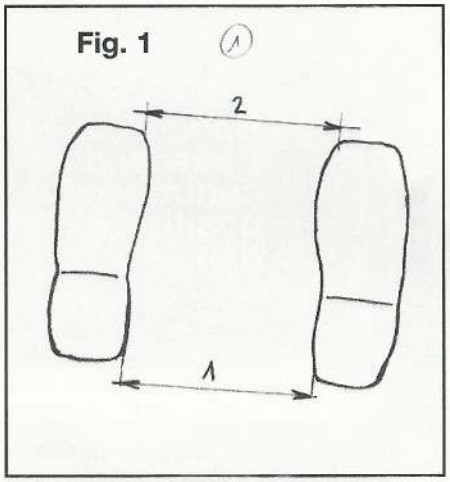
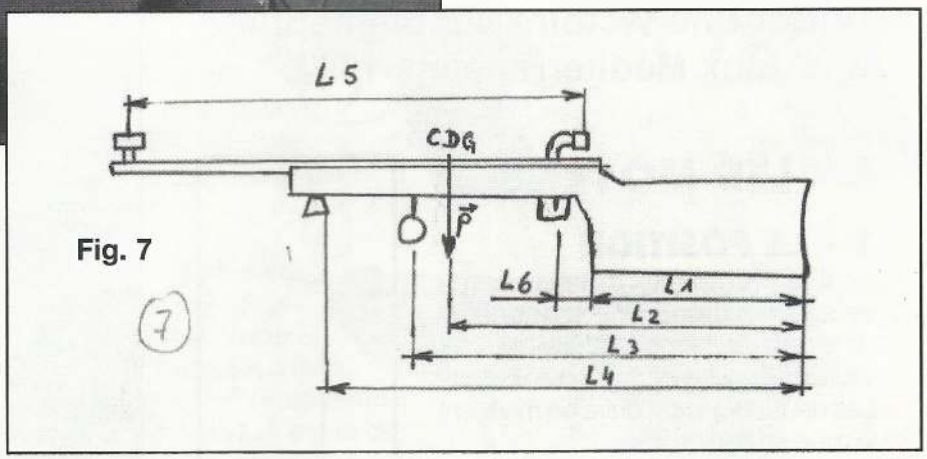


Fig. 2: Appuis au sol «Genou» ordre des mesures par numéros croissants :
- 1 et 2 déterminent le triangle de sustantation,
- 3 le verrouillage de l'ensemble «cuisse-jambe» gauche.

1.3-La recherche des tensions et contraintes idéales dans cette position

1.4-Retrouver cette position:
Fig. 7: Les données importantes sur une carabine:
-P: son poids
-L1 à L6, différentes dimensions que chaque tireur devrait avoir notées quelque part.
L2 donne la position du CDG de l'ensemble,
L3 le point d'application de «l'effet de support» du pommeau (attention, ce n'est pas le point de fixation de celui-ci sur l'arme!)

1.5-Positionnement par rapport à la cible en hauteur et en direction



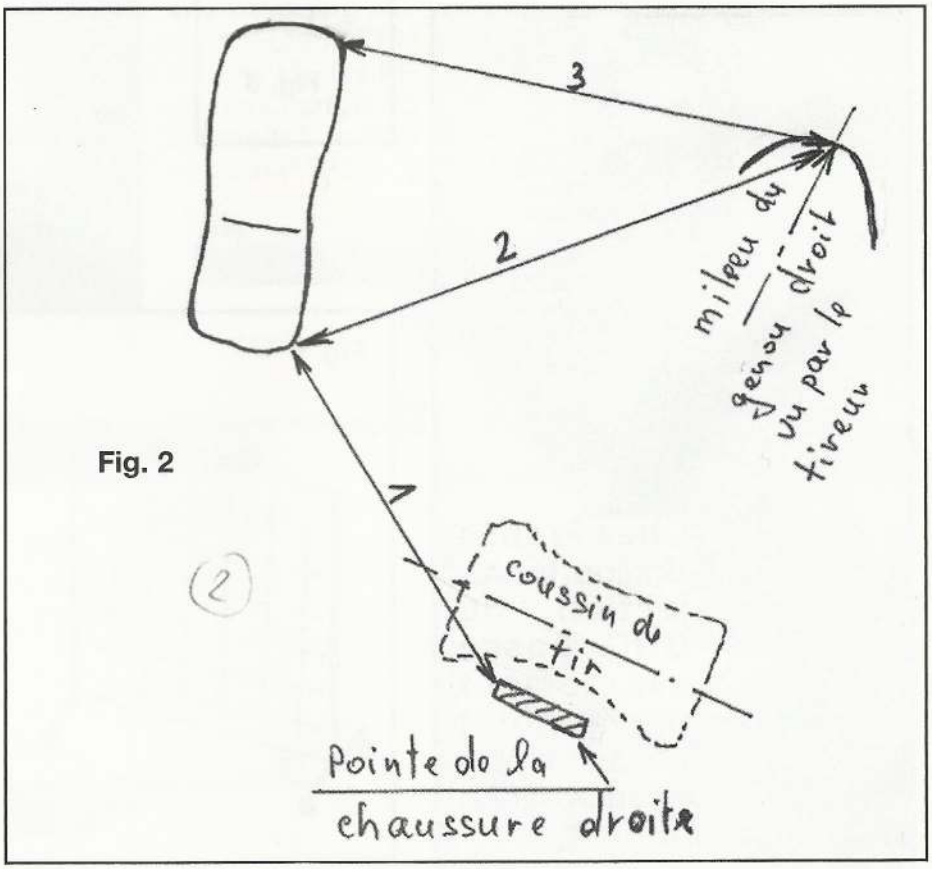
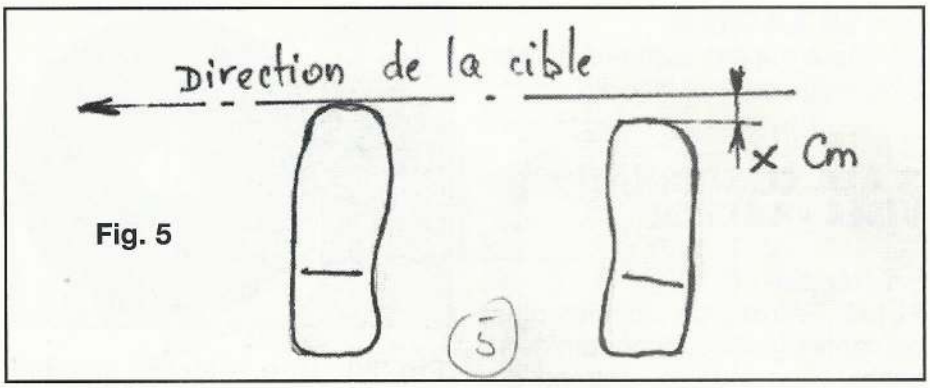


Fig 5: Appuis au sol Debout avec repérage par rapport à la direction de la cible.



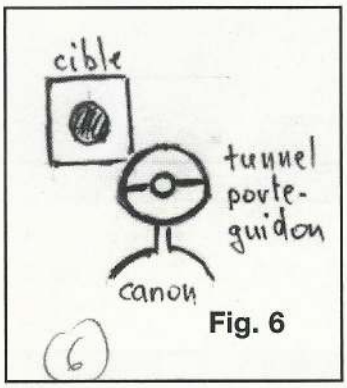


Fig. 6: Repérage visuel lors de la phase de tassement (Debout et Genou); il permet dès la mise en place de la tête sur le busc d'être dans la cible. Etape importante.

Fig.18 Repérage visuel lors de la phase de tassement (Debout et Genou); il permet dès la mise en place de la tête sur le busc d'être dans la cible. Etape importante. Voilà à peu près ce que le tireur voit (variabilité d'un individu à l'autre)

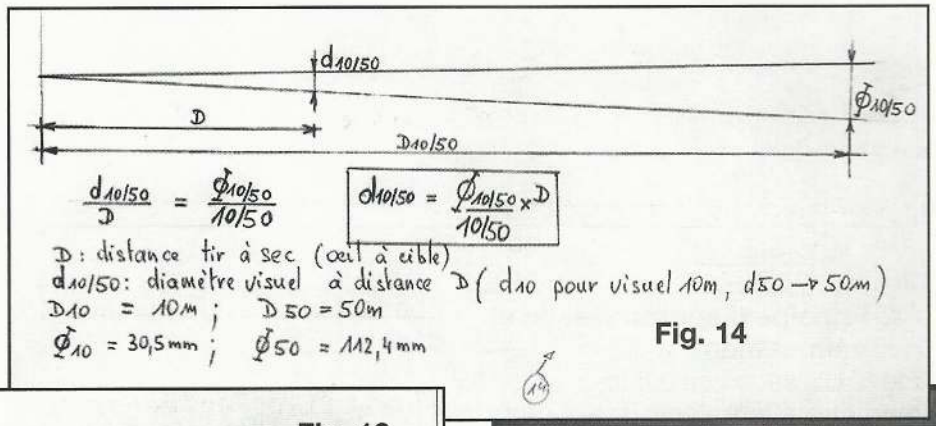
Fig. 12: Quand la cible n'est pas à la hauteur exacte (tolérance du réglement ou... hors tolérance sur certaines installations).
Voilà la manière de ne pas compenser par le corps ou de tâtonner.

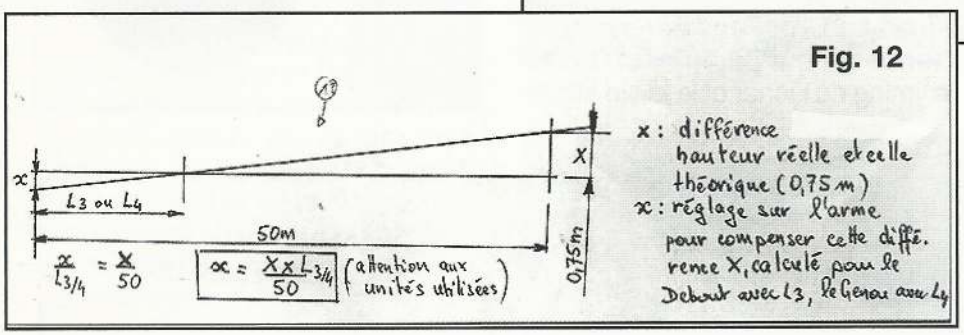
Fig. 13: Lors de tir à sec ou de tir sur simulateur, comment calculer la hauteur de la cible ?

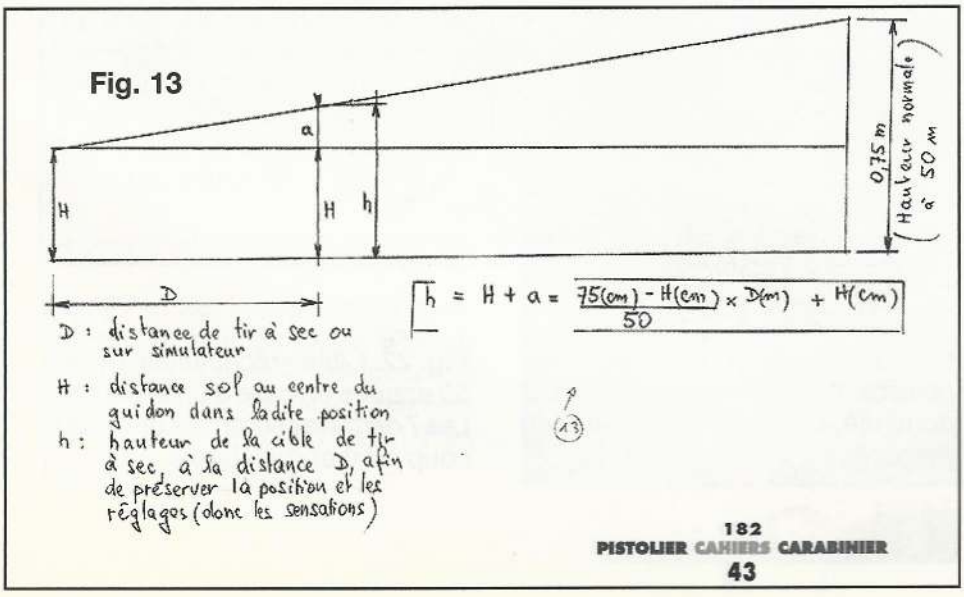
Fig. 14: En tir à sec, quel diamètre de visuel adopter pour garder la même image ?

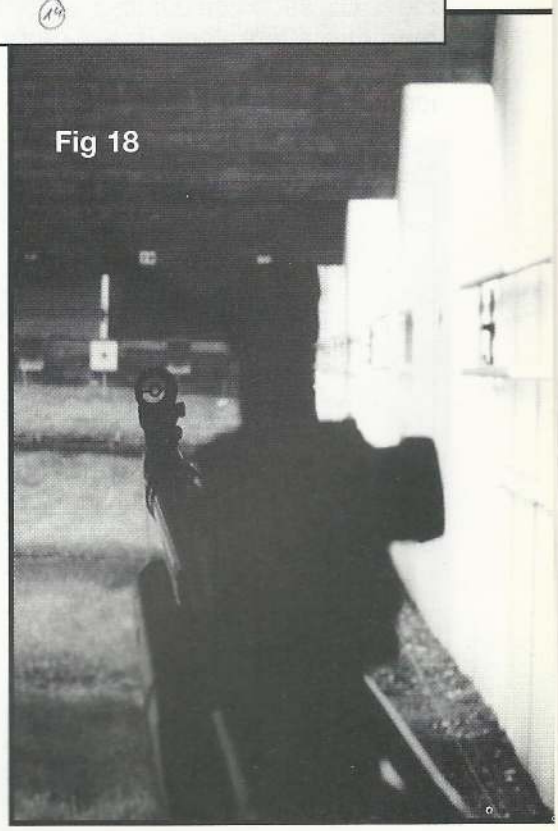
1.6- Perfectionnement du matériel

1.7- Contrôle de cet ensemble «Position»









2 - LE LACHER

2.1 Phase d'apprentissage du lâcher
2.2-Contrôle de la réaction de l'arme:

3 - LA COORDINATION VISÉE - LÂCHER

3.1-Rappel

Fig. 9: Entrées en cible les plus courantes (pour un tireur droitier), sachant que certains «entrent» de manière différente, d'autres de manière... aléatoire !



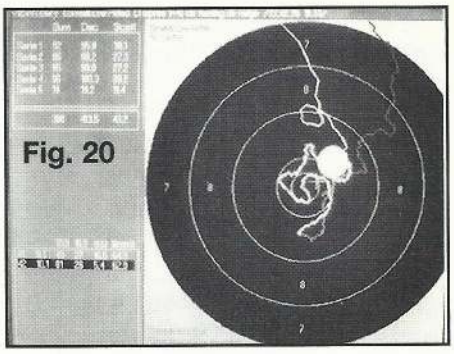
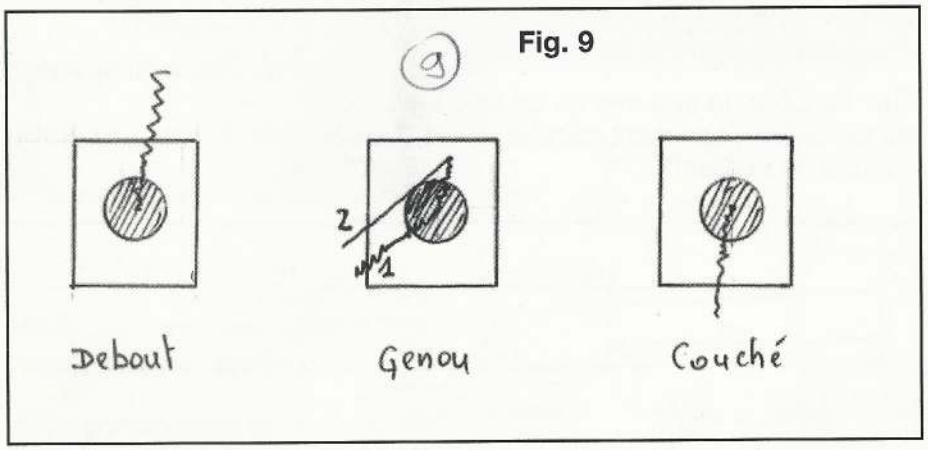


Fig. 20 : Une «entrée» en cible debout à 50m par «2 heures»; l'épaisse trace blanche représente le bougé







3.2-Principe d'apprentissage et de renforcement

Fig 8: Utilisation de guidons de fort diamètre allant décroissant dans la saison et permettant de développer la coordination visée-lâcher

pendant la seconde précédant le départ du coup;

Fig. 21 : Une «entrée» en cible Genou à 50m par le haut; notez le timing du lâcher et la faible amplitude du bougé. Un tel lâcher n'est possible que si l'entrée en cible est dominée, connue et le lâcher bien préparé.

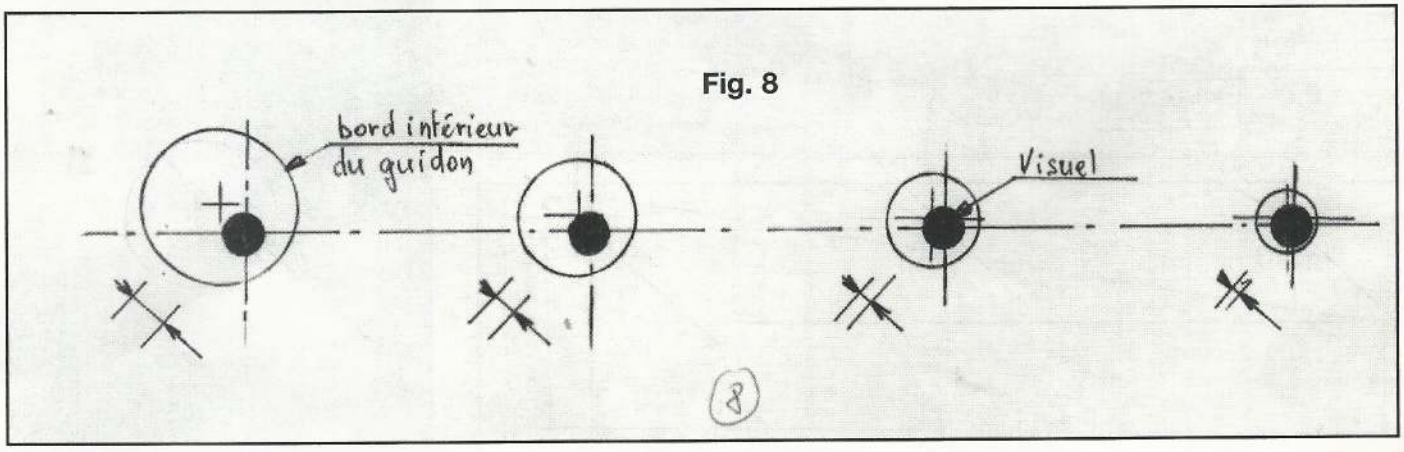


Fig. 19: Une «entrée» en cible couché à 50m par le bas; la trace blanche représente le bougé pendant la seconde précédant le départ du coup.

Fig. 22: Cible «récapitulative» des 30 entrées en cible d'un tir couché. Les 7 dernières secondes de chaque coup sont enregistrées;

observez-en la régularité.

3.3 - Le but

Fig. 23: Développement de l'entrée en cible du coup (Fig 19), en fonction du temps.

En abcisse, le temps,

en ordonnée:
-courbes du bas et du centre: projections sur x et y de la distance du centre de la balle au centre de la cible,

-courbe du haut: résultante des 2 précédentes (distance du centre de la balle au centre de la cible)

Bien que les bougés restent dans le 10, les pulsations cardiaques sont bien apparentes, d'où une stratégie à développer...

3.4-Moyens

Fig. 10: Des cibles barrées de noir selon l'axe choisi d'entrée en cible; il suffit alors de le suivre!

3.4-L'annonce

3.5-Contrôle

Fig. 24: Courbe de coordination d'un tir couché:

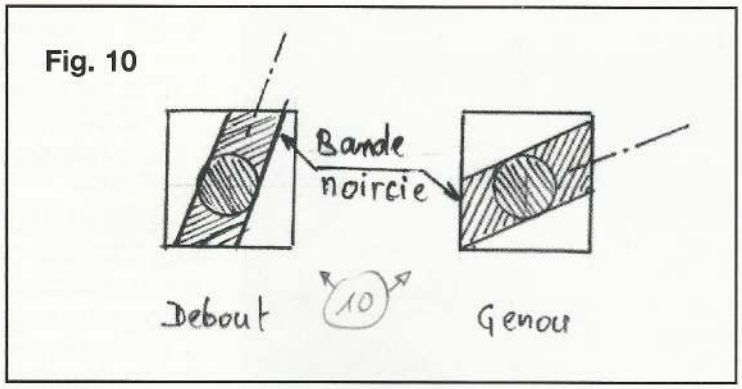
-en abcisse le temps, de moins une seconde avant les départs de tous les coups aux lâchers,

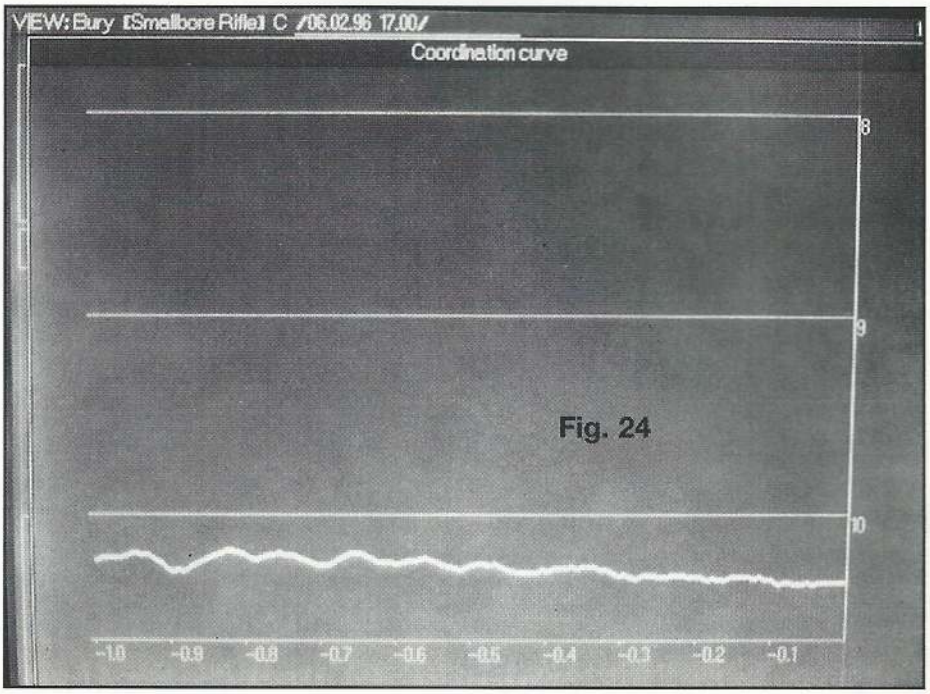
-en ordonnée, la distance moyenne, du centre de la balle au centre de la cible, de tous les coups. L'idéal serait que cette courbe vienne dans le coin inférieur droit de la représentation...

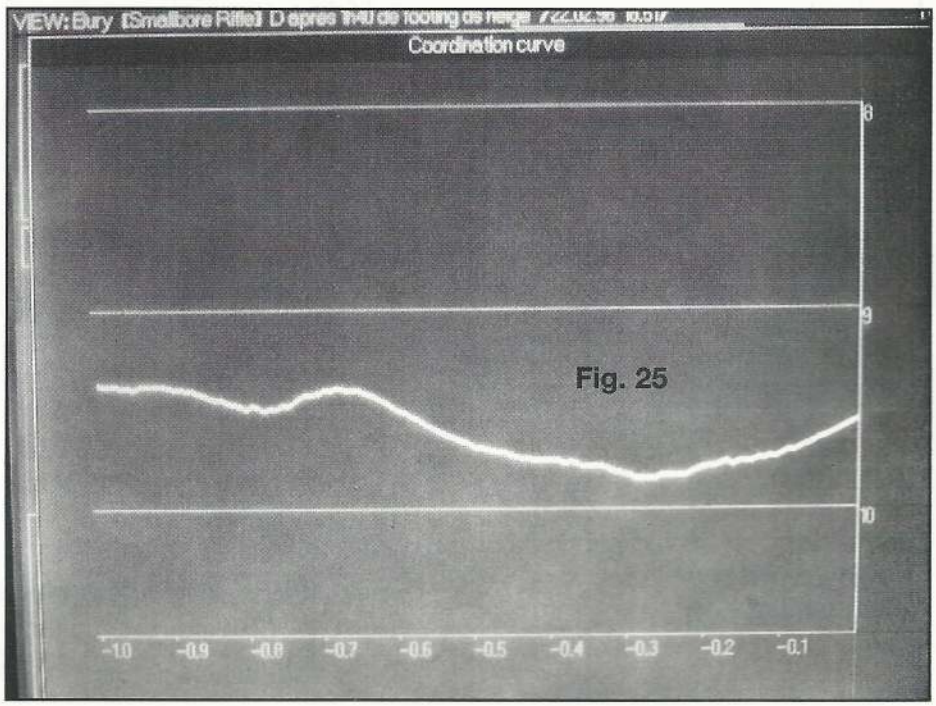
Fig. 25 et 26: La courbe de coordination d'un tir Debout et la simulation des scores en fonction du temps; un meilleur total aurait été obtenu si tous les coups avaient été lâchés plus tôt !

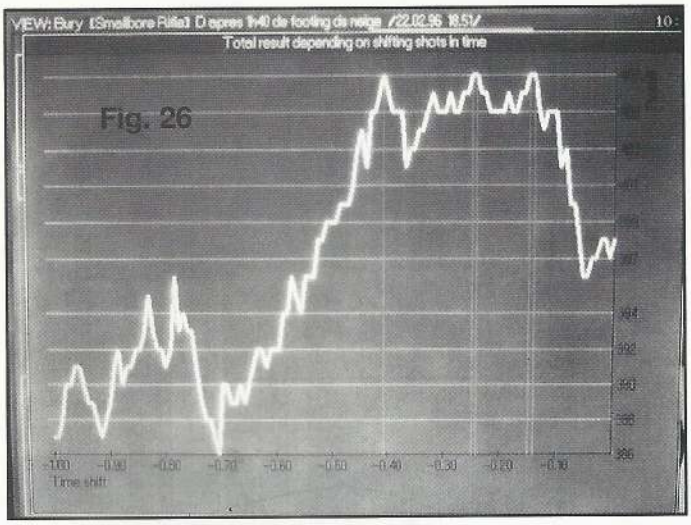
La coordination n'a pas été bonne.

Fig. 27 et 28: La courbe de coordination d'un tir Genou et la simulation des scores en fonction du temps; le meilleur total a quasiment été obtenu dans ce cas là! Très bonne coordination.









4 - LA PREPARATION A LA COMPETITION

4.1-Exercices à court terme,
4.2-Exercices à très court terme,
4.3-Travail spécifique,
4.4-Anticiper.

5 - LES AUTRES DOMAINES A TRAVAILLER

Fig. 11: schéma général de répartition des charges d'entraînement dans les différents domaines en prévision d'un objectif («pic» de forme désiré)
5.1-Préparation physique:
5.2-La diététique:
5.3-Approche psychologique et mentale.

Michel BURY

