Construire ses exercices d'entraînement en tir sportif

Préambule

Il y a dans le monde du tir sportif quelque chose de culturel qui consiste à se débrouiller seul !
Nombre de stands se sont construits grâce à la volonté d'une poignée de bénévoles qui, avec peu, voire aucune aide, ont été capables de monter une structure en mesure d'assouvir leurs besoins insatisfaits.
Ce schéma se reproduit également quand il s'agit d'entraînement. Le bouche à oreille fonctionne avec ses avantages et ses inconvénients. Ce qui fait, qu'en matière d'entraînement, il est possible d'entendre tout et son contraire.

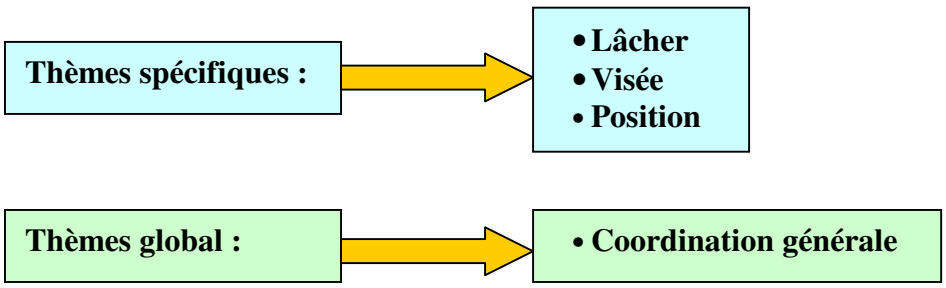
Ce petit exposé a donc pour but d'accompagner le tireur en lui indiquant une logique d'entraînement, ainsi que des exercices qui lui permettront d'organiser sa progression tout en se sentant un peu moins isolé.

I / Principe de base de l'entraînement en tir sportif

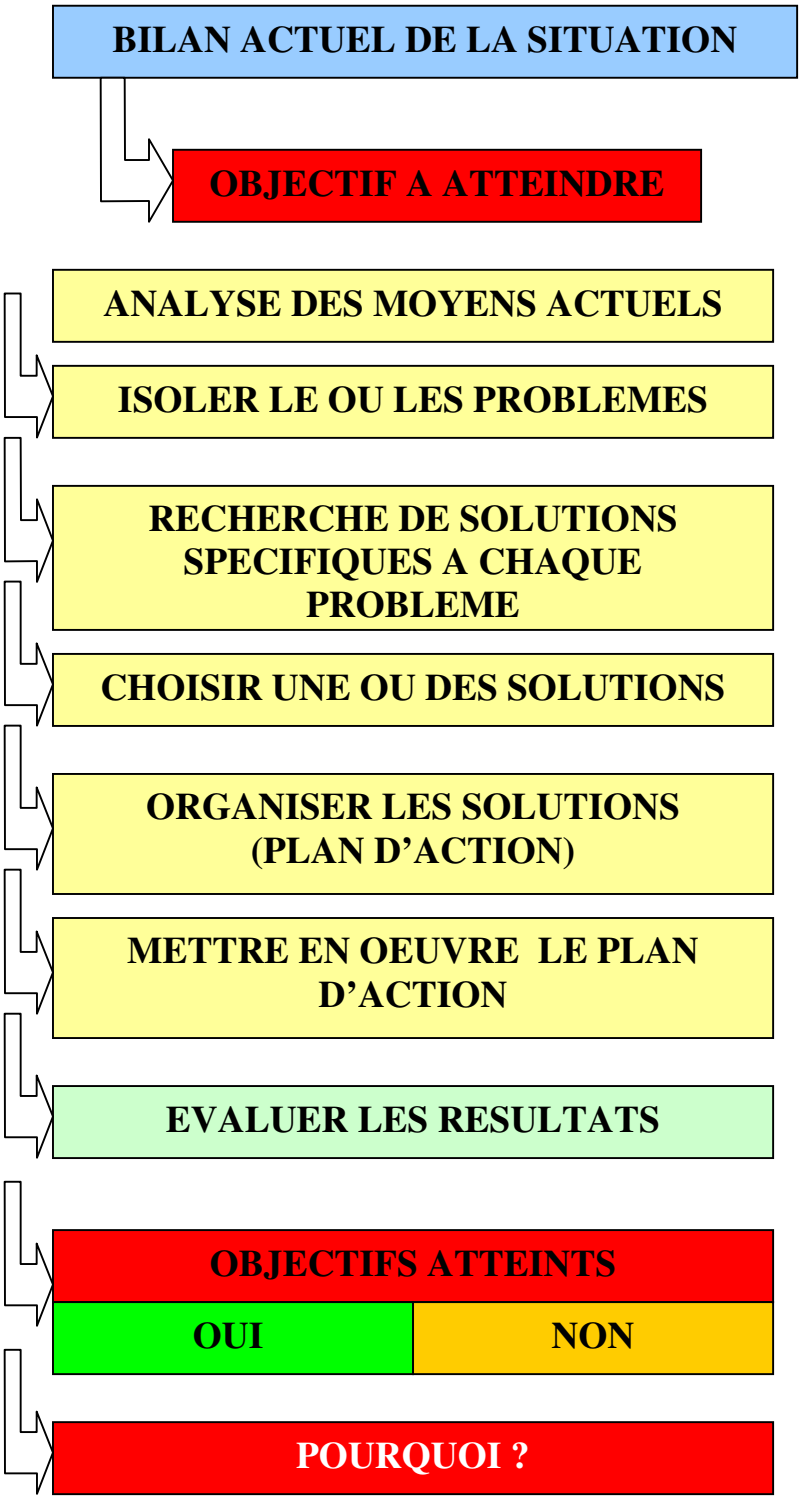
S'entraîner c'est rechercher à améliorer sa performance par des exercices.

1°) Les thèmes fondamentaux du tir sportif

Le tir sportif se décompose en 3 thèmes fondamentaux et un thème plus global.



2°) Méthode générale d'action



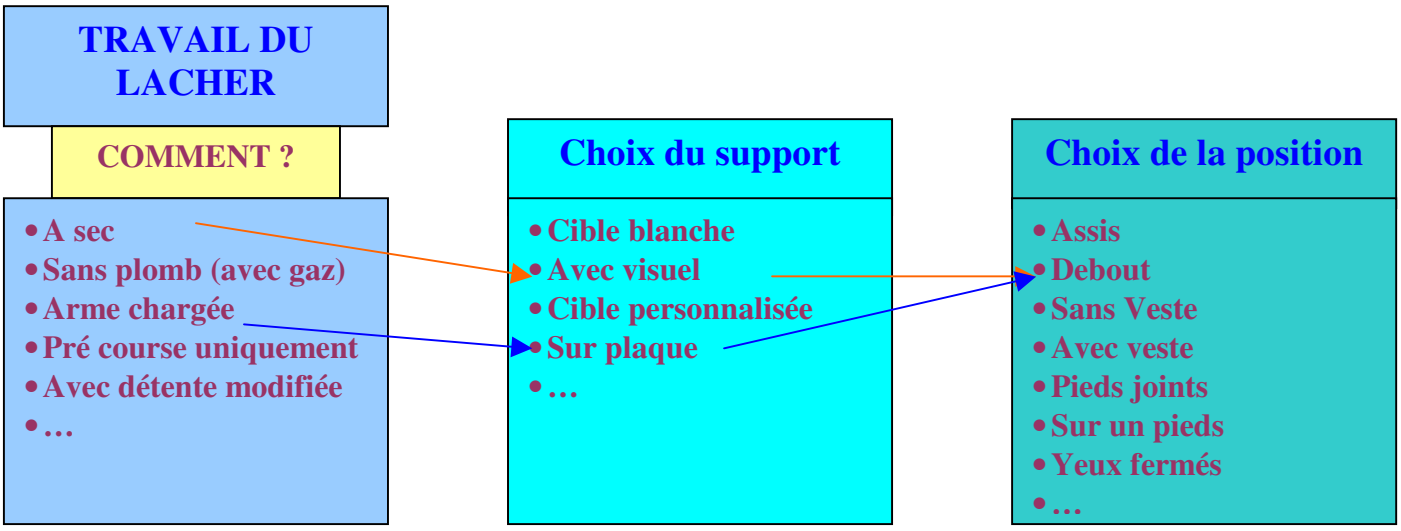
3°) Imaginer un exercice d'entraînement

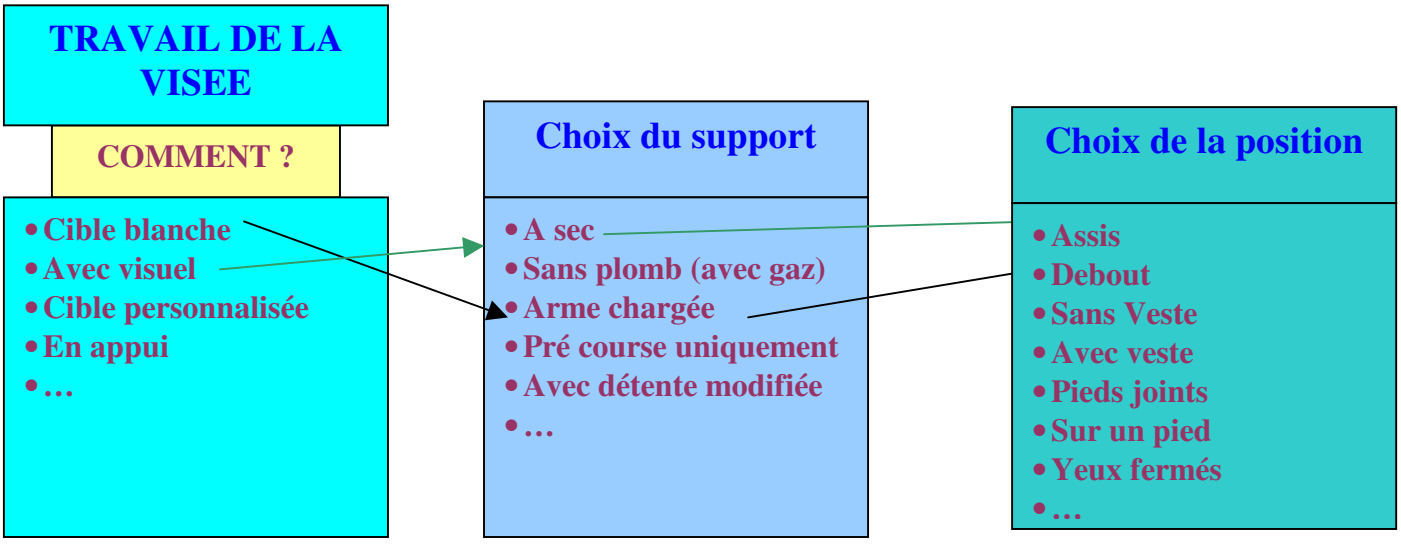
« La première loi de l'apprentissage qu'il faut évoquer est celle de la répétition et de la quantité d'exercice. » J.F LE NY

Rien de plus simple : Il suffit de savoir comment isoler la valeur à transmettre, pour mieux la traiter grâce à des exercices spécifiques, et ce, sans que cela ne soit perturbé par des paramètres ajoutés.

Comme dans tous les bons problèmes de physique, on ne change qu'une seule donnée à la fois pour mieux en percevoir les effets !

Sans ce travail, la séance se fait dans la globalité la plus confuse et son apport peut alors être contestable.





4°) Conception d'une séance d'entraînement

Désormais, il ne s'agit plus de créer un exercice mais **d'en imaginer un ensemble pertinent, de difficultés croissantes, lesquelles permettent d'encrer durablement une gestuelle de qualité.**

Ces exercices sont régis par :

- des consignes précises
- exécutés dans une durée définie
- finalisés par une évaluation objective.

Ce plan figure bien sûr dans les notes de tir personnelles.
Prise de note ; pas prise de tête !

On peut le présenter comme suit :

Objectif de la séance : Perception de sa zone de bouger au pistolet 10m

Objectif de l'exercice	Tir	Durée	Cible	Position	Descriptions et consignes de l'exercice	Evaluation
Formater la marge de blanc	réel	10 coups	Visuel	Assis	Sans ramener sa cible	groupement
Reconnaître sa zone de lâcher	réel	5 coups	Visuel	Assis	Chercher à établir un groupement dans le 8 à 9h de la cible	groupement
Reconnaître sa zone de lâcher	réel	5 coups	Visuel	Assis	Chercher à établir un groupement dans le 8 à 3h de la cible	groupement
Reconnaître sa zone de lâcher	réel	4 X 5 coups	Visuel	Debout	2 Tirs 8 à 3h Puis 2 tirs 8 à 9h finaliser par un 9 ou un 10 axé. (Les 8 cordons 9 ne comptent pas) (les 9 cordons 8 non plus)	groupement
Coordination générale	réel	30 coups	Visuel	Debout	Contrat pas de 8 5 coups par cible	Nbr de 8. Si échec Mesure Groupement

Bilan de séance :
Programmation de la suivante

II / Planification des séances

Le plan d'entraînement est en relation direct avec un objectif précis que le tireur s'est lui-même fixé. Ex : ne plus faire de 8.
La planification doit être en mesure de l'aider à réaliser son projet..

Maintenant que l'on sait organiser sa séance, il ne reste, pour les plus rigoureux, qu'à en imaginer d'autres, en vue de créer un calendrier des entraînements qui tiendront compte :

- de son envie,
- de sa disponibilité,
- de ses moyens (munitions, transport, santé…)

Ce plan varie selon la durée et la fréquence des séances.

On peut ainsi imaginer un tireur s'entraînant 2 séances 1h30 (effective) par semaine. Le temps de récupération entre 2 séances à son importance.

1°) Le cycles d'entraînement

Les saisons sportives répondent à des cycles (ou périodes) qui dirigent nos entraînements.
A près les vacance d'été vient la rentrée et avec elle les espérances d'une saison sportive réussie…Attention, ce qui suit n'a de valeur que l'exemple.

De septembre à **mi-septembre**
C'est la reprise donc pas de séance lourdes. **Reprise de sensations,**
2 séances de mise à jour de réflexes (instrument de visée nets, surprise du départ, allure générale position) pas de match, pas de contrat. Juste le plaisir du tir.

De mi-septembre à octobre
Orientation thèmes de séances : **Position** (long à travailler donc tôt dans l'année)
Exercices : Tir main faible en alternance avec main forte
Construction position empilée. Associer le lâcher progressif si la position semble convenable. Utilisation possible de la vidéo pour mieux reconnaître son allure

De mi-octobre à fin octobre.
Travail sur la visée et coordination visée lâcher. Zone de lâcher. Evaluation par le groupement.

De novembre à mi-novembre.
Travail coordination générale en vue des départementaux. Test match en interclubs vue de vérifier les acquis techniques.

Championnat Départemental.
Bilan match et ajustement des séances en vu de gommer les erreurs techniques.

…

2°) Erreurs à ne pas commettre

La quantité d'entraînement dépend de chacun. Si l'entraînement est surabondant il devient improductif. **La limite de l'entraînement c'est l'envie d'y aller.**

Plusieurs petites séances valent mieux qu'une grande.

Utiliser les matchs comme un moyen d'évaluation. On ne s'évalue pas globalement à chaque entraînement au risque de se retrouver avec des résultats de match en dents de scie (démotivant).

A l'entraînement, ne pas attacher d'importance aux points

III / Conclusion

«Il n'y a pas d'erreur il n'y a que des leçons » Nietch.

«Celui qui ne progresse pas régresse » Confucius

IV / Quelques exercices types

Tir sans veste.

Thème : Position carabine.

Programme : 15 à 30 minutes de tir sans veste ; groupements de cinq coups sans ramener sa cible.

But : Cet exercice constitue un bon échauffement et permet une plus grande finesse de sensations quant à la construction de la position (épaulé, placement du coude gauche, placement du bassin etc).

Consignes : Ce travail est centré essentiellement sur la position ; seule compte la qualité des prises de repères dans la construction de la position. Ne cherchez pas à faire de bons groupements d'emblée, ils viendront logiquement en même temps que votre position s'améliorera.

Remarque : faire attention à ce que les tireurs ne modifient pas leur lâcher pour l'adapter à la stabilité moindre propre à cet exercice.

Tir inversé.

Thème : Position carabine ou pistolet.

Programme : 5 à 15 minutes de tir "inversé".

But : le fait de tirer à gauche pour un droitier (et vice versa) l'oblige à sortir de ses habitudes et à réfléchir à nouveau à des placements qui étaient automatisés, parfois à tord. Lors du retour en position normale l'impression de stabilité est généralement source de bons résultats. Cet exercice constitue également un bon échauffement en le faisant Consignes à donner aux tireurs : faire de son mieux pour exploiter cette position en essayant de respecter la séquence habituelle.

Remarques : pour les pistoliers notamment cet exercice peut être pratiqué en cours de match pour rafraîchir une séquence qui tomberait dans la routine. Plus délicat à mettre en oeuvre à la carabine. Cet exercice s'utilise plutôt en phase de perfectionnement ou d'entraînement.

Tir les yeux fermés.

Thème : position carabine ou pistolet.

Programme : le tireur prend sa position et commence à viser normalement ; il détourne alors son regard des organes de visée qu'il ne doit plus percevoir même en vision périphérique (une autre personne peut intervenir en masquant la visée entre la hausse et le guidon) ; il attend cinq secondes minimum en essayant de rester le plus stable possible et tire sans avoir repris sa visée normale. Durée de l'exercice : 10 à 15 coups (variantes en fermant les yeux avant ou pendant la préparation de la détente.

But : la position se construit indépendamment des repères visuels et des contraintes involontaires qui en découlent souvent. On peut ainsi vérifier si la position a naturellement tendance ou pas à se centrer sur la cible, ce qui est le cas de figure le plus favorable. Des corrections doivent suivre ce diagnostic.

Consignes à donner aux tireurs : une fois la visée masquée, il faut laisser la position aller là où elle semble le souhaiter et là où elle sera le plus stable ; ne pas se crisper, au contraire, chercher une certaine décontraction.

Remarques : il faut bien laisser le temps aux tensions de s'évacuer ; 5 secondes sont un minimum à respecter.

Tir en appui assis ou debout (position type "école de tir")

Thème : Lâcher et visée carabine et pistolet.

Programme : 15 à 20 coups ou environ 20 minutes de tir l'arme en appui sur un coussin.

But : supprimer les problèmes induits par le manque de stabilité des tireurs, et permettre de se concentrer uniquement sur les consignes et le travail à effectuer.

Consignes : L'appui de l'arme doit être sain, (en avant du pontet pour les pistolets et sur le fût pour les carabines) pour que la réaction soit régulière ; prendre le temps de régler hauteur de tabouret et hauteur d'appuis pour que la position du haut du corps soit aussi proche que possible de celle de la position debout. Remarques : cet exercice est surtout utilisé en initiation et en début de saison pour reprendre les sensations du lâcher; à haut niveau certains tireurs l'utilisent pour se redonner le sens du 10, lors de périodes de doute.

Tir sans cible.

Thème : Lâcher carabine ou pistolet.

Programme : 10 à 15 minutes de tir sur le réceptacle seul.

But : en supprimant le support visuel (la cible) toute l'attention du tireur se reporte sur le lâcher. L'apprentissage du bon geste est ainsi facilité et accéléré.

Consignes : X minutes de tir sur la plaque réceptrice, sans cible, en cherchant seulement à produire un très bon lâcher.

Remarques : cet exercice peut devenir rébarbatif si on le fait durer trop longtemps (au-delà de 20 mn). Il est préférable de le reprendre plusieurs fois sur une séance mais sur de plus courtes périodes (10 mn). Au pistolet, cet exercice permet de se concentrer également sur le serrage de la crosse.

Tir sur visuel troué.

Thème : Lâcher et Coordination lâcher/visée.

Programme : 20 à 30 coups ou environ 30 minutes de tir sur une cible dont on a découpé la zone centrale (zone du 7 pour la carabine, zone du 8 pour le pistolet).

But : On introduit cette fois un support visuel, la cible, mais en supprimant les zones centrales le tireur n'est pas obnubilé par le résultat, ni par la visée ; il reste donc plus facilement attentif à son lâcher et ose y penser malgré la présence de la cible.

Consignes : X coups ou X minutes de tir sur cible trouée sans ramener la cible entre les coups. Le carton ne sert que de repère visuel, il n'est pas là pour indiquer la valeur des coups. Vous devez être seulement attentifs sur le bon geste du lâcher.

Remarques : cet exercice peut être pratiqué dans la continuité des précédents; les deux ou trois ainsi associés représentent une progression vers la situation réelle de tir. Il à l'inconvénient de ne laisser apparaître que les erreurs du tireur ("poinçonnage" de la cible). On peut y ajouter un contrat du style 10 plombs dans une boite, je prend un plombs à chaque fois que je réussi et si je mord la cible j'en rajoute deux dans la boite de départ, je stop quand ma boite de 10 plombs es vide. Exercice à vivre!

Tir avec détente modifiée.

Thème : Lâcher carabine et pistolet

Programme : 10 à 20 coups en situation réelle avec un poids de détente augmenté d'environ 20% par rapport au poids normal, ou avec l'accrochage modifié (+ filant ou + net), puis retour au réglage initial. Possible aussi en gardant les même réglages mais en modifiant le profil de la queue de détente.

But : améliorer la sensibilité du tireur au poids de départ ainsi qu'à l'accrochage et lui faire connaître autre chose que ses sensations habituelles ; il augmente ainsi sa sensibilité au lâcher.

Consignes : situation de tir réel ; vos détentes ont été modifiées, mais ne changez rien à votre technique : le lâcher doit rester propre et efficace.

Remarques : cet exercice, comme tous ceux qui attirent l'attention du tireur sur le lâcher ne doit pas être pratiqué à l'approche d'une compétition mais seulement en période de travail de fond. Il est en effet préférable que le tireur ne se concentre que sur la visée en situation de match.

La Préparation de la détente.

thème : préparation de la détente carabine et pistolet.

Programme : 20 à 30 coups en situation de tir classique ; on ne ramène et change la cible que tous les 5 coups. Dès le début de la phase de stabilisation du guidon sous ou autour du visuel, le tireur ferme momentanément les yeux ou détourne le regard de la visée. Il se concentre alors sur la préparation de la détente qui peut l'amener un peu au-delà du point dur.

But : En supprimant le stimulus visuel lors de la préparation de la détente, on est sûr que toute l'attention du tireur est réservée à cette tâche et qu'elle sera bien effectuée. Dans le cas contraire, 1a visée prend toujours le pas sur les sensations renvoyées par l'index et la préparation est incomplète.

Consignes : pendant la séquence de tir, entre les dernières vérifications sur la prise de position et le début de la visée, détournez les yeux de la cible, de préférence là où rien ne peut accrocher votre attention, et concentrez-vous sur la préparation de la détente, c'est à dire la montée en pression sur la queue de détente au moins jusqu'au point dur, sinon un peu plus si le réglage de poids le permet.

Remarques : faire attention à ce que le doigt ne se relâche pas légèrement dès que le tireur revient en visée, c'est surtout vrai dans les situations un peu tendues. Par ailleurs cet exercice qui sensibilise le tireur à l importance d'une bonne préparation peut devenir une technique à part entière : le lâcher en préparation.

Préparation maximale du lâcher sans départ du coup.

Thème : Lâcher en préparation Pistolet et Carabine et coordination lâcher/visée.

Programme : avec une arme chargée, le tireur agit exactement comme en situation classique de tir, mais il n'a pas le droit de tirer. Il se contente de se rapprocher aussi près que possible du départ du coup sans toutefois le provoquer. Durée : 10 minutes ou une dizaine de simulations.

But : montrer au tireur qu'il est maître de ses choix et de ses actions jusqu'au dernier moment, notamment en matière de lâcher. Il doit se sentir à l'aise dans cette période particulière où tout est prêt pour le départ du coup.

Consignes : situation de tir normale, vous devez vous rapprocher aussi près que possible du départ du coup sans toutefois le provoquer.

Remarques : cet exercice ne doit pas être systématisé car il risquerait d'installer des blocages. Pour éviter ça on peut autoriser à tirer "à titre exceptionnel" seulement si tout est vraiment parfait, visée, préparation du lâcher, stabilité etc. C'est aussi un moyen de travailler l'exigence technique et d'apprendre à n'exploiter que les meilleures séquences. Cet exercice se fait surtout avec des élèves d'un certain niveau de maîtrise et en période pré compétitive. Un dérivé de cet exercice est utilisé en tout début d'initiation pour éduquer la sensibilité au lâcher en général et au point dur en particulier : en tir à sec on demande au jeune tireur de venir sur le point dur sans faire partir le coup, puis de relâcher son doigt, revenir sur le point dur etc. une dizaine de fois consécutives.

Choix des organes de visée.

Thème : la visée carabine et pistolet.

Programme : essai de différents types de guidons et de crans de mire ou ouverture du diaphragme. Au moins 20 coups ou 30 minutes pour chaque essai. Ce temps peut être étendu à plusieurs séances voire plusieurs mois quand il s'agit de faire un choix fin.

But : dans un premier temps s'assurer que les organes de visée que le tireur utilise sont bien ceux qui lui apportent le meilleur résultat. Ensuite, augmenter sa sensibilité à l'image de la visée.

Consignes : s'appliquer au maximum sur la visée et être attentifs à l'annonce.

Remarques : II faut orienter le choix du tireur sur un guidon qui l'amène à des annonces plutôt pessimistes qu'optimistes (en dessous de la réalité). D'autre part, ce travail sensibilise le tireur à l'image de la visée ce qui peut être utile à l'approche d'une échéance importante puisqu'il Ie ramène au point essentiel de la performance : l'attention visuelle.

Exercice-Jeu sur la visée.

Thème : la visée carabine et pistolet.

Programme : essayer de faire sauter les quatre coins d'un carton avec le moins de plombs possible. Le carton ne doit pas être tourné une fois mis sur le rameneur sauf si les coins ne sont pas visibles tous à la fois.

But : créer une attention supplémentaire sur la visée sous un aspect récréatif.

Consignes : il faut faire sauter les quatre angles du carton avec le moins de plombs possible.

Remarques : il est très difficile de centrer un angle dans un cercle, l'attention visuelle des carabiniers doit. donc être particulièrement soutenue pour y parvenir. Au pistolet, étant donné son niveau de difficulté, cet exercice est à réserver aux tireurs d'un niveau correct.

Connaissance de la visée.

Thème : acceptation de l'erreur parallèle (pistolet et carabine).

Programme : découverte, en tir en appui assis sur coussin, de la valeur acceptable d'erreur parallèle de visée, puis confirmation en situation réelle.

But : connaître l'écart de visée qui permet encore de tirer des 10 cordons, en fonction bien entendu de la dimension des organes de visée utilisés.

Consignes : bien mémoriser la ″ zone de bouger″ acceptable autant en latéral qu'en vertical. Bien relativiser en tir debout grâce au travail d'annonce la part d'erreur revenant à la visée ou au lâcher.

Remarque : cet exercice peut s'effectuer de la même façon avec les erreurs angulaires en procédant à un décentrage volontaire du guidon dans le cran de mire ou l'œilleton. Il sensibilisera alors le tireur à l'importance qu'il y a à soigner cet élément particulier de la visée.

Position-stabilité.

Thème : position carabine ou pistolet.

Programme : le tireur prend sa position habituelle mais en serrant les pieds joints (variantes possibles les pieds croisés ou sur un seul pied).

But : permettre à un tireur déjà perfectionné de renforcer sa stabilité et d'apprendre à tirer dans des bougers qui seraient amplifiés le jour d'un match; travail de la coordination spécifique lâcher/visée/stabilité.

Consignes : cet exercice se travaille plutôt dans la période pré-compétitive ; le tireur ne doit pas avoir de concentration sélective pendant cet exercice, mais tirer avec sa séquence de match habituelle.

Remarque : faire attention à ce que le tireur ne modifie pas sa technique de lâcher pour s'adapter à l'augmentation des bougers.

Travail de coordination générale.

Thème : séquence de tir carabine ou pistolet.

Programme : après avoir écrit sa séquence de tir, le tireur va travailler l'enchaînement chronologique de tous ses éléments pour tirer chaque plomb.

But: renforcer le respect de la séquence de tir qui sert de support à la coordination générale.

Consignes à donner aux tireurs: il faut d'abord réfléchir à la cohérence des enchaînements, puis les écrire dans le carnet d'entraînement ; lors de ce tir il faut penser successivement à chaque élément de la séquence avant de le mettre en application.

Remarques : on doit retrouver dans la séquence de tir de tout tireur des passages obligés qui sont des éléments indispensables de la technique et des passages personnels qui constituent le style de chacun ; l'entraîneur se doit de vérifier l'existence des passages obligés : régularité dans la prise de position (carabine) ou la prise en main de l'arme (pistolet), préparation de la détente, concentration sur la visée, tenue au départ du coup.