



QUELQUES PRINCIPES ELEMENTAIRES DE LA TECHNIQUE DE TIR

LA SEQUENCE DE TIR

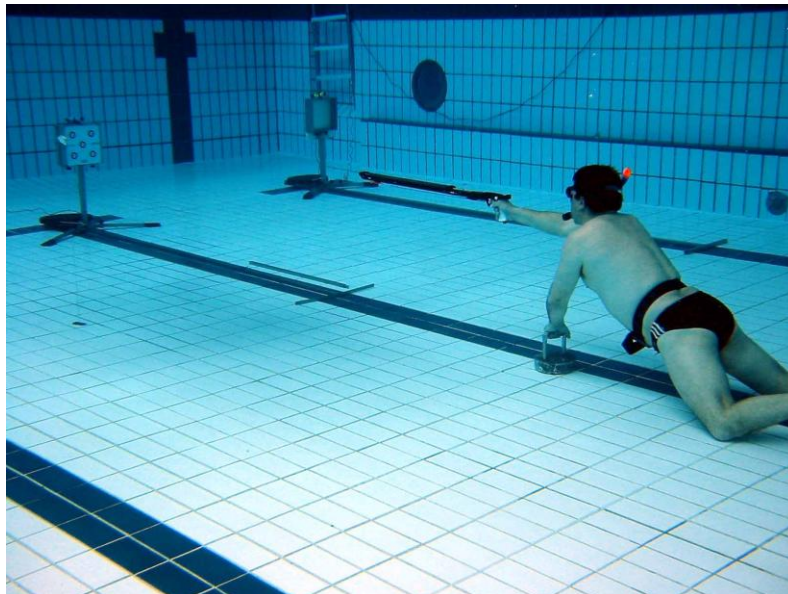
Pour tirer et atteindre une cible avec précision à chaque coup, il convient de coordonner les éléments techniques suivants, qui composent la séquence de tir :

La position, La visée, Le lâcher, La tenue de l'arme, L'annonce

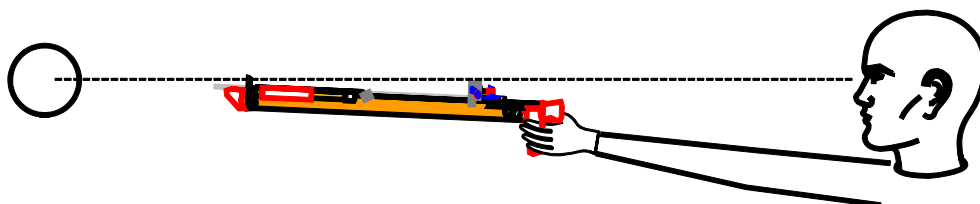
Il est évident que dans le cas du tir subaquatique, l'apnée se fait dès le début de l'action lors de l'immersion et que ce paramètre n'entre plus en ligne de compte dans la séquence de tir.

1. La position :

La position sur la gueuse doit être rigoureusement identique à chaque tir et la plus stable possible avec le plus d'appuis possibles sur le fond du bassin (trois points d'appuis minimum) pour limiter les écarts.



La position doit être stable et reproductible

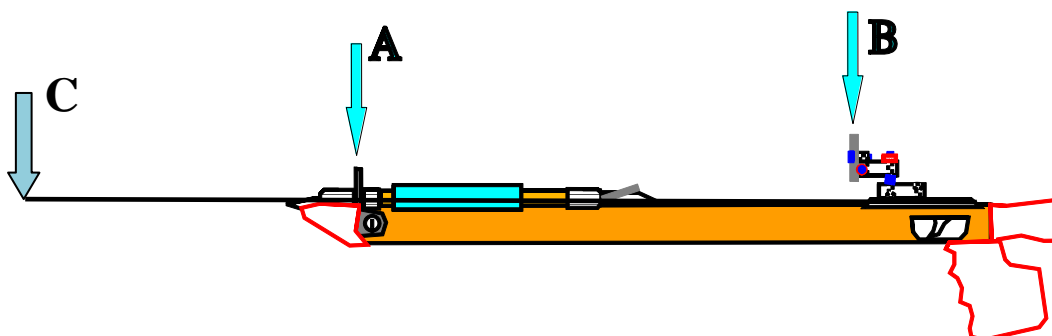


Bien verrouiller le bras, le coude et le poignet ainsi le recul sera absorbé par l'épaule de plus l'œil sera toujours à la même distance des organes de visé.

2. La visée :

Les organes de l'arme permettant la visée sont :

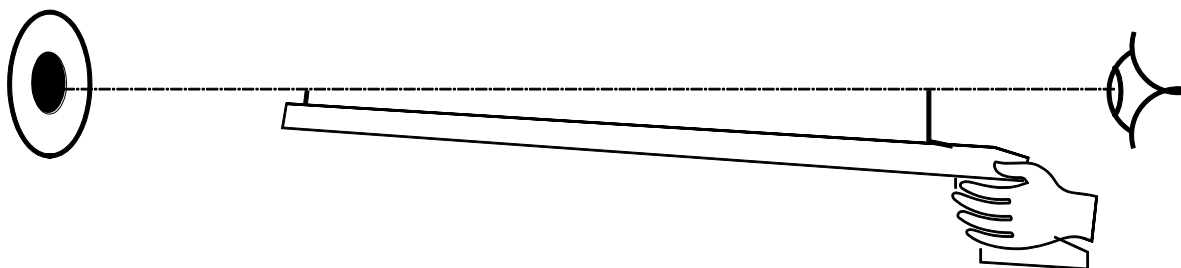
- La hausse située en arrière du fût (B) (réglable sur les arbalètes artisanales, fixe sur les arbalètes dites « monotypes » utilisées en tir à 3m.
- Le guidon ou grain d'orge placé à l'extrémité avant du fût (A)
- La pointe de la flèche pour le tri à 3m avec les arbalètes dites « monotypes » ©.



La ligne de visée :

théorique allant de l'œil du tireur au point visé en passant par les instruments de visée.

Droite



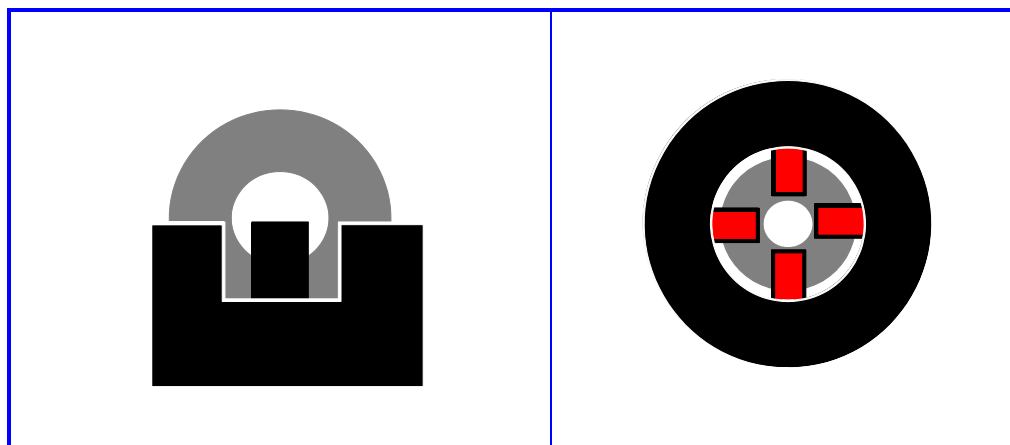
L'œil directeur : Au niveau de la vision, un œil domine l'autre : c'est l'œil directeur.

Pour définir l'œil directeur voici une méthode :

- Pointez un doigt, les deux yeux ouverts, sur une cible et fermez successivement un œil puis l'autre. L'œil appelé directeur est celui qui laisse votre doigt pointé sur la cible.

Il peut arriver qu'un droitier ait l'œil gauche directeur et inversement.

La visée avec cran de mire est dite ouverte, celle avec œilleton est dite fermée.



Visée ouverte

Visée fermée

L'accommodation :

L'œil humain possède de nombreuses facultés mais il ne sait pas voir simultanément net de près et de loin. Pour s'en convaincre, il suffit de pointer le doigt sur la cible et de voir avec netteté, d'abord le doigt, puis la cible et ensuite essayer de voir net les deux à la fois. C'est impossible !

Puisqu'il faut, pour viser, aligner plusieurs éléments situés à différentes distances, le tireur devra faire un choix. Il s'efforcera de **voir toujours le guidon net**.

Il est impératif d'admettre la notion selon laquelle on peut atteindre avec précision une cible aux contours flous lorsqu'on voit des instruments de visée nets et alignés.

En effet, un léger écart par rapport au visuel, de l'ensemble des instruments de visée bien alignés entre eux, se traduira par un faible écart en cible. Par contre, un alignement imprécis des instruments de visée se traduira par un écart très important en cible. Il est donc nécessaire de voir les instruments de visée nets afin de les aligner le mieux possible.

3. Le lâcher :

Le « lâcher » désigne l'action du doigt sur la queue de détente qui a pour but de provoquer le départ du projectile.

C'est une phase déterminante de la séquence de tir : un bon lâcher laisse l'arme stable au départ du coup ou n'amplifie pas ses mouvements si elle bouge légèrement. Dans le cas contraire on parle de « **coup de doigt** ».

Ce défaut, courant au stade de l'initiation, est très limitant dans la progression du tireur. **Sans un bon lâcher, on ne peut pas bien tirer.**

Position du doigt sur la queue de détente : La maîtrise de la pression exercée par l'index sur la queue de détente s'opère par l'intermédiaire des sensations ressenties au niveau de la surface d'appui de l'index.

La partie la plus sensible de l'index se situe au niveau de la pulpe de la dernière phalange (ou phalangette). C'est cette partie qui doit être au contact de la queue de détente.

La position de l'index peut varier légèrement en fonction du type d'arme utilisé et surtout du poids de détente de l'arme.

Caractéristiques d'un bon lâcher : Le lâcher doit être **volontaire, progressif et contrôlé**.

Volontaire, car il est bien évident qu'il faut entreprendre une action de pression sur la queue de détente.

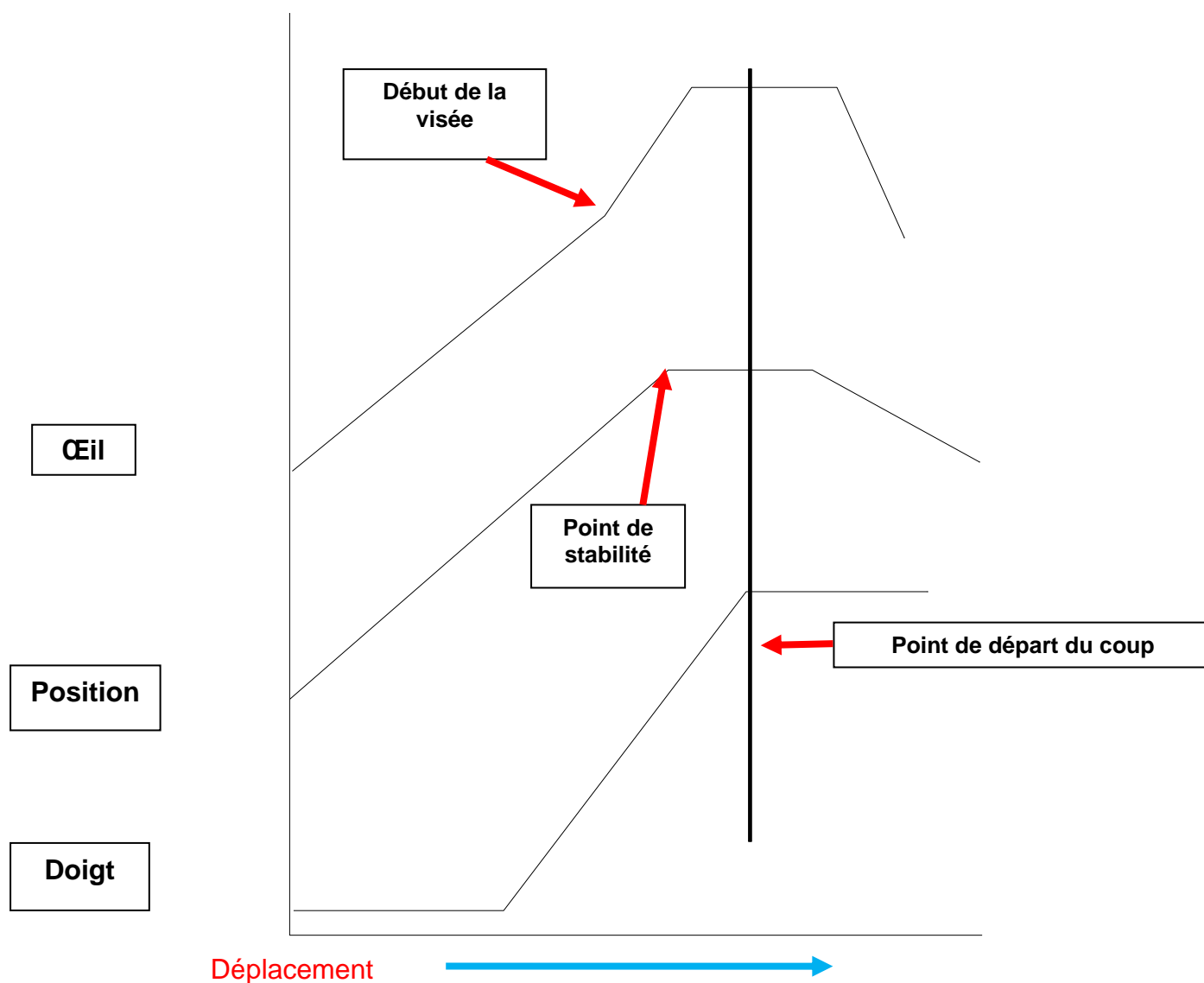
Progressif, car le lâcher s'accommode mal « d'à-coups » qui risqueraient d'engendrer un dépassement brutal de la pression limite à exercer avant le décrochage de la gâchette et parallèlement un déplacement de l'arbalète ou un dépointage de l'arme.

Contrôlé, car il faut être capable à tout instant de relâcher légèrement la pression ou de l'augmenter selon la situation.

4. La tenue de l'arme :

C'est la prolongation, au-delà du départ du coup, de toutes les actions qui en sont à l'origine (position, visée, lâcher). Vu de l'extérieur, cela se traduit par une persistance en position du tireur après le départ de la flèche. Cela doit éviter que tout mouvement intempestif juste après le lâcher de la flèche ne modifie la trajectoire de celle-ci.

Tout doit se passer comme si un deuxième projectile partait dans ce laps de temps.



Ce graphique met en parallèle le travail de l'œil, la stabilité de la position et l'action du doigt avec le départ de la flèche.

Dans le cas du **tir dynamique** la séquence reste la même, la seule différence se faisant au niveau de la position qui n'est plus statique mais dynamique. La stabilité est obtenue par un arrêt du palmage ou plus exactement par un arrêt de tout mouvement.

5. L'annonce :

C'est l'analyse au moment précis du départ du coup, de la visée, du lâcher, de la stabilité et du contrôle neuromusculaire.

Une bonne annonce est une annonce qui permet de répondre correctement aux questions suivantes :

- **Comment étaient mes instruments de visée l'un par rapport à l'autre et par rapport au visuel ?**
- **Comment était mon lâcher ?**
- **Comment était ma stabilité ?**

Cette analyse bien conduite détermine la localisation du coup tiré.

Une flèche annoncée dans la certitude que tout était parfait se dit « bien partie » ce qui ne signifie pas que ce soit une « mouche » (570 points).

C'est à partir de ces départs annoncés « bien partis » que s'effectuent les modifications sur la position, la mise en place d'une contre-visée, etc.

On appelle « point moyen », le milieu d'un ensemble d'impacts. Un point moyen précis se fait au minimum sur trois impacts de flèches annoncées « bien parties ».

Les erreurs de visée :

Erreur de visée angulaire :

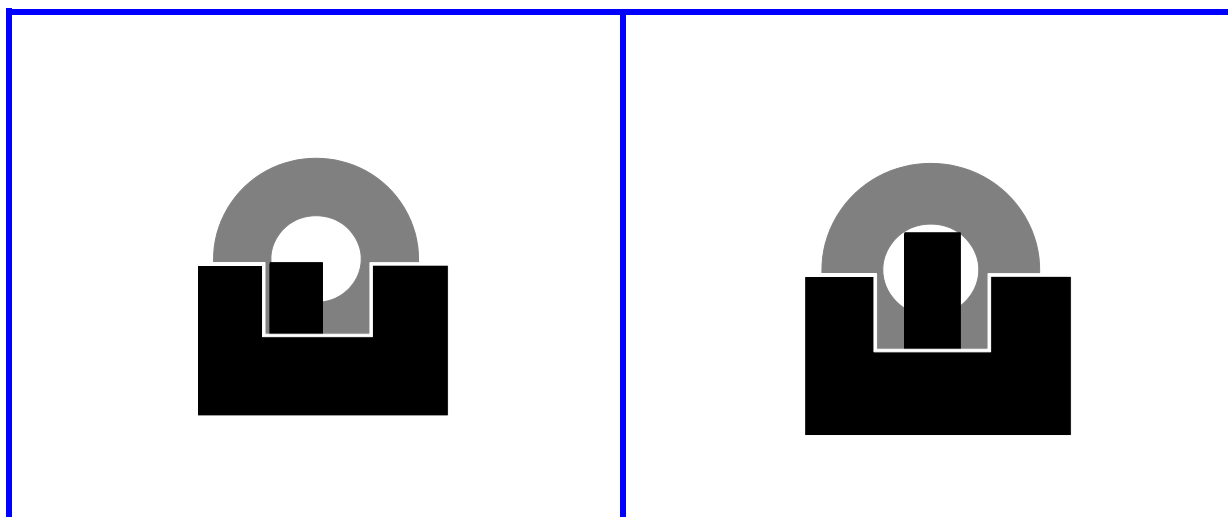


Figure 1

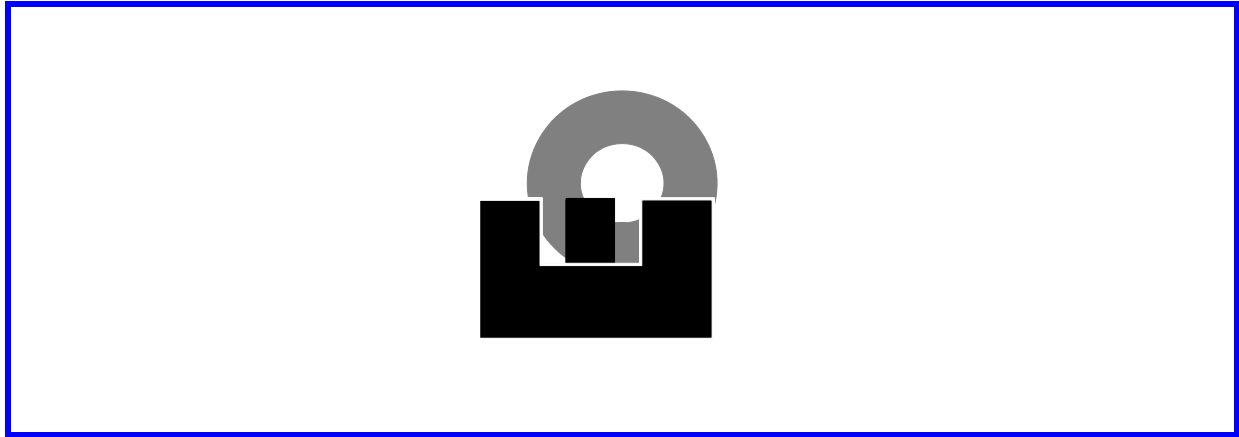
Figure 2

Elle consiste à décaler le guidon par rapport à la hausse. L'écart en cible sera important car égal à l'erreur angulaire multipliée par le rapport distance de tir / ligne de mire.

Une erreur angulaire de 1 mm du guidon pour un pistolet 10 mètres produit un écart en cible de près de 4 centimètres !

L'erreur angulaire peut se produire parce que le tireur ne voit pas nettement ses instruments de visée.

Erreur de visée parallèle :



C'est lorsque le guidon et la hausse sont bien positionnés l'un par rapport à l'autre mais décentrés par rapport au visuel.

Les conséquences d'une erreur de visée parallèle sont moins grandes que celles d'une erreur de visée angulaire dont les effets sont multiplicateurs.

Liaison visée - lâcher:

Bien souvent le tireur débutant commet l'erreur de commencer par viser puis quand les instruments sont nets et que la mouche semble assurée, d'appuyer à ce moment là sur la queue de détente pour provoquer le départ du coup.

Conséquences : L'œil (gros consommateur d'oxygène pendant la focalisation) fatigue et au départ du coup ne voit plus nettement les instruments de visée et c'est une erreur de visée angulaire à presque tout les coups. Sans parler de la précipitation de l'action du doigt sur la queue de détente pour essayer d'assurer un tir qui semble juste (et coup de doigt de rigueur).

Il est absolument nécessaire d'assimiler la notion que c'est le doigt qui commence en premier son action sur la queue de détente et enfin (après un décalage de quelques secondes) l'œil quitte la cible pour se concentrer sur les instruments de visée. Le départ du coup doit coïncider avec la fin de l'action du doigt qui vient de provoquer le lâcher et avec une vision nette et calée des instruments de visée.

On dit qu'un bon départ doit surprendre le tireur.

La contre visée :

Quand pour une raison x ou y vous ne tirez pas où vous visez et que vous n'avez pas la possibilité de modifier les réglages de vos organes de visée vous déplacez votre repère cible dans le sens ou vous voulez envoyer votre tir. On appelle cela « contre visée ».

Par exemple tous mes tirs arrivent dans le bas du visuel alors je vise non plus le centre mais le haut du visuel.

En conclusion :

Votre progression sera d'autant plus aisée qu'à vos débuts à l'entraînement, en position bien calée, vous aurez bien assimilé les principes de bases de la visée, du lâcher et du réglage de l'arme.

Ensuite lorsque vous tirerez en position dynamique ou statique, les acquis précédemment décrits vous permettront de pratiquer en toute sérénité votre discipline.

Au début vous allez peut-être disperser vos impacts en cible, puis vous ferez de moins en moins d'écart et ensuite vous améliorerez vos groupements.

Le tir est un sport ni plus ni moins difficile que d'autres, mais les tireurs devront être exigeants et critiques sur la manière dont ils le pratiquent.

L'entraînement et rien d'autre révélera et affinera votre véritable potentiel de tireur si vous appliquez en toute simplicité les quelques éléments techniques présentés ci-dessus.

