

COMMENT
AMELIORER SON
TIR

RAPPEL DE SECURITE

Une arbalète ne doit jamais être dirigée vers soi-même ou autrui.

Une arbalète ne doit jamais être armée hors de l'eau.

Une arbalète non utilisée doit posséder une protection sur sa flèche.

Lors de vos déplacements (si pas de housse) transporter l'arbalète verticalement.

Dans l'eau lors du chargement celle-ci doit être dirigée vers le bas en direction des cibles.

L'état des sandows et du fil de sécurité doit être contrôlé régulièrement.

Une arbalète ne doit pas être laissée au fond en étant armée.

Depuis juillet 2013, les arbalètes de chasse sous-marine sont classifiées dans les armes de catégorie D. Armes en vente libre.

LEXIQUE

- ANNONCE: C'est pouvoir dire où se situe l'impact sur la cible en fonction de l'analyse du tir au moment du départ du coup (position des organes de visée par rapport au visuel, qualité du lâcher...).
- CORDON: Sur une cible, petit liseré séparant les zones de valeur des points.
- CROSSE: partie de l'arbalète qui permet sa préhension.
- DETENTE (queue de): Pièce sur laquelle l'index exerce une pression qui provoque le décrochage de la flèche.
- GROUPEMENT: La notion de groupement correspond à un nombre d'impacts situés au même endroit dans une cible.
- GUIDON: Petite partie saillante se trouvant sur la tête de l'arbalète.
- IMPACT: Trou effectué par la flèche dans la cible.
- LACHER: Action du doigt sur la queue de détente qui a pour but de provoquer le départ de la flèche.
- LIGNE DE MIRE: Droite allant du centre du guidon à la pointe de la flèche.
- LIGNE DE VISEE: Droite théorique allant de l'œil du tireur au point visé en passant par les instruments de visée.
- MOUCHE: Partie centrale d'un visuel d'une cible.
- OBUS: partie métallique permettant de solidariser les élastiques propulseurs ([sandows](#)) et la flèche (projectile).
- PONTET: pièce en arceau protégeant la queue de détente.
- SANDOWS: brin élastique (utilisé par paires), permettant de propulser la flèche. Nom venant d'un culturiste Allemand Eugen SANDOW inventeur d'une machine de musculation pourvue d'élastiques.
- TETE: partie avant de l'arbalète sur laquelle viennent se fixer les sandows.
- TRAJECTOIRE: Courbe décrite par la flèche dans son déplacement dans l'espace.
- TIR PRECIS: Ensemble d'impacts très groupés situé n'importe où dans la cible.
- TIR JUSTE: Ensemble des impacts groupés situé au centre de la cible. Pour obtenir un tir juste, après avoir effectué un tir précis, on fait intervenir un réglage.
- VISUEL: Partie centrale noire de la cible.

QUELQUES PRINCIPES ELEMENTAIRES

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

C'est à partir des éléments de cette séquence que nous allons évoquer succinctement la technique de base.

Cette séquence de tir une fois établie, vous devrez la répéter encore et encore jusqu'à la connaître par cœur et que cela devienne un automatisme.

1-LA POSITION

Dans le but d'obtenir un bon équilibre et une stabilité accrue il faut avoir le maximum de points d'appuis avec le fond de la piscine.

- La main opposée à la tenue de l'arbalète doit saisir la gueuse ou la ventouse.
- Les deux genoux doivent être au sol.

Le bras tenant l'arbalète doit être tendu en ayant des blocages au niveau du poignet, du coude et de l'épaule. Au départ de la flèche le recul sera absorbé par l'épaule et de plus en étant dans cette position de bras tendu et bloqué, notre œil sera toujours à la même distance des éléments de visée.

De part leur morphologie, certains tireurs devront faire évoluer leur position, et ce, en respectant les principes de simplicité, d'équilibre et de reproductibilité.

2-LA VISEE

Les éléments permettant la visée sont: le guidon situé au bout de l'arbalète sur la tête de celle-ci et la pointe de la flèche.

Viser: C'est l'action qui consiste à faire correspondre la ligne de mire et la ligne de visée, c'est-à-dire, aligner le visuel, les éléments de visée et l'œil, dans le but d'orienter l'arbalète pour que la flèche arrive au centre de la cible.

L'ŒIL DIRECTEUR

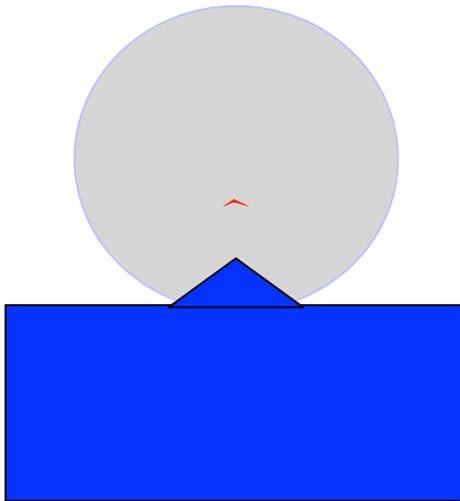
Au niveau de la vision, un œil domine l'autre: c'est l'œil directeur. Pour le connaître, voici deux méthodes simples:

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

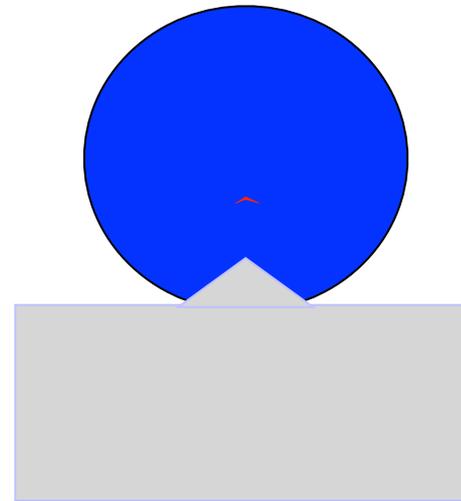
-Formez un cercle avec le pouce et l'index puis, bras tendu et les deux yeux ouverts, visez à travers ce cercle un objet éloigné. L'œil directeur est celui dont la visée passe réellement par ce cercle.

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 la pointe de la flèche nette. 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.



BON



MAUVAIS

3-LE LÂCHER

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

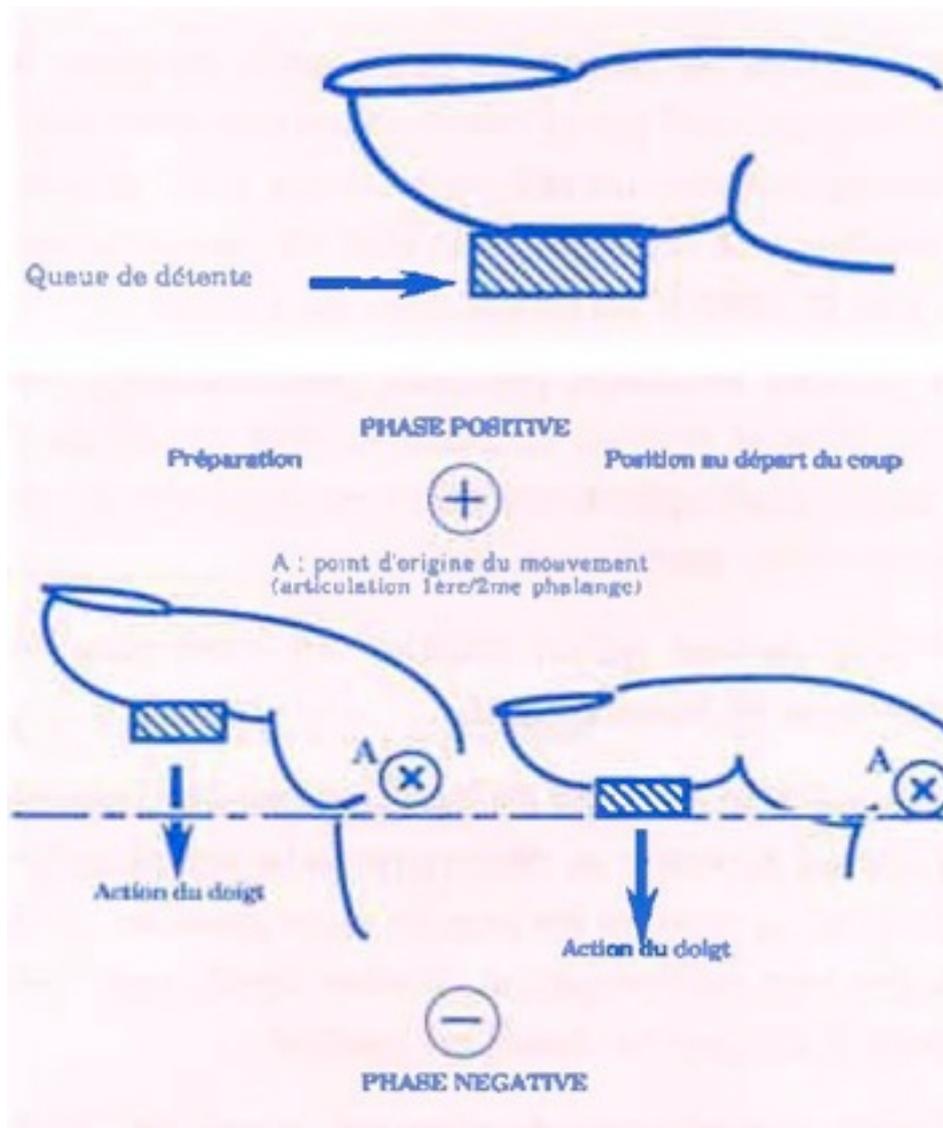
C'est une phase déterminante de la séquence de tir: un bon lâcher laisse l'arme stable au départ de la flèche ou n'amplifie pas ses mouvements si elle bouge légèrement. Dans le cas contraire on parlera de « coup de doigt ».

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 DETENTE:

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.



CARACTERISTIQUES D'UN BON LÂCHER:

Le lâcher doit être volontaire, progressif, contrôlé et continu.

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

Progressif et continu, 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'arbalète.

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

4-LA TENUE DE L'ARBALETE

C'est la prolongation, au-delà du départ de la flèche, 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 pendant deux à trois seconde après le départ de la flèche.

Tout doit en fait se passer comme si une deuxième flèche partait dans ce laps de temps. De ce fait nous sommes assurés que la flèche a bien quitté complètement l'arbalète avant de bouger.

5 – L'ANNONCE

C'est l'analyse au moment précis du départ de la flèche, 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 éléments de visée l'un par rapport à l'autre et au visuel?
- Comment était mon lâcher?
- Comment était ma stabilité?

6 – LE REGLAGE

Avec les arbalètes « autorisées » il n'y a pas de réglage possible. Donc si besoin il va falloir faire une contre-visée. Sauf bien sûr si vous faites mouche en visant le centre du visuel.

La contre-visée consiste à déplacer sa visée de la valeur de l'écart d'arrivée en cible de la flèche sur une visée en plein centre du visuel.

Avant de faire une contre-visée il faut être sûr de sa visée.

Pour cela il faut:

- Être stabilisé à la gueuse.
- Être capable d'aligner ses éléments de visées toujours de la même manière et avoir un dépassement de la flèche par rapport au bout de l'arbalète identique.
- Effectuer un lâcher correct.
- Réaliser plusieurs tirs identiques, même position, même lâcher et surtout même visée au centre du visuel.

C'est seulement après cela que l'on pourra faire une contre-visée qui nous fera réaliser des mouches à tous les coups.

Nota:

S'il n'y a pas de réglage possible sur les arbalètes « autorisées », vous pouvez tout de même modifier la trajectoire initiale de la flèche.

Pour cela vous pouvez jouer sur:

- La position du guide flèche intermédiaire s'il y en a un.
- Le diamètre des sandows.
- La longueur des sandows.
- Le diamètre de la flèche (diamètre inférieur ou égal à 6,7mm en national ou à 8mm en international).
- La longueur de la flèche (maximum 1,50m).
- La matière de la flèche, densité plus ou moins importante donc poids plus ou moins important et rigidité différente.

Attention, ce n'est pas parce que vous utiliserez des sandows puissants avec une flèche légère que la trajectoire de celle-ci sera optimale.

Le bon compromis, vous le trouverez en testant plusieurs combinaisons et en vous rapprochant des anciens (pas par l'âge mais dans la durée de la pratique).

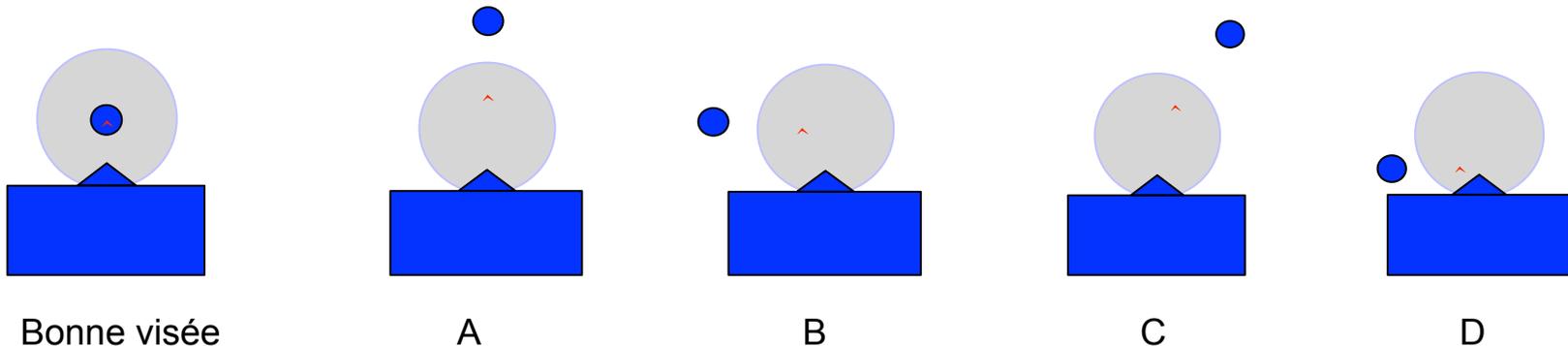
7 – LES ERREURS DE VISEE

Il existe deux types d'erreurs de visée:

Erreur de visée ANGULAIRE:

Elle consiste à décaler la pointe de la flèche par rapport au guidon de l'arbalète. 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 quelques millimètres au niveau de la flèche produit un écart de plusieurs centimètres en cible. L'erreur angulaire peut se produire parce que l'on ne voit pas nettement ses instruments de visée.

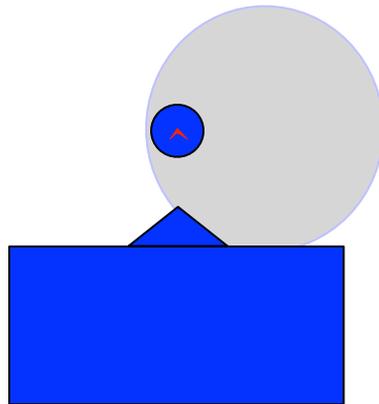


A,B,C,D: Types d'erreurs angulaires

Erreur de visée PARALLELE:

C'est lorsque le guidon et la pointe de la flèche 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.



8 - CONCLUSION

Votre progression sera d'autant plus aisée, qu'à vos débuts:

En position assise hors de l'eau avec une cordelette montée sur un obus (ne pas armer avec les sandows hors de l'eau), vous pourrez mettre en tension ce montage avec le pied une fois dans l'encoche de la flèche et ainsi pouvoir placer le doigt sur la queue de détente et ressentir les différentes résistances lors du lâcher.

Puis dans l'eau, bien stabilisé à la gueuse, vous enchaînez les visées, les lâchers et ensuite les contre-visées.

Ensuite lorsque vous tirerez après une phase dynamique (parcours en bi ou super bi) ou statique (précision), les acquis précédemment décrits vous permettront de réaliser des tirs en toute sérénité.

Au début, vos impacts seront certainement dispersés, puis les écarts seront de moins en moins importants et vos groupements s'amélioreront.

L'entraînement et rien d'autre révélera et affinera votre véritable potentiel de tireur en appliquant simplement les quelques éléments techniques qui vous ont été présentés.

BONS TIRS A TOUS

*NB : Merci d'avance de me faire part de vos retours d'expérience en m'écrivant à :
thierry.ducher@wanadoo.fr*