Chapter 1

"Je sens avoir atteint un bon niveau de tir, mais…"

Très souvent, sur les champs de tir de n'importe quel pays du monde, il m'arrive de rencontrer des tireurs qui, après avoir échangé des formules de politesse avec eux, comme il est facile de l'imaginer, veulent parler du tir et des problèmes qui y sont reliés. Leur exorde, en général, est la suivante: "Je sens avoir atteint un bon niveau de tir, mais, malheureusement, deux aspects relatifs à mon activité de tir au vol me préoccupent profondément et fondamentalement: le premier c'est que, malheureusement, je n'arrive pas à marquer un score constant dans toutes les compétitions. Mes résultats connaissent des hauts et des bas, avec beaucoup de "hauts" et peu de "bas". Le second c'est que je ne sais pas comment optimiser mon score. Je m'aperçois que, malgré le temps que j'y dédie, soit en m'entraînant à tirer sur le plateau ou en me préparant physiquement et psychologiquement, je n'arrive pas à améliorer mes résultats selon une logique bien déterminée. Que pourrai-je faire pour progresser?

Il convient de préciser qu'en général les tireurs internationaux de niveau moyen ne sont pas les seuls à faire ce genre de remarque. Il en est de même pour les tireurs de haut niveau parce qu'ils souffrent, tous, du même problème, celui de rendre les résultats de la compétition stables et continus, notamment d'abattre le mur formé par ces deux, trois ou quatre plateaux les séparant du "score parfait" ("perfect score").

Naturellement, il s'agit dans ce cas de tireurs qui se sont liés d'amitié, avec le temps (après s'être rencontrés pendant plusieurs années), des tireurs qui ont confiance et qui voudraient une aide concrète, une réponse qui puisse leur permettre de faire ce "saut de qualité".

La compétition n'est pas le moment le plus convenable….

La compétition n'est pas évidemment le moment le plus convenable pour aborder des problématiques si complexes. Par conséquent, ma réponse est: "tu es à la veille d'une compétition très importante, et moi, je sais que le minimum auquel un tireur aspire en ce moment est de faire une bonne compétition". Pour cela, la meilleure chose à faire est de cesser de parler de tir et d'en reparler après la compétition…" Les tireurs comprennent, naturellement, que du point de vue psychologique, parler en telles circonstances, ne peut être que nuisible, parce que n'importe quel changement ne pourrait que produire des résultats encore pires. Une fois la compétition terminée, pour plusieurs raisons, y compris celle d'avoir

hâte de rentrer à la maison, on n'a jamais eu l'occasion de se revoir et d'aborder les problèmes en adoptant une approche méthodologique correcte.

Je voudrais m'adresser à ces tireurs, partant de la première fois où ils ont tiré en direction d'un plateau, parce que c'est en remontant à ces temps, repensant et analysant une éventuelle approche erronée lorsqu'ils ont tiré en direction d'un plateau pour la première fois, qu'ils peuvent commencer à trouver des réponses à leurs limites actuelles. C'est une chose qui doit être très claire, ou ils auront la volonté et l'habileté de récupérer, puis nous

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

allons voir comment, cette première approche erronée. Autrement, nous ne réussirons jamais à dépasser d'une manière stable les limites de nos scores actuels.

L'importance des "premières fois"…

Sigmund Freud, psychologue, père et initiateur de la psychanalyse moderne, a basé ses théories sur l'importance fondamentale des "premières fois", affirmant que l'impact des premières expériences physiques et psychiques dans la vie des enfants est essentiel à leur formation. Ce sont bien les expériences vécues entre l'âge de 3 à 6 ans, qui marquent positivement ou négativement leur existence.

Freud ajouta également que, c'est durant cette période là que se forme le 80% de la personnalité et du caractère d'une personne. Je pense qu'il y a une grande similitude entre le contenu de la leçon de Freud et … la "première fois" où l'on a tiré en direction d'un plateau.

C'est incroyable! Si l'on procède à une analyse de tous les autres sports qui requièrent l'utilisation d'un instrument pour pouvoir être pratiqués, on note que les instructeurs enseignent aux débutants les éléments de base, les soi-disant "fondamentaux" de ce sport. Certes, chacun de nous a vécu dans le passé l'expérience de pratiquer autres sports comme le tennis, l'escrime, le base-ball, le golf, etc., ou de voir comment les débutants sont initiés à ces sports…Pensons au nombre d'heures que les apprentis passent en compagnie de leurs moniteurs à faire rebondir une balle contre un mur en soignant méticuleusement la position de la main empoignant la raquette et le mouvement correct du poignet, du bras, de l'épaule et du corps…

Pensons à celui qui commence à jouer au Golf, il doit apprendre les mouvements qui constituent la base du jeu et se familiariser avec les diverses battes. Il en est de même pour l'escrime, le base-ball, etc.

L'apprentissage des fondamentaux…

Tous considèrent cette phase, celle de l'apprentissage des fondamentaux, comme une étape extrêmement importante dans la préparation d'un débutant. Personne ne pourrait jamais penser à mettre ces apprentis en déroute sur un champ ou sur un pas de tir, pour commencer à pratiquer un sport sans préparation préliminaire et profonde!

Cette phase représente une période très importante dans laquelle les débutants s'habituent à "sentir" les instruments qu'ils utilisent pour pratiquer le sport (raquette, batte de Golf) comme s'il faisait partie de leur corps, le prolongement de leurs bras, de leurs mains et de leurs doigts. Ils apprennent à avoir un contrôle total et absolu parce que c'est seulement en contrôlant d'une manière totale et absolue leur instrument qu'ils peuvent exécuter avec grande précision ce que leur cerveau et leurs automatismes leur commanderont de faire! Nous répétons, la différence méthodologique qui existe entre les phases initiales de l'apprentissage des sports précités et notre sport. Elle nous semble incroyable en la comparant à ce qui arrive normalement en exerçant notre sport.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Combien de tireurs ont-ils commencé…

Nous nous demandons: combien de tireurs ont-ils commencé en adoptant la même méthodologie correcte? Nous n'avons pas de réponses à cette question. Personne n'a mené des enquêtes à cet effet. Mais, une analyse attentive d'un grand nombre de tireurs, que nous suivons pour des raisons liées à notre travail, nous permet de conclure ce qui suit:

a. Presque tous les tireurs du skeet sont des chasseurs. Ceci explique les raisons pour lesquelles, dans cette discipline, une phase fondamentale, celle de la prise de contact et la familiarisation avec l'instrument/fusil, est complètement omise, probablement à cause d'une conviction erronée et diffuse…"un chasseur sait bien comment manier un fusil!"

b. L'action d'épauler le fusil, souvent, n'est pas correcte.

c. Ils ont une peur constante des plateaux.

d. Mentalement, ils se sentent toujours en retard. Par conséquent, ils exécutent l'action de tir très vite.

e. Souvent, ils exécutent l'action de tir sous l'influence de ce que le plateau les oblige de faire et, par conséquent, ils ne sont pas capables d'organiser une action autonome qui leur permet de tenir sous contrôle le plateau.

f. Tous les tireurs en question, sans exception, ont des marges d'optimisation potentielle pourvu qu'ils soient capables de "soigner" et de "perfectionner" leur action de tir dans ses moindres détails.

Les points b-c-d et e sont étroitement liés entre eux. Les raisons pour lesquelles les tireurs finissent, à contre gré, par en être victimes, doivent être recherchées dans une initiation incorrecte lors de la première fois sur un champ de tir.

Cependant, nous nous intéressons maintenant à ceux qui ne sont plus débutants et à quelques suggestions qui peuvent leur être utiles dans l'optimisation de leurs performances sportives.

…Une contribution méthodologique

Nous chercherons, à travers ces remarques techniques à contribuer méthodologiquement à la technique du skeet en prêtant attention à la discipline sportive dont nous parlons d'un angle différent: celui qui considère le skeet d'aujourd'hui comme très différent de celui des origines ou celui qui le considère comme une discipline olympique devenue extrêmement technique, qui requiert des techniques d'exécution spéciales et qui a perdu avec le temps, tout lien concret avec son origine antique, le monde de la chasse.

En outre, nous avons l'intention de mettre toute expérience acquise à la disposition de ces tireurs qui désirent vraiment faire une analyse de leurs conditions techniques réelles et

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

suivre un parcours méthodologique lors des cours d'entraînement en vue d'optimiser leurs limites et rendre leurs résultats stables.

... Une série de questions

Avant de commencer cette aventure dans le monde fascinant du tir au skeet, il conviendrait de se mesurer en se posant les questions ci-dessous, visant soit à attirer l'attention vers des thèmes que nous traiterons plus tard d'une manière détaillée, soit à prendre la décision d'arrêter cette activité parce que de telles questions n'ont ni stimulation ni intérêt pratique.

1. Ai-je vraiment les idées claires sur la notion d'avance et les avances à donner à chaque plateau sur tout pas de tir?

2. Suis-je capable normalement de donner les avances appropriées sans éprouver des sensations d'insécurité et d'anxiété lorsque je suis sur le pas de tir ?

3. Suis-je bien convaincu que la technique adoptée pour toucher un plateau est la plus simple e la plus logique, ou bien puis-je l'améliorer?

4. Est-ce que je considère que la mienne est une action de tir bien coordonnée? En d'autres termes, est-ce que j'exécute les diverses composantes d'une action de tir l'une à la suite de l'autre ou est-ce que je suis capable de coordonner plus d'activités à exécuter dans la même unité de temps?

5. Est-ce que j'utilise d'une manière appropriée les deux bras et les deux mains? Est-ce que j'éprouve une sensation de sécurité en constatant la grande précision et le soin dont jouit la main gauche dans l'orientation du canon vers l'avance?

6. Est-ce que j'estime que, durant les 20 dernières années des modifications ont été faites, rendant l'action de tir plus complexe encore ? Est-il possible aujourd'hui de continuer à tirer au skeet en faisant recours à la même technique qu'on utilisait autrefois quand tout était encore beaucoup plus simple?

7. Est-ce que j'estime qu'il conviendrait de déterminer une "zone de contrôle" (control zone) dans laquelle il serait plus facile de mieux contrôler le plateau?

8. Est-ce que j'estime qu'il existe, en fait de technique, des similitudes entre un pianiste et un tireur de skeet?

9. Est-ce que j'estime qu'il y a des similitudes entre l'action de tir et la conduite d'une voiture? Est-ce que j'estime que les deux activités sont constituées en grande partie d'actions automatiques qui doivent être déterminées à part et être exercées scrupuleusement et que la partie logique du cerveau doit se limiter à un contrôle général de l'action à un niveau supérieur?

10. Est-ce que je sens, lorsque je suis impliqué dans une action de tir, que le temps nécessaire à toucher un plateau, estimé à 0.650 secondes environ, occupe une grandeur supérieure dans ma tête, comme si l'on disposait de 10 secondes?

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

11. Est-ce qu'en assistant à des performances de très haut niveau effectuées par des athlètes de n'importe quel sport, j'éprouve la sensation que ceux-ci accomplissent leur plus haut geste athlétique de la manière la plus simple et la plus rationnelle possible?

Les thèmes précités et autres feront l'objet des chapitres suivants.

Une histoire Zen (?!)

Enfin, le paragraphe suivant, ne constitue pas une liste à laquelle on peut se mesurer, mais c'est une simple histoire Zen qu'il conviendrait de lire avant de décider de continuer ce voyage…

"Une tasse de thé"

Nan-in, un maître japonais de l'ère Meiji (1868-1912), reçut un professeur universitaire qui s'était rendu chez lui pour l'interroger au sujet de Zen.

Nan-in servit le thé. Il remplit jusqu'au bord la tasse de son hôte et continua à y verser.

Le professeur regarda le thé déborder de la tasse, il ne put plus se contenir et dit: "ça déborde, tu ne peux plus y verser!"

"Comme cette tasse", dit Nan-in "tu es comblé de tes opinions et de tes conjectures. Comment puis-je t'expliquer le Zen, avant que tu ne vides la tasse."

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Chapter 2

Votre tasse est vide?

Une fois notre tasse est vide, nous pouvons nous embarquer dans notre voyage.

Historiquement le tir de skeet a été un substitut de la chasse. Pour les magazines "National Sportsman" (Le Sportif National) et "Hunting and Fishing" (la Chasse et la Pêche), qui ne sont pas seulement des sponsors de la discipline du tir mais encore une importante source historique d'information, l'objectif principal du skeet était de "maintenir occupés" les chasseurs hors de la saison de chasse."

De 1910 ou 1915 - les opinions diffèrent en ce qui concerne l'année d'origine de cette discipline - jusqu'à présent le skeet s'est développé énormément. L'origine du skeet a été comme passe-temps des chasseurs, devenu discipline Olympique en 1968 au Mexique,et pour garder son statut en tant que discipline olympique ce sport a évolué d'une façon complexe. La nature divisée de cette discipline, à cause de son origine, s'est gardée proche d'elle d'une façon étonnante.

Mais d'où vient cette dualité?

Du fait que la discipline a été développée pour les chasseurs et que sa technique était une technique de tir pour chasseurs qui, bien qu'elle a continué son développement comme discipline sportive, néanmoins elle a été conçue pour la chasse.

Il faut seulement penser à D. Lee Braun, le célèbre tireur de skeet américain, multiple champion national et auteur de plusieurs publications sur le skeet. Dans son manuel "Le Tir de Skeet avec D. Lee Braun," il écrit presque exclusivement sur les positions de début des deux types de tir.

Il est différent aujourd'hui...

Le skeet a atteint une complexité technique là où l'on ne peut plus dire que cette discipline ne s'est plus développée,par contre on s'entraîne toujours en suivant le même style de la periode avant 1993.

En 1993 on a décidé d'introduire une cible double,sur le poste n'4 du demi cercle,le seul poste sur lequel n'existait pas de double. Cette décision fût nécessaire , la cause était que tous les records de skeet avaient été battus plusieurs fois. Avec l'introduction de la cible double sur le poste n'4 , toutes les anciennes techniques de skeet sont devenues soudainement inéficaces

et démodées.Ceci a aidé d'ouvrir de nouvelles voies pour trouver des solutions aux problèmes prévisibles reliés à l'introduction de la nouvelle cible double. Il y a des années, l'introduction de cibles doubles sur les postes trois et cinq, avaient présentée des problèmes même aux tireurs les plus expérimentés. À ce moment-là, un bon nombre d'entre eux ne pouvaient pas s'adapter aux nouvelles règles ,ont disparu ; mais les cibles doubles sur le poste quatre ont crée les problèmes techniques les plus importants pour les tireurs.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Le problème du contrôle…

Mais quel était le problème fondamental de tous les tireurs et qui existe toujours en tirant le double au poste n'4 ?C'était un certain degré de contrôle de la deuxième cible (celle du mark). Ce problème résultait de la technique utilisée à ce moment là: on

guidait plus que le nécéssaire à la première cible avec un délai quand on visait vers la deuxième cible,le tireur était incapable de maîtriser son tir. Le tireur pouvait contrôler le tir de la deuxième cible du double sur tous les autres postes, parce que la cible se rapprochait de sa position de tir. Dans le cas du poste quatre le tireur trouvait le problème de la deuxième cible qui semblait s'éloigner rapidement de sa position! Cette nouvelle situation gênait le tireur et le faisait sentir incertain, et toutes les personnes qui ont pratiqué le sport du tir savent bien que cette situation crée à l'intérieur du tireur une instabilité,qui l'empêche d'exécuter un tir contrôlé et éffectif avec sécurité.

Rationalisation du mouvement complet

Le problème principal était de rationaliser toute l'action de tir durant toute la série de tir de skeet (non pas seulement au poste quatre) pour séparer toutes les parties de l'action de tir pour les analyser et les réunir encore avec une configuration logique loin de la configuration démodée utilisée avant de Barcelone 1992. Le but, établi tellement haut, était de mettre la première pierre pour réussir toutes les cibles de la compétition.

Évidement, pour atteindre ce but c'était nécessaire d'adopter une approche méthodique et scientifique de laquelle émergent les étapes suivantes :

a. Reconnaissance et déscription du problème.

b. Reconnaissance des différentes alternatives pour résoudre le problème.

c. Évaluation de la viabilité de l'application des plusieurs alternatives.

d. Évaluation des résultats obtenus.

e. Choix des meilleures alternatives pour résoudre les problèmes.

Avec le consentement général et la motivation spéciale et l'intérêt de plusieurs grands tireurs italiens qui avaient dominé la scène internationale entre 1994 et 1997 et qui avaient gagné plusieurs importantes finales en 1998 et 1999 ; nous avons révisé toute la série de tir de skeet , en filtrant les étapes logiques dont on avait déjà parlé pour améliorer le contrôle du tireur sur toutes les cibles de la façon la plus simple, rationelle et rapide , y compris les doubles introduits sur le poste quatre.

L 'approche idéale et pratique que nous allons utiliser fonctionne pour toute personne qui a décidé de "vider sa tasse" et qui veut nous accompagner durant notre voyage. Nous encourageons nos tireurs à essayer de nouvelles méthodes et à expérimenter de nouvelles sensations pour développer leurs habilités intuitives de compréhension et perception, en allant au delà des informations que nous leurs fournissons.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Pour exécuter un mouvement maîtrisé

Le problème le plus grand sur le poste quatre était que le tireur était incapable d'exécuter un mouvement maîtrisé au minimum pour la deuxième cible parce qu'on guidait trop loin et trop tard vers la première cible. C'est à cause de cette situation qu'on doit d'abord analyser et envisager les concepts suivants pour diminuer le temps d'exécution et améliorer le temps de contrôle:

a. ACTION DE TIR: Nous supposons que si les mouvements d'un athlète compétitif sont plus simples et rationels, sa performance globale sera mieux. Par conséquent, comment peut-on rendre plus fondamentale l'action de tir ou comment peut-on simplifier au maximum et éliminer tous les composants superflus pour atteindre le but principal, toucher la cible? Quand on tire, tout composant superflu, automatiquement a un effet négatif sur le résultat, ce qui est contraire à d'autres types de sport où les éléments superflus parfois ont des effets seulement sur le style.

b. AVANCE: Explication et présentation exacte de ce terme sur les différents postes pour les cibles individuelles théoriquement (point de vu scientifique) et pratiquement. Les tireurs actifs doivent développer leur concept personnel d'avance et leur point de vue sur l'avance.

c. AUTOMATISME: Diviser l'action du tir en petites actions précises pour caractériser celles qui sont répétitives durant l'action, avec comme but de s'entraîner pour que ces actions pénètrent le système nerveux extrapyramidal. Cette procédure est similaire à celle qu'on utilise quand on apprend à conduire une voiture ou quand on joue un instrument.

ANALYSE DE L'ACTION DE TIR

Une action normale de tir se compose des phases logiques suivantes:

1. Perception de la cible
2. Epaulage du fusil
3. Atteindre la bonne avance.
4. Contrôle de l'avance
5. Actionner la détente de l'arme (tirer)
6. Extension du mouvement de courses après le tir

Ces phases peuvent se représenter de la façon suivante:

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

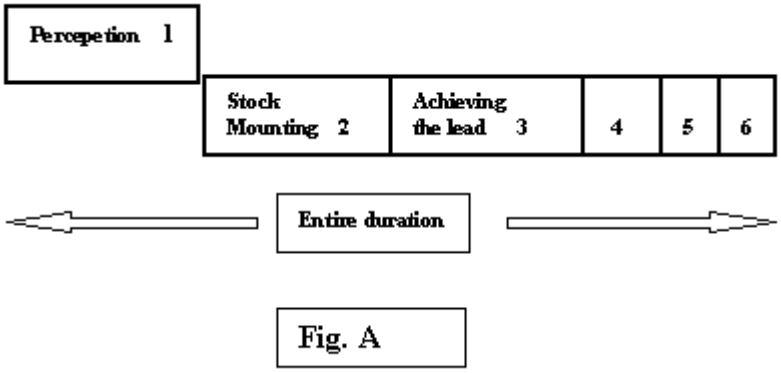


Fig. A

perception	= perception de la cible
stock mounting	= epaulage du fusil
achieving the lead	= Atteindre la bonne avance
entire duration	= temps total

D'après ce diagramme, le temps nécessaire pour tirer vers la première cible est trop long et difficile à concilier avec le contrôle voulu pour la deuxième cible d'un double, spécialement au poste quatre. Ce diagramme montre aussi un

déficit important au tireur. Il exécute une action de tir en ordre et n'utilise pas l'une des plus grandes habilités du cerveau humain bien développée, c'est l'exécution de plusieurs actions en même temps.

Mais comment organiser le cerveau?Et pour quelle raison?

Pour mieux répondre à cette question et mieux comprendre ce que nous pouvons faire et si nous sommes loin de trouver une solution pour économiser du temps précieux et établir un contrôle plus efficace et coordonné sur la cible, c'est important de comprendre la logique de la technologie de la multiprogrammation d'ordinateurs à haute performance. Cette technologie est comparable à la fonction du cerveau humain quand il exécute une activité compliquée.

La découverte du semiconducteur de silicium a ouvert les portes à la construction d'ordinateurs avec une capacité de mémoire presque illimitée et d'une performance étonnante. Le problème était d'organiser l'ordinateur pour profiter de cette caractéristique au maximum.

En se servant des ordinateurs à taches multiples qui utilisent plusieurs logiciels en même temps,Les spécialistes en logiciels ont réussi à transférer les résultats à plusieurs stations terminales de façon simultanée. Pour atteindre ce but, néanmoins, il était nécessaire d'installer un "contrôleur" dans l'ordinateur avec la fonction de "contrôleur général", une partie logique qui surveille l'exécution correcte de tous les logiciels qu'on exécute.

Le cerveau humain est l'ordinateur le plus complexe, bien que sa complexité et son potentiel ne sont pas encore complètement compris. Les fabricants d'ordinateurs admettent qu'ils s'inspirent du cerveau humain et qu'ils ont adopté ses fonctions logiques, d'une façon très rigide et limitée. Cependant, nous savons actuellement avec certitude que l'homme utilise uniquement une partie très petite de son potentiel cérébral.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Jongleurs et musiciens

Pensez à l'habilité que possèdent les jongleurs ou les musiciens, qui utilisent leur potentiel cérébral un petit peu plus et de façon différente que les autres pour atteindre un contrôle total et simultané de leur corps, leurs mains et leurs doigts. Mais ce qui fait que ces personnes sont différentes c'est la programmation multiple de leur cerveau qui les aide à maîtriser leurs bras, mains, doigts, mots ou chansons, tous individuellement, tandis que la partie "générale" ou logique de leur cerveau peut plaisanter, amuser les personnes ou de communiquer avec elles pendant qu'ils contrôlent leur activité en même temps.

Nous voulons savoir si cette habilité de maîtriser plusieurs activités en même temps est aussi un avantage pour le tireur. Il s'agit de tirer,avec une organisation mentale et un contrôle simultané et synchronisé des parties individuelles du corps et du système nerveux extrapyramidal responsable de l'automatisme.

La figure A serait la suivante:

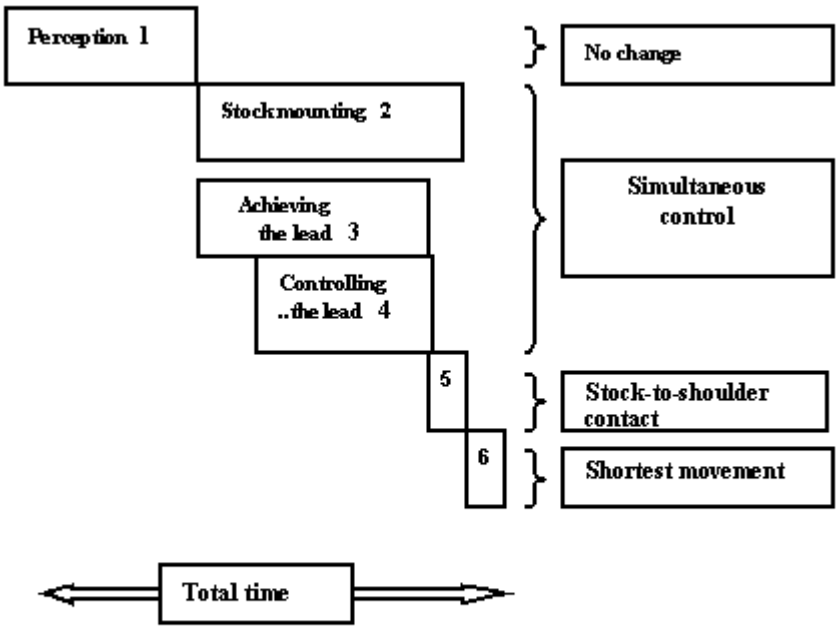


Fig. B

Perception	= perception de la cible no change: Aucun changement
stock mounting	= epaulage du fusil
achieving the lead	= Atteindre la bonne avance
controlling the lead	= Contrôle de l'avance
Simultaneous control	= Contrôle simultané
Stock to shoulder contact	= Contact crosse à épaule
Shortest movement	= Mouvement plus court
Total time	= Temps total

Mais comment changer une action du type A à une du type B?

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Chapter 3

Apprenons à utiliser tout le potentiel de notre cerveau.

Pour rendre la consultation du document plus pratique encore, nous mettons dans la même page les deux schémas relatifs à l'action de tir, que nous avons déjà traité dans le chapitre précédent et sur lesquels nous nous attarderons dans ce chapitre, tout en décrivant les divers segments logiques qui composent l'action de tir.

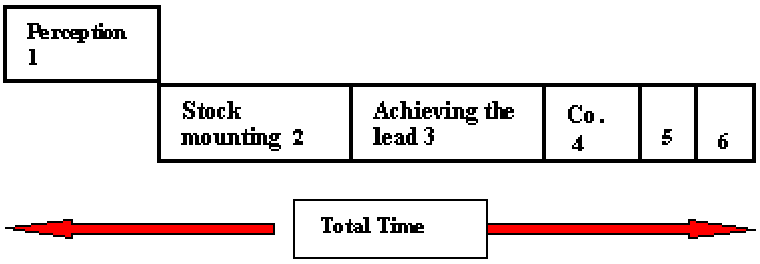


Fig. A

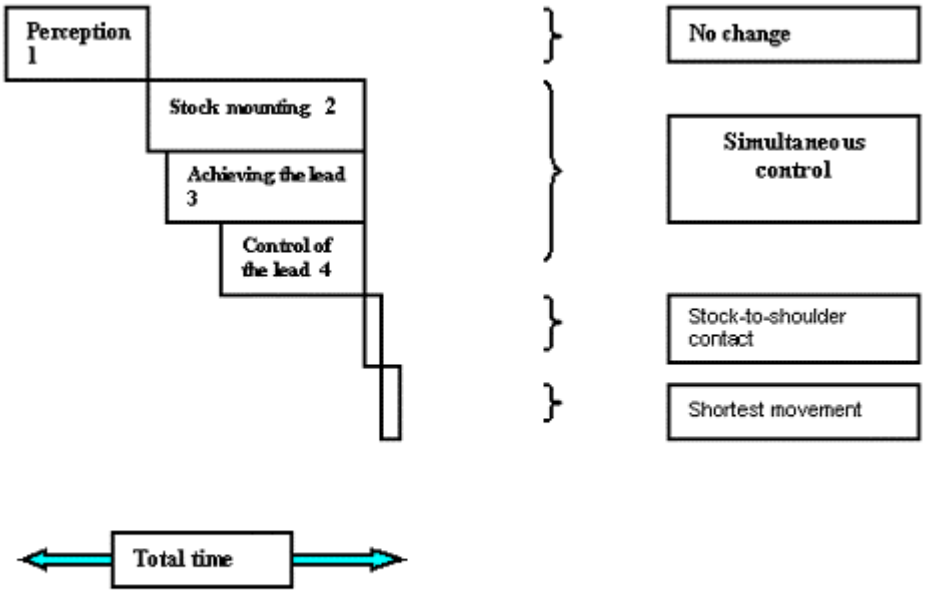


Fig. B

Perception of the target	= Perception de la cible
Stock mounting	= Action d'épauler le fusil
Achieving the correct lead	= Obtention de l'avance appropriée
Controlling the lead	= Contrôle de l'avance
Command on the trigger of the gun (fire)	= Commande sur la détente de l'arme (action de feu)
Follow-through after the shot	= du mouvement des canons après avoir tiré (follow-through)
no change	= Aucun changement
simultaneous control	= Contrôle simultané
stock-to-shoulder contact	= Au contact crosse-épaule

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

shortest movement = Mouvement très bref
Total time = Temps total

Analysons…

Un examen, même visuel, des deux différentes techniques de tir, met en évidence quelques détails sur lesquels il conviendrait que nous nous attardions.

Dans la fig. B, la durée totale de l'action de tir facilite le contrôle du second plateau.

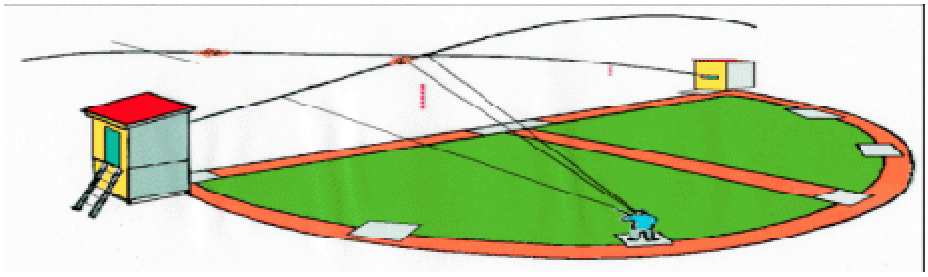
Le temps nécessaire pour épauler le fusil devient plus long et, par conséquent, l'action devient plus souple et soignée parce que le fait d'épauler le fusil ne constitue plus un segment prioritaire par rapport au reste de l'action.

Adoptant cette technique, le contrôle absolu et soigné du canon (the muzzle) devient prioritaire et fondamental, du moment où commence l'action de tir qui mène aux points 3: obtention de l'avance appropriée et 4: contrôle de l'avance.

La réduction de la durée totale de l'action de tir implique la diminution des temps de feu. Ceci signifie que, avec grande "tranquillité et soin" nous réussirons à toucher tous les plateaux qui sortent (outcoming targets), au moins à une distance de 3 mètres avant qu'ils n'atteignent le poteau central. Jamais et sur aucun pas de tir, le plateau qui entre (incoming target) aura croisé notre canon, en le dépassant, échappant ainsi à une zone qui n'est pas encore sous notre contrôle. En se mettant sur le pas de tir 1- 2- 3 et 4 et en effectuant le mouvement de retour de droite à gauche, nous aurons toujours le second plateau à notre droite tandis qu'en se mettant sur le pas de tir 5-6 et 7 et en effectuant le mouvement de retour de gauche à droite, nous l'aurons toujours à notre gauche.

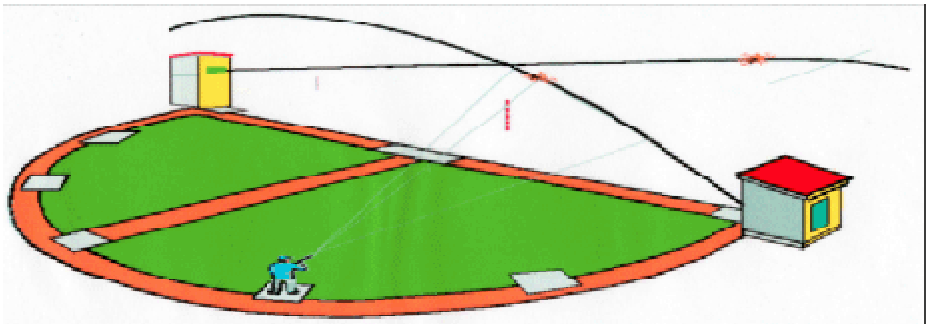
Il en résulte que nous ne serons plus jamais contraints à "sauter" dans une zone inconnue, à la recherche d'un plateau qui a échappé à notre contrôle pendant que nous contrôlions pendant très longtemps le premier plateau.

En effectuant un mouvement à pendule, nous l'avons là-bas, en face de nous, dans une zone qui est déjà sous notre contrôle.



View from station 3

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.



View from station 5

Nous avons conclu le second chapitre en se posant la question: “Que faut-il faire pour pouvoir passer d’une action de tir du type A à une autre du type B? Voyons.

Dans le premier chapitre, vous en rappelez-vous? Nous avions demandé si, selon vous, il existe en fait de technique des similitudes entre un pianiste (ou n’importe quel autre instrumentiste) et un tireur de skeet (dans ce cas, il convient de préciser qu’il s’agit d’un tireur de skeet techniquement doté et moderne).

Nous avions demandé aussi, si vous pensez qu’il existe des points communs entre une action de tir et la conduite d’une voiture. D’après ce que nous avons déjà dit et supposé dans le schéma de tir du type B, la réponse ne peut être que “si”, il existe des points communs: chacune des opérations supposées nous oblige à effectuer une action complexe en exécutant les segments de l’action même d’une manière coordonnée et simultanée : en Overlapping.

Fonçons dans les problèmes…

Partant, commençons à nous exercer avec nos "échelles musicales" tel un musicien qui s’exerce avec les échelles musicales pendant de longues heures,… Nous aussi, nous devons le faire pendant de longues heures parce que, plus nous le ferons et plus tôt nous commencerons à voir les résultats de notre travail en matière de contrôle des plateaux.

Exerçons nous comme des “tireurs” mais avec la mentalité d’un musicien, pour lequel, technique, promptitude des réflexes, rythme et contrôle de soi, sont choses fondamentales.

Construisons-nous un mini champ d’entraînement

La raison pour laquelle nous avons recours à un procédé technique, celui de construire un mini champ d’entraînement, réside dans le fait de s’entraîner à contrôler d’une manière méticuleuse, absolue et millimétrique l’orientation de la partie terminale des canons de notre fusil (muzzle). Nous avons souligné à plusieurs reprises l’importance d’une orientation correcte des canons du fusil pour un contrôle immédiat et correct de la cible. Ce mouvement est considéré comme le premier de nos “échelles musicales”.

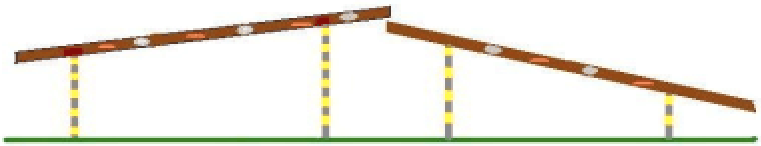
Voyons que faire et comment faire: le mur d’entraînement…

Nous devons, visuellement, reconstruire les trajectoires des deux plateaux d’un parcours skeet : la trajectoire du plateau provenant de la cabine haute (pull) et celle du plateau de la

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

cabine basse (mark). Si nous disposons d'un mur suffisamment long et haut (au moins 18/20 mètres de longueur et 6 m. de hauteur) la chose devient très simple: il suffit de tracer une bande oblique en utilisant une couleur qui fasse contraste avec celle du canon du fusil et du mur. La bande devra avoir 20 cm de largeur et 9 ou 10 m. de longueur. Cette bande représente la trajectoire de la cabine haute (pull): elle commence à une hauteur de 3 m. et atteint 5.30 m de hauteur. De même pour la cabine basse (mark), nous tracerons une bande oblique aux mêmes dimensions et ayant la même couleur, d'une hauteur allant de 1.10 m à 5.30 m.

Si nous ne disposons pas d'un mur aux caractéristiques susmentionnées, nous devrons nous procurer deux bandes en bois (ou tout autre matériel assez rigide comme le plastique ou une tôle d'acier), les dimensionner comme celles dessinées sur le mur, nous les peindrons avec la même couleur et, enfin, nous les monterons tout en suivant les mêmes cours d'inclinaison déjà décrits, sur des poteaux spéciaux, comme suit:



Quand le mini champ d'entraînement sera prêt, nous pourrons commencer les exercices durs qui, sans doute, nous aiderons à mieux contrôler les canons pendant que nous épaulons le fusil.

Comment utiliser le mini-champ d'entraînement?

Nous nous mettons à 15 m. environ des bandes en choisissant l'un des pas de tir imaginaires de 2 à 6. L'exercice que nous effectuerons consistera à déplacer, pour environ 6/7 m., la pointe du canon du fusil, avec grande précision (au début, il n'est pas nécessaire de le faire à la même vitesse, imaginée, du plateau), le long du parcours de la bande-trajectoire. Il faut s'assurer que le mouvement est exécuté d'une manière continue, sans saccades ni arrêts (répétition du mouvement) et que le fusil est épaulé lorsque ce mouvement a lieu sans perturber le cours régulier et continu des canons pour épauler le fusil presque vers la fin du parcours établi.

Ce qui est décrit précédemment sera notre premier test. Il faudra savoir si la nôtre est une technique de tir séquentielle, ou bien un "overlapping".

Répétez l'exercice plusieurs fois et à plusieurs vitesses, toujours croissantes, jusqu'à ce que vous parveniez à exécuter le mouvement avec la même vitesse, imaginée, du plateau, qui rappelez-vous bien, n'a pas une vitesse saccadée mais constante les premiers 40 m. (et au-delà) de son parcours. En outre, observez attentivement, si quand vous épaulez le fusil, vos canons sont immobiles pour un moment plus ou mois long avant de reprendre le mouvement.

Observez aussi, avec beaucoup d'attention, si, lorsque vous portez la crosse au niveau de l'épaule, la pointe des canons déborde de la partie inférieure de la bande que vous êtes en train de parcourir. Si vous n'êtes pas capables d'effectuer tous seuls ces contrôles et, probablement au début vous ne le serez pas, et vous êtes un tireur à technique

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

séquentielle, faites-vous aider d'un autre tireur, se conformant à ces remarques, tout en lui disant clairement ce dont vous avez l'intention de faire et ce que vous faites en réalité.

Exercez-vous en changeant toutes les positions sur la trajectoire du "Pull" et sur celle de "mark". Vous aurez déjà fait un bon pas en avant lorsque, après s'être entraînés pour plusieurs jours, vous commencerez à vous rendre compte que, quand vous êtes concentrés sur l'action d'épauler le fusil et que vous l'effectuez, vous perdez totalement le contrôle sur les canons, pour le reprendre ensuite, mais avec grande anxiété, après que la crosse a touché votre épaule.

En tout cas, il ne sera pas facile, vous allez voir, de faire correctement cet exercice, quelle que soit votre technique de tir. Vous ne réussirez pas à le faire correctement tant que vous n'y accorderez pas une précaution particulière.

Mais quelle précaution?

Apprenons à utiliser la main gauche (ou la main droite pour les gauchers) pour orienter les canons vers les avances

Nous sommes tous conscients du rôle important de la main droite étant donné qu'elle nous permet d'indiquer les objets et les choses (main gauche, naturellement, pour les gauchers, mais nous n'allons plus préciser cette différence si évidente). Nous serons surpris de noter que, lorsque l'on indique de notre doigt un objet, si nous fermons l'oeil gauche, nous découvrirons que notre doigt est exactement sur l'objet que nous sommes en train d'indiquer. Malheureusement, ceci a lieu seulement en utilisant notre main droite. Nous, cependant, nous consacrons la partie la plus noble de notre action de tir, qui est celle de l'orientation des canons vers l'avance, à la main que nous utilisons le moins, la main gauche!

Tel un pianiste qui apprend à utiliser la main gauche en faisant l'exercice des échelles musicales, nous aussi, nous devons faire les exercices (échelles musicales) qui donneront à la main gauche la même habilité, précision et soin dont jouit notre main droite.

Nous devrons développer notre bilatéralité en utilisant, à chaque fois que nous avons l'occasion de le faire, la main gauche au lieu de la droite. Nous ferons quelques exercices spécifiques, à cadence quotidienne, tels: ping pong avec la main gauche, faire rebondir ou saisir au vol une balle de tennis qui nous est lancée en se servant évidemment de la main gauche.

A ne pas oublier que les exercices sur les bandes et ceux visant le développement de la bilatéralité de la main gauche, sont à faire régulièrement! Ils deviendront une partie intégrée au début de chaque séance d'entraînement, ils constitueront notre "Stretching", une parmi nos premières échelles musicales à faire, en vue de réchauffer nos muscles et orienter nos canons: ce sera notre "warm-up".

Plusieurs tireurs, même des champions qui se sont affirmés, utilisent déjà depuis longtemps leur mini-champ d'entraînement comme instrument intégré à leurs séances d'entraînement.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

En conclusion, ceci requiert un fort engagement de votre part: celui de commencer le plus tôt possible et avec grande conviction les exercices proposés. Nous vous invitons en outre à observer que sur les bandes il y a des signaux et des tâches en couleur.
Nous expliquerons dans le chapitre suivant à quoi ils servent et comment les utiliser.

Certes, nous constituerons la base d'une autre "échelle musicale", pour tireurs évolués qui désirent perfectionner leur technique de tir.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Chapter 4

Naviguons de nouveau dans le monde fascinant du SKEET…

Nous avions conclu le troisième chapitre en vous invitant à observer les signes et les tâches en couleur existant sur les bandes de la «mini salle d'entraînement» et en vous informant que nous parlerons de leur sens et de leur usage dans le présent chapitre. Nous tenons notre promesse et nous vous parlerons de cette «échelle musicale» ultérieure à laquelle il faut s'entraîner en vue de mieux coordonner votre action de tir, mais, surtout, pour vous exercer à un contrôle plus soigné au moment où vous «orientez les canons» dans l'avance accordée à la cible.

Nous vous avons invité également à s'engager fortement, et au plus tôt possible, à entamer les exercices suggérés sur les bandes pour que vous vous habituiez, mais notamment que vous habituiez votre «main gauche», à orienter les canons du fusil, quand vous l'épauler souplement et progressivement en parcourant exactement la bande-trajectoire, sans jamais dévier de cette bande.

Si vous l'avez fait, vous aurez sûrement découvert des choses intéressantes, soit sur votre manière initiale de contrôler la trajectoire-bande, avec les canons de votre fusil soit au niveau du soin majeur que vous aurez parvenu à obtenir en parcourant la trajectoire-bande au moment où vous épaulez le fusil en orientant les canons à l'aide de la «main gauche» d'une manière continue et uniforme.

Perfectionnons l'échelle musicale…

Maintenant, nous devons perfectionner notre «échelle musicale» pour faire d'autres pas en avant. Il s'avère donc nécessaire de dessiner quelques plateaux aux dimensions réelles, sur les deux bandes à une distance de 5 m. à partir de leur point de commencement le plus bas en laissant une distance de deux m. environ entre un plateau et l'autre. Puis «imaginons une avance» à donner à ces plateaux, tout en supposant que nous nous trouvons sur un pas de tir, et à ces points nous peignons une tâche en couleur qui représente, visuellement, son avance:

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Quand tout est prêt, nous pouvons commencer cette deuxième et importante phase d'entraînement. Mettons-nous sur l'un des pas de tir « imaginaires » dont nous avons parlé dans le troisième chapitre et commençons notre exercice qui consistera cette fois, non seulement à faire parcourir les canons sur la bande d'une manière continue et uniforme, mais aussi, une fois choisi le plateau que nous voulons contrôler, à atteindre, directement et d'un seul mouvement, avec le bout du canon son point d'avance, au moment d'épauler le fusil et de faire parcourir le canon le long de la bande-trajectoire.

Au début, nous ne devons pas faire autre chose, nous devons seulement répéter cet exercice plusieurs fois, en imaginant la vitesse du plateau, en changeant de position et en choisissant à chaque fois un autre plateau vers lequel il faut diriger l'action. Nous ne devons pas appuyer sur la détente non plus. Nous devons nous exercer à répéter cette «nouvelle échelle musicale» en nous concentrant sur le bout du canon du fusil et en l'observant attentivement durant tout le parcours, le long de la bande jusqu'à atteindre l'avance. Nous devons être sûrs et conscients, durant cet exercice, que l'action que nous sommes en train d'exécuter est correcte, en d'autres termes, que nous sommes en train de contrôler réellement notre canon, sans en perdre le contrôle, même pas pour un instant, et que le canon parcourt toujours la bande-trajectoire. Nous répéterons cet exercice plusieurs fois tout en croyant profondément à ce que nous sommes en train de faire, en nous déplaçant sur nos pas de tir «imaginaires» et en choisissant, en restant sur le même pas de tir, des plateaux et des avances différents.

Entraînons-nous séparément aux diverses actions qui composent l'action de tir…

Je voudrais vous faire noter que la méthode adoptée dans ces phases d'exercice consiste à s'entraîner aux diverses phases qui composent l'action de tir séparément (voir fig. B du chapitre III). Dans le chapitre précédent, nous nous sommes exclusivement concentrés sur le point 2 de la fig. B: «Action d'épauler le fusil».

Maintenant, avec l'exercice que nous vous proposons, nous nous concentrons et nous nous entraînons aux points 3 «obtention de l'avance» et 4 «contrôle de l'avance». Nous considérons ces deux exercices comme très importants, parce que, si nous arrivons à comprendre que ces segments de l'action de tir sont répétitifs, ceci implique que nous les répétons et que nous devons les répéter toujours de la même manière. A ce moment nous commençons à les faire automatiquement, autrement dit, nous les faisons entrer dans le

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

système des automatismes, celui du contrôle, selon les scientifiques, du «système nerveux extra pyramidal». Exactement de la même manière avec laquelle nous conduisons une voiture: nous exécutons, avec beaucoup de précision, toutes les actions nécessaires à conduire un véhicule en fonction des stimulus qui proviennent de notre «attention vigilante» qui contrôle la situation de la circulation et envoie des stimulus chaque fois qu'un changement de situation requiert un ajustement du système de mise en marche de la voiture. Cet ajustement du système de mise en marche du véhicule est exécuté, et avec précision, automatiquement sous le contrôle du système nerveux extra pyramidal.

Nous devons exécuter l'action … Nous devons contrôler le jeu…

Je voudrais attirer votre attention sur un autre détail important: avec les exercices proposés jusqu'à présent, nous nous entraînons et nous nous habituons à «exécuter une action» … une fois que, mentalement, nous avons décidé sur quel plateau de la bande nous avons l'intention d'exécuter l'action, nous orientons nos canons, décidément, en direction de son point d'avance, l'atteignant avec un seul mouvement et avec

détermination ! «Nous sommes en train d'exécuter notre action». Si vous essayez de chronométrer le temps que vous mettez pour exécuter cette action, vous découvrirez que, même si elle a été exécutée correctement, en d'autres termes, d'une manière souple et contrôlée, le temps que nous mettrons, ne sera jamais supérieur aux cinq dixièmes de seconde. Il convient de dire qu'en cinq dixièmes de seconde, vous êtes capables d'épauler le fusil et au moment où vous l'épaulez, d'orienter le canon «là où vous voulez!» Si vous arrivez vraiment à vous convaincre de votre capacité, la capacité d'exécuter « votre » action en orientant le canon «là où vous voulez» et en cinq dixièmes de seconde maximum, alors il n'y aura plus de différence, pour votre action, entre un plateau qui vole et le plateau dessiné sur la bande de votre salle d'entraînement! En cinq dixièmes de secondes, vous serez capables d'orienter le canon également dans l'avance d'un plateau qui vole! Vous commencerez alors à prendre vraiment conscience que «c'est bien vous», qui commencez, en exploitant convenablement la capacité acquise d'exécuter plusieurs segments de l'action en même temps, à contrôler le jeu et à ne pas permettre que «le plateau se joue de vous!» Vous êtes en fin de compte, en train d'exécuter une action complexe composée de:

«Action d'épauler le fusil», «obtention de l'avance» et «contrôle de l'avance». En même temps, autrement dit vous êtes en train d'exécuter trois segments distincts de l'action de tir, dans la même unité de temps! mais il nous manque encore un segment très important sur lequel s'entraîner, jusqu'à ce qu'il devienne un automatisme: c'est le point 5 de la fig. B, «la commande sur la détente».

L'importance d'arriver d'une manière coordonnée à l'action sur la détente

Nous sommes maintenant au point 5! Il convient de souligner l'importance de ce segment de l'action de tir et son rôle capital en vue d'obtenir le résultat final. Un très haut pourcentage de plateaux manqués résulte du fait que, après avoir exécuté une action, si parfaite du point de vue technique … l'erreur réside dans l'incapacité de conclure l'action, en appuyant sur la détente, au moment propice!

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Pendant que nous expliquions comment exécuter l'exercice précédent (obtention et contrôle de l'avance) nous avons précisé que dans cette phase nous ne devions même pas appuyer sur la détente. Nous avons fait exprès de donner cette indication parce que, dans cette phase, nous étions en train de nous entraîner à exécuter deux segments de notre action de tir: «obtention de l'avance» et «contrôle de l'avance». Nous devions être concentrés exclusivement sur le contrôle de ce que nous étions en train de faire et nous ne pouvions pas nous distraire de l'introduction d'un troisième segment qui est l'action sur la détente.

L'utilisation de la voix comme instrument de contrôle de l'avance…

Maintenant, il est temps de s'intéresser à ce segment et nous arriverons «à l'action sur la détente», au moyen d'un passage intermédiaire.

Retournons à la mini salle de tir et à l'exercice que nous étions en train de faire précédemment: «obtention de l'avance» et «contrôle de l'avance». Quand nous serons sûrs que nous parvenons à exécuter ces deux segments d'une manière correcte et désinvolte, nous ajouterons un autre détail à l'exercice. Au moment où nous percevons que le bout du canon est sur le point d'atteindre le point d'avance, sans appuyer sur la détente, nous prononçons, selon notre choix et rapidement, une parole monosyllabique, comme: «Bang, sì, yes, ya, oui»!

Cependant, faites attention. Ceci doit signifier que nous sommes réellement en train de percevoir l'avance et nous devons prononcer cette parole exactement lorsque nous voyons l'avance! Au début, nous pourrons avoir quelques difficultés à exécuter cet exercice correctement, mais avec un peu d'engagement et d'application vous verrez que tout deviendra possible et les avantages que vous allez tirer, en matière de coordination de

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

l'action de tir seront incroyables! Mais il convient de nous rappeler deux choses: «Ne pas nous moquer de nous-mêmes! Prononçons la parole seulement au moment où «nous voyons réellement l'avance» et surtout « nous n'appuyons pas sur la détente».

Mais pourquoi choisissons-nous d'utiliser la «voix» au lieu d'appuyer sur la détente? Simplement parce que la parole reste le système le plus rapide pour transférer les stimulus cérébraux vers l'extérieur… et dans l'action de tir il est très important de répondre rapidement aux stimulus cérébraux!

Transférons sur le doigt et sur la détente la même vitesse de réaction du stimulus cérébral…

Quand nous nous apercevons que nous avons parfaitement assimilé aussi ce segment partiel de la commande sur la détente (partiel parce que jusqu'à maintenant nous nous sommes servis seulement de la voix pour un vrai contrôle de l'avance et en vue de remplacer l'action sur la détente), nous passons à la synchronisation de «la voix avec le doigt». En d'autres termes, nous devons parvenir à transférer sur le doigt et, par conséquent, sur la détente, la même vitesse de réaction au stimulus cérébral que par le biais de la parole.

Pour faire cela, il convient de mettre dans le canon inférieur du fusil, une cartouche vide pour ne pas abimer le mécanisme de déclenchement et le percuteur. Nous commençons à répéter le même exercice décrit précédemment «action d'épauler le fusil», «obtention de l'avance», «contrôle de l'avance» et pendant que nous prononçons la parole «bang ou autre», nous tirons simultanément sur la détente! Nous devons faire beaucoup attention pour voir si vraiment notre voix et le «clic» de la détente sont simultanés! Au début, quasi certainement vous noterez qu'il y aura un déphasage entre l'instant où vous prononcerez «la commande vocale» et quand vous allez entendre le son de la détente. Il faut s'y exercer jusqu'à ce que vous soyez sûrs (en écoutant) que les deux commandes sont «parfaitement synchronisées»! si vous vous entraînez de cette façon, vous n'éprouverez plus cette sensation désagréable que vous auriez éprouvée sans doute à plusieurs reprises dans votre carrière de tireurs; celle d'avoir hésité à tirer sur la détente et d'avoir manqué la cible parce que vous avez perdu le moment culminant et concluant de l'action de tir que, jusqu'à ce moment, vous avez bien coordonnée. Vous ne serez plus jamais en proie au doute pendant que vous exécutez l'action, parce que vous êtes bien «vous qui êtes en train d'exécuter l'action», ce n'est pas le plateau qui vous pousse à le faire. C'est bien vous qui, en cinq dixièmes de secondes, êtes capables d'orienter les canons du fusil «là où vous voulez», en d'autres termes dans l'avance du plateau. C'est bien vous qui, en percevant l'avance, êtes en train de synchroniser le stimulus de perception cérébrale et la commande sur la détente. Rien ne se passe en dehors de «votre action»!

Le plateau qui apparaîtra en vol devient pour vous un signal vous informant que vous devez commencer «votre action» et cette dernière sera celle d'exécuter d'une manière autonome, et non pas sous l'influence du plateau qui vole, toute l'action à laquelle vous vous êtes entraînés jusqu'à ce moment.

En conclusion, vous êtes maintenant capables d'utiliser et vous êtes en train d'exploiter le «grand potentiel de votre cerveau»! Comme un pianiste ou un jongleur, vous aussi vous

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

êtes en train d'exécuter des actions diverses dans la même unité de temps. En outre, les intrevalles de temps dont vous disposez pour contrôler le plateau, dans votre tête, semblent être plus longs.

Nous avons répété plusieurs fois, depuis que nous avons commencé à écrire ces notes, la parole «avance»! ça vaut la peine peut-être d'approfondir le sens de cette parole-concept. Nous le ferons dans le chapitre suivant.

Continuará

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Chapter 5

Les avances

L'une des questions les plus fréquentes qui se posent sur le champ de tir est celle relative aux avances. « Mais quelle est l'avance qu'il faut donner au 2 Pull? » et « Quelle est celle du 6 Mark? ». Des questions de ce genre sont assez communes entre tireurs qui s'aperçoivent tous parfaitement que le fait de déterminer l'avance appropriée et de réussir à la donner correctement demeure une condition fondamentale en vue de réussir une action de tir.

Mais si vous essayez de demander à un tireur de vous parler avec beaucoup de précision des avances et de la perception qu'il en a, vous aurez dans la plupart des cas des réponses vagues, assez génériques, qui ne vous font pas comprendre beaucoup plus que vous savez ou vous ne savez pas déjà à ce sujet… Mais il ne faut pas penser qu'avec telles réponses, ces tireurs veulent cacher quelque chose ou garder des secrets ! En fait, les tireurs ont une vision tellement personnelle, intériorisée et quasi abstraite des avances qu'il leur est extrêmement difficile de parvenir à l'analyser et à l'expliquer… Autrement dit, chaque tireur a sa propre vision de l'avance, forgée plutôt d'images cérébrales que de perceptions rationnelles. Le fait que rares sont les tireurs qui affirment et jurent qu'ils tirent sans aucune avance, prouve combien la perception de l'avance pourrait être personnelle et, parfois, dépourvue de rationalité! Nous avons, en outre, assisté à des discussions devenues très enflammées entre tireurs de très haut niveau, parmi lesquels des champions du monde auxquels il était demandé d'exprimer leur évaluation sur l'avance à donner à un plateau d'un pas de tir bien déterminé! Les divergences entre les réponses étaient déconcertantes … mais seulement apparemment ! les

uns juraient sur des valeurs d'avance de quelques centimètres seulement… d'autres, par contre, affirmaient de voir des avances d'un mètre et plus, sur le même plateau et… sur le même pas de tir! Ces discussions se poursuivaient d'une manière très animée et chacun d'entre eux cherchait à démontrer, d'une manière souvent confuse, la validité de sa propre thèse et des ses convictions! En réalité, en raisonnant d'une manière sereine et logique, les deux réponses s'étaient avérées correctes… mais étaient obtenues de deux façons complètement différentes de percevoir l'avance! Nous approfondirons ces concepts ultérieurement.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Combien de fois avons-nous insisté sur cette parole?

Dans chacun des chapitres précédents, nous avons cité le concept d'avance plusieurs fois. Certainement vous vous en souvenez. En voilà quelques exemples:

a. «J'ai vraiment les idées claires sur la notion d'avance et sur les avances à donner à chaque plateau? (Chap. I)»

b. «… Clarifier d'une manière extrêmement précise les notions d'avance des différents pas de tir et sur chaque plateau, soit d'un point de vue théorique, en d'autres termes celui de l'approche scientifique, soit au niveau pratique, le point de vue des tireurs… (Chap. II)»

c. «Obtention de l'avance. (chap. II et III fig. A et B)»

d. « Apprenons à utiliser la main gauche pour «orienter» les canons du fusil vers les avances (Chap. III)»

e. «…En fixant toute notre attention sur le bout du canon du fusil, en l'observant attentivement durant tout en parcourant la bande jusqu'à atteindre l'avance (Chap. IV)».

Apprenons à se familiariser avec l'avance…

Par conséquent, le fait d'avoir le concept d'avance bien clair en tête demeure une chose fondamentale dans l'action de tir, en direction d'une cible en mouvement. En se basant sur une simple définition, dans le champ de tir au vol, nous pourrions définir l'avance comme:

«Le point de rencontre entre un plateau en mouvement et une rosace de plombs en mouvement.»

Si nous attribuons des valeurs de vitesse au plateau et à la rosace et si nous établissons les distances auxquelles nous avons l'intention de toucher la cible, il deviendra relativement plus facile de calculer les avances et d'y réfléchir un peu, toujours en vue de rendre plus claire « la notion correcte d'avance».

Quand nous avons construit notre mini salle d'entraînement, nous avons dessiné sur les bandes quelques plateaux de référence, et nous avons indiqué avec des tâches en couleur leurs points d'avance respectifs, en d'autres termes les points en direction desquels nous devons orienter notre rosace de plombs. Ceci nous a aidé à orienter les canons de notre fusil vers la trajectoire des plateaux, d'une manière continue et uniforme, en atteignant avec souplesse «le point» dans lequel serait trouvé le plateau au moment où la rosace l'a intercepté… Autrement dit, son avance! Nous n'insisterons jamais assez sur ce concept de grande importance. Cela dit, nous devons tirer en direction des plateaux avec une «avance». Il n'existe pas de plateau en direction duquel nous tirons sans «avance»… Tirer en direction d'un plateau sans en donner l'avance appropriée signifie le manquer! Les avances peuvent être grandes ou petites en fonction de deux aspects fondamentaux:

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

a. Le pas du tir duquel nous sommes en train de tirer et le plateau en direction duquel nous sommes en train de tirer.

b. Le type de collimation que le tireur applique d'habitude.

Tenons compte de ces concepts pendant que nous continuons à les traiter.

Mais combien d'avances?...

Envisageons le problème de l'avance théorique, autrement dit l'avance que nous pouvons calculer, comme nous le disions précédemment, avec un simple calcul mathématique quand nous connaissons la distance et la vitesse des deux objets en mouvement, à savoir le plateau et la rosace de plombs. Afin d'en avoir une idée, nous cherchons à comprendre quelle entité peut assumer une «avance théorique», notamment dans les conditions suivantes:

a. La distance à laquelle nous voulons toucher le plateau, mesurée sur sa trajectoire: 19 m. (Dp)

b. Vitesse du plateau: 22 m/s (Vp)

c. Vitesse de la rosace: 340 m/s. (Vr.)

En appliquant la formule: Avance = Vp/Vr x Dp nous aurons un résultat de 1.23 m., défini comme « avance théorique calculée ». Il convient de souligner que cette avance reste la même, à égalité des conditions qui en ont déterminé le calcul, pour n'importe quel pas de tir.

En réalité, même si l' »avance théorique calculée» reste la même, l'avance visible que nous allons obtenir en nous déplaçant sur les divers pas de tir, sera différente (effet parallaxe)! Nous essayons d'expliquer mieux ces concepts avec quelques schémas:

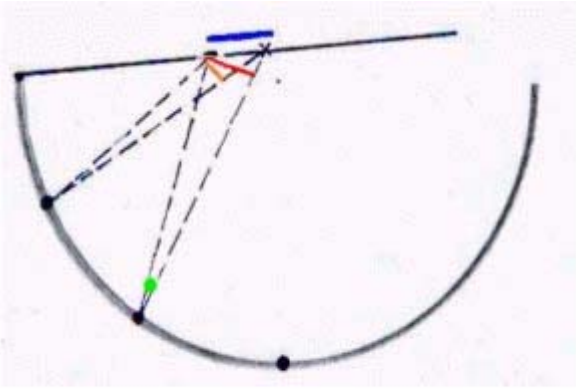


Fig. A

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

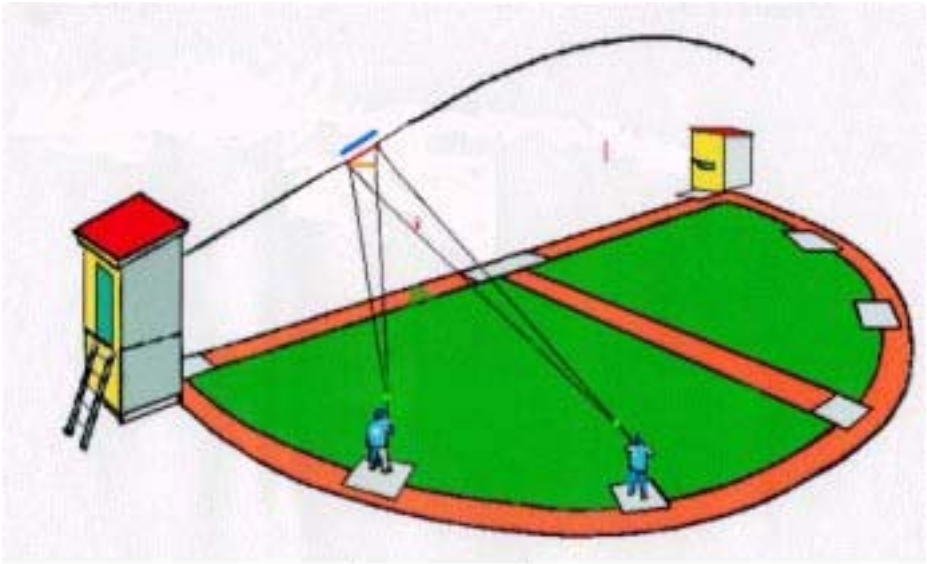


Fig. B

Légende:

a. Ligne bleue: avance «théorique calculée»

b. Ligne rouge: avance que le tireur perçoit en se mettant sur le troisième pas de tir: «avance visible».

c. Ligne orange: avance que le tireur perçoit en se mettant sur le deuxième pas de tir: «avance visible».

d. Plomb vert: «avance au guidon»

Je pense que les deux schémas (Fig. A en plan et fig. B en 3D) nous ont aidés à comprendre avec beaucoup plus de précision les divers concepts d'avance.

Quelques observations…

Il convient de s'attarder brièvement pour faire quelques observations:

1. Les pas de tir dans lesquels «avance théorique calculée» et «avance visible» -celle que le tireur voit quand il tire - coïncident, sont relativement rares. Les avances sont égales quand la ligne de mire du tireur sur le pas de tir est parfaitement perpendiculaire à la trajectoire du plateau!

2. Dans la plupart des pas de tir, l' »avance visible» est toujours inférieure à l' »avance théorique calculée» et varie toujours d'un pas de tir à l'autre. C'est bien pour cette raison que nous devons considérer l'avance visible comme étant la plus importante au niveau pratique, celle avec laquelle le tireur doit se familiariser de plus en plus, celle qu'il doit fixer d'une manière photographique dans sa tête, celle vers laquelle il doit orienter les canons durant l'action de tir. Rappelons-nous que dans ce cas le tireur oriente les canons tout en regardant directement, avec les deux yeux ouverts, en direction du point d'avance du plateau, au point où il atteindra la rosace, c'est son avance! Dans ce cas là, l'avance que le tireur perçoit est une avance de dimension

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

remarquable, surtout des pas de tir 3,4 et 5, soit sur la trajectoire de Pull, soit sur celle du Mark.

3. Il existe une autre façon de percevoir l'avance qui consiste à faire concorder, avec un seul oeil ouvert, l'avance de mire, le plateau et le guidon. Avec cette façon légitime de donner l'avance, utilisée par un nombre restreint de tireurs au monde, nous pouvons observer brièvement qu'elle est sûrement plus précise, mais qu'elle requiert, pour son application, des intervalles de temps plus longs d'exécution et de contrôle qui ne

4. répondent pas aux exigences d'un «skeet extrême», comme celui que nous pratiquons de nos jours: une technique qui doit être exécutée très rapidement comme nous l'avons déjà expliqué à plusieurs reprises jusqu'à maintenant

En fait, celui qui continue à recourir à cette manière de donner l'avance, aura toujours des problèmes de «constance dans les résultats» qu'il n'envisageait pas avant en pratiquant un skeet aux exigences techniques plus simples.

Une comète?

Après avoir mis au clair les idées sur les diverses avances et sur les différentes manières de les percevoir et de les donner, d'un point de vue théorique, il est nécessaire d'ajouter une autre observation: nous ne devons pas oublier que vers le point d'avance, après avoir tiré, se déplace une rosace de plombs dont la forme ressemble beaucoup à une comète dont la section utile, dans la partie la plus large et aux distances desquelles nous tirons normalement, est de 80 cm. environ. Cette caractéristique relative à la forme et aux dimensions de la rosace, a comme effet pratique d'annuler à une certaine mesure, les conséquences découlant de nos erreurs lorsque nous avons donné l'avance. Nous nous attardons sur ce concept uniquement pour dire qu'il est très important d'avoir les idées claires sur les avances et sur la façon de les appliquer, sans être hanté par la nécessité de les appliquer d'une manière rigoureusement précise»…Nous devons tendre vers une application correcte, étant conscients que, dans les cas limite, une erreur d'un demi-mètre pourrait être pardonnée en donnant l'avance.

Un modèle mathématique!?…

C'est bien aussi le sens à donner au «modèle mathématique relatif au calcul des avances dans le skeet» que nous avons mis au point et que vous trouverez dans ce Web site. D'innombrables informations vous seront fournies, toutes utiles, toutes intéressantes, mais qui doivent uniquement avoir comme but d'augmenter et/ou, pour quelques-uns parmi vous, d'approfondir vos connaissances - votre «background»- parce que plus nous avons des informations sur un sujet donné, plus nous

le maîtrisons, et par conséquent, plus notre sécurité augmente! le modèle devra vous servir d'instrument d'approfondissement, de vérification et de réponse en cas de doute. Il vous aidera à approfondir encore plus la différence entre les diverses avances, sujet traité dans le présent chapitre. Il vous intriguera dans le fait de voir comment l'avance varie même de demi-mètre en demi-mètre, l'avance «théorique», celle «pratique» et celle au «guidon». Il

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

vous fera découvrir sur quels pas de tir et à quels points de la trajectoire, «avance théorique» et «avance visible» sont parfaitement égales… mais il ne faut pas avoir en tête l'idée d'accéder au pas de tir pour appliquer un modèle mathématique!

Nous accédons au pas de tir avec des «synthèses» et des «choses concrètes» à exécuter, dont nous avons appris à appliquer la plupart.

Jusqu'à maintenant, nous nous sommes intéressés au sujet des avances, comme on le disait auparavant, seulement «noir sur blanc», c.à.d d'un point de vue théorique. Cependant, un tireur a aussi besoin d'autre chose… il a besoin d'avoir, sur le champ de tir, des références concrètes, des «visions réelles» des valeurs des avances dont nous avons parlé seulement en théorie jusqu'à présent! Parce que c'est bien d'avoir en tête l'idée d'une avance d'un mètre et demi, mais le fait d'évaluer une avance d'un mètre et demi en se trouvant à une distance de trois mètres est bien différent de celui de comprendre quelle dimension prendre théoriquement: cette avance d'un mètre et demi à une distance de 18, 20, 22 mètres!

Ce sont bien ces visions qui sont les plus importantes…

Il s'agit bien de ces visions, à une distance allant de 8 à 24 m. qui doivent intéresser les tireurs. Ce sont bien les avances perçues à ces distances devant être photographiées en tête! En vue d'obtenir ces visions et de commencer à «photographier mentalement» les avances … nous dessinons des plateaux de référence.

Ce sera l'argument que nous envisageons de traiter dans le prochain chapitre parallèlement à celui de la «zone de contrôle».

Pieux de références, installés sur un champ de Skeet et perçus du pas de tir 4.

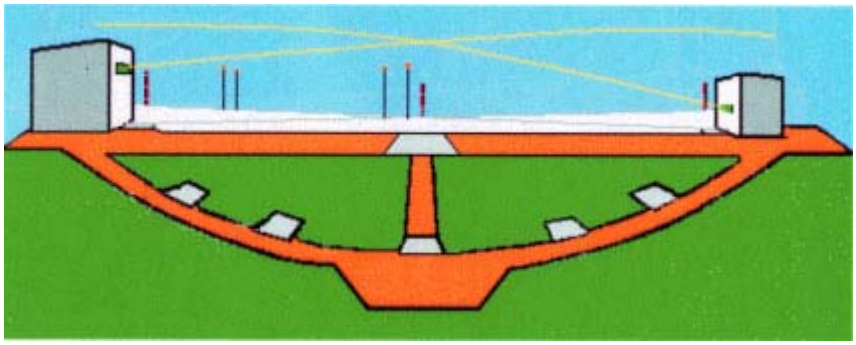
© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Chapter 6

Les pieux de référence …

Est-ce que vous vous rappelez? Nous avions conclu le cinquième chapitre avec la phrase suivante:

“Il s’agit bien de ces visions, à une distance allant de 8 à 24 m. qui doivent intéresser les tireurs. Ce sont bel et bien les avances perçues à ces distances qui doivent être photographiées par le cerveau! En vue d’obtenir ces visions et se mettre à «photographier mentalement» les avances…..nous mettons des pieux de référence ! »



Positionnement des pieux pour le double au pas de tir 4

Que sont-ils?…

Ce sont des couples de pieux, plantés sur le terrain, qui s’élèvent à une hauteur de 2.80 mt. du niveau du terrain, à l’extrémité desquels nous allons alternativement fixer, un plateau aux dimensions réelles et une sphère de couleur vive dont la fonction est de représenter l’avance. Pour des raisons pratiques, il conviendrait de se procurer des tuyaux télescopiques en aluminium disponibles sur le marché, qui servent normalement à laver les superficies qui se développent en hauteur.

Ces couples de pieux seront positionnés sur les trajectoires de la cabine tant haute que basse.

Dans le schéma ci-dessus ainsi que dans la dernière figure du chapitre 5, la fonction des pieux consiste à représenter, visuellement les avances et les «zones de contrôle» pour l’exécution du double en se plaçant sur le pas de tir n.4!

Dans ce cas également, pour une raison pratique, il conviendrait d’aménager dans le terrain, des trous et des supports apparents, dans lesquels et sur lesquels il faut mettre les pieux quand nous déciderons de les utiliser pour des séances d’entraînement spécifiques. Faites attention, les pieux doivent être parfaitement perpendiculaires au sol de sorte que la distance à la base des pieux soit égale aussi à celle de la partie supérieure des pieux.

En outre, il est possible de positionner d’autres pieux de référence au profit de pas de tir bien déterminés au cas où il s’avère nécessaire de «photographier» en tête l’entité de l’avance à accorder à un plateau d’un pas de tir bien déterminé et sur une trajectoire

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

précise; il conviendrait, à titre d'exemple, de le faire au pas de tir 5 et 6 sur la trajectoire du mark.

Les mesures….

Le positionnement des pieux et l'emplacement des trous dans le terrain sont réalisés en adoptant les mesures suivantes:

1. Le premier pieu, avec la sphère au bout, représentant l'avance, doit être placé sur la trajectoire de la cabine haute (Pull) à une distance d'un mètre du pieu central, c.à.d aux alentours de 18 m. mesurés sur la trajectoire du Pull.

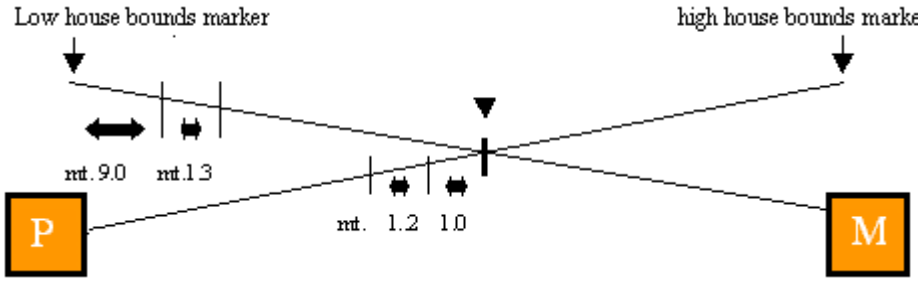
2. Le deuxième pieu, avec un plateau au bout, représentant la cible à toucher, doit précéder, sur la même trajectoire, le pieu que nous avons déjà placé, à une distance de 1.20 m (les mesures peuvent être tirées du modèle propre au calcul des avances).

3. Le troisième pieu, muni d'une autre sphère au bout, illustrant l'avance, doit être placé sur la trajectoire de la cabine basse (Mark), à une distance de 9m de la limite de tir de la cabine.

4. Enfin, le quatrième pieu, avec un plateau au bout, représentant la cible à toucher, doit précéder, sur la même trajectoire, le pieu que nous avons déjà placé, à une distance de 1.30 m (les mesures peuvent être tirées du modèle propre au calcul des avances).

Les couples de pieux doivent être parfaitement alignés sur les trajectoires respectives avec le pieu central du champ. En vue de les aligner correctement, visez, du pas de tir 1, les pieux placés sur la trajectoire du Pull et, du pas de tir 7, les pieux placés sur la trajectoire du Mark.

Pour plus de précision, nous avons illustré le positionnement des pieux et les mesures dans le schéma ci-dessous:



A quoi servent-ils ?…

Nous avons placé les instruments qui nous permettent de nous entraîner sur une « échelle musicale » ultérieure laquelle nous pouvons définir comme étant « la plus concrète » de toutes celles examinées jusqu'à présent et à laquelle il conviendrait d'accorder une attention toute particulière parce que nombreuses sont les indications, les connaissances utiles à en tirer et les exercices à exécuter….

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Les pieux placés de cette manière, nous commençons à nous mettre sur les quatre premiers pas de tir du parcours et nous nous arrêtons pour observer les deux pieux placés sur la trajectoire du Pull…

Si les pieux sont placés correctement, nous pourrons observer devant nous, du pas du tir 1, ceux alignés parfaitement entre eux avec le pieu central. Si nous regardons au bout de ces pieux, nous verrons le plateau, et légèrement plus bas, nous apercevrons la sphère qui représente l'avance. Tandis que du pas du tir 2 par exemple, même si la sphère est vue de profil, elle est légèrement plus haute par rapport au plateau avec la sphère devant le plateau et sur la partie ascendante de la trajectoire.

N'oublions pas que nous avons placé cette sphère à une distance de 1.20 m devant le plateau, tandis que dans l'image que nous sommes en train d'observer du pas de tir 1, plateau et balle nous semblent attachés! Familiarisons-nous avec ces images et « mémorisons »-les parce qu'elles nous seront utiles lorsque nous commencerons à nous exercer avec le fusil. Fixons jusqu'à présent en tête que la «sphère-avance» est légèrement plus «basse» par rapport au plateau, et c'est bien à ce point, en dessous du plateau, que nous orientons notre coup de fusil.

Photographions avec le cerveau…

Si nous nous déplaçons sur le tapis de tir n.2, tout en observant les pieux sur la trajectoire du Pull, nous commencerons à avoir des indications utiles sur la dimension réelle (et, de ce pas de tir, relativement et apparemment petite) que prend une avance de 1.20 m à une distance de 18 m presque. «Photographions mentalement» cette image et déplaçons-nous sur les pas de tir 3 et 4. De ces deux pas de tir, nous apercevons immédiatement que la dimension «visible» de l'avance prend des valeurs qui se rapprochent de l'avance «théorique calculée». Mais c'est notamment cela qui nous fait voir clairement «à quel point», devant le plateau, nous devons guider nos canons et orienter notre coup de fusil (sphère-avance) si l'on veut toucher les plateaux.

Quand nous sommes sur les pas de tir 3 et 4, hormis observer et «photographier mentalement» les pieux et les avances placés sur la trajectoire du Pull, nous commencerons à observer le plateau et l'avance

relative des deux pieux placés sur la trajectoire du Mark. Les images que nous sommes en train de voir, suspendues dans le ciel, telle une image électronique ferme, représentent, d'une manière visiblement claire, les éventuelles réponses que nous étions en train de chercher sur les dimensions réelles des avances. Nous devons, par conséquent, nous efforcer de «photographier» et fixer dans notre tête quelle est, de chaque pas de tir, l'avance à accorder à chaque plateau. Nous découvrirons que chaque plateau a son «avance» et que nous faisons inclure ces avances à notre bagage technique, en les illustrant clairement dans notre tête à chaque fois que nous nous apprêtons à toucher un plateau.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

La zone de contrôle…

Après cette prise de contact préliminaire sur les pieux de référence, étant fondamentale pour la reconstruction visuelle des dimensions réelles des avances, et suite à ce voyage effectué à travers les pas de tir nous permettant d'observer les pieux et les avances à des distances réelles et non virtuelles, comme c'était le cas sur les bandes de la mini-salle d'entraînement (n'oublions pas cependant que dans un cas pareil, nous étions en train d'apprendre à orienter et à contrôler les canons au moment d'épauler le fusil. J'espère que vous n'avez jamais cessé de le faire et que vous continuez à le pratiquer au début de chaque séance d'entraînement), préparons-nous à faire des exercices avec notre fusil, mais non pas avant d'avoir parlé de la «zone de contrôle».

Nous nous entraînons avec le fusil dans la zone de contrôle, précisément avec détermination et conviction ! Nous nous appliquerons à cette nouvelle «échelle musicale»…. le même enthousiasme, le même esprit de sacrifice et le même rythme avec lesquels un «pianiste consciencieux» s'exerce avant un concert. Rappelez-vous de ce que l'on avait écrit au sujet des exercices à faire sur les bandes de la mini-salle d'entraînement? Il conviendrait de consulter de nouveau le chapitre 4 et de le relire puisque que les exercices que nous vous suggérons et les objectifs que nous visons sont pareils, mais avec une seule et importante différence : ayant appris sur les bandes à épauler le fusil et à orienter les canons d'une manière coordonnée et contrôlée. Maintenant nous devons appliquer cette nouvelle habilité acquise, dans un champ réel ou sur des «véritables trajectoires». Dans un cas pareil, la trajectoire est constituée d'une ligne imaginaire qui, partant du point de sortie du plateau de la cabine haute (Pull), a comme points terminaux les deux pieux de référence (plateau et sphère)… ce sera la trajectoire que le plateau va parcourir et sur laquelle nous devons apprendre à promener les canons de notre fusil, dirigés par la main gauche, au moment d'épauler le fusil d'une manière souple et contrôlée…

Observons…

Si l'on observe attentivement le comportement des plateaux en vol le long de leur trajectoire, de n'importe quel pas de tir (du deuxième au quatrième, en se concentrant sur les plateaux provenant de la cabine haute, et du quatrième au sixième, en se concentrant sur les plateaux provenant de la cabine basse), nous noterons que dans les premiers 10-11 m. du parcours, le plateau nous impressionnera par sa vitesse, il semblera un missile! Mais si l'on continue à l'observer après avoir parcouru 12 m, le même plateau ne nous donnera plus la même impression d'un «objet très rapide» qu'il nous évoquait dans la première partie de la trajectoire. Cette «sensation de vitesse» est encore plus évidente des pas de tir 2 et 6. Le plateau nous semblera un «projectile» dans les dix premiers mètres, mais après, il nous semblera qu'il ralentisse sa course et qu'il plane infiniment devant nous!

A cet effet, gardons à l'esprit deux détails qui expliquent la raison pour laquelle nous percevons d'une manière plus manifeste la vitesse dans la première partie de la trajectoire.

Le premier détail c'est un problème plutôt apparent que réel: des preuves expérimentales, déduites durant la construction du modèle mathématique pour le calcul des avances, ont démontré que la vitesse du plateau dans les premiers 35/40 m., est presque constante.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Mais plus nous sommes proches par rapport au point où le plateau apparaît, plus nous percevons la «sensation de vitesse».

Le deuxième détail, par contre, est un problème concret: le plateau, dans les premiers 10/12 m., a vraiment une vitesse légèrement supérieure qui se stabilise dans un deuxième temps et devient constante dans la zone de contrôle si le plateau est lancé d'une machine «à bras court».

Cependant, dans les deux cas, le problème est plutôt psychologique que réel, si l'on considère que, comme nous l'avons déjà précisé, après avoir parcouru les premiers 10-12 m., les plateaux ne procurent plus cette «sensation de vitesse agressive» qui les caractérisait au début de leur trajectoire.

Alors, lorsque nous sommes sur le pas de tir, il nous sera plus utile de nous préoccuper et d'adapter notre «état d'âme» de tireurs à la sensation de vitesse que le plateau nous donne dans la première partie de sa trajectoire, ou, par contre, il nous sera bénéfique d'ignorer cette fastidieuse sensation de «plateau-projectile» et d'organiser et de coordonner toute notre action de contrôle directement «dans la zone indiquée», de 12 à 18 m, où nos sensations deviennent plus rassurantes et moins stressantes?

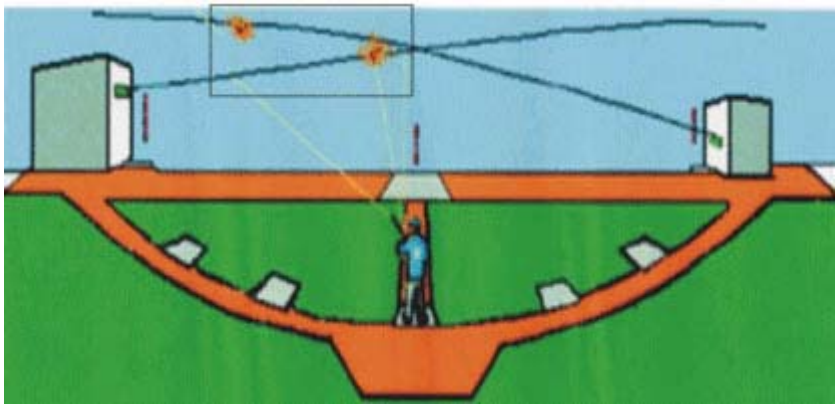
La question est clairement rhétorique, mais elle sert à attirer votre attention sur le fait que la partie de la trajectoire en question, celle allant de 12 à 18/19 m., constitue la «zone de contrôle», la zone dans laquelle le contrôle du plateau devient plus rationnel, simple et efficace, si nous arrivons à appliquer dans les détails tout ce que nous avons appris jusqu'à présent.

C'est dans cette zone que nous «orientons les canons de notre fusil, d'une action souple, contrôlée mais décidée, vers l'avance du plateau, avec un seul mouvement coordonné. C'est dans cette zone que «en moins de cinq dixièmes d'une seconde, nous épaulons le fusil et au moment d'épauler, nous dirigeons la pointe de notre fusil là où nous voulons!» c.à.d. vers l'avance du plateau…

A correct "driving" to the lead on mark 5 (low five)

C'est dans cette zone que nous exécuterons «notre action!» c'est dans cette zone que «nous contrôlerons le jeu» … dans notre «amicale» et «rassurante» zone de contrôle …

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.



Control zone for the double at station 4

Il est à clarifier encore une fois que le positionnement des quatre pieux en question nous sera particulièrement utile quand nous approfondirons la technique de tir à appliquer au double du tapis de tir 4. Pour le moment, nous sommes en train d'utiliser seulement ces pieux afin de former mentalement des notions d'avance «réelles» à des distances de tir «réelles», des 4 premiers pas de tir. Nous tenons à préciser que, des pas de tir 2 à 4, certes, nous n'allons pas conclure notre action de tir là où nous avons placé les pieux sur la trajectoire de la cabine haute.

Ces deux pieux représentent la «limite maximale» dans laquelle conclure notre action de tir sur tous les plateaux en sortie… mais notre nouvelle habilité à épauler le fusil, soit en matière de contrôle soit en matière de mouvement, nous permettra sans doute de conclure notre action sur le plateau quelques mètres avant qu'il ne touche la limite maximale, là où nous avons placé les pieux.

Nous traitons le sujet relatif au mode d'utilisation des pieux de référence et aux exercices qui s'ensuivent dans le chapitre suivant.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Chapter 7

Le moment est arrivé d'appliquer tout ce que nous avons appris pour faire... "décoller" notre "Skeet technique".

Naturellement, je me rends compte que ceux qui ont décidé de poursuivre leur voyage à travers le fascinant monde du skeet, suivant l'approche méthodologique propre du "step by step" (petit à petit), ont continué parallèlement à faire leurs exercices d'entraînement, leurs tours d'essai et leurs propres expériences. Celui qui aime le skeet ne peut pas rester longtemps sans tirer, en attendant que s'achève un "discours complet sur la méthode de tir"! Probablement, comme c'est évident de leur "feed back" dans les forums de Issfnews ou via e-mails, certains parmi eux ont déjà commencé à appliquer, entièrement ou partiellement, les nouveaux concepts qu'ils étaient en train d'apprendre, tout en éprouvant probablement de nouvelles sensations, un intérêt renouvelé et une envie inlassable d'expérimenter!

D'autre part, il convient de signaler qu'en adoptant cette technique de tir, on ne peut jamais parvenir aux résultats de haut niveau. Il en est de même, si l'on n'adopte pas, en même temps, avec conviction et dans les moindres détails, toutes les actions et les solutions ayant été suggérées jusqu'à présent ou celles qui vont être proposées plus tard. N'oublions pas, comme nous l'avons déjà précisé dans le chapitre deux, que, quand nous avons commencé à travailler sur ce projet....: "le thème principal était de rationaliser toute l'action de tir sur un parcours entier du skeet. D'autant plus qu'il ne s'agit pas seulement de rationaliser celle exécutée à partir du pas de tir 4, en la décomposant en ses différentes parties, en l'analysant et en la reconstituant selon les schémas de rationalité, sans aucun rapport avec les schémas anciens, obsolètes, qui ne sont plus rentables et par conséquent inusités et qui étaient valables jusque lors du tournoi de Barcelone 92. L'objectif final était très élevé: poser les bases pour parvenir à rompre tous les plateaux de la compétition!" Notre objectif, même maintenant, doit être toujours le même, celui de "poser les bases pour parvenir à rompre tous les plateaux de la compétition!"

Celui qui pense qu'il suffit d'adopter seulement une partie des suggestions techniques, pour les incorporer dans leur manière de tirer, pourrait faire quelques progrès. Cependant, il n'obtiendra jamais le maximum que pourrait lui garantir l'application complète de la méthode. En outre, ce faisant, il démontre qu'il "n'a pas encore vidé la tasse"...

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

A quel point nous en sommes?...

A ce propos, il est bon de vérifier brièvement "jusqu'à quel point" vous avez développé les activités de base qui permettent le passage d'un schéma mental de tir de type A à un du type B (vous vous rappelez la différence). Faisons cette vérification en se posant les questions suivantes:

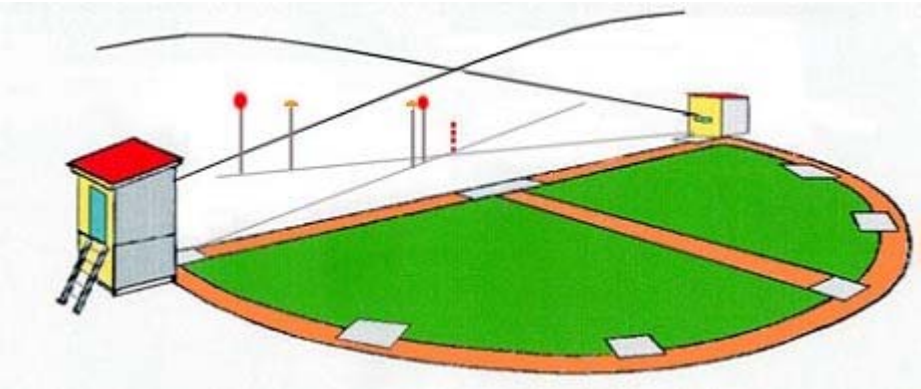
Jusqu'à présent, combien de temps ai-je consacré à entraîner ma main gauche en vue d'acquérir la même habilité et la même adresse dont jouit la main droite? Est-ce que je me rappelle quels sont les exercices à faire afin de développer son habilité dans l'action d'"orienter" les canons du fusil? Est-ce que je fais régulièrement ces exercices? ...Est-ce que je sens vraiment que ma main gauche est devenue une main "vivante"?

Est-ce que je dispose des "bandes/trajectoires" sur lesquelles je pourrai entraîner correctement mon "action de tir"? Est-ce j'y ai régulièrement recours avant d'entamer chaque session d'entraînement? Est-ce que mon action en direction de l'avance est fluide, exécutée en un seul mouvement et bien synchronisée avec le "bang/click"?

Est-ce que je suis parvenu à me soustraire à l'"impulsion psychologique causée par le plateau en vol"? Est-ce que je sens que je suis la "partie active" de l'action et non pas le plateau qui vole? Est-ce que je suis capable d'accomplir une "action de tir complexe" dans la même unité de temps? En d'autres termes, est-ce que j'arrive à exécuter: "l'obtention de l'avance, le contrôle de l'avance et l'action sur la détente", le tout dans l'intervalle de temps de l'action d'épauler le fusil? Et, encore, puisque les actions énumérées constituent les segments répétitifs d'une action de tir, est-ce que je parviens à les exécuter avec "automatisme" complet (tel un automate)? Et, pendant que j'exécute cette action automatiquement, est-ce que j'arrive à distinguer clairement ce que je suis en train de faire?

Bien, si nous avons répondu positivement à ces questions, cela signifie que nous sommes sur la bonne voie et que nous pouvons procéder avec confiance et conviction à la pratique d'un "skeet technique" qui nous portera à analyser en premier lieu et à stabiliser notre action après avoir obtenu nos résultats, étant conscient pleinement des choses à entreprendre et de l'engagement approprié, mêlé à une ambition juste.

Finalement...



© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Nous voilà finalement dans notre salle réelle, nous nous trouvons sur un champ de tir que nous avons équipé pour nous aider à développer notre habilité, à contrôler et à toucher les plateaux de la manière "la plus simple et la plus logique".

Evidemment, nombreux sont les détails auxquels nous devons encore nous intéresser: allant de la position que nous devons donner à notre corps quand nous sommes sur les divers pas de tir, au point de la trajectoire duquel il faut faire partir les canons de notre fusil, de quel point regarder quand nous sommes sur le pas de tir et quand nous sommes sur le point de faire appel au plateau, à quoi penser lorsque nous attendons que le plateau apparaît en vol, que faire durant l'intervalle, entre l'action sur un pas de tir et la suivante... Nous ferons allusion à ces aspects au fur et à mesure que nous en avons besoin, mais nous les approfondirons en détails au cours de notre voyage. Les arguments auxquels nous avons fait allusion requièrent une attention particulière parce qu'ils concourent tous, de manière déterminante, à la qualité du résultat final. Rappelez-vous la phrase que voici "plus le geste athlétique est simple et logique, meilleur sera le résultat de la compétition."

Mais, qu'est-ce que nous avons fait jusqu'à présent, si ce n'est d'oeuvrer à simplifier, au maximum, notre action de tir? Nous continuerons à pratiquer la même technique pour perfectionner d'autres détails.

En concluant le chapitre 6, je vous ai invité à relire le chapitre 4 parce que nous sommes en train de répéter maintenant sur un véritable champ de tir que nous avons équipé avec nos précieux pieux de référence, tous les exercices que nous avons pratiqués sur les bandes de la mini-salle d'entraînement.

Rappelons-nous que l'objectif final de cette phase d'entraînement est d'une grande importance et consiste à apprendre à contrôler un vrai plateau sur une trajectoire réelle de vol.

Commençons cette nouvelle session d'entraînement en nous plaçant sur le pas de tir 1 et chargeons notre fusil avec une cartouche vide. Epaulons le fusil et orientons-le en direction de la balle/avance et, pendant que nous sommes en ligne de mire sur l'avance, ajustons la position de notre corps et de nos pieds de manière à être en équilibre et à éprouver une sensation d'harmonie et de relâchement. Si notre position est correcte, nous ne sentirons aucune tension musculaire ni dans le cou, ni dans les bras ni dans les jambes. Essayons et essayons à nouveau jusqu'à ce que nous aurons trouvé la bonne position. Quand nous pensons l'avoir trouvée, sans bouger les pieds de la position dans laquelle ils se trouvent, relevez le fusil dans la position d'attente et contrôlons si, dans cette position, les canons du fusil sont parfaitement alignés avec la trajectoire du plateau.

Si c'est ainsi, ceci implique que nous avons trouvé la position correcte et que nous pouvons commencer à faire nos exercices. L'exercice, comme vous l'avez deviné, je pense, consiste à imaginer la sortie du plateau et, au moment où nous épaulons le fusil, à orienter les canons en direction de la zone de contrôle, puis vers la balle/avance en effectuant un seul mouvement. Faites cet exercice avec beaucoup de soin et observez si, au moment d'épauler le fusil, le bout du canon de votre fusil trace parfaitement la trajectoire, du début de la zone de contrôle jusqu'à la balle/avance, sans déviation, ni à gauche ni à droite de cette même trajectoire, en simulant une action coordonnée avec la vitesse du plateau.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

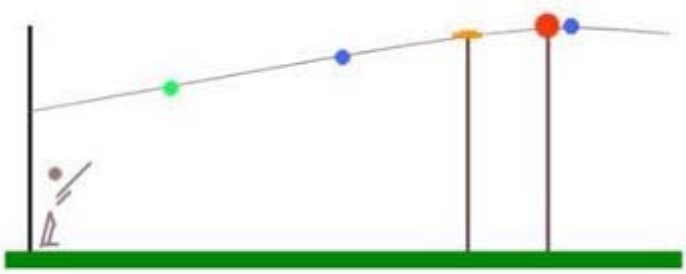


Fig. A: Position de départ du pas de tir 1 Pull

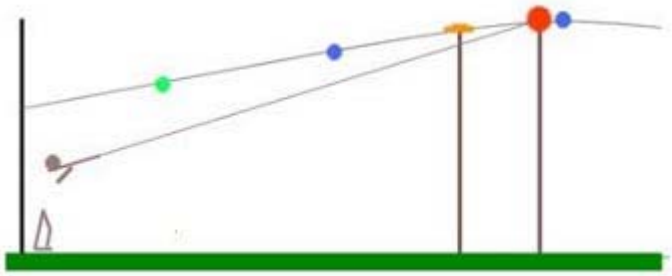


Fig. B: Position d'arrivée du pas de tir 1 Pull

Une brève digression... parlons de la position sur le pas de tir

Mais quelle position prendre sur le pas de tir? Pour ce qui est de la position et de la tension à donner à notre corps, vous devez vous rappeler seulement que, quand vous êtes sur un pas de tir, vous n'êtes pas ... sur des blocs de départ pour une compétition de 100 m d'athlétisme léger et que toutes ces "positions étranges" qui doivent être prises sur un pas de tir y compris l'"accroupissement" (Crouch Style), ne servent pas à accomplir une action de tir fluide et correcte, et peuvent l'endommager même. En outre, le fait de prendre des positions avec une tension physique excessive dénote clairement la présence de tensions "psychologiques intérieures" excessives et nuisibles par rapport à ce que nous sommes sur le point de faire et à l'action que nous sommes en train d'accomplir. Une action qui, comme nous l'avons dit à plusieurs reprises, si elle est convenablement organisée mentalement et entraînée de manière appropriée, comme nous cherchons à faire à travers "step by step", est beaucoup moins compliquée de ce qui apparaît et doit être exécutée avec grand soin et simplicité.

Par conséquent, elle requiert une condition physique très relâchée, calme et tranquille, chose complètement opposée à la condition physique dénoncée par les positions prises des "sprinters du pas de tir". C'est pourquoi, nous devons, en vue d'exécuter une action parfaite, seulement corriger la posture normale à prendre lorsque nous sommes en position droite et que nous sommes en train de parler avec nos amis afin de contrebalancer l'effet de recul, de l'arme sur l'épaule, au moment de tirer. Pour le faire, il suffit de déplacer les deux tiers du poids du corps sur la jambe gauche, que nous tiendrons à peine fléchie, mais pas

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

pliée, avec un léger avancement (légère inclination) du buste. Cette position du buste, contribuera non seulement à amortir

l'action de recul de l'arme au moment du tir, parallèlement à l'action simultanée des bras, mais facilitera également la remontée de la crosse vers l'épaule et la joue.

La tête sera légèrement penchée en avant, sans provoquer pour autant une tension musculaire au cou, prête à recevoir la crosse de l'arme à la hauteur de la joue, sans replis ultérieurs de la tête an avant. Ce sera la crosse qui, grâce à l'action combinée du poignet de la main droite et du bras, remontera vers la joue et non pas la tête qui descendra vers la crosse.

On peut acquérir une position correcte même à quatorze ans seulement.

Rappelons-nous, enfin, que les pieds constituent la base de notre équilibre. Leur ouverture est en fonction de notre taille. Pour un tireur de 1.80 m. une distance de 20 cm., mesurée aux talons, est correcte. Un tireur plus grand de taille devra augmenter proportionnellement la distance entre les talons, tandis qu'une personne plus petite de taille la diminuera. Le pied droit est légèrement en arrière par rapport au pied gauche. Vous devez sentir que vous "occupez le pas de tir" vous devrez éprouver une grande sensation de maîtrise et de stabilité lorsque vous êtes sur un pas de tir, vous devez sentir ... que c'est "votre pas de tir"! les pieds trop serrés risquent de vous faire perdre l'équilibre, surtout, durant l'exécution d'un doublé. Par contre, les jambes trop écartées, donnent trop de rigidité à votre corps et cette rigidité finira, tôt ou tard, par se répercuter négativement sur votre action.

Mais retournons à nos exercices...

Répétez plusieurs fois l'exercice suggéré au pas de tir 1, en prononçant "Bang" au moment où le bout des canons atteint la balle/avance et observez, simultanément, "à quel point" le canon de votre fusil est "en-dessous" du plateau de référence. Cet espace que vous percevez entre le bout des canons de votre fusil et le plateau constitue l'avance! Après avoir effectué quelques exercices de ce genre, comme vous le faisiez sur les bandes de la mini-salle d'entraînement, synchronisez le"Bang" avec le "Click" de la détente. Vous devez clairement distinguer que vous êtes en train de conférer au "Bang/Click" un synchronisme parfait!

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Vous noterez, en effectuant cet exercice, que le positionnement du canon du fusil est à 45°c par rapport à l'angle formé par le tireur avec le pas de tir et que le prolongement du canon même croise la trajectoire du plateau au point vert qui se trouve sur la trajectoire de la figure A. Durant la phase initiale de l'action d'épauler, il conviendrait,

à commencer du point vert, de déplacer le bout du canon vers le premier des deux points bleus, qui correspond au début de la "zone de contrôle", et par conséquent, poursuivre avec décision, en direction de la balle/avance (figure B). Vous observerez que le bout des canons effectue un bref mouvement du haut vers le bas... observez et pratiquez bien ce "mouvement technique". C'est ce mouvement qui, même par un vent fort tendant à "écraser" le plateau, vous permettra de contrôler la cible et vous évitera de tirer dessus en la manquant!

Si vous vous entraînez correctement sur ce plateau de référence, vous aurez certainement crée dans votre tête une séquence nette d'images qui ne sont que le développement de l'action de tir, toujours "dry" (à sec), que vous allez exécuter, en quelques instants, sur des véritables plateaux.

Faisons apparaître le plateau....

Il est arrivé, en fait, le moment de vous faire lancer des plateaux et de répéter la même action que vous avez exécutée jusqu'à présent, en vous exerçant sur les plateaux de référence... Mettez-vous en position d'attente tout en gardant le même calme et le même relâchement que vous aviez en faisant les exercices. Tout ce que vous devez répéter maintenant, vous l'avez bien clair en tête; de la position de départ du fusil à la conclusion de l'action.

Orientez le regard vers le point duquel le prolongement du canon de votre fusil croise la trajectoire du plateau (point vert de la fig.A). Rappelez-vous que, lorsque le plateau apparaîtra, il représentera pour vous seulement le "signal du début de votre action" selon le "schéma B", du chapitre 3, l'action que vous avez organisée dans votre tête et à laquelle vous vous êtes préparé jusqu'à maintenant.

Rappelez-vous enfin, qu'il est temps d'appliquer ces concepts, à travers lesquels nous avons conféré un caractère concret et une substance à notre "action de tir" pendant que nous nous entraînions sur les bandes de la mini-salle d'entraînement. Rappelez-vous ce que nous avons évoqué dans le chapitre 4 ... Avec les exercices suggérés jusqu'à présent, nous sommes en train de nous entraîner et de nous habituer à "exécuter une action"... une fois que nous avons décidé mentalement sur quel plateau de la bande nous avons l'intention d'exécuter notre action, nous orientons les canons de notre fusil, d'une façon résolue, vers le point d'avance tout en l'atteignant d'un seul mouvement et avec détermination! "Nous sommes en train d'exécuter notre action!" si vous tentez de chronométrer le temps à mettre afin d'exécuter cette action, vous découvrirez que, même si elle est correctement exécutée, autrement dit, d'une manière souple et contrôlée, le temps que nous mettrons ne sera jamais supérieur aux cinq dixièmes de seconde. Il convient de dire qu'en cinq dixièmes de seconde, vous êtes capable d'épauler le fusil, et ce faisant, de porter les canons du fusil "là où vous voulez!" Si vous réussissez vraiment à vous convaincre de votre capacité, celle d'exécuter "votre" action en portant les canons du fusil "là où vous voulez" et en cinq

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

dixièmes de seconde au plus, alors il n'y aura aucune différence entre le plateau qui vole ... et le plateau dessiné sur la bande de votre salle d'entraînement.

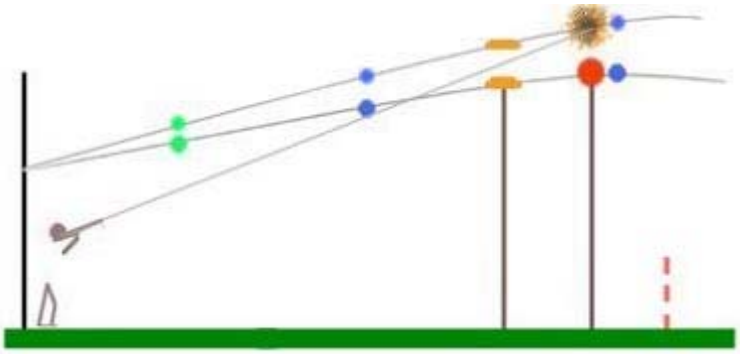
En fait, essayons de voir, maintenant, si tout ceci est vrai... Nous étions en position d'attente avec le regard dirigé vers le point de croisement entre le prolongement des canons et la trajectoire du plateau.... Appelons notre plateau et au moment où il apparaît, exécutons notre action d'une manière coordonnée: zone de contrôle, avance, Bang/Click! Et STOP, ne commettons pas l'erreur de continuer à suivre le plateau... Vu que nous n'avons pas tiré avec une vraie cartouche, évidemment le plateau

continuera à voler... laissons-le tomber! Je le répète, nous ne continuons pas à le suivre! Il nous suffit d'avoir orienté et "vu", même si c'est pour un instant seulement, les canons de la juste avance (celle que nous tenons gravée et photographiée dans le cerveau), au moment du bang/Click! Si c'est ainsi, cela signifie que le plateau, en ce moment, sera touché.

Ne vous inquiétez pas, si lors des premières fois dans lesquelles vous exécutez cette action sur un plateau réellement en vol, vous ne réussirez pas à le contrôler parfaitement... ceci peut arriver! Apprenez à vous soustraire, avec tout l'engagement possible, à l'effet "impulsion" du plateau qui vole, mais efforcez-vous en vue de devenir les "héros" de l'action et d'exécuter "votre action"! Continuez à répéter l'exercice et vous verrez que petit à petit, vous commencerez vous-même à contrôler le jeu! Attendez de voir clairement que vous réussissez à l'exécuter à la perfection, que vous réussissez à orienter les canons de votre fusil et voir clairement l'avance et l'"automatisme" avec lequel se déroule votre action. Vous concluez toujours avec un "Bang/Click" bien synchronisé! Ne regrettez pas le fait que vous êtes en train de consumer des plateaux sans tirer dessus....Consolez-vous en pensant que, au moins, vous êtes en train d'épargner les cartouches.... Cependant, vous êtes en train d' apprendre sans cesse, même lorsque vous n'êtes pas en train de tirer effectivement sur une centaine de plateaux, épargnant ainsi des milliers de cartouches qui seraient gaspiller sans pouvoir comprendre ce qui se passe en fait. Il suffit donc juste d'observer votre action sur les-dits plateaux.

Quand vous aurez atteint une conviction rationnelle, à travers l'analyse de votre action, qu'il n'y aura plus de refuge pour le plateau en vol...alors chargez une cartouche dans votre fusil et...répétez exactement ce que vous avez fait jusque là. Il y aura une seule et enthousiasmante (surprenante) différence, au moment où vous prononcez le "Bang/Click"...un nuage noir restera devant vous à la place du plateau! Et vous allez éprouver le plaisir d'avoir centré un plateau d'un "geste technique bien approprié et exécuté parfaitement votre "action". Vous allez également avoir la certitude que rares seront les "Un Pull" qui échapperont à votre action, sachant dès cet instant comment ceci se passe.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.



© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Chapter 8

Nous sommes sur le pas de tir 2! La main gauche commence son activité déterminante

La main gauche qui contrôle le plateau de la cabine haute... même durant une finale!

Au profit des amis qui continuent à nous suivre dans ce voyage, nous nous ne lasserons jamais de souligner l'importance de l'usage correct de la main gauche durant l'action de tir et nous continuerons à le faire même si nous savons que nous courons le risque de les ennuyer! Maintenant que nous sommes dans notre salle réelle et nous avons commencé à nous entraîner avec de véritables plateaux en vol, nous avons la possibilité de vérifier jusqu'à quel point nous avons réussi à développer la capacité de contrôle de notre main gauche.

L'exercice que nous sommes sur le point de vous proposer, deviendra l'un des exercices fondamentaux de votre action de tir, et quand vous l'aurez adopté, il vous accompagnera durant votre longue activité de tireurs. Vous vous apercevrez combien cet exercice vous est utile pour un contrôle souple et précis du plateau en vol. Vous découvrirez, en même temps, combien, auparavant, votre main a été inutilisée et conditionnée d'une manière négative...

En outre, cet exercice vous servira de méthode pour sortir de la phase de relâchement dans laquelle il est nécessaire d'entrer tout de suite après avoir accompli l'action de tir précédente. Il vous servira, enfin, à rentrer dans la phase de concentration, l'importante phase qui devra vous activer physiquement et psychologiquement pour focaliser votre attention sur les choses à faire, immédiatement avant de se mettre sur le pas de tir pour votre action de tir suivante. Nous parlerons plus en détail de ces deux phases qui constituent un support psychologique très important dans chaque activité sportive, y compris le tir évidemment.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Ennio FALCO, l'un des spécialistes les plus renommés dans le monde du skeet international, qui a adopté avec conviction les techniques de tir que nous avons suggérées dans "Step by Step", en les incorporant dans sa forte personnalité de tireur de talent, montre, dans la photo ci-dessus, la position initiale de l'exercice relatif au contrôle du plateau. Toutefois, il convient de préciser que, l'instant capturé dans la photo, ne regarde pas une session d'entraînement mais la très importante finale d'une compétition internationale... Pour lui, il n'y a aucune différence! Il est important de garder un contrôle total de la main gauche en appliquant toutes les autres règles en même temps, chose fondamentale en vue d'accomplir l'action qu'il s'apprêtera à exécuter d'ici peu!

Une fois sur le pas de tir, sur n'importe quel pas de tir (mais cela va de soi aussi si nous effectuons l'exercice hors des pas de tir...) nous placerons notre main sur la trajectoire du plateau, à peu près au même endroit vers lequel nous aurions orienté le bout de nos canons en imaginant que notre main représente le bout de nos canons (muzzle). Quand le plateau apparaît en vol, nous ne devons qu'exécuter, avec la main gauche, le même mouvement de contrôle, bref et décis, vers l'avance, que nous aurions exécuté si nous avions dans notre main gauche le canon du fusil! Je répète bref et décis ... mais précis, menant à bloquer le plateau dans notre, désormais rassurante et familière, zone de contrôle!

Simplifiez votre geste...éliminez les choses inutiles!

Ne continuez pas à suivre le plateau au-delà du point où vous l'avez touché! Répétez ce mouvement à chaque fois qu'il vous est possible de le faire et nous vous assurons que c'est toujours possible quand vous êtes sur un champ et vous vous entraînez. Faites-le aussi sur les plateaux des autres tireurs, tout en vous mettant juste derrière eux ou sur le pas de tir suivant, après avoir obtenu leur consentement et sans les déranger...

Grâce au contrôle obtenu avec la main gauche, le tireur entre dans la phase de concentration...

Les premières fois que vous commencerez à faire cet exercice, vous vous apercevrez qu'au moment où le plateau apparaît, vous effectuerez un mouvement de détente avec l'épaule

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

gauche et le bras, et votre main, vous la trouverez...très probablement outre le pieu qui délimite le centre du champ... bien avant que le plateau ait eu le temps d'arriver dans cette zone! Ceci vous démontrera combien vous êtes encore conditionnés par l'impulsion psychologique exercée par le plateau en vol et combien vous devez encore travailler pour vous soustraire à cette impulsion négative.

Par contre, si vous avez bien oeuvré à l'éducation de votre main gauche avec les exercices que nous vous avons suggérés dans les chapitres précédents, vous vous apercevrez que, dans un temps raisonnablement bref, vous réussirez à contrôler les plateaux, de n'importe quel pas de tir, d'une manière souple et précise, comme si vous deviez caresser avec le bout des doigts le plateau en vol. Procédez avec délicatesse, tout comme un peintre qui utilise son pinceau! Rappelez-vous que vos progrès enregistrés dans le tir seront étroitement liés à la quantité et à la qualité de l'entraînement de ce type que vous réussirez à faire, avec la main gauche, sur les plateaux en vol. Si vous savez saisir convenablement les opportunités que vous aurez, vous pourrez rentrer chez vous à la fin d'une séance d'entraînement durant laquelle vous avez tiré sur cent plateaux par exemple, tout en ayant contrôlé au moins cinq cent plateaux en les caressant avec la main gauche... vos plateaux... et ceux des autres tireurs.

Cela signifie que c'est comme si vous aviez fait cinq séances d'entraînement au lieu d'une seule! Essayez d'imaginer quels sont les avantages soit du point de vue économique soit de celui du stress psychophysique provoqué par le fait de tirer....

Continue le contrôle... un mark, le dos contre le pas de tir 5.

Nous sommes presque prêts à faire les mêmes choses que nous avons faites avec la main gauche, tout en bougeant réellement, désormais, les canons du fusil... Mais il est nécessaire de dédier le maximum d'attention aux moindres détails de l'action d'épauler le fusil en vue de pouvoir le faire.

Nous avons parlé longuement et à plusieurs occasions du devoir fondamental de la main gauche, y compris cette dernière, mais...

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Quelle est la contribution de la main droite en vue d'épauler correctement le fusil?

L'un des défauts les plus communs qu'on peut observer dans les tireurs, c'est celui de ne pas porter correctement la crosse du fusil au bon point d'appui de l'épaule (Point of impact). Si une crosse est faite sur mesure (custom made) pour le tireur et est correctement épaulée, le talon de la crosse (the heel of the stock) sera au niveau de la partie supérieure de l'épaule ou à peine saillant par rapport à l'épaule, comme le démontre, dans la photo ci-dessous, Romano Garagnani, un champion inoubliable d'humanité, de technique et de style, qui a, avec humilité, enseigné beaucoup de choses à une génération de tireurs italiens.

Hommage à Romano Garagnani: un champion de technique et de style.

Dans cette position, la crosse touchera la pommette, comme nous l'avons déjà dit, et sans plier excessivement la tête, l'oeil guide sera au centre de la bande du fusil, tout en le frôlant du regard jusqu'au guidon. Dans ces conditions, vous pouvez y parier, la rosace touchera le même point en direction duquel vous allez regarder quand vous allez tirer!

Normalement, par contre, on observe des points de contact crosse-épaule trop bas et, par conséquent, des têtes trop basses et des cous tendus pour permettre à la pommette de toucher la crosse pour être en ligne de mire.

Il est évident qu'une ligne de mire obtenue de cette manière incorrecte ne donne aucune garantie de fiabilité et, à la longue, sous les pressions psychologiques générées par une compétition, le tireur finira par sortir complètement de la ligne de mire en manquant la cible.

Mais comment se fait-il qu'un détail intuitivement si important, celui d'épauler soigneusement le fusil, est souvent tellement sous-estimé par un grand nombre de tireurs?

Les raisons sont diverses. Elles sont surtout de caractère "culturel" liées aux situations propres aux temps passés, quand le fait d'avoir un fusil personnalisé sur mesure (custom made) était une chose très difficile même impossible!

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Cependant, il arrivait que celui qui s'achetait un fusil se rendait dans une armurerie et choisissait son arme en se laissant attirer tout d'abord par des facteurs comme sa beauté esthétique, son raffinement mécanique et qualitatif et, examinant en dernier lieu si elle correspond, plus ou moins, à ses caractéristiques physiques, en ce qui concerne le pli et l'avantage (drop and cast off) de la crosse. Avec ses préliminaires, il est évident que notre personnage se trouvait contraint à effectuer toute sorte de contorsions pour s'adapter à l'arme, vu que ce ne sera presque jamais l'arme qui lui convient! Puis, ce

fusil passait de génération en génération, dans de mains nouvelles, obligeant le nouveau propriétaire à de nouvelles acrobaties d'adaptation...

Avec le temps, cette manière de porter l'arme à la joue, celle qui consiste à chercher simultanément la ligne de mire en adaptant le mouvement de la tête vers la crosse, est devenue une règle presque génétiquement assimilée! Tous ceux qui prennent en main un fusil pour la première fois, ont toujours vu faire ces contorsions étranges et pensent: "c'est ainsi que cela doit être fait!"...et répètent exactement les mêmes erreurs, de la même manière, en perpétuant à l'infini cette manière erronée d'épauler le fusil!

Enfin, il y a de raisons relatives à une position psychologique et technique correcte, qui ne sont pas souvent respectées.

Nous avons longuement expliqué nos critiques en ce qui concerne l'erreur que commet le tireur qui épaule très rapidement le fusil, parce que, selon lui, il devra «ensuite» contrôler le plateau en vol. Ce tireur est toujours en proie à l'anxiété parce que sa technique de tir est de type séquentiel et, du point de vue psychologique, il se sent toujours « en retard", et par conséquent, tendu (schéma du type A, chapitres 1 et 2). Donc, le fait d'épauler rapidement le fusil se concilie mal avec la nécessité d'être précis qui, par contre, est une caractéristique propre à ceux qui adoptent un schéma de tir du type B, dont le temps d'épauler le fusil est plus long parce qu'il comprend le temps de l'obtention et du contrôle de l'avance. Un temps plus long pour épauler le fusil implique une précision majeure et un contrôle bien soigné!

Enfin, parlons de l'aspect technique de l'usage approprié du poignet de la main droite qui est normalement ignoré par les tireurs, même si son usage correct pourrait les aider beaucoup à soulever la crosse vers la pommette sans être contraint à baisser la tête en haussant simultanément l'épaule et le coude du bras droit.

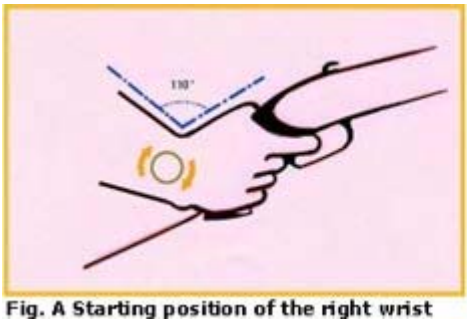


Fig. A Starting position of the right wrist

Fig. B Final position of the wrist

Figure A

Position au depart du poignet droit.

Figure B

Position finale du poignet.

Rationalisons l'action d'épauler le fusil...

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Comme l'on peut bien observer dans la figure A, en vue de rationaliser l'action d'épauler le fusil et réduire au strict nécessaire le soulèvement de l'épaule et du bras, il est indispensable que la main et le poignet droit prennent, au départ, la position illustrée dans la figure. Cette position, comme l'on peut noter, est caractérisée par un angle très accentué, de 110º presque, entre la main et l'avant-bras, juste à la hauteur du poignet. Pour pouvoir l'obtenir correctement, il faut:

a. Épauler le fusil en plaçant la crosse correctement au point d'appui de l'épaule, comme si l'on devait vraiment tirer.

b. Placer correctement la main sur le pistolet en cherchant de la tenir basse. Il est évident qu'un pistolet anatomique personnalisé aidera beaucoup à trouver la bonne position. En fait, si le pistolet n'est pas du type que nous avons décrit précédemment, au moment de l'empoigner, tout en tenant la main basse, une partie de la paume restera vide parce que la longueur du pistolet est très courte!

c. Sans détacher la main de la position prise au point b), tenir le fusil en position d'attente. On notera, à ce point, une position du poignet à laquelle nous ne sommes pas normalement habitués, égale à celle illustrée dans la figure A. C'est bien la position correcte que nous cherchons! Partant de cette position et, en formant un point d'appui au centre du poignet (voir fig. A), avec une simple mais active rotation vers le haut (voir fig. B), vous serez surpris de noter avec quelle facilité la crosse atteindra correctement l'épaule et la joue, sans qu'il y ait besoin d'amplifier les mouvements du bras et de l'épaule.

Nous sommes en train de rationaliser un autre détail...

Il s'agissait donc de confier une tâche active d'une certaine importance même à votre poignet dont la fonction se limitait jusqu'à présent à être emporté (mal)... vers la joue qui s'abaissait, du fait du soulèvement combiné du bras et de l'épaule, sans avoir aucun rôle actif.

Cette activité du poignet vers le haut et vers le bas doit être entraînée d'une manière continue et avec beaucoup de soin parce que, normalement, nous ne sommes pas habitués à utiliser notre poignet dans l'exécution de ce type de mouvement, même si,

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

anatomiquement parlant, nous sommes prédisposés à exécuter des rotations du poignet vers le haut et le bas. Le mouvement que nous avons l'habitude d'exécuter consiste à ouvrir le poignet vers la droite et à le fermer vers la gauche, presque jamais vers le haut ou vers le bas. Mais, surtout, nous ne sommes pas capables d'effectuer ce mouvement en ayant une charge, le poids de la crosse et d'une partie du fusil, à soulever jusqu'à l'épaule et à la joue! Pour cela, nous devons consacrer du temps à nous entraîner et à exécuter ce mouvement que, normalement, nous n'exécutons pas correctement, ayant dans les mains le poids réel d'un fusil, surtout si ceci nous aidera à rendre plus essentiel et plus rationnel un autre segment de notre action de tir... Ce mouvement particulier, tout comme l'action d'épauler le fusil, devra être exécuté d'une manière complètement automatique. Pensez-vous que c'est difficile? Oui? Essayez, alors, de demander à un guitariste de vous démontrer comment on parvient à prendre un accord de Sol sus4 en moins de cinq centièmes de seconde. Puis... dites-moi laquelle des deux choses s'avère plus facile à exécuter...!

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Chapter 9

Imaginons le canon de notre fusil comme étant le prolongement de l'index de notre main gauche...

Dans le chapitre précédent, consacré à l'usage correct de la main gauche avant de passer à l'analyse détaillée de l'action d'épauler le fusil, nous nous sommes arrêtés en signalant le suivant: "Nous sommes presque prêts à exécuter les mêmes exercices que nous avons faits avec la main gauche, en bougeant désormais, les canons de notre fusil réellement et avec la même précision..."

Bien, repartons de ce même point et essayons d'imaginer le canon de notre fusil comme si c'était le prolongement de l'index de notre main gauche. Rappelons-nous que nous étions au pas de tir n.2 et que la logique appliquée aux exercices que nous sommes sur le point d'exécuter maintenant, sera la même lorsqu'il s'agit de tirer à partir d'autres pas de tir. Rien ne changera en se déplaçant vers les divers pas de tir sauf l'entité de l'avance visible et, par conséquent, l'amplitude des mouvements relatifs qui s'ensuivent.

Nous accorderons, plus tard, au pas de tir une attention toute particulière

La salle réelle, en face de nous, se présente comme indiqué dans le schéma suivant:

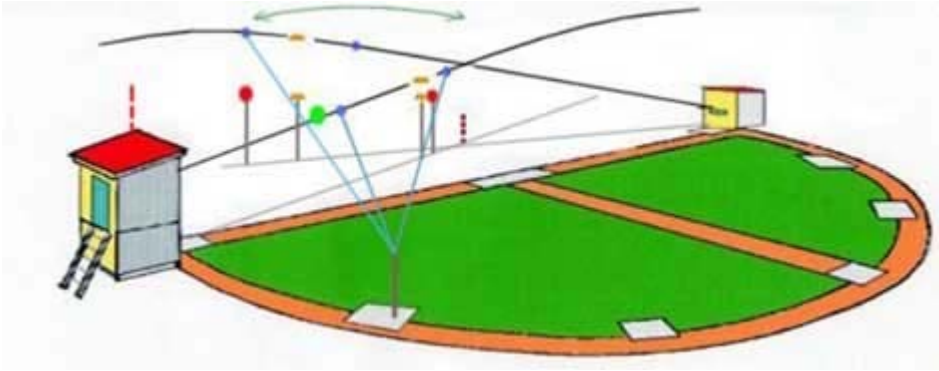


Figure A: angle d'action pour le plateau simple (lignes noires) et pour le double (ligne pointillées) du pas de tir n.2.

Légende:
Balle vide: point de départ des canons
Points noirs: "zones de contrôle" aperçues du pas de tir n.2
Arc avec flèches: mouvement à pendule

Comme nous avons l'habitude de faire, commençons notre action de tir "à sec", tout en positionnant, cette fois-ci, le prolongement de notre canon/doigt au croisement avec la trajectoire du plateau (balle vide), à un tiers près de la distance séparant le point de sortie du plateau et le pieu central.

Notre action, vis à vis du plateau simple, se développera à l'intérieur de la "zone de contrôle", représentée par deux petites points noirs (fig A), indiquées sur la trajectoire du Pull. Rappelons-nous, en outre, que pendant l'exercice nous devons, comme toujours, imaginer le plateau en vol passant ainsi à gauche de nos canons, toujours précédé par ces mêmes canons, au moment d'épauler le fusil (comme nous avons appris à faire grâce à une

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

action bien coordonnée et à l'habileté acquise par notre main gauche, suivant le schéma de tir du type B) comprenant l'obtention et le contrôle de l'avance. Vous noterez également que l'"angle d'action", pour le contrôle du Pull du pas de tir n.2 est très étroit. Par conséquent, le mouvement ainsi que le contrôle exercés en se servant de la main gauche suffiront pour couvrir "cet angle d'action". Le rôle du corps sera de faciliter, sans résistance, l'action de la main gauche avec un mouvement bref de rotation. Rien de plus.

Mais où devrait se terminer l'action de tir?... (devrait-on conclure)

Toute action, sur les vrais plateaux, s'achèvera à une distance d'un à trois mètres avant d'atteindre le pieu central. Les canons de votre fusil ne devront pas dépasser ces limites et plus que jamais le pieu central! Avec ces préliminaires, essayez de trouver sur le pas de tir la position la plus convenable à votre complexion physique, en ayant présent à l'esprit que, sur les plateaux sortant des pas de tir 2, 3 et 4, vous devrez positionner votre buste, tout au plus, en direction du pieu central et, comme nous l'avons déjà dit, vous devrez orienter, comme point de départ, le prolongement des canons de votre fusil à un tiers près de la distance de la trajectoire "cabine-pieu" centrale (balle vide fig. A et B).

Quelle position de départ?....

Quand nous serons sur la position de départ, notamment au pas de tir n.2, et nous nous préparons à effectuer notre action, nous veillerons à ce que notre visage soit aligné, le plus possible, en direction des canons de manière que, au moment où nous apercevrons le plateau, nous nous serions déjà alignés et parallèles à notre arme sans être obligés à opérer des réalignements brusques et dangereux du visage sur la crosse. Il sera inutile, voire dangereux, de tourner résolument la tête pour regarder "dans la fenêtre" de sortie du plateau, si nous sommes hypersensibles à l'impulsion psychologique du plateau qui "part comme un trait!"... Evidemment, ce qui nous intéresse c'est de "percevoir" le plateau dès qu'il commence son vol parce qu'il représente "le signal" qui déclenche notre action (vous vous rappelez ce concept?), mais nous voulons le contrôler dans la zone où il devient moins "agressif" (zone de contrôle). Pour obtenir une bonne perception du plateau, suffisante pour commencer correctement notre action et, en même temps, avoir notre visage aligné sur notre arme, nous devons veiller à utiliser au mieux notre angle visuel, en le centrant sur notre "zone de tir utile" et en l'élargissant au maximum. En d'autres termes, nous devons profiter du fait que notre regard nous permet, lorsqu'il est orienté vers un point déterminé, d'avoir une bonne et plus ample vision de la zone qui précède et qui suit le point en question.

Centrons notre champ visuel d'une manière correcte...

Dans notre cas, pas de tir n.2, il suffit d'avoir le buste positionné un peu en avant par rapport au pieu central pour centrer le champ visuel sur notre "zone de tir utile", et de se déplacer sur le bord postérieur du pas de tir pour élargir notre champ visuel. Reculer de 90 cm (distance entre bord antérieur et postérieur du pas de tir) signifie élargir de 2 m. notre champ visuel!

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Nous pouvons, par conséquent, entamer nos exercices en exécutant le plus correctement possible toute l'action d'épauler le fusil. Cependant, nous continuons surtout à orienter avec soin le bout de nos canons en direction de la zone de contrôle, en parcourant tout le segment de la trajectoire imaginaire, jusqu'à atteindre la balle/avance, concluant notre action avec le désormais traditionnel Bang/Click (voir fig. A)

A partir de cette phase de notre voyage, nous synthétiserons volontairement les exercices à effectuer dans les pas de tir, tout en étant convaincus que ceux qui sont armés de patience et de persévérance, ont compris que la technique à appliquer en se déplaçant sur les divers pas de tir, n'est que celle qu'ils ont apprise à construire en détail durant tout le parcours de "step by step", partant de la "mini-salle d'entraînement" jusqu'à atteindre ce point du parcours. Nous sommes également convaincus qu'ils sont devenus, ou sont en passe de devenir, des tireurs qui ont bien organisé leur cerveau capable désormais d'exécuter une action de tir complexe d'une manière coordonnée et simultanée, précisément en "overlapping" et non plus d'une manière séquentielle (voir fig A. et B du chapitre 3). Ces tireurs ont oeuvré à bien développer leur système d'automatismes d'une manière à ce que la partie répétitive de l'action de tir soit exécutée sous le contrôle efficace et sûr du système extrapyramidal. Ils sont devenus désormais, en même temps, des dominateurs habiles dans l'usage de leur main gauche!

Concernant les détails relatifs à comment passer de la phase d'"entraînement à sec" sur les trajectoires, à la vraie phase de feu, rappelons-nous que nous en avons déjà parlé en particulier au chapitre 7, quand nous avons analysé l'action de tir à partir du pas de tir n.1. Il s'agira, dorénavant d'appliquer, pour les autres pas de tir aussi les mêmes concepts appris à cette occasion, en vous rappelant que vous êtes "en train de mettre en application" toute la philosophie et toute la technique de tir que vous avez appris jusqu'à présent. En résumé, le schéma à suivre sera toujours comme suit:

a. Répétition soignée des mouvements "à sec" sur les trajectoires et dans les zones de contrôle sans plateaux en vol, jusqu'à la balle/avance et sans appuyer sur la détente!

b. Action de tir "à sec" sur les plateaux réellement en vol, en les contrôlant dans les zones de contrôle et terminant l'action avec un "Bang/Click" coordonné!

c. Véritable action de feu, en remplaçant la cartouche vide par une vraie et terminant avec un "Bang/Click" comme si c'était encore en phase "à sec".

Mais, pour donner plus d'efficacité à notre action de tir aux doublés, nous devons approfondir encore un détail...

Doublés..."mouvement à pendule".... en quoi consiste t-il?

Dans la fig. A du présent chapitre, nous avons dessiné un arc avec des flèches de direction, que nous avons défini dans la "légende" comme "mouvement à pendule". Rappelons que nous avons déjà fait allusion à ce mouvement technique de grande importance dans le chapitre 3, en définissant l'application très utile et décisive dans toutes les actions de tir aux doublés à partir du pas de tir n.2 jusqu'au pas de tir n.6.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Analysons de plus près ce mouvement "à pendule" pour en bien comprendre le sens et, en profiter enfin des avantages provenant de son application pratique.

Si nous observons le pendule d'une horloge, ce qui nous frappe le plus c'est, fort probablement, l'amplitude constante de ses oscillations mais notamment leur régularité temporelle... La précision de l'horloge dépend de ces deux composantes : l'amplitude et la régularité de l'oscillation du pendule.

Chaque tireur sait très bien que l'une des plus importantes difficultés auxquelles il est confronté dans le tir en direction d'un doublé (surtout des pas de tir 3, 4 et 5) réside dans le fait de ne pas savoir clairement "où" se trouvera le second plateau après avoir tiré en direction du premier. Cette difficulté devient plus importante lorsque la technique de tir adoptée par le tireur est moins bonne. Il est évident que plus on s'attarde à contrôler le premier des deux plateaux, plus le second plateau aura dépassé vraisemblablement le canon de notre fusil, en s'échappant dans une zone qu'on ne contrôle pas encore, où nous irons par la suite le chercher avec grande anxiété...

Mais nous ne voulons pas être en proie à l'anxiété en effectuant l'action de tir... Bien au contraire, nous devrons être relaxés et calmes parce que ces deux qualités nous aident en particulier à être le plus "concentrés".

...nous voulons être relaxés et calmes....

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Nous sommes désormais au courant, j'espère, que la technique que nous sommes en train d'adopter nous permet de briser avec calme, tranquillité et précision, tous les plateaux qui sortent à une distance de 1 à 3 mètres avant d'atteindre le pieu central! Ce qui signifie que le second plateau se trouve à la même distance du même pieu, mais à mi-champ de sa cabine de provenance (voir le plateau indiqué par la petite flèche dans la Fig. B ci dessous). Ceci nous offre déjà un grand avantage en terme de contrôle sur le second des deux plateaux... Nous ne serons plus "contraints" à sauter, avec grande "anxiété", dans une "zone obscure" à la recherche du second plateau.... mais le plateau sera ici, devant nous! Et si, après avoir tiré en direction du premier plateau, nous nous dotons de l'habileté requise pour commencer à retourner dans la deuxième "zone de contrôle" (et non pas à la recherche du second plateau mais en retournant indépendamment du plateau) à la même vitesse avec laquelle nous nous sommes rendus dans la première "zone de contrôle" pour dominer et toucher le premier plateau, nous assisterons à une nouvelle "épiphanie", pour utiliser une parole très significative et chère à un ami tireur américain. En d'autres termes, nous découvrirons que le second plateau vole à côté de nos canons... il ne nous reste qu' à "exécuter" le reste de notre action, tout en orientant et tirant en direction de l'avance d'un plateau que nous pouvons définir, à ce point, comme "plateau suicidaire"!

Récapitulons. Supposons que nous sommes en train de tirer, dans ce cas, en direction d'un doublé du pas de tir n.3:

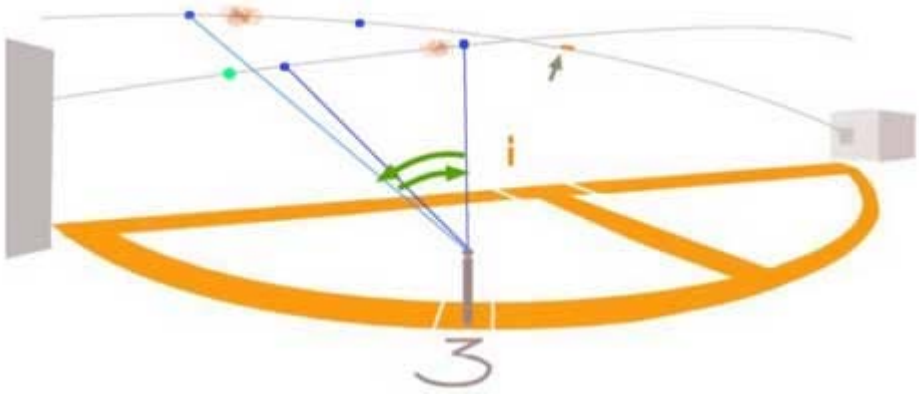


Figura B

Tout d'abord, positionnons le prolongement des canons de notre fusil sur la petite balle vide.

a. À l'apparition du plateau, orientons nos canons avec détermination vers le point de commencement de la "zone de contrôle" (la première des deux petites points noirs) sur la trajectoire du Pull. Pendant que nous épaulons le fusil, orientons avec précision les canons du fusil vers l'avance (le plateau sera toujours à notre gauche, nous ne lui permettrons jamais de nous dépasser!). Contrôlons-le et quand nous "sentons" que la crosse touche, avec souplesse, notre épaule, tirons avec détermination.

b. "Immédiatement" après avoir tiré et indépendamment de la position du second plateau, au même rythme (et vitesse) adopté pour le premier plateau, inversons le mouvement et commençons à retourner dans la deuxième "zone de contrôle" (petites points noirs sur la trajectoire du Mark). Pendant que nous retournons, commençons à

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

tirer en direction du second plateau qui, si nous avons bien exécuté le mouvement de retour, se trouve à droite de nos canons pendant que nous empruntons la même direction et la même vitesse du plateau. A ce point, l'enjeu sera de le contrôler et d' "exécuter" la dernière partie de l'action de feu... nous avons dû chercher nulle part, nous n'avons sauté dans aucune "zone de contrôle". Nous avons trouvé le plateau là..... où c'était logique qu'il soit!

Bien, l'action décrite précédemment aux points b et c n'est que la description de l'action de "mouvement à pendule" (arc avec fleshes des Fig. A et B). Ce sera un pendule sur le "plan horizontal", évidemment, qui partant d'une idée théorique:

l'amplitude et la régularité d'oscillation d'un pendule, trouve une application pratique et simple dans le fait de rendre plus simple le contrôle des deux plateaux qui ont une caractéristique essentielle pour son application, celle de voler à la même vitesse mais sur des trajectoires croisées.

Par conséquent, un tireur pourrait contrôler un tir au doublé de deux manières:

a. Chercher .... "de quelque part" le second plateau après avoir tiré en direction du premier...

b. Effectuer un "mouvement à pendule" très simple et autonome, le contrôlant d'une manière souple et tirant en direction du plateau qui sort, retournant tout de suite après, à la même vitesse et rythme, dans la deuxième zone de contrôle, indépendamment de la position réelle du second plateau à ce moment, sachant qu'il le trouvera exactement et sûrement dans la zone en direction de laquelle il est en train d'orienter les canons de son fusil parallèlement au mouvement de retour!

Jugez vous-mêmes laquelle des deux possibilités il vous convient d'adopter de point de vue logique, rationalité et sécurité...

Ils ne se croiseront jamais...

Si nous appliquons correctement notre technique de tir, y compris le "mouvement à pendule", les deux plateaux du doublé seront destinés à ne jamais se croiser....de n'importe quel pas de tir! C'est parce que de chaque pas de tir, nous briserons le premier plateau bien avant qu'il n'aille croiser la trajectoire du second plateau et comme nous commençons notre mouvement de retour d'une manière autonome et indépendante de la position du second plateau, nous observerons que ce même plateau est en train de voyager en direction des canons de notre fusil, en nous permettant, de cette manière, de l'avoir toujours sous contrôle absolu et d'avoir amplement le temps de décider "nous" quand et comment achever l'action de tir dans son avance!

Donnons la priorité absolue au mouvement des canons, par rapport à l'action d'épauler le fusil....

Soulignons encore une fois l'importance du mouvement des canons parcourant la trajectoire que le plateau est en train de prendre au moment où nous commençons l'action de tir et visant avec décision en direction du point de commencement de la "zone de contrôle". Nous

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

devons intégrer ce mouvement dans notre "bagage technique" et l'exécuter automatiquement, mais en étant conscient de ce que nous sommes en train de faire à chaque fois que nous commençons notre action de tir. Ceci nous aidera autant que possible à obtenir dans le délai le plus bref la même vitesse du plateau sans en perdre le contrôle même pas une seconde.

Rappelons-nous que, si nous n'avons pas les idées claires sur la démarche à faire (...et avoir les idées claires fait partie de comment nous organisons dans notre cerveau

toute l'action de tir), mais surtout si nous ne suivons pas la démarche devant être adoptée, ce sera le plateau qui nous poussera ailleurs...."presque certainement"...très loin de lui!

Les sensations que vous ressentirez le plus dans une action de tir au doublé bien coordonnée et construite, sont celles de percevoir clairement et consciemment que toute l'action de tir revêt les caractéristiques et le rythme d'une danse... Justement, le fait de voir les canons qui dansent entre les plateaux aux rythmes et aux cadences d'une partition musicale...

Le fait de "sentir" tout notre corps qui devient partie active de cette danse... en dicte les temps et les cadences, en perçoit l'harmonie et procure tranquillité et en même temps détermination et sécurité.

Par contre, des sensations négatives comme celle de se sentir en proie à un doute perpétuel, de ne pas se sentir assez habiles pour bien organiser et exécuter une action de tir, la hantise du manque de temps qui pousse souvent à exécuter des mouvements inconsidérés et incontrôlés... disparaîtront et seront beaucoup plus atténuées, en fonction du niveau de maturité, de raffinement, de solidité et de sécurité que nous avons été capables d'atteindre durant l'application de notre rassurante et rationnelle action de tir.

Continuará

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Chapter 10

Il est temps de nous intéresser de plus près au “pas de tir n.4”...

Le pas de tir n.4, est-il un cauchemar?

Ne jamais avoir peur du pas de tir n.4! Malheureusement, nous savons tous que tout tireur, quel que soit son niveau, éprouve une sensation de malaise en accédant au "pas de tir en question"....Dans certains cas, surtout lors d’une compétition, la tension devient tellement haute qu’elle empêche de garder un minimum de lucidité lequel est indispensable dans le cadre d’un pas de tir au contenu hautement technique. Selon les statistiques, la plupart des compétitions sont gagnées ou perdues au pas de tir n.4. La quasi totalité des shoot off est décidée au pas de tir n.4.

Tous les tireurs sont bien conscients de cette réalité et telles considérations suffiraient pour les faire trembler au moment où ils doivent accéder au pas de tir. Tout commença en 1993, quand les nouvelles règles qui prévoyaient l’introduction d’un doublé au niveau du pas de tir n.4 devinrent opérationnelles. Les jeux olympiques de Barcelone s’étaient déjà déroulés, c’est ainsi qu’un cycle de l’histoire du Skeet International se fermait définitivement. Un cycle qui, au fil des années, avait enregistré divers changements au niveau de la trajectoire du feu (course of fire), du point de vue technique, un skeet dont la pratique est encore "possible" même sans que le développement et l’application de raffinements techniques particulièrement particuliers ne soient nécessaires en vue de pouvoir le gouverner normalement avec succès. Le "talent de l’individu" prévalait sur le "facteur technique", ceci a été rendu possible vu les caractéristiques de ladite "trajectoire du feu", qui ne requiert pas beaucoup plus que ce point de vue.

L’introduction du doublé au niveau du pas de tir n.4, représenta pour le Skeet International une sorte de "tournant de l’époque", étant donné qu’elle mit tous les tireurs face à une nouvelle difficulté technique redoutable, qu’il n’était plus possible d’envisager en faisant appel seulement au "talent". Ce n’est pas par pur hasard que tous les tireurs qui avaient prédominé jusque-là, sur le plan international, ont décidé, face à cette nouvelle difficulté, d’abandonner pour toujours les champs de tir. Suite à cette dernière modification fondamentale, le Skeet International est devenu un "Skeet extrême". A mon avis, il reste encore un pas à accomplir, celui d’introduire une dernière modification, jugée définitive, celle que la grande majorité des tireurs de haut niveau considère comme étant juste et inapte à être désormais prorogée, vu la nécessité d’ouvrir les portes d’un "nouveau record

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

du monde" relatif à cette spécialité. Puisque le tir devrait constituer l'objectif d'un nouveau record, revêtant, par conséquent, une valeur technique supérieure à celle actuelle, une solution cohérente consisterait à éliminer du parcours deux plateaux simples (les plateaux entrant du pas de tir 3 et 5 pourraient être les plus visés) et à introduire un nouveau double "inverse" (reverse) au niveau du pas de tir n.4, concluant ainsi la série de tir, autrement dit, en tirant en direction des deux doubles du pas de tir n.4, après avoir tiré en direction des plateaux "spectaculaires" du pas de tir n.8.

...Un spectaculaire pas de tir n.8 Mark

Nous avons défini cette nécessité comme étant "juste et inapte à être prorogée", parce qu'un sport qui n'a pas la possibilité d'établir un nouveau record mondial et de l'améliorer, devient un sport stérile.... tel un "rêve sans espérance!".

Mais retournons à notre pas de tir n.4...Nous nous sommes déjà posé la question suivante précédemment: "Mais quelle était (dans plusieurs cas, quelle est encore aujourd'hui) la difficulté fondamentale à laquelle les tireurs faisaient face en tirant en direction de ce doublé?". Ajoutons maintenant à cela "... et pourquoi?".

C'est plutôt facile d'expliquer le pourquoi: les deux plateaux simples du tapis de tir n.4 étaient considérés depuis toujours comme étant deux plateaux qui demandaient un certain effort afin de pouvoir les contrôler... La plupart des plateaux manqués s'enregistraient au pas de tir n.4... et ainsi, se justifiait, par un souci très diffus à ce temps-là, la nécessité d'accorder un "soin majeur" au contrôle de ces deux plateaux. Un "soin majeur" signifiait essentiellement un "contrôle plus long" du point de vue temps. Cette manière d'affronter et de résoudre le problème rassurait tous les tireurs et n'avait aucune contre-indication... Il n'y avait aucune raison pour ne pas dédier un temps plus long au contrôle de ces plateaux simples. Un temps plus long signifiait une majeure précision! Et par conséquent, on pouvait noter que les tireurs, dans leur immense majorité, n'avaient pas de difficulté à toucher les plateaux qui sortaient, provenant soit de la cabine du Pull soit de la cabine du Mark, à quelques mètres au moins avant d'atteindre le pieu central, ceci avait eu lieu régulièrement... Mais quand il s'agissait de tirer en direction du quatre Pull, en ce qui concerne ce plateau-là, leur zone de rupture préférée s'estimait à une distance de deux mètres au moins "outre" le pieu central! Il en est resté ainsi pour des années. On comprend bien, pourtant, comment cette manière de tirer en direction du 4 Pull, est devenue, au fil des temps, une espèce de "marque génétique d'exécution" pour celui qui l'a adoptée, et une école de référence pour ceux qui ont le sens de l'observation,... pour les jeunes, pour les nouveaux tireurs, qui, comme nous le savons très bien, avec leur envie d'apprendre, sont toujours à la recherche de modèles pour s'en inspirer.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Ceci dit, il est évident que, en affrontant le doublé du pas de tir n.4, le "soin majeur" dédié au quatre Pull, réduisait le temps consacré précieusement au contrôle du second plateau, le 4 Mark...

Et par conséquent, naquit essentiellement le problème de difficulté de contrôle de la deuxième cible. "Retarder plus qu'il ne faudrait" l'action de tir sur le premier des deux plateaux du doublé retardant par la suite l'action de se retourner en direction du second plateau, ne laissait pas des marges de temps et rendait impossible l'organisation de la moindre action de contrôle.

Rappelons, encore une fois, le suivant : "alors que, de tous les autres pas de tir, le tireur dans l'action de tir au doublé, contrôlait un second plateau s'approchant en tout cas de sa position de tir, il se trouvait subitement contraint, dans le cas du pas de tir n.4, à faire face à un second plateau qui s'éloignait apparemment d'une manière très rapide de sa position de tir!".

Il était évident que les tireurs les plus surprenants, surtout les jeunes tireurs qui se sont déjà affirmés, ne restèrent pas les bras croisés, mais commencèrent à essayer des solutions différentes en vue de résoudre

le problème... Cependant, malgré tous les efforts déployés, les bons résultats tardaient à venir... Nous avons également vu des solutions très singulières, dont la description requiert beaucoup de temps, mais qu' il serait encore plus inutile de les décrire puisqu'elle ne répondent pas à nos objectifs. En vue de démontrer seulement comment était diffusée la résignation au fait de ne pas pouvoir toucher le quatre Mark du doublé avant d'atteindre les 34/35 MT, il faudrait au moins se référer à la tendance de plusieurs tireurs à modifier le choke du second canon de leur fusil pour rendre plus compacte et plus efficace la rosace à ces distances... considérées, malheureusement, des distances en direction desquels on devrait inévitablement tirer! Il fut vraiment dommage d'avoir sous-estimé en même temps les conséquences d'un choix pareil. Une telle décision les obligeait de tirer en direction de tous les plateaux entrant, c'est-à-dire tous ces plateaux en direction desquels on tire à courte distance en se servant cependant d'un canon et d'une rosace beaucoup plus appropriés à parcourir de longues distances....Pouvez-vous imaginer combien de plateaux entrants n'ont pas été touchés, à cette époque, suite à cette décision peu rationnelle!

Bien, tous ceux qui résistent stoïquement et continuent à nous suivre dans ce voyage, après avoir "vidé leur coupe", ont deviné désormais pourquoi les solutions comme celle citée à titre d'exemple, ne pouvaient pas résoudre le problème...on pouvait et on devait faire mieux. Si le vrai problème à résoudre consistait dans le fait de "comment" récupérer le temps nécessaire à un contrôle plus efficace du 4 Mark en double, c'est bien ce chemin qu'il aurait fallu suivre et l'espace devait être cherché notamment au niveau de notre "cerveau" en "élargissant nos espaces mentaux" à travers une nouvelle organisation de schémas mentaux habituels et un usage approprié des potentialités, inconnues de notre cerveau. Ainsi, nous avons continué....travaillant sur des schémas de "overlapping", en les développant et en s'exerçant à les faire à travers ces méthodes connues désormais très bien et depuis longtemps de nos lecteurs les plus fidèles.

Un des tireurs, les plus assidus dans le commentaire et dans l'approfondissement des chapitres "step by step" après leur publication sur le site web, m'a envoyé, quelques jours

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

après la parution du chapitre 9, un e-mail très synthétique et efficace (je continue à ne pas comprendre, toutefois, pourquoi mes interlocuteurs préfèrent communiquer via e-mail, en privé, au lieu d'utiliser notre Forum... ce qui serait beaucoup plus utile à toute notre communauté). Il disait dans l'e-mail: "je pensais que dans le chapitre 9, à peine publié, j'aurais trouvé quelques suggestions techniques relatives à la manière d'affronter le double au pas de tir n.4, qui, depuis toujours, constitue l'un de mes problèmes non résolus. J'ai été un peu déçu...mais après avoir lu attentivement tout le chapitre, j'ai pensé

appliquer les suggestions relatives à la manière d'affronter le pas de tir n. 3, également au pas de tir n.4.. Je suis ravi de l'avoir fait parce que je commence à entrevoir une nouvelle lumière hors du tunnel...et alors que je souffrais précédemment, je m'amuse maintenant à distinguer clairement la relation entre mes canons et les plateaux. C'est comme de la magie....les canons et les plateaux s'attirent tel un aimant, en appliquant correctement le "mouvement à pendule!".

Je n'aurais pas su synthétiser mieux que ce sensible tireur les sensations qu'on pourrait éprouver pour un double, en direction duquel on aurait tiré en appliquant une bonne technique, au pas de tir 4. Il fait preuve avant tout d'initiative et d'intuition, ce qui s'accorde parfaitement avec ce que nous avons souhaité au début de notre parcours quand nous avons écrit "nous vous encourageons à expérimenter de nouvelles méthodologies et à éprouver de nouvelles sensations, en vous invitant en même temps à développer des capacités d'intuition pour comprendre et percevoir ce qui sera indiqué parfois seulement au -delà du sens littéral des paroles".

En effet, du point de vue approche, il existe une grande similitude d'exécution entre les pas de tir 3, 4 et 5, à l'exception de quelques nuances secondaires liées plus à des réactivités personnelles plutôt qu'à des questions purement techniques.

Je vous invite par conséquent à accéder au pas de tir n.4 se dotant du même esprit et des mêmes certitudes comme au pas de tir n.3 et à appliquer la même technique, les mêmes règles...la même décision et conviction! Partant certainement des phases habituelles:

a. Répétition soignée des mouvements "à sec" (dry) sur les trajectoires et dans les zones de contrôle sans plateaux en vol, jusqu'à la balle/avance et sans appuyer sur la détente!

b. Action de tir "à sec" sur les plateaux réellement en vol, en les contrôlant dans les zones de contrôle et terminant une action avec un coordonné "Bang/Click"!

c. Vraie action de feu, en remplaçant la cartouche vide par une vraie et en terminant par un "Bang/Click" comme si c'était encore durant la phase "à sec".

Commencez à tirer seulement lorsque vous serez convaincus d'être capables de contrôler parfaitement et facilement les deux plateaux en vol, en étant "conscients" de ce que vous êtes en train de faire. Au moment où vous vous apercevez dans la phase (c) que vous continuez à manquer beaucoup de plateaux, retournez, sans hésiter, aux phases (a) et (b)

susmentionnées. Manquer un haut pourcentage de plateaux implique que vous n'avez pas encore assimilé parfaitement les schémas proposés et les choses à faire... donc, il vaut

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

mieux arrêter et retourner à la phase de "rationalisation". Vous éviterez ainsi "d'enraciner l'erreur" et vous épargnerez... au moins les munitions!

La condition de base, rappelez-vous de ceci en tout cas, reste celle d'avoir parfaitement assimilé tout ce que vous avez appris jusqu'à présent de manière à ce qu'il constitue "votre bagage technique"! Vous devrez appliquer, d'une manière appropriée et convaincue, tous les détails de l'action de tir: de la coordination à l'action d'épauler le fusil (usage de la main gauche, obtention et contrôle de l'avance et un très bref follow-through) à l'usage approprié de la "zone de contrôle" jusqu'à l'application exacte du "mouvement à pendule"...Laissez vos automatismes (votre système extrapyramidal) travailler sous votre contrôle "total"! N'oubliez pas que vous vous êtes exercés en adoptant les mêmes techniques et la même mentalité des musiciens... Vous vous êtes bien entraînés à jouer vos échelles musicales...vos partitions et vous les avez répétées plusieurs fois et vous les avez apprises par coeur. Il vous incombe maintenant de les exécuter avec la même précision et en respectant les mêmes temps...les canons de votre fusil doivent commencer à danser entre les doublés du redoutable pas du tir n.4.

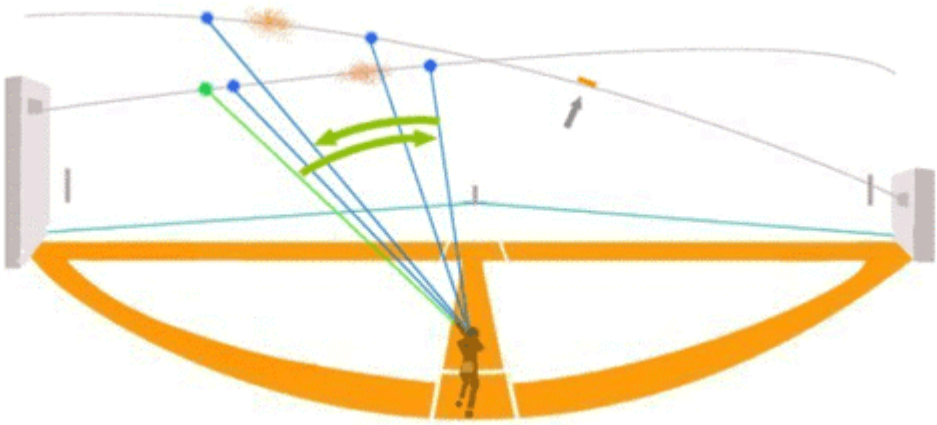


Figure A. Schéma de tir du pas de tir n.4

Légende:
Petite balle verte: position de départ des canons
Petites balles bleues: début et fin des "zones de contrôle" sur les trajectoires respectives.
Flèches vertes: ampleur du "mouvement à pendule"
Fléchette grise: indique la position du 4 Mark quand on tire au 4 Pull.

Mais décrivons cette action encore une fois: en positionnant nos canons sur la petite balle verte, comme indiqué dans la fig.A, un peu avant le point de commencement de la "zone de contrôle" (délimité par la petite balle bleue à gauche, sur la trajectoire du Pull. La petite balle verte se trouve, cependant, à un tiers de la distance entre la cabine haute et le pieu central). Quand le plateau apparaît, "fixez votre regard dessus" et ne "le lâchez plus" jusqu'à la fin de l'action... et pendant que vous vous épaulez le fusil en le guidant de la main gauche, avec grand soin et beaucoup de détermination, déplacez les canons en direction de la "zone de contrôle", devancez toujours le plateau et vérifiez que vous êtes en train de les diriger directement vers l'avance...tirez sans hésiter! Tout de suite après, vous "devez" commencer le mouvement de retour, la deuxième partie du "mouvement à pendule". Si votre action est bien synchronisée - vous devriez posséder, désormais, tous les instruments pour la rendre ainsi - vous serez capables certainement de tirer en direction du deuxième plateau qui vole à votre droite et dans la même direction que votre mouvement,

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

ainsi que de voir clairement la relation entre les canons de votre fusil et le plateau! Dans ces conditions, terminer avec détermination l'action de feu dans son avance deviendra assez simple et plus rassurant...le second plateau n'a pas échappé une seconde à votre contrôle.

Naturellement, nous donnerons à ceux qui ne se sentent pas prêts et préparés pour une exécution selon le "manuel" (proposée par Mr. Fox & Co) au pas de tir n.4 et à ceux qui ont des difficultés momentanées d'exécution, quelques suggestions pratiques qui peuvent, par intégration

et en plus de ce qui est proposé aux points a, b, et c, vous aider à retrouver et récupérer la coordination et le rythme d'exécution.

Partons d'une hypothèse: il n'est pas difficile d'imaginer que tous ceux qui pratiquent le skeet depuis quelques années, ont beaucoup souffert au début, mais sont devenus plus tard des "exécuteurs à essai" des deux plateaux du pas de tir n.8! on parle du 8 Pull et du 8 Mark...Bien, nous savons tous qu'il est permis aux néophytes seulement de manquer ces deux plateaux! Au niveau international, il est presque impossible, de nos jours, de manquer le 8 Pull et le 8 Mark... et si ceci a lieu, tout le monde en parlera comme si c'était un évènement incroyable!...Pire encore que manquer une rigueur du jeu de football! Vous vous êtes jamais demandé pourquoi, ces deux plateaux, qui même s'ils ont leur grade de difficulté technique - si ce n'est pas pour le fait que toute l'action s'achève en moins d'une demi-seconde - sont devenus, en fin de compte, les plateaux les moins redoutés par les tireurs? La réponse réside dans l'impératif dicté par le règlement "ces deux plateaux doivent être touchés avant d'atteindre le pieu qui délimite le centre du champ!" Tous les tireurs savent que les directeurs de tir sont stricts dans l'application de cette règle! Un plateau touché, même si à quelques centimètres au delà du pieu central, est inexorablement "déclaré nul"! La nécessité aiguise l'esprit! Chaque tireur a été obligé de trouver une solution qui se conforme à ce règlement rigoureux et a appris à rendre son exécution plus rapide, plus essentielle et plus coordonnée...obtenant, en guise de récompense, une haute fiabilité du résultat!

Si tout ceci est vrai et vous vous sentez capables de partager nos observations sur le pas de tir 8, nous vous invitons alors, sans aucune hésitation, à vous servir de votre belle capacité pour améliorer la technique d'exécution du... pas de tir n.4!

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

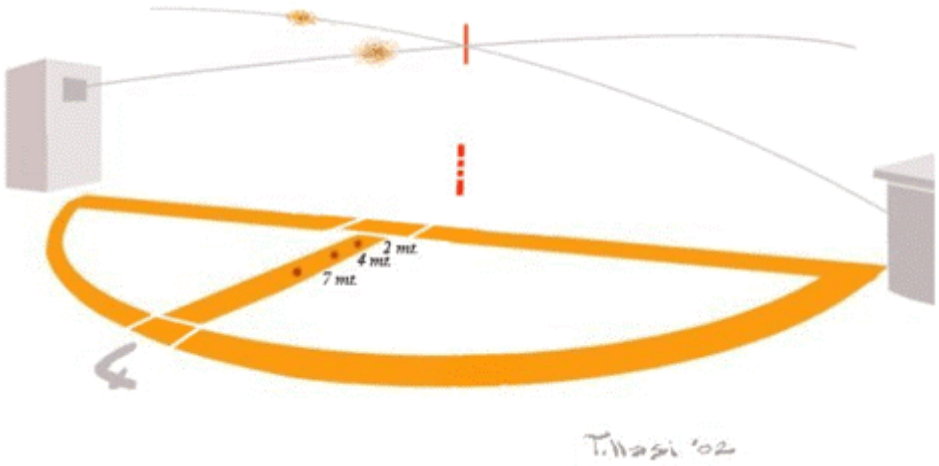


FIGURE B

Voilà comment procéder: déplacez, seulement idéalement, votre pas de tir n.8 de deux mètres évidemment, le long du parcours qui joint le pas de tir 8 au pas de tir 4!

Positionnez-vous dans ce point et commencez à tirer, de cette position, sur le 8 Pull! Il n'est pas nécessaire, pour le moment, de tirer en direction du 8 Mark., Rappelez-vous évidemment que, même si vous vous déplacez de deux mètres, vous tirez toujours en direction du 8 Pull...et par conséquent, vous êtes obligés de le toucher avant d'atteindre le pieu central. Pensons que si vous n'avez pas de problème à toucher le 8 Pull de votre "vrai pas de tir 8", vous n'aurez pas maintenant les problèmes découlant du "nouveau pas de tir".

Si c'est ainsi, passons à l'étape suivante : déplacez-vous de deux autres mètres vers le pas de tir n.4 et recommencez à tirer le 8 Pull à partir de ce nouveau "pas de tir 8" (vous êtes, désormais, à 4 mètres du vrai pas de tir n.8!). Nous souhaitons que vous vous divertissiez, mais surtout que vous continuiez à rompre votre nouveau "8 Pull" sans problème et toujours avant qu'il n'atteigne le pieu central, comme établi! Maintenant, nous vous proposons un autre changement: déplacez-vous exactement à mi-chemin entre le pas de tir 8 et 4 (vous serez à 7 mètres environ des deux pas de tir)... C'est votre "nouveau" pas de tir n.8! Tirez et brisez plusieurs plateaux de cette position, provenant soit du Pull soit du mark. Vous devez toujours tirer en direction du Pull avant qu'il n'atteigne le pieu central, alors que vous devez tirer en direction du Mark à une distance de 6 à 8 mètres après avoir dépassé le pieu central, vers la cabine du Pull. Il est important de respecter cette règle pour le Mark, parce que c'est à cette distance que vous devez toucher ce plateau, successivement, quand vous commencez à vous exercer sur les doublés.

Quant aux doublés, nous sommes toujours dans cette position à mi-chemin entre le pas de tir 8 et 4. Nous vous invitons à ne pas accélérer beaucoup les temps à dédier à faire l'exercice que nous sommes en train de vous proposer, parce que vous êtes en train de construire, moyennant cet exercice, tout ce qui vous sert comme base pour le rapprochement correct au double du pas de tir 4: coordination, action d'épauler, contrôle, individuation de la "zone de contrôle", "le mouvement à pendule", des phases incontournables de toute l'action...Vous ne pouvez pas faire tout ceci en une demi-heure! Vous devez programmer l'exercice et lui consacrer du temps. Si vous le faites, vous allez

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

être surpris du niveau et de l'efficacité des résultats réalisés. Bien, avant de commencer à tirer aux doublés de la position dans laquelle vous vous trouvez, il est nécessaire d'exécuter, même brièvement, la phase de la formation "à sec" (dry

training) a et b dont nous avons déjà parlé en long et en large vers le milieu de ce chapitre.

Dans ce cas aussi, nous vous recommandons de commencer à tirer seulement quand vous serez convaincus d'être capables d'exécuter parfaitement et facilement le contrôle des deux plateaux en vol, de voir clairement et d'être "conscients" totalement de ce que vous êtes en train de faire. Certes, vous noterez tout de suite que vous trouverez, certainement beaucoup plus simple de contrôler et briser les doubles, et vous ne doutez pas que si vous réussissez à le faire de cette position, il n'y a pas de raison pour ne pas pouvoir le faire, avec la même simplicité, même du pas de tir quatre, en appliquant la même technique d'exécution et, encore, en exécutant des mouvements beaucoup mois amples...

Evidemment, je vous suggère, après que vous reconnaîtrez une certaine habilité à briser avec une continuité quasi constante en se plaçant sur le pas de tir qu'on pourrait définir de 8-4 bis, et de vous rapprocher progressivement du pas de tir 4, reculant de deux mètres en deux mètres, mais en tirant toujours de la même manière!

Si vous avez trouvé intéressants les exercices que vous avez exécutés, vous aurez également compris à quel point il est utile d'acquérir la mentalité de tirer en direction du plateau provenant de la cabine haute, de n'importe quelle position, le long du parcours qui joint le pas de tir 4 au pas de tir 8, comme si c'était un 8 Pull! Pourtant, tirez au Pull, du pas de tir 4, avec la même détermination avec laquelle vous tirez et comme si c'était un "8 Pull"! Le règlement ne vous oblige pas de le faire... Mais imposez-vous votre règlement et vous ne vous le regretterez pas! Vous devez tirer en direction de ce plateau, avec grande tranquillité et précision, à une distance de deux mètres au moins avant d'atteindre le pieu central! Faites-le....exaltez-vous dans l'application du "mouvement à pendule"....et pour le Mark, il n'y aura pas d'issue.

Pour voir quelques "clips" sur le "mouvement à pendule" au pas de tir n.4 et n 5.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Chapter 11

yLes pas de tir cinq et six…

Les schémas proposés dans les figures A et B constituent un support graphique qui aide à avoir une idée synthétique sur la position générale correcte et sur les actions techniques à effectuer lorsqu'il s'agit des pas de tirs 5 et 6. Cependant, en ce qui concerne la véritable action de tir qui doit être réalisée dans ces pas de tir, nous considérons que ceux qui se sont engagés, jusqu'à maintenant, à suivre le parcours méthodologique de "step by step", connaissent parfaitement, d'un point de vue opérationnel, que faire et comment affronter ces pas de tir en adoptant une procédure habituelle d'approche graduelle, déjà décrite à maintes reprises (voir à titre d'exemple: chapitre 9, paragraphe "centrons notre champ visuel d'une manière correcte"…les points a, b et c).

Des informations en détail, relatives à un rapprochement méthodologique graduel des pas de tir 2, 3 et 4, afin de construire une action de tir correcte, sont valables parfaitement pour les pas de tir 5 et 6. Il est donc conseillé de relire, encore une fois, les chapitres 9 et 10 où se trouvent tous les détails importants et utiles pour construire cette correcte action de feu, nécessaire à appliquer dans ces deux pas de tir.

Nous considérons, en outre, que l'interprétation des codes graphiques (petite balle verte, points bleus, double flèche verte, etc.) est désormais de commune et immédiate compréhension et qu'il suffit de jeter un coup d'oeil sur les schémas pour avoir présent à l'esprit les références nécessaires pour une correcte position de tir.

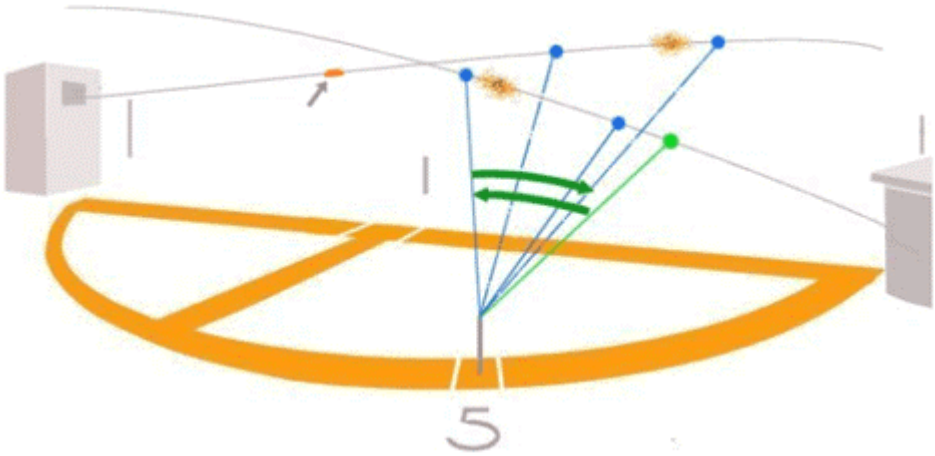


Fig. A Schéma de tir vu du pas de tir 5

Légende:
Petite balle verte: position de départ des canons
Points bleus: début et fin des "zones de contrôle" sur les respectives trajectoires
Flèches vertes: amplitude du "Mouvement à pendule"
Fléchette grise: elle indique la position du 5 Pull quand on tire du 5 Mark

Il convient, en tout cas, de mettre en évidence quelques éléments qui caractérisent notamment ces deux pas de tir:

a- Une correcte position de départ donne aux tireurs droitiers la possibilité d'observer avec une plus grande facilité la sortie du plateau dès son apparition. Par conséquent, le problème

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

de l'alignement du visage sur la crosse et les canons, quand on est en position d'attente, n'existe pas du tout (chapitre 9, paragraphe "Quelle position de départ?..."). Ceci signifie tout simplement que pour un tireur droitier, l'action de tir à partir de ces pas de tir est, du moins théoriquement, plus harmonique, fluide et confortable. Évidemment, il en va de même pour les tireurs gauchers dans les pas de tir 2 et 3.

b- Il convient de signaler un autre détail, celui de faire remarquer que "une mesure d'avance identique" est évaluée par un tireur droitier (il en est de même pour les tireurs gauchers, mais sur des trajectoires inversées), d'une manière différente, selon que le plateau provient du Pull ou du Mark (nous nous référons évidemment à ceux qui tirent avec les deux yeux ouverts). Expliquons mieux. Essayez de vérifier en se servant du modèle mathématique annexé au chapitre 5 de "step by step", quelle est l'avance visible à donner à un 3 Pull et celle à donner à un 5 Mark, étant donné que l'action de tir en direction des deux plateaux devrait avoir lieu à une distance de 18 mètres de leurs trajectoires respectives. La réponse sera: avance visible: 0.91 m., évidemment pour les deux plateaux. Donc, on tire en direction des deux plateaux avec la même avance : 0.91 m! Mais, si vous tentez de demander à ces tireurs qui sont parfaitement conscients de l'action qu'ils exécutent, leurs évaluations sur l'avance qu'ils appliquent à ces deux plateaux, ils vous répondront, quasi certainement, qu'ils ont la sensation d'accorder une avance plus grande au 3 Pull par rapport au 5 Mark (les gauchers diront, au 5 Mark par rapport au 3 Pull)!

Le fait s'explique en tenant compte de la position des yeux par rapport aux canons: dans l'action de tir au 3 Pull, le tireur droitier, dans la phase de contrôle de la cible, a son oeil guide (le droit) aligné sur la bande et son oeil gauche du côté de la zone du champ où le plateau est en train de voler (cabine haute – pieu central); Donc, même si l'oeil gauche n'est pas l'oeil guide, cependant, avec son apport, il aide et aiguise la vue de l'oeil droit, mais, surtout, il fournit une parfaite vue tridimensionnelle permettant d'évaluer d'une manière plus correcte l'avance sur la cible.

Malheureusement, la chose est différente pour le 5 Mark. Dans ce cas, l'oeil gauche se trouve au-delà des canons par rapport à la zone où l'action de tir

devrait être exécutée (mi-champ entre cabine basse et pieu central) et il est partiellement couvert par les canons mêmes et ne peut plus contribuer à l'action de tir d'une manière très brillante comme au 3 Pull. La vue d'ensemble est différente; la vue tridimensionnelle sur la cible est atténuée et devient fondamentale et déterminante, surtout, la vue de l'oeil droit. Tout ceci mène à une évaluation différente des dimensions de l'avance. On a la sensation que ces mêmes dimensions se rétrécissent parce que l'apport de la vue binoculaire s'est réduit. Les tireurs gauchers sauront évidemment comment adapter ces remarques à leur condition personnelle.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

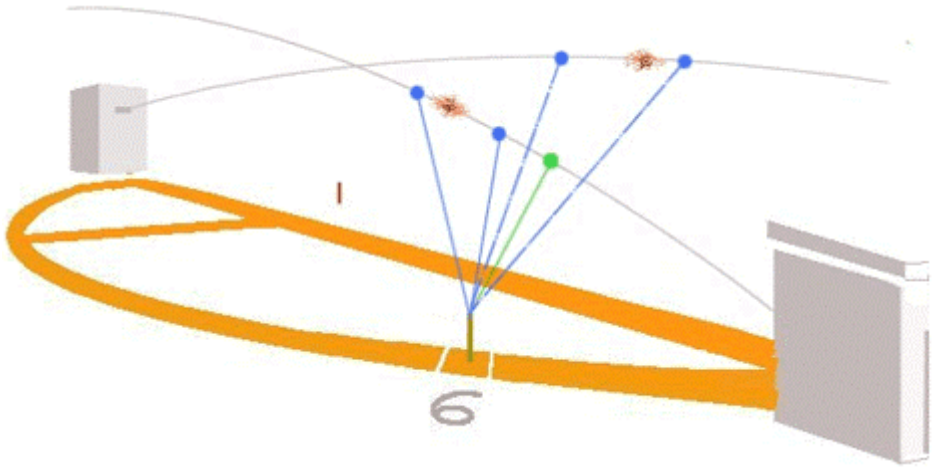


Fig. B Schéma de tir du pas de tir 6

Légende:
Petite balle verte: position de départ des canons
Points bleus: début et fin des "zones de contrôle" sur les respectives trajectoires

Mais quelle importance pratique revêt tout ceci…?

L'importance est surtout celle d'être conscient que le problème d'une vue diverse et d'une évaluation consécutive différente d'une même dimension de l'avance, sur les trajectoires du Pull et du Mark, existe et que, si nous voulons devenir des tireurs précis et méticuleux, nous devons mémoriser, en la photographiant dans notre tête, une avance pour chaque plateau! Au moment où nous accédons au pas de tir, parmi les autres choses à faire, nous devrons immédiatement avoir présent dans notre tête l'image associée à ce pas de tir et à ce plateau que nous sommes sur le point d'appeler…Il ne suffit pas, donc, de penser: "A ce plateau 91 cm d'avance doivent être accordés", si nous n'associons pas ces 91 cm à la vue que nous avons intériorisée et construite dans notre tête de "cette" mesure de 91 cm, de "ce" pas de tir bien déterminé.

Le pas de tir 7…

Nous avons assisté plusieurs fois à des discussions, soit entre les tireurs soit entre les personnes préposées aux travaux qui gouvernent le monde du Skeet, sur l'opportunité de maintenir encore en vie ou non, dans le parcours du Skeet, un pas de tir « facile » …comme est jugé le pas de tir 7! Ce pas de tir, en fait, est considéré par la plupart comme un pas de tir au contenu technique plutôt modeste. C'est la raison pour laquelle l'élimination en a été supposée, à plusieurs reprises, en faveur de l'introduction d'un nouveau doublé à exécuter dans un pas de tir au contenu technique plus élevé… [lire pas de tir 4 "double inverse" (reverse double)!]. Nous avons été toujours pour l'introduction d'un double inverse (reverse double) au pas de tir 4 et nous l'avons écrit aussi dans "step by step", mais nous considérons également que, les deux plateaux qui servent à introduire ce nouveau doublé, peuvent être, beaucoup plus opportunément, obtenus par l'élimination des deux plateaux simples dans d'autres pas de tir (à titre d'exemple, le 3 Mark simple et le 5 Pull simple).

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Habitués comme nous le sommes à ne jamais sous-estimer un plateau et, d'autant moins, un pas de tir, examinons les embûches qui se cachent derrière l'apparente facilité du pas de tir 7.

La première est une embûche de caractère technique et concerne le premier des deux plateaux, le sept Mark. Ce plateau a la trajectoire ascendante et s'éloigne sur une trajectoire frontale et perpendiculaire par rapport au tireur et a son avance qui doit être absolument respectée! Nombreux sont les tireurs qui tirent en direction du plateau. Ils visent sur le plateau et tirent. Ils ne se rendent pas compte qu'ils touchent ainsi le plateau avec la partie périphérique supérieure de la rosace, autrement dit avec la partie la plus critique de la rosace même. En outre, une éventuelle erreur de quelques centimètres seulement au niveau du bout des canons, s'amplifie jusqu'à atteindre une valeur de 20/25 cm aux 16/18 m., point d'impact rosace-plateau. Si cette erreur s'est produite en dirigeant la rosace vers la partie supérieure du plateau, alors tout va bien…Mais si l'erreur déplace la rosace vers les côtés du plateau ou, pire encore, vers la partie inférieure du plateau même, alors certainement le plateau ne sera pas touché! En outre, il suffit également d'un léger coup de vent, qui fait cabrer la trajectoire du plateau, pour soustraire le plateau à l'impact avec la rosace, si l'avance appropriée n'est pas accordée au plateau. L'avance appropriée pour un plateau en direction duquel on tire à une distance

de 16 m. de sa trajectoire, comme on déduit du modèle mathématique (voir annexe chapitre 5) et de la vérification pratique sur le champ, est de 15 cm A ("A" signifie en dessus du plateau). Le plateau en direction duquel il a été tiré avec l'avance appropriée, sera centré par le "coeur de la rosace" et deviendra une boule de fumée noire! Évidemment, donner cette avance signifie également perdre partiellement de vue le plateau au moment de tirer, parce que le plateau même est partiellement couvert par les canons. C'est pourquoi, beaucoup de tireurs se contentent de briser le plateau avec la partie périphérique de la rosace, mais préfèrent le voir en tirant dessus…en risquant, évidemment, tout ce dont nous avons déjà dit au début de ce paragraphe!

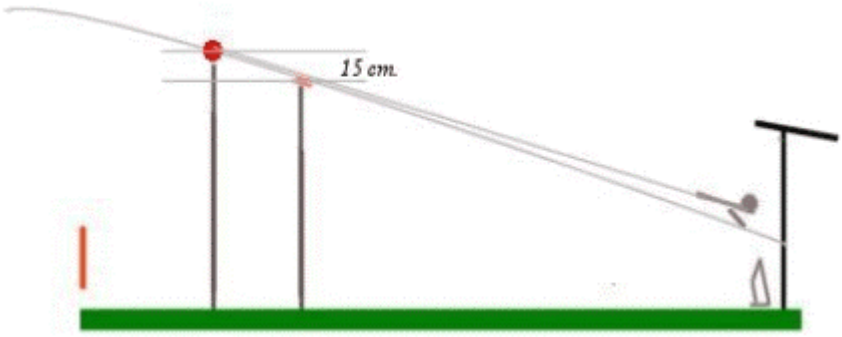


Fig. C Pas de tir 7

La deuxième embûche est de caractère psychologique et plus particulièrement lors des finales importantes, on arrive au pas de tir 7 dans un état de stress très accentué et on ne réussit pas toujours à tenir sous contrôle les inévitables tensions psychologiques et musculaires engendrées par ce stress. Les tensions psychologiques accumulées dans les pas de tir précédents, entraînent inconsciemment une baisse du niveau d'attention en accédant à un pas de tir considéré comme "facile". En outre, les tensions musculaires, si elles ne sont pas bien maîtrisées, peuvent provoquer des vibrations qui auront des répercussions sur le

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

bout des canons et, par conséquent, s'amplifieront le long de la trajectoire de tir, en confirmant ces erreurs dont nous avons parlé précédemment. Personne n'y échappe d'ailleurs nombreux sont les Top Shooters qui se rappellent d'avoir râté au moins une fois durant leur carrière de tireurs, un 7 Mark déterminant pour être admis à une compétition finale internationale, ou pour avoir perdu une compétition!

Et c'est grâce à ces erreurs si déterminantes qu'il a été souvent décidé de surseoir à des suggestions déjà en cours d'examen visant à éliminer le pas de tir 7 du parcours du Skeet!

Le pas de tir huit…

Il convient de prendre acte, comme nous l'avons déjà dit dans une autre partie de "step by step", que le pas de tir 8 ne constitue plus un problème pour les tireurs de haut niveau de par le monde. Toutefois, même au profit de ceux pour qui le pas de tir 8 constitue encore un problème technique qui n'est pas complètement résolu et en guise de complément à une panoramique informative que nous avons fournie pour tous les pas de tir du parcours du Skeet, nous nous attarderons dans ce cas également sur quelques suggestions qui aident à acquérir la sécurité nécessaire quand on accède à ce pas de tir fascinant et spectaculaire et, pour cela, très aimé du public.

Naturellement, nous sommes certains que tous ceux qui ont eu la patience et l'envie de nous suivre dans ces 11 chapitres de "step by step", sentent qu'ils sont devenus plus habiles à contrôler, dans les moindres détails, leur action d'épauler le fusil. Ils sont devenus parfaitement capables de contrôler et d'orienter les canons de leur fusil avec une main gauche "active" qui participe à l'action de tir et ont acquis une confiance majeure sur leur propre capacité de savoir contrôler tous les plateaux du parcours du Skeet. Les différentes notions d'avance et la manière avec laquelle elles sont évaluées et obtenues font partie du bagage de connaissances utiles et sont mises en pratique avec spontanéité et précision chaque fois qu'on accède au pas de tir pour commencer un parcours complet et tout simplement pour faire l'entraînement propre au pas de tir. Le schéma de tir qui est désormais devenu la base du bagage technique de ces amis, est le schéma B, cité à maintes reprises à partir du chapitre 2. Le synchronisme entre l'obtention de l'avance et l'action sur la détente est parfait! La détermination des "zones de contrôle" et du "mouvement à pendule" sont les éléments techniques fondamentaux sur lesquels se base l'action de tir. Le système extrapyramidal a été entraîné convenablement et l'aide provenant de l'exécution de différents segments de l'action de tir "d'une manière automatique", permet à la partie vigilante du cerveau de "contrôler" que toute l'action est en train de se développer de la manière "voulue". Nos fidèles lecteurs "sentent", enfin, que leurs temps mentaux se sont dilatés…que les plateaux ne sont plus des "missiles" incontrôlables et que ce sont eux, les tireurs, les protagonistes de l'action de tir, ce sont eux, maintenant, qui "exécutent l'action"…Ils ne se sentent plus victimes de la pression psychologique exercée par le plateau qui, les paralysait longtemps parfois avant d'effectuer l'action; et provoquait une réaction incontrôlée et incontrôlable, tout de suite après l'avoir exécutée. Cette nouvelle prise de conscience des tireurs techniquement préparés conduit à une grande tranquillité et sérénité résultant du fait qu'ils sont conscients de bien connaître ce qu'ils sont en train de faire, mais surtout, de savoir qu'ils sont capables de bien le faire!

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Si une grande partie de ce bagage technique acquis est appliquée au pas de tir 8, l'action dans ce pas de tir se transforme en un pur divertissement.

En appliquant la règle de la "zone de contrôle" tout devient plus simple….

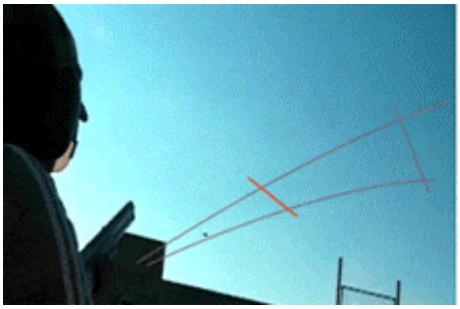


Photo A pas de tir 8 Pull

Photo B pas de tir 8 Pull

Dans la photo A, le tireur a aperçu le plateau, et partant de la position d'attente, pendant qu'il épaule le fusil, il commence à déplacer le bout des canons vers le début de la "zone de contrôle", sur la trajectoire du plateau (ligne rouge, à 10 m. environ de la cabine haute). On notera que le plateau est encore très loin, mais le tireur a déjà commencé avec beaucoup de souplesse et de précision à "tracer" avec le bout des canons la trajectoire, désormais évidente, du plateau à peine sorti.

Dans la photo B, on peut noter comment le tireur a presque complété l'action d'épauler le fusil et est déjà en train d'entrer dans la "zone de contrôle"… le plateau n'est pas encore entré dans la "zone de contrôle" mais il n' est pas très distant ni de la zone de contrôle ni des canons du tireur. Celui-ci est en train désormais de déplacer les canons avec la main gauche à la même vitesse du plateau, en le précédant sur sa trajectoire d'une manière souple.

Photo C 8 Pull

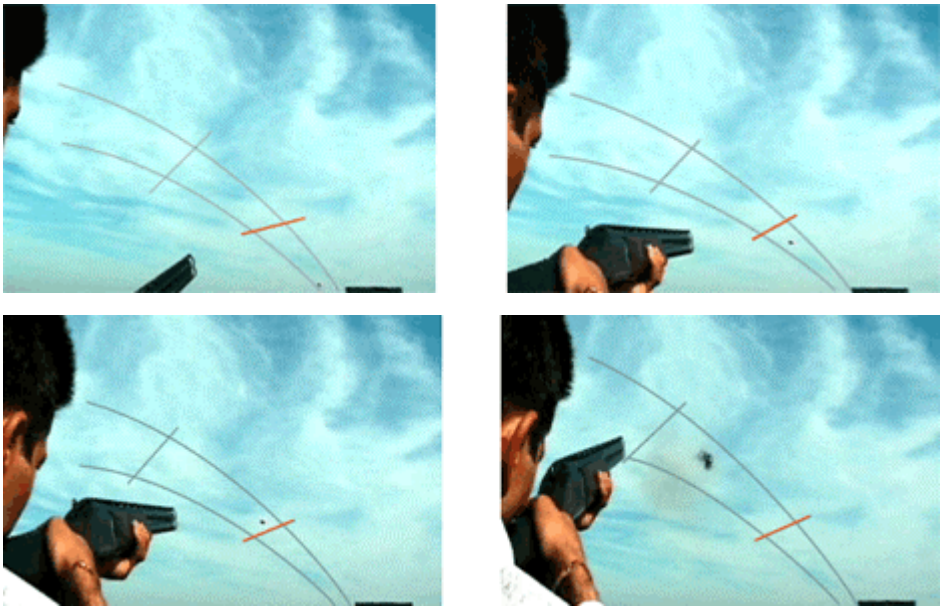
Photo D 8 Pull

L'action d'épauler le fusil est presque complétée (photo C), le plateau est déjà entré dans la "zone de contrôle" et est totalement maîtrisé par le tireur qui est sur le point "d'exécuter son action" de tir après avoir mis et contrôlé, avec grande souplesse et précision, les canons de son fusil dans l'avance (entre 15 et 20 cm selon la distance à laquelle on a l'intention de le toucher)…Pour le 7

plateau, il n'y a plus de salut! Un nuage noir témoigne de la grande coordination et précision avec lesquelles l'action a été conduite (photo D).

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Une séquence analogue d'images, sans commentaire, nous la dédions au pas de tir 8 Mark…



Avec ces images, nous complétons notre voyage dans la technique du fascinant monde du skeet.

Nous retenons, même à travers les nombreux messages et les innombrables e-mails que nous avons reçus, que bon nombre de ceux qui ont suivi "step by step" durant cette longue période de temps, se retrouve aujourd'hui avec un bagage technique développé et consolidé. Vous êtes bien dotés et armées pour pouvoir améliorer. Tout est entre vos mains et dans votre tête. A vous donc de continuer à les utiliser à bon escient avec méthode et conviction.

Dans le dernier chapitre de "step by step", nous soulèveront quelques aspects psychologiques du tir et nous fournirons quelques suggestions pratiques sur la manière de les affronter, en laissant, évidemment, aux spécialistes qui veulent l'exécuter, la tâche de traiter les problématiques psychologiques reliées au tir au vol, d'un point de vue d'observation plus étroitement et rigoureusement professionnelle.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Chapter 12

Introduction…

Les psychologues, en effectuant l'analyse des diverses disciplines sportives, classifient le tir au vol parmi les sports d'adresse au contenu technique de haut niveau et compliqué. Même ceux qui pratiquent le tir tendent souvent à ignorer ce deuxième aspect, à savoir un contenu technique de haut niveau. Mais comment un tireur pourrait-il ne pas se rendre compte des effectives valences techniques du sport qu'il pratique?…une des éventuelles explications pourrait être liée à un détail, celui de pouvoir tirer sur le plateau de deux manières complètement différentes:

a. La première est une manière "instinctive", approximative, c.à.d. une manière d'amateur de pratiquer le tir qui, même en donnant la possibilité, dans certains cas, de toucher plusieurs plateaux, ne donne pas la certitude de toucher le… prochain plateau aussi! Evidemment ceci ne pourrait pas être la façon de tirer qu'un tireur de haut niveau adopterait lors des compétitions d'ordre internationale, mondiale et olympique! Dans ce cas là et avec cette manière de tirer, il serait hors de propos de parler de technique de tir mais, au maximum, on pourrait parler de bravoure, d'instinct et de capacités naturelles… ou un peu plus. Nombreux sont les tireurs qui tirent de cette manière de par le monde.

b. L'autre manière est celle du tireur qui vise en premier lieu de ne manquer aucune cible! Pour réaliser cet objectif, la bravoure, l'instinct et les capacités naturelles ne suffisent pas évidemment. Il est nécessaire, en l'espèce, que le tireur soit capable de maîtriser une technique super avancée et excellemment assimilée. En même temps, il devrait parvenir à mobiliser le meilleur de ses capacités en matière d'attention et de préparation physique et non seulement celles de "homme-instinct"! En suivant un tel parcours, l'"athlète-tireur" deviendra "conscient" que la complexe action de tir devrait être préparée et maîtrisée dans les moindres détails, sur la base d'une rigoureuse coordination psychophysique, de telle manière que, même si elle est répétée une dizaine et une dizaine de fois, comme c'est le cas dans une compétition, son action devrait toujours se dérouler et se conclure avec succès. En outre, le tireur est conscient que son action aura lieu toujours et constamment dans l'intervalle de quelques dixièmes de seconde mais cette réalité ne le "dérange" pas du tout, parce qu'il sait qu'elle est l'une des caractéristiques fondamentales du sport qu'il pratique et qu'il a travaillé dessus, durant sa formation technique et il a réussi à"dilater ses temps mentaux"… en transformant quelques dixièmes de secondes … en de très longues secondes!

Il est évident que, s'ils sont évalués de cette manière, peu sont les sports qui revêtent les mêmes caractéristiques soit en ce qui concerne la vitesse, la complexité d'exécution et les capacités de coordination psychomotrices peu communes et nécessaires, soit en ce qui concerne la répétitivité pénible qui, même si elle change toujours d'un pas de tir à l'autre, accompagnera l'athlète tout au long de la compétition.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Mais est-ce seulement du talent?...

Même le sentiment commun des préposés au travail, des observateurs et des médias, n'est pas souvent capable d'évaluer correctement combien le fait de pratiquer ce sport est compliqué en obtenant des résultats de haute valeur absolue, puisque on continue à considérer que l'aspect fondamental de cette discipline relève seulement du "talent naturel". Comme nous l'avons déjà dit, s'il est pratiqué à un haut niveau et avec des objectifs extrêmes, ce sport n'est pas ainsi... Dans le monde, ces tireurs (ils ne sont pas nombreux en réalité) ont compris l'importance fondamentale d'une préparation "technique avancée et rationnelle" et ont réussi à rendre "reproductible avec succès "le geste technique, à chaque fois qu'ils entrent en compétition...ils sont toujours aux premiers rangs et... ne ressentent pas trop la nécessité d'une préparation psychologique assistée!

C'est surtout un travail dur, continu et intelligent...

Un tireur fort continue à travailler pour maintenir "constamment élevé" son niveau technique, ce qui est objectivement dur à réaliser. Il fait face aux plateaux qu'il connaît en toute certitude pouvant ainsi les dominer aisément... Normalement il ne connaît pas des moments de faiblesse. La conscience qu'il a de sa propre préparation ne sera déstabilisée ni par les doutes ni par les insécurités techniques. En d'autres termes, il sait qu'il doit être toujours en condition de tenir sous contrôle total son action d'un point de vue technique, notamment quand il brise les plateaux!

Il sait que toute dégradation technique, si elle n'est pas constamment contrôlée, sera certaine, lente et insidieuse... .Tôt ou tard arrivera le moment où son rendement de tireur sera compromis! Dans ce cas là, le dégât sera déjà fait et en sortir sera long et fatigant!

Le tireur, conscient de l'importance de la vérification constante de sa propre condition technique, sera très attentif lors des entraînements; et sacomparaison ne pourra pas seulement être limitée à savoir "combien de plateaux j'ai brisé" mais "comment je les ai brisés", pour ce qui est de la modalité d'exécution.

Au moment où il commence à ressentir une certaine insécurité, le tireur conscient des risques qu'il court, serait amener à déployer des efforts pour comprendre l'origine technique de son erreur, avec autant de sérénité que de détermination. Au cas où il y manquerait, il sait qu'au fin fond de lui-même commencera à s'installer l'ombre du doute, le poids d'un problème non résolu que, s'il n'est pas envisagé avec grande responsabilité et clarté, pourra devenir une cause et une raison d'insécurité plus profonde, d'autant plus qu'elle l'empêchera d'effectuer son devoir en bonne et due forme. Ce sont exactement ces états d'âme qui le causeront sans remède le zéro.

Ainsi, un tireur avisé ne se limitera pas, comme il s'agit normalement, à demander encore une fois le plateau manqué et à le briser une, deux, ... dix fois, en pensant avoir résolu le problème de la sorte, il ira plus loin mais pas en ce moment! Il fera preuve de prudence, autant qu'avant, en s'arrêtant et... en réfléchissant, analysant et, puis en planifiant des séances d'entraînement spécifiques, tout seul, pour ne pas déranger et ne pas être dérangé par les autres tireurs, sans s'imposer des limites temporelles, pour conduire des vérifications plus approfondies sur l'origine du problème.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Accorder une attention toute particulière à ces détails signifie être un tireur intelligent et préparé. Un tireur techniquement préparé est conscient de son habilité, sachant que ce qui constitue "sa force" : c'est sa confiance en soi-même!… Il attend avec tranquillité et sérénité mêlées à un intime sens de plaisir le moment d'accéder au pas de tir… avec la certitude de pouvoir bloquer la course du plateau … et il la bloquera!

Il s'agit de la même condition psychologique dans laquelle se trouve un étudiant quand il passe un examen sachant qu'il s'est très bien préparé. Celui-ci envisage l'examen avec optimisme, désinvolture, sécurité et conscience de ses capacités, sachant que le succès lui sera assuré de la profondeur et du caractère exhaustif de sa préparation! Il pourra également arriver que, le même étudiant, après quelques jours seulement, en se présentant à un autre examen auquel il ne s'est pas bien préparé…deviendra une personne méconnaissable, incertaine et anxieuse… et il n'existera au monde aucun support psychologique susceptible de l'aider à surmonter cette condition de "malaise et d'insécurité" … dérivant naturellement du fait d'avoir peu préparé!

Panique, anxiété, insécurité… sécurité: que sont-elles?…

Cherchons à mieux comprendre quels états d'âme ou conditions psychologiques peuvent envahir l'esprit d'un tireur lorsqu'il est sélectionné lors d'une compétition (en principe ceci n'a jamais eu lieu dans les phases d'entraînement). Cherchons, en outre, à comprendre comment les dictionnaires expliquent en bref le sens de ces termes:

a. Panique: réaction qui envahit à l'improviste l'esprit et le corps face à une situation de danger véritable et imaginaire, ôtant la capacité de réflexion et poussant à des actes incontrôlés.

b. Anxiété: agitation causée par une "inquiétante" insécurité.

c. Insécurité: situation qui n'offre pas assez de garanties de réussite suite à des plans résolutoires qui ne sont pas bien définis et/ou bien assimilés.

d. Sécurité: condition objective exemptée de dangers réels et imaginaires.

En analysant cette séquence d'états d'âme (panique, anxiété) et insécurité), il est évident que l'insécurité figure en bas de l'échelle qui, en augmentant d'intensité, se transforme tout d'abord en "anxiété " et "panique" plus tard. Mais la définition du mot "insécurité" est très claire dans son signifié et indicative dans ces conséquences: "une situation qui n'offre pas assez de garanties de réussite suite à des plans de solution qui ne sont pas bien définis et/ou assimilés". Par définition, alors, si nous nous trouvons face à un problème, dans notre cas, celui de comment réussir à briser un plateau avec continuité, et nous ne sommes pas parvenus à "bien définir" et résoudre le problème, ou nous avons réussi à résoudre le problème mais nous ne sommes pas arrivés à "contrôler le plan de solution" nous serons proie au sentiment d' "insécurité" qui à la longue et avec la persistance de cette condition d'"insécurité" sur le résultat de notre action, pourra engendrer au début une condition certaine d'anxiété et, dans les cas extrêmes, la panique.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Au cours de l'évaluation de votre niveau technique, soyez impitoyables avec vous-même… ceci vous aidera!

Pour conclure cette analyse clarifiante sur le rapport existant entre la préparation technique et la solidité psychologique, la condition mentale dans laquelle nous devons entrer, si nous voulons devenir des tireurs conscients de nos capacités et efficaces dans nos actions, est celle de la "sécurité" absolue, celle d'un tireur qui fait face aux problèmes ; il les résout, maîtrise à la perfection les plans de résolution et accède au pas de tir tout en étant conscient que c'est lui qui "contrôle le jeu" et que c'est lui qui jouit de toutes les capacités techniques pour le faire! Le plateau qui vole n'exerce aucune pression psychologique sur son action. Il constitue seulement une référence et un signal qui débute son action de tir. Si vous entrez dans cette "dimension mentale", il n'y aura pas, heureusement pour vous, beaucoup de place pour les problèmes de caractère psychologique. Vous devrez cependant être impitoyables avec vous-mêmes, comprendre réellement quel est votre "véritable" niveau technique, sans rien vous cacher et sans vous moquer de vous-même, tout en vous faisant aider, si c'est le cas, dans votre analyse rigoureuse et, par conséquent, partir des résultats de telle analyse pour établir un programme d'auto amélioration.

Quelle attitude adopter lorsque je m'approche d'un pas de tir?

Un petit exemple nous aidera à mieux nous comprendre: si selon votre "banque de données" relatives aux résultats d'entraînement et de compétition (j'espère que chacun de vous a une "banque de données" bien organisée sur son ordinateur, constamment mise à jour et relatives à au moins deux ans de résultats d'entraînement, de compétition, pas de tir par pas de tir et plateau par plateau) votre moyenne générale de plateaux touchés est de 22.5/25 (ce qui signifie déjà que vous devez encore beaucoup travailler sur votre technique de tir) quand vous réalisez 24/25 dans une compétition, n'allez pas tout de suite expliquer à tous vos amis que vous avez su pourquoi et comment vous avez manqué "cette unique 'stupide' plateau"… mais restez avec vous-mêmes et demandez-vous plutôt quel est le fait technique ou la condition mentale qui vous ont permis de briser 24 plateaux, sachant que votre résultat moyen est de 22,5/25! Ceux décrits sont deux attitudes complètement différentes: dans le premier cas, démontrez que vous êtes à la recherche d'une "gratification inutile" pour le 24 obtenu lors de la compétition (condition mentale négative… "je vaux parce que j'ai fait 24"!), dans le deuxième cas, démontrez que vous mettez "continuellement l'accent" sur votre amélioration technique…ce qui est beaucoup plus utile, et que ceci ne soit pas seulement une condition mentale positive d'auto gratification (j'ai fait mieux de ce que mon niveau technique m'aurait consenti de faire et j'ai compris aussi le pourquoi! Ainsi, je suis en train d'enrichir, à travers le tir, ma personnalité, mes capacités de contrôle … et voilà pourquoi je suis content!). Si vous parvenez à raisonner de la sorte, même votre approche vis à vis de la compétition deviendra plus correcte et plus sereine… N'accédez pas au pas de tir en rêvant de "victoires improbables" et obtenant, presque toujours, les mêmes désillusions "cuisantes" mais vous viserez un "objectif permanent pour vous" celui que vous suggère avec grand détachement et impartialité votre "banque de données": 22.5/25?!

Bien visez celui-là et essayez, si possible, de l'améliorer que serait-ce d'un demi point seulement!…

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

S'attendre de soi-même ce qu'on est incapable de réaliser engendre un état d'anxiété qui est nuisible à notre sport! Attendez-vous, cependant, qu'en moyenne vous manquerez 2.5 plateaux lors d'un parcours! Ne soyez pas surpris, pourtant si les zéros arrivent, ne montrez pas à tous ceux qui vous observent votre insuffisante préparation stratégique, en vous énervant! Soyez surpris mais d'une manière positive, cette fois-ci, si à la fin, ne sont pas arrivés les zéros que vous avez prévus d'enregistrer sur la base des résultats historiques que vous a fournis votre attentif et impartial ordinateur.

C'est étrange mais c'est plus facile d'admettre d'être faible mentalement que de ne pas l'être techniquement…

La réalité plus fréquente, que nous rencontrons cependant sur les champs de tir, est celle des tireurs qui sont des appréciateurs très convaincus de leurs capacités techniques (souvent médiocres plutôt) peut-être parce que, de temps à autre, ils arrivent à réaliser des 25, et expliquent avec leur présumée "fragilité mentale" leur bas rendement.

Comme nous l'avons déjà expliqué auparavant, ceci, heureusement pour eux, n'est pas vrai, mais reste le fait que ces tireurs trouvent beaucoup plus simple de donner une explication clé psychologique à leurs problèmes, en pensant peut-être que si c'était ainsi, ce serait la chose la plus facile à résoudre. Cependant, il n'en est pas ainsi. Les "vrais" problèmes psychologiques d'un tireur sont les plus difficiles à résoudre! Evitez de tomber dans ce piège, parce que vous risquez de transformer un problème technique très normal en un problème psychologique inexistant, en vous soustrayant à votre devoir d'approfondir, avec une analyse correcte, où est le vrai problème.

Il existe des exemples de problèmes psychologiques importants, compliqués et difficiles à résoudre. Ce sont ceux qui concernent quelques tireurs qui ont déjà fait preuve d'un excellent niveau technique, peut-être en remportant de très importantes compétitions internationales qu'ils ne sont plus capables de gagner à l'improviste.

L'analyse de ces cas difficiles a mis en évidence deux faits fondamentaux que voici:

a. Le tireur en question, même s'il possède parfaitement, en théorie, une excellente technique de tir, n'est plus capable de l'appliquer correctement.

b. Sa capacité psychologique de rester concentré d'une manière "restreinte" sur les éléments essentiels de ce qu'il est en train de faire, est, du fait, fortement compromise, presque impossible à obtenir. Son esprit divague continuellement et les techniques élémentaires pour qu'il reste concentré ne l'aident plus.

Dans ces cas seulement, le travail étroitement lié du psychologue et de l'entraîneur, chacun pour ses compétences spécifiques et avec pleine disponibilité et collaboration de la part du tireur intéressé, peut mener au meilleur des résultats: l'aider à venir "hors du gué" où il a fini!

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Dans le gué…

Essayez de bien repérer "où" sont vos défaillances…

Après ce que nous avons décrit, quelqu'un pourra avoir l'impression que, dans notre sport, nous accordons une importance relative et seulement dans des cas particuliers à une correcte préparation psychologique. Cependant le contraire est vrai.

Ce que nous sommes en train de faire, et ceci nous semble de grand intérêt pratique pour un tireur qui n'arrive pas à donner une continuité de rendement à ces résultats, c'est de lui éviter de sous-estimer ces éventuelles défaillances techniques, en pensant que son vrai problème est de type psychologique! Suivre cette logique pourrait s'avérer très dangereux et trompeur, parce qu'il l'éloignera de plus en plus du vrai problème, celui de parvenir à "bien définir" et résoudre le problème technique et, ainsi, réussir à "maîtriser le plan de solution". L'erreur que nous voulons vous faire éviter en la conjurant, par conséquent, une perte inutile de temps pour tous ceux qui sont impliqués, est celle de faire appel à un psychologue pour résoudre un problème qui n'a rien de psychologique mais qui est essentiellement et uniquement de caractère technique. Ce sera la pire des solutions. Libérons, cependant, le champ de tir de n'importe quel doute, en affirmant que nous avons été parmi les premiers, le long des dernières années, à conseiller et obtenir que quelques Fédérations Nationales avec lesquelles nous avons collaboré, ont recours "d'une manière stable" à l'assistance professionnelle des spécialistes en psychologie du Sport.

Nous retenons leur fonction utile et nous continuerons à la soutenir suivant deux conditions:

a. La première condition est que le spécialiste en psychologie du Sport devient également un spécialiste en "Psychologie du Tir". Chaque professionnel sérieux et préparé sait qu'il ne suffit pas d'être spécialisé en "Psychologie du Sport" pour être réellement efficace dans la suggestion des choses justes à faire ou ne pas faire pour aider le tireur à acquérir le maximum de ses capacités techniques… Il faut "connaître" le tir, le vivre de l'intérieur, côte à côte avec les tireurs et l'équipe technique… il faut "comprendre" ses spécificités… ses détails…ses caractéristiques… non seulement les états d'âme des tireurs mais, notamment, en collaborant étroitement avec l'entraîneur. Il faudrait aussi être capable de comprendre les éventuelles "défaillances techniques" du tireur…Dans un cadre de référence de ce genre, le Psychologue pourrait développer d'une manière efficace son travail d'une utilité maximale! Nous voudrons, à cet effet, faire allusion à un excellent professionnel qui avec grand engagement et aussi avec un sacrifice personnel est parvenu à "pénétrer et comprendre le monde du tir au vol". Avec lui

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

nous avons partagé des moments de succès et des expériences utiles de croissance personnelle: le Prof. Alberto CEI.

b. La deuxième condition est que, la présence d'un "psychologue" dans l'équipe, ne devient pas, pour le tireur, une fuite de son engagement à améliorer et à se perfectionner du point de vue technique! Une des expériences plus communes qu'il nous arrive de vivre sur les champs de tir est celle des tireurs qui s'approchent pour nous dire: "je n'arrive pas à avoir le même rendement dans une compétition que lors de l'entraînement… la moyenne de plateaux que je parviens à briser baisse au moins d'un ou deux plateaux quand je participe à une compétition!" et puis concluent: "… c'est mon cerveau que je devrais surtout travailler dessus!"… Et, vous pouvez parier, s'ils avaient le psychologue à disposition, ils se précipiteraient directement vers lui!

Mais notre conviction, en connaissant leurs limites techniques, dans la majorité des cas, est que ces tireurs n'ont nullement besoin ni d'effectuer un travail au niveau du cerveau ni de consulter un psychologue. Ils devront, cependant, travailler, en premier lieu, sur l'humilité dans la reconnaissance de leurs limites techniques!… du moins jusqu'à ce qu'ils aient des problèmes techniques à mettre au point.

La compétition et l'entraînement doivent être affrontés avec la même mentalité et avec les mêmes temps…

On doit rappeler à ces tireurs que l'existence de problèmes techniques est toujours "masquée" en présence de conditions environnementales favorables, celles de se trouver par exemple sur leur champ d'entraînement, tout seuls ou, peut-être, en compagnie d'amis sympathiques. Dans ce cas, nous sommes seulement entourés de "références positives", et nous ne sommes pas soumis au stress quel qu'il soit… Notre condition psychologique se veut parmi les plus favorables. Nous sommes en état d'entraînement, manquer un plateau ne provoquera aucune conséquence pratique, "tant que …nous sommes en phase d'entraînement!" Avec une condition mentale de ce type, assistée par des situations environnementales et psychologiques tellement favorables, il est très facile de se "faire des illusions" que tout va bien. La seule réponse que le tireur a, dans ces cas-là, demeure si le plateau est brisé ou non… et non "comment il a été brisé" et les plateaux se brisent, dont plusieurs, dans des conditions favorables, beaucoup plus de ceux que notre niveau technique devrait nous consentir d'une manière objective! Cela signifie que, dans des conditions environnementales favorables, nous arrivons involontairement à "masquer" nos problèmes techniques…mais nous ne les avons pas résolus, nous les avons seulement masqués! Lors d'une compétition, tout change à l'improviste: tension psychologique pour la "compétition" qui est sur le point de poindre, champs de tir (même s'ils sont les mêmes, nous les percevons d'une autre manière), camarades d'équipe (nous ne les choisissons pas nous-mêmes mais ils nous sont imposés, même s'ils ne sont plus aussi sympathiques que nos camarades lors des sessions d'entraînement…), "une valeur que nous attribuons au plateau manqué" (manquer un plateau lors de l'entraînement n'avait aucune valeur…cependant maintenant si! Maintenant nous sommes dans une compétition…une compétition…une COMPETITION!!! Manquer les plateaux compromet notre COMPETITION…! Ce terme "COMPETITION" commence à marteler notre cerveau!)… et voilà que les problèmes techniques que nous avons "masqué" émergent de nouveau! Parce que ce sont

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

les conditions de stress qui mettent impitoyablement nos défauts en évidence! Parce que c'est dans ces conditions que nous ressentons de plus leur présence, soit sur le plan du conscient soit sur celui de l'inconscient et ceci va porter immédiatement atteinte à notre sens de "sécurité" qui est la base fondamentale de notre rendement… Tout le reste est considéré comme conséquence, notre rendement baisse…et c'est normal que ce soit ainsi!

Si après avoir travaillé à fond afin de mettre au point et de finaliser notre technique, les problèmes de "malaise psychologique" persistent, alors il est certain que l'intervention importante et réparatrice du psychologue s'avère nécessaire. Mais il serait très difficile que le tireur le décide lui-même de manière objective!

Nous avons conclu le onzième chapitre en signalant que dans le dernier chapitre de "Step by Step" nous aurions traité quelques aspects psychologiques du tir et que nous aurions fourni quelques suggestions pratiques sur comment les affronter. Nous tenons notre promesse de traiter les aspects psychologiques seulement d'un point de vue pratique. Comme vous avez certainement pu noter, même l'analyse effectuée jusqu'à présent visait à mettre au clair un aspect pratique très important: l'état de confusion, assez généralisé, qui tend à attribuer à des motivations de fragilité psychologiques, celles qui ne sont, par contre, que des défaillances techniques simples ou complexes, une fois éliminées, d'un coup de baguette, la présumée fragilité psychologique disparaît ou tend à diminuer d'une manière très décisive! Nous avons rencontré plusieurs cas pareils au cours de ces dernières années.

L'importance de savoir penser correctement…

A la fin du séminaire théorique- pratique sur le skeet, un des participants qui a rejoint le groupe d'amis tireurs avec lesquels nous échangions des impressions et des évaluations concluantes sur combien de choses nouvelles nous avons appris le long des jours passés ensemble et avec un sourire dessiné sur les lèvres et avec un regard plein de lumière nouvelle, dit: "Avant d'assister à ce séminaire, quand je participais à une compétition, j'affichais une expression du visage comme celle d'une personne qui est profondément concentrée, mais je le faisais pour impressionner mes adversaires que par nécessité effective! En réalité, je me rendais compte de ne rien penser absolument! …et mes idées divaguaient sans contrôle… et parmi les autres choses qui tournaient dans ma tête, l'idée récurrente était: "Attention de ne pas te tromper, autrement tu perds la compétition…" Ainsi, j'oubliais complètement l'élément essentiel de notre sport: le plateau! Je le remplaçais avec "le tour", et pire encore, par "la compétition". Maintenant, heureusement pour moi, j'affiche la même expression, mais au moins j'ai un cadre technique précis sur lequel me concentrer… J'ai des visualisations à rappeler et faire vivre dans mon esprit. Toutes ces choses m'impliquent mentalement jusqu'au point qu'il ne me reste plus d'espace pour des distractions et des divagations de tout autre genre! Je sais que je dois continuellement être concentré sur les choses que j'ai à faire… et les choses à penser sont si nombreuses que le temps s'envole…et déjà est arrivé le moment d'accéder au pas de tir pour mon prochain tour de tir".

Encore une fois, un tireur, avec la mentalité de tireur et avec son mode de sentir, nous fournit des concepts clés, positifs mais aussi négatifs, pour une bonne approche à un parcours:

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Idées positives:

1. j'ai des choses sur lesquelles me concentrer
2. je pense au plateau
3. j'ai des visualisations à parcourir dans ma tête
4. je suis concentré sur les choses que je dois faire
5. le temps passe très vite, mon tour est déjà arrivé pour tirer

Idées négatives:

1. je faisais semblant d'être concentré pour impressionner les adversaires
2. je pensais absolument à rien
3. je divaguais avec mes idées
4. Je me disais : "ne manque pas le plateau"
5. je pensais au résultat du TOUR
6. je pensais au résultat final de la compétition

Apprenez à être concentrés partant de loin…des entraînements.

Partons de la thèse que nous sommes des tireurs aux comportements normaux.

Dans un comportement "névrotique", par définition, le souci dans la plupart des cas freine ou même interdit le déroulement de l'action. Il est évident que dans une situation pareille, le recours à un soutien psychologique est obligatoire. Nous faisons noter, cependant, que nous n'avons jamais rencontré des tireurs de haut niveau qui manifestent des comportements de type névrotique, d'un point de vue étroitement sportif. Une condition, évidemment, en exclut l'autre!

Par contre, un tireur doté d'une personnalité normale, est conscient de l'importance de la pensée et sait que c'est à travers l'usage correct de la pensée qu'il doit parvenir à un rendement optimisé de la technique dont il jouit. Il n'a pas d'insécurités de n'importe quel genre, il a une forte estime de soi-même et il éprouve également un fort désir que son tour arrive pour accéder au pas de tir et briser les plateaux!

Optimisme, désinvolture, sécurité et conscience de ses propres capacités techniques! Ce sont les conditions dans lesquelles vous devez vous trouver lorsque vous êtes sur un champ de tir, que vous soyez sur le point d'entamer une séance d'entraînement, ou que vous soyez sur le point de commencer une compétition… Jusqu'à ce que vous ne sentiez plus cette condition, demandez-vous pourquoi vous ne la sentez plus…et soyez sincères avec vous-mêmes, une insécurité devrait être cachée quelque part…

De toute façon, quand nous foulons le champ de tir, nous le répétons encore une fois, à commencer par les séances d'entraînement, nous sommes obligés de déclencher un

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

mécanisme automatique, une "routine" qui nous portera à alterner des moments de "concentration" avec des moments de "relaxation". Tout ceci en vue de mettre un peu d'ordre et donner un "caractère rituel" à ces comportements dont nous avons parlé auparavant, dans le cas de notre ami tireur, et pour créer les conditions plus favorables pour un rendement optimisé de nos capacités.

D'un point de vue pratique, nous vous rappelons que plusieurs livres qui traitent des arguments relatifs à la "concentration" et à la "relaxation" sont disponibles. Le Yoga, le Zen, toutes les philosophies orientales et la formation autogène, sont largement basés sur les techniques de concentration et de relaxation; mais si votre curiosité de connaissance se limite seulement à l'aide que vous pouvez obtenir dans le cadre du tir au vol…, alors, abandonnez l'idée d'entrer dans un monde philosophique si vaste, compliqué et fascinant en même temps, mais si redondant pour vos besoins de tireurs. Le fait de décider de parcourir jusqu'au fond ces sentiers impraticables, pourrait vous mener loin…très loin! Il pourrait ouvrir votre esprit sur de nouveaux scénarios existentiels et vous faire porter un regard nouveau sur plusieurs aspects de la vie…y compris le tir au skeet!

Référez-vous plutôt à un psychologue du sport. Il a déjà extrait de ces volumes les données qui servent dans votre cas spécifique et il se limitera à vous fournir des suggestions pratiques sur comment développer et entraîner correctement vos capacités de concentration et de relaxation, de la manière juste, calibrée selon vos besoins effectifs, sans exagérations inutiles ou exaspérations et seulement pour ce qui est étroitement nécessaire.

Il vous rappellera, par exemple, que, dans un parcours de Skeet, vous devez vous habituer à gérer d'une manière convenable 25 minutes environ. Et déjà ce détail important doit vous faire refléter sur le fait que la "résistance psychophysique" et que l'alternance de concentration et de relaxation doivent être aussi entraînées pour une durée de 25 minutes.

Vous devez également vous convaincre que, vous devez le faire aussi et surtout durant l'entraînement, si vous voulez réussir à donner un rendement selon votre potentiel technique. Si vous n'entraînez pas votre esprit, comme vous entraînez votre technique, vous ne réussirez pas à alterner, pour 25 minutes, relaxation et concentration, même pas lors des tours d'une compétition! Par conséquent, il est inutile de se plaindre après…

Faisons une analyse des temps d'un parcours de skeet, relatifs à un seul tireur: durant un parcours entier du skeet, chaque tireur se trouve pendant 21 minutes environ en condition "d'attente" et pendant 4 minutes et 40 secondes "actif" sur le pas de tir. En reportant ces temps au niveau de chaque pas de tir, nous trouverons notre tireur: pour environ 2 minutes et 40 secondes en condition "d'attente" et pour environ 35 secondes en action sur le pas de tir. Apparemment, il s'agit de temps brefs, ce sont en réalité des temps qui, selon la façon dont ils sont gérés, peuvent contribuer à déterminer des résultats, partiellement ou totalement, alignés ou non avec votre valeur technique.

Voyons, avant tout, ce que la raison et le psychologue suggèrent de ne pas faire durant les temps d'attente soit avant de commencer le tour soit durant le tour même:

a. Attribuer une importance excessive à ce que nous sommes en train de faire. Nous sommes seulement en train de pratiquer un sport même de haut niveau. Notre vie n'est pas en jeu, ni celle de nos chers, ni notre honneur. C'est seulement un sport.

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

b. Etre excessivement critique en ce qui concerne les erreurs commises. Les erreurs déjà commises font partie du "Passé", nous les analyserons et nous les corrigerons dans le "futur"! Nous n'avons plus aucun pouvoir sur elles, nous devons, cependant, les empêcher de conditionner notre "présent".

c. Avoir hâte! Un parcours durera 25 minutes environ. Avoir hâte dénote une tension excessive conjointement à une angoisse évidente pour ce qui sera le résultat final. Le résultat final sera celui que nous sommes en train de construire, avec patience, maintenant, moment après moment.

d. Craindre la défaite. La défaite n'est pas une punition, elle est seulement un événement possible sur la route du succès… et le succès est un voyage, il n'est pas un point d'arrivée!

e. S'intéresser au sort des adversaires. Il n'y a pas d'adversaires dans le tir au vol. Chaque tireur répond seulement à lui-même pour ce qu'il est ou n'est pas capable de faire.

f. Penser au résultat du "tour" ou, pire encore, au résultat final de toute la "compétition". On tire sur le plateau! On ne peut pas tirer sur le "tour" ou sur la "compétition"! Même les grands ne sont pas capables de parier le résultat d'un tour entier et, moins que jamais, toute une compétition. Mais ils sont toujours capables de parier le "simple plateau"!

g. Faire vaguer ses idées sans contrôle. Ce faisant, le plateau, sujet fondamental de notre discipline sportive, sortira de notre tête.

Pour éviter que les choses à ne pas faire ne font apparition d'une manière sournoise dans notre tête, nous devions faire appel à de "pensées ou comportements utiles" sur les temps d'attente entre un pas de tir et un autre. Celles que nous vous proposons sont seulement des "routines" possibles que les psychologues experts en tir au vol conseillent d'adopter. Ces routines ont l'avantage d'avoir été expérimentées et jugées bonnes par tous les tireurs qui ont décidé de les adopter à l'appui de leurs phases de "relaxation" et de "concentration". Evidemment, elles sont possibles et souhaitées par vos personnalisations de ces schémas de base. Le but final doit rester, en tout cas, celui de "se contraindre à penser correctement", durant ces deux minutes et 40 secondes environ d'intervalle, entre votre action en pas de tir et celle successive.

Habituons-nous, ainsi, à utiliser ce temps d'attente pour réaliser d'importantes phases:

Explosion d'énergies psychophysiques…

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Relaxation

Nous venons de finir notre action en pas de tir. Nous avons dépensé des énergies psychophysiques d'une manière "explosive". Nous devons récupérer à travers une phase de relaxation. Il conviendrait d'obtenir instantanément, pour la durée de quelques dizaines de secondes, "un vide mental absolu". On pourrait obtenir cette condition en l'entraînant seulement avec l'aide et l'assistance d'un psychologue en huit semaines de séances programmées environ. Le but est celui d'éloigner, le plus possible, pour quelques instants, la tête du tir en vue de minimiser les tensions qui y sont liées. En alternative, la routine suivante fonctionne bien:

1. Compter 10 pas en marchant très lentement avec les yeux bas.

   15"

2. Prendre 3 souffles profonds et se concentrer sur le bruit produit par l'air qui entre et qui sort des poumons.

   15"

3. Compter à deux reprises 10 pas synchronisés lentement avec le rythme de la respiration.

   30"

4. Imaginer une scène suggestive qui puisse vous donner sérénité (une scène que vous avez déjà vue et qui est estée gravée dans votre tête)

   30"

Total Relaxation

80"

Concentration

Nous sommes parvenus à se détacher complètement des idées relatives au tir dans tous leurs aspects pour plus d'une minute. Nous n'avons pas pensé qu'aux choses suggérées par la routine de relaxation, en restant "concentré" uniquement sur elles. Si nous ne sommes pas arrivés à le faire, ceci signifie que nous ne sommes pas assez entraînés pour le faire correctement et nous devons redoubler nos efforts pour y arriver. Jusqu'à ce que nous ne réussissions pas à le faire, d'autres idées pourront envahir notre esprit et baisser notre rendement.

Il est temps de se dédier à la phase très importante de la "concentration" avant d'accéder au pas de tir à notre tour:

1. Nous devons sortir d'une phase psychique qui était complètement dirigée vers notre intérieur (l'attention accordée au bruit de notre souffle, le fait de compter lentement, les yeux baissés pour s'isoler de ce qui nous entourait) et nous devons rentrer dans

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

notre monde de tireurs. Nous devons nous réapproprier de nos sensations physiques et nous le faisons en levant le regard, en battant rapidement des paupières et en se mettant pour plusieurs fois sur la pointe des pieds en serrant le pistolet de la crosse d'une manière déterminée et répétée. Tout ceci vous pouvez l'exécuter d'une manière simultanée en vous approchant de "votre" pas de tir.

15“

2. Choisissez et observez attentivement l'aspect des deux cartouches. Admirez leur qualité, leur force et la sécurité qu'elles vous donnent dans le soutien de votre action gagnante.

10“

3. Mentalement, visualisez le plateau en vol et votre action de feu. Cette action doit contenir tout ce que vous savez et que vous avez "maîtrisez" de votre action technique de tir. Visualiser signifie revivre mentalement votre mouvement, signifie "penser avec votre tête et votre corps", signifie sentir vos muscles, vos bras, votre main gauche et l'index de votre main droite, qui bougent d'une manière synchronisée, avec rythme, élégance et harmonie.

20“

4. Il manque une demie minute environ pour votre tour de tir. Restez calmes, le calme est la vertu des forts! Observez les vrais plateaux en vol. Visualisez votre action appliquée dans tous ses détails sur ces plateaux. Sur tout ce que vous voyez voler à partir de ce moment; sur les simples et sur les doubles, comme si vous étiez déjà au pas de tir. Le moment où vous serez des protagonistes actifs s'approche, vous et non pas les plateaux... le destin de ces plateaux est déjà tracé!

25“

5. Quelques secondes encore et vous accédez au pas de tir: ajustez vos lunettes, le casque et séchez vos mains...le pas de tir est libre. Votre tour est arrivé.

10"

Total Concentration

80"

Action en pas de tir.

Accédez et "possédez" le pas de tir. Vous devez sentir que c'est "votre pas de tir"! Vous devez sentir vos pieds solidement plantés sur le pas de tir! Concentrez votre regard et votre attention sur la "zone de contrôle", avec rationalité et froideur, et visualisez le plateau qui vole dans "votre rassurante zone de contrôle". Insérez soigneusement une ou deux cartouches dans le fusil. Soufflez profondément pendant que vous refermez le fusil, prenez la correcte position de départ avec des muscles relaxés et, à mi-expiration appelez le plateau en restant en apnée jusqu'à ce que l'action de tir soit conclue. L'apparition du

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

plateau constitue le signal pour commencer votre action de tir…et votre action est d'appliquer toute la technique que vous êtes parvenus à construire à l'intérieur de vous-mêmes!

Restez calmes et concentrés et répétez la même "routine" avec le même "caractère rituel" pour les autres plateaux qu'il vous reste de tirer dessus à partir de ce pas de tir, quel que soit le résultat affiché sur les plateaux précédents! 35"

Après avoir accédé à huit pas de tir, votre tour est terminé. Vous avez besoin de vous relaxer et de vous éloigner mentalement le plus possible de ce que vous avez fait jusqu'à ce moment. Refusez de commenter soit d'une manière positive, soit d'une manière négative sur le tour que vous venez de conclure. Si vous êtes dans une compétition, évitez toute analyse sur les plateaux manqués jusqu'à la fin de la compétition. Si vous n'êtes pas appelés à faire le jury, cherchez une place confortable pour vous relaxer les yeux fermés pour 15 minutes…buvez lentement si vous en avez besoin.

Maintenant, vous êtes prêts à rentrer dans notre monde de tireurs. Si quelque chose ne vous est pas clair lors du tour précédent, c'est le moment de le clarifier avec votre coach….mais d'une manière très subtile.

Que faire entre une série et une autre?…

Ne vous emprisonnez pas, distrayez-vous, cherchez à vivre normalement … évitez les discussions… conservez votre sérénité…évitez de parler de tir et de plateaux manqués… relaxez-vous, écoutez votre musique préférée, lisez si vous aimez lire, alimentez-vous…intégrez les sels minéraux si vous les avez perdus en suant! Vingt minutes avant d'aller au pas de tir pour le prochain tour, faites de l'activation musculaire en appliquant des exercices de "light stretching" et, dans le champ de preuve approprié, exécutez des exercices relatifs à l'action d'épauler le fusil comme ceux que vous avez l'habitude de faire sur les bandes de votre mini-salle d'entraînement.

Dix minutes avant d'accéder au pas de tir, avec tout ce qui vous sert, transférez-vous sur le champ de votre prochain tour, asseyez-vous d'une manière confortable et observez les plateaux…ils ne seront pas toujours comme vous les voudriez…ils seront plus hauts, plus bas…observez-les, mais sans vous faire influencer! Ce sont bien ces plateaux-là en direction desquels vous devez tirer et il ne vous reste qu'à les briser! Vous savez très bien que votre technique, en orientant les canons de votre fusil avec la main gauche, vous permettra d'aller, en tout cas, dans l'avance du plateau, qu'il soit haut ou bas! C'est l'un des points de force de votre manière de tirer! En attendant votre tour, simulez, mentalement, quelques actions de feu!

A propos de préparation physique…

A égalité de technique de tir, celui qui a une meilleure préparation physique et une meilleure tenue athlétique gagnera de plus… La préparation doit être continue, elle doit devenir un style de vie. Ces activités physiques qui améliorent votre capacité d'aérobic sont très utiles et donnent du tonus à vos muscles comme la natation, la course et la

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

gymnastique à corps libre. Pratiquez ces activités de deux à trois fois par semaine pour une durée de 60/80 minutes.

Et pour finir…

En route…

Pour conclure notre voyage, nous tenons à en rappeler un autre voyage, celui raconté par l'écrivain américain, Robert M. Pirsig, dans son livre "Le Zen et l'art de l'entretien de la motocyclette" (Original title "Zen and the Art of Motorcycle Maintenance"). Le titre du roman est seulement apparemment excentrique, mais son contenu est riche en aspects illuminants et raconte que le protagoniste de l'histoire, un matin d'été enfourche sa vieille motocyclette aimée, avec son fils de 11 ans sur la selle et à côté de lui une autre moto avec un couple d'amis. Il part en vacances avec plus d'envie de voyager que d'arriver dans un lieu préétabli. Mais dès le début, tout se mélange, le paysage qui change continuellement, des marécages aux prairies, aux bois, aux canyons… les souvenirs qui déferlent dans la tête, le réseau tenace des idées qui s'épaissit autour des personnages.

L'ami s'arrête, il a une panne, il gueule et ne sait pas quoi faire. Il se met en colère et donne des coups de pied à la moto.

Le narrateur se demande quelle est la différence entre celui qui voyage avec la motocyclette en sachant comment elle fonctionne et celui qui ne le sait pas? Dans quelle mesure il doit s'occuper de l'entretien de sa propre motocyclette?

En se basant sur cette métaphore, se dévide l'action alternante de tout le roman avec des mises profondes sur ce qu'est la technologie? Pourquoi celle-ci génère-t-elle la colère? Quelle est la Qualité? Pourquoi nous ne pouvons pas vivre sans elle?

Dans cette métaphore, je pense que se sont retrouvés tous ceux qui ont eu la patience de nous suivre dans ce long voyage de "Step by Step"… Ceux qui ont compris l'importance d'apprendre à connaître "leur motocyclette", ce qui vaut à dire, à connaître à la fois "eux-mêmes et l'art de tirer au Skeet". Ceux qui ont adopté la Qualité comme référence indispensable de leur action raffinée. Ceux qui ont appris que leur préparation à la fois technique, physique et psychologique ne peut être soumise à des compromis de n'importe quel genre et q'elle doit être toujours de très haute Qualité.

Nous sommes vraiment à la fin et Pirsig, l'écrivain américain, me traverse encore une fois l'esprit, quand il dit:

"le Divin demeure dans le circuit d'un calculateur ou dans les engrenages de la boîte à vitesse d'une motocyclette, avec la même aise qu'au sommet d'une montagne ou dans les pétales d'une fleur…".

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.

Il nous vient spontanément à l'esprit d'ajouter d'une manière soumise: "le Divin demeure aussi dans le geste élégant de réduire en poudre un plateau, s'il est bien le dernier qui vous sépare de la réalisation de votre rêve!"

© 2003-2005 All rights reserved.
Reproduction or duplication of the content only with the approval of the editorial office.