

*Société de tir sportif au
pistolet et petit calibre.*



Fondée en 1919

LA COMMAMDE DU DÉPART DU COUP PAR LEITMOTIVE.

*Stand de Prax-Hier Pte. de Chatel-St. Denis Tel. 021 963 11 30 Chèques postaux 19199565
Case postale 74 1806 Saint-Léger-La Chièze www.jeunes-tiruers-st-legier.ch*



Définition de leitmotive :

Refrain ou rengaine qui revient régulièrement, d'une façon symbolique, dans un discours, un écrit.





TECHNIQUE



LA COMMANDE DU DEPART DU COUP PAR LEITMOTIVE.

Peut-on se rendre compte du nombre de mouvements et d'actes que fait un automobiliste quand la signalisation routière passe du vert au jaune, puis au rouge ? Pour l'automobiliste moyen, les automatismes adéquats sont si bien ancrés dans sa mémoire que le déroulement de son action débute dès l'apparition du rouge. Essayez donc d'estimer le nombre de mouvements que cette action implique. Nous constatons qu'il est très difficile de déceler ces mouvements et suites d'actions en rapport avec le temps nécessaire.

Mais dans la pratique, nous n'avons aucune peine à le faire. Il est donc important que nous passions par les différentes phases du tir à l'aide de leitmotive. Nous avons ainsi la possibilité d'effectuer un départ du coup de la même manière que l'automobiliste passe du vert au rouge ou inversement.

L'escalier comme leitmotive de la suite des actions.

Si nous travaillions avec des leitmotive, il est sensé de se servir de mobiles qui remplissent des tâches fixes et accomplies dans le déroulement des actions. Un escalier sert à gagner de la hauteur. Généralement, on ne retient que l'ascension, sans tenir compte du fait qu'on peut aussi le descendre.

L'escalier peut aussi être remplacé par une échelle, une corde, un ascenseur ou un escalier roulant. Le nombre de marches dépend de la suite des actions. L'importance des marches doit constamment augmenter.



Précision dans la suite des actions.

Le sablier est un vieil instrument de mesure du temps, qui frappe par sa régularité et sa précision. Avec cet instrument, nous voulons montrer que chaque coup doit aussi être déclenché avec régularité et précision, c'est-à-dire avec la même régularité avec laquelle nous montons l'escalier. Le tireur est appelé à adapter sa précision et sa régularité dans le déroulement de ses actions à celles du sablier.

Suites des actions lors du départ du coup.

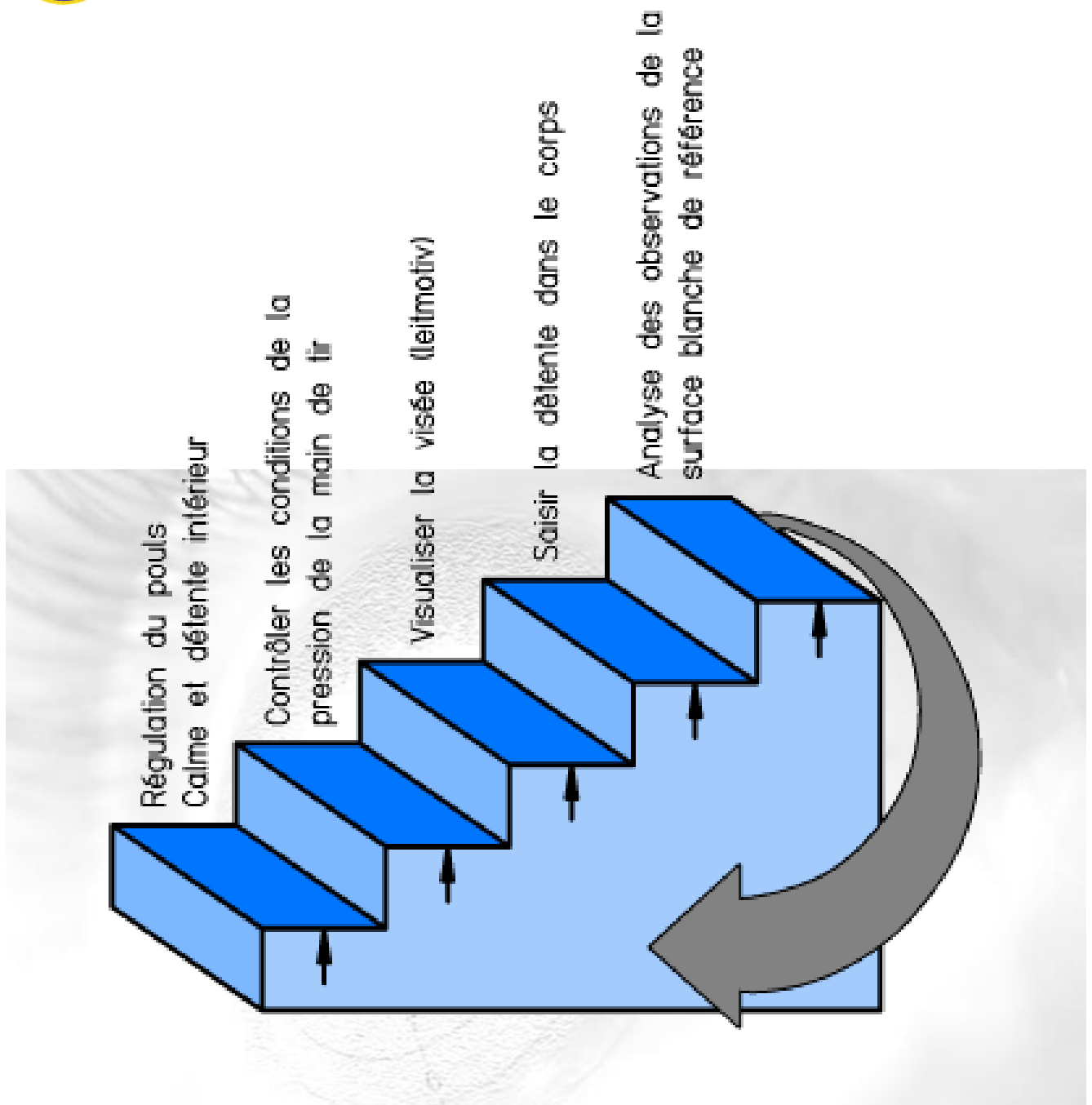
Nous voulons disséquer le départ du coup au moyen de cet escalier afin que le tireur ne le considère pas comme essentiel.

L'escalier comprend cinq marches que le tireur est appelé à surmonter avec précision. Nous utilisons l'escalier pour faciliter la visualisation au moyen d'un objet familier. Normalement, un escalier sert à monter ou à descendre. Ce fait est courant et imprégné dans les têtes. Les flèches montrent que nous pouvons contrôler nous-mêmes si nous avons solidement pied sur une marche donnée.

Seule l'affirmative claire et nette autorise de monter sur la marche suivante.

Première marche.

Régularisation du pouls: il s'agit d'abaisser le pouls au plus bas possible. Pour ce faire, la technique respiratoire en est un des facteurs essentiels. On obtient ce résultat à l'aide de la respiration et d'une concentration maximale. ***Cette dernière demande tant d'effort mental que l'entourage, soit les facteurs gênants, n'est plus perçu.***



Deuxième marche.

Les conditions de pression de la main lors du départ du coup sont à la base de toute action sur la détente. Il s'agit avant tout de prendre correctement le cran d'arrêt pour faire partir le coup au moment adéquat. La main enserre l'arme comme si elle tenait un manche de marteau.



À la position couchée et à genou, l'arme ne doit jamais être épaulée avec force. Elle est fixée à l'épaule par la bretelle, contrairement au tir debout, où l'arme est tirée dans l'épaule avec plus ou moins de force.

Troisième marche.

Lors de la saisie de l'image de visée, il est très important que le tireur se concentre exclusivement sur le guidon par rapport à la cible avec le guidon rectangulaire -et la surface blanche cerclant le visuel noir lorsqu'il tire avec le guidon annulaire. L'image de visée doit lui être familière.

Quatrième marche.

Assimiler la détente au corps, c'est-à-dire tirer lentement et de manière continue vers l'épaule jusqu'à la butée. Ce procédé est de la plus haute importance.

Cinquième marche.

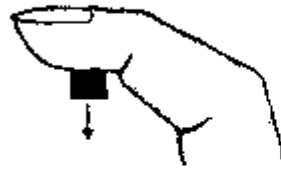
Contrôler exactement l'écart du guidon en prolongeant la visée une fois le coup parti, ce qui permet au tireur de prévoir l'impact avant qu'il ne soit marqué. Aux cibles électroniques, le tireur ne doit voir le coup qu'après sa stabilisation sur le moniteur.

Les tireurs qui regardent le moniteur trop tôt prolongent insuffisamment le coup et apportent ainsi la preuve de l'avoir arraché.

Hans von Känel, Directeur ESTP.



Index en position incorrecte, avec risque de déviation lors du départ du coup!



Index en position CORRECTE



La pression est dirigée vers l'arrière, en direction de l'œil, en alignement avec le "V" formé par la main armée...

