

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



Fondée en 1919

LE LACHER

Stand de Prax-Hier Pte. de Châtel-St-Denis Tel. 021.963.11.30 Chèques postaux 19-199565-5

Case postale 74 1806 Saint-Léger-La-Chiésaux www.jeunes-tireurs-st-legier.ch





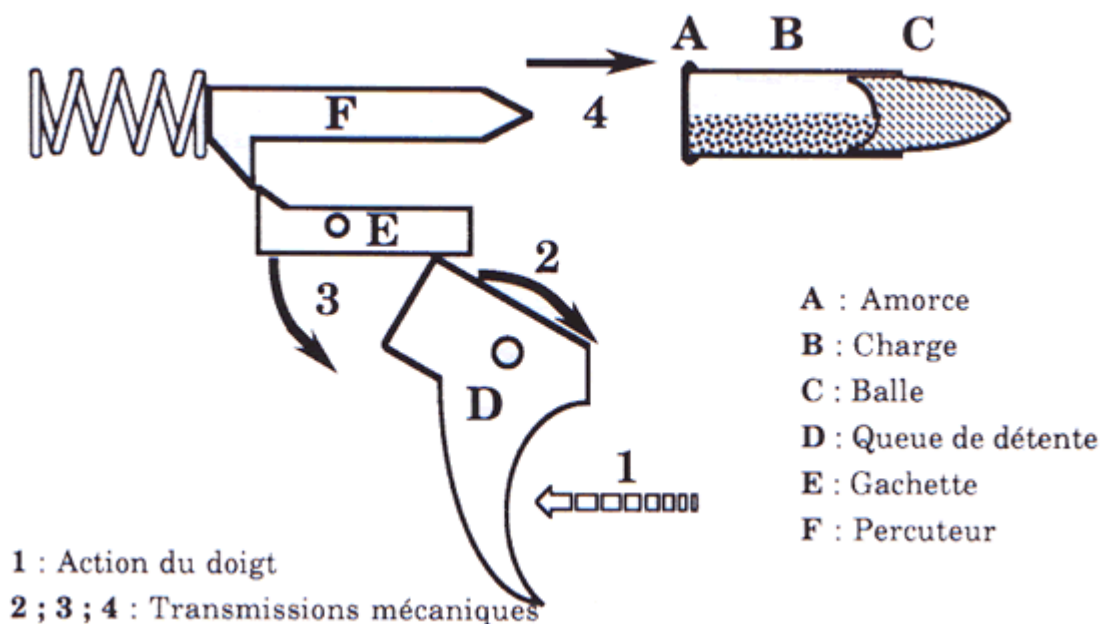
TECHNIQUE.



LE LACHER

Définition.

Le "**Lâcher**" désigne l'action du doigt sur la queue de détente qui a pour but de provoquer le départ du projectile.



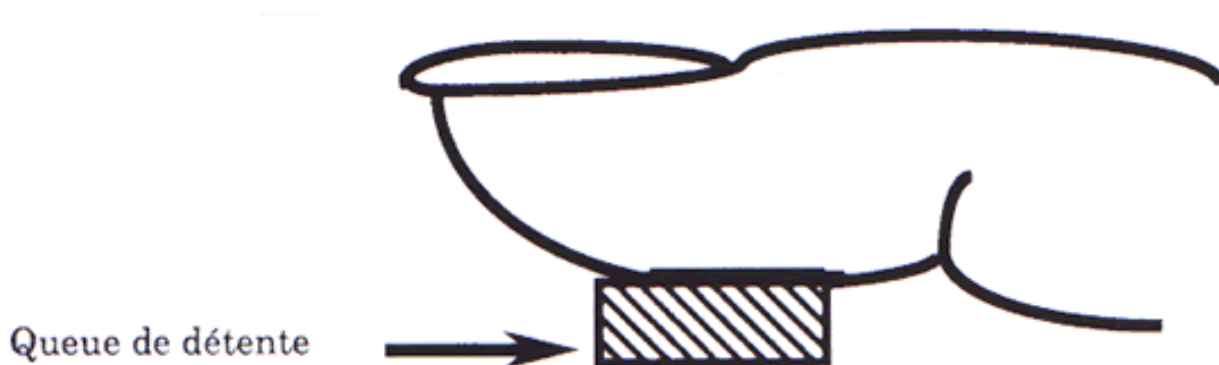
C'est la phase déterminante de la séquence de tir ; un bon lâcher laisse l'arme stable au départ du coup ou n'amplifie pas ses mouvements si elle bouge légèrement. Dans le cas contraire on parle de "**coup de doigt, ou coup arraché**". Ce défaut, courant chez les débutants, est très limitant dans une progression.



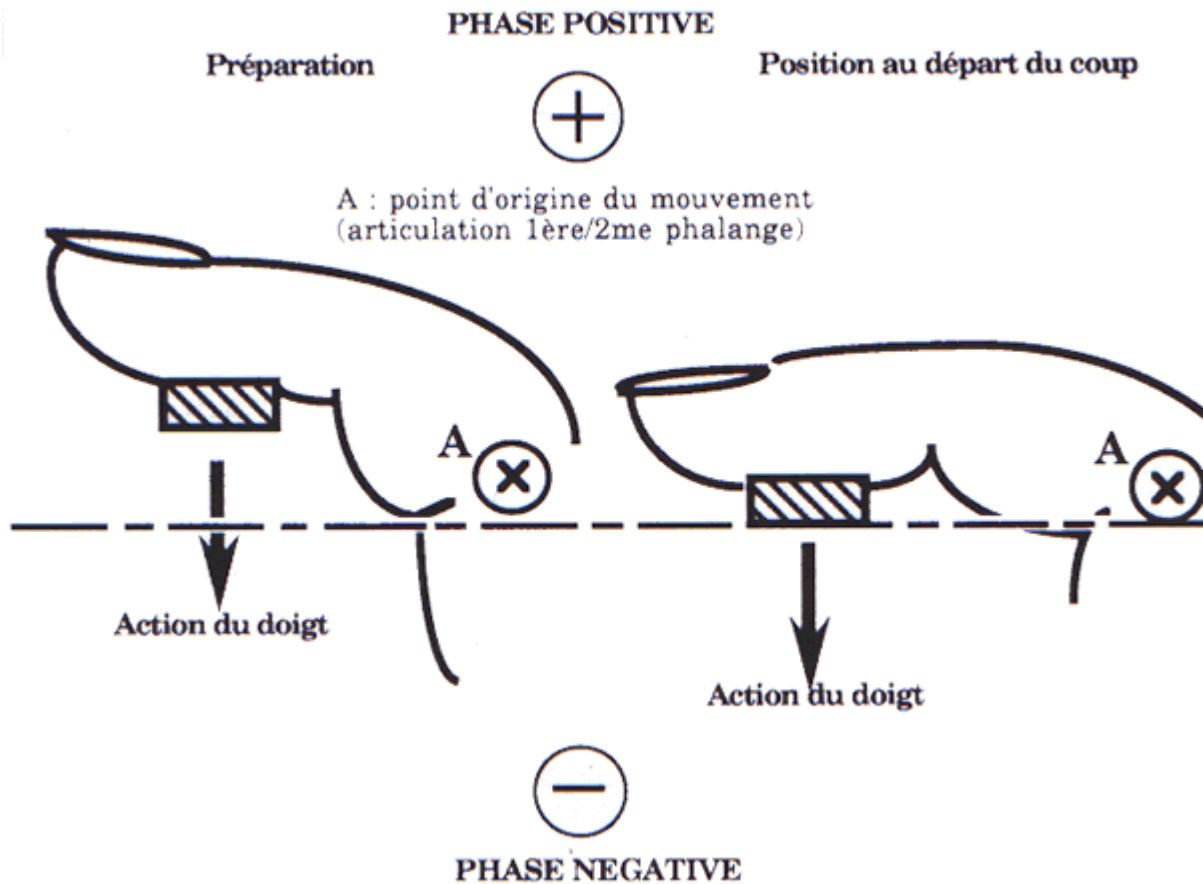
Position de l'index sur la queue de détente.

Le contrôle de la traction exercée par l'index sur la queue de détente s'opère par l'intermédiaire des sensations ressenties au niveau de la surface d'appui de l'index.

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



La position de l'index peut varier légèrement en fonction du type d'arme utilisé. Il faudra néanmoins respecter la règle suivante lors de l'initiation : l'index au moment du départ du coup devra être en "***phase positive***", conformément au schéma suivant ;

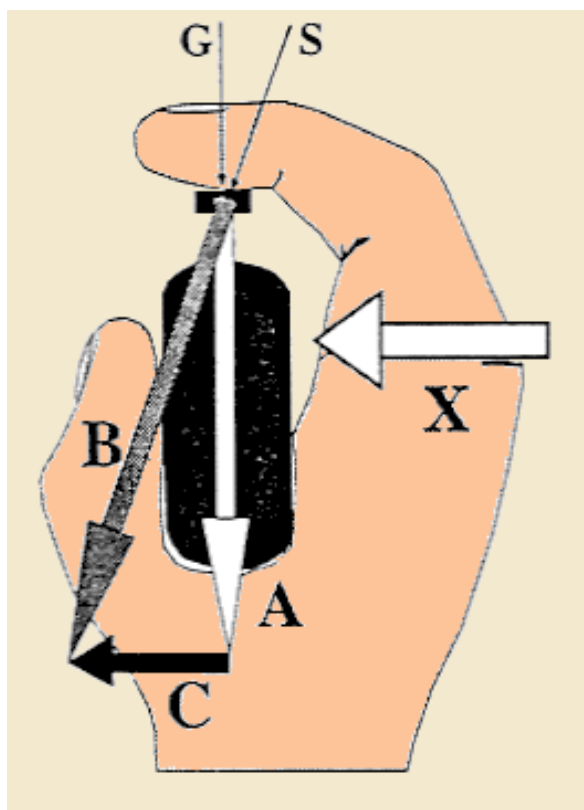


Perception du lâcher et type de détente.

Un système de détente est un ensemble de pièces mécaniques complexes qui répondent à des contraintes de plusieurs types :

- lois mécaniques.
- exigences des règlements.
- choix des constructeurs.

Le tireur se trouve donc configuré suivant la discipline qu'il pratique, l'arme dont il dispose ou le réglage qu'il lui applique, à différents types de détente ; chacun correspond à des choix techniques différents et des sensations que nous allons essayer de décrire.



Position de l'index:

Le schéma en haut n'indique que la poignée de l'arme, de même que le pouce et l'index agissant sur la détente.

La phalange terminale doit reposer en son milieu à plat sur la détente (G) et l'actionner en direction de la flèche A. Une pression diagonale (5) vers 8 demande une plus grande force. En outre, veillez à ce que l'index n'entre pas en contact avec la poignée (X), ce qui ferait inconsciemment dévier le coup à gauche.

Attention! Ne règle pas toi-même le cran d'arrêt, mais laisse faire ce travail par un tireur expérimenté ou encore mieux, par un armurier spécialisé.



Détente directe.

Elle ne dispose pas de "**pré-course**", c'est à dire que la course de la queue de détente est nulle entre sa position d'origine et le départ du coup.

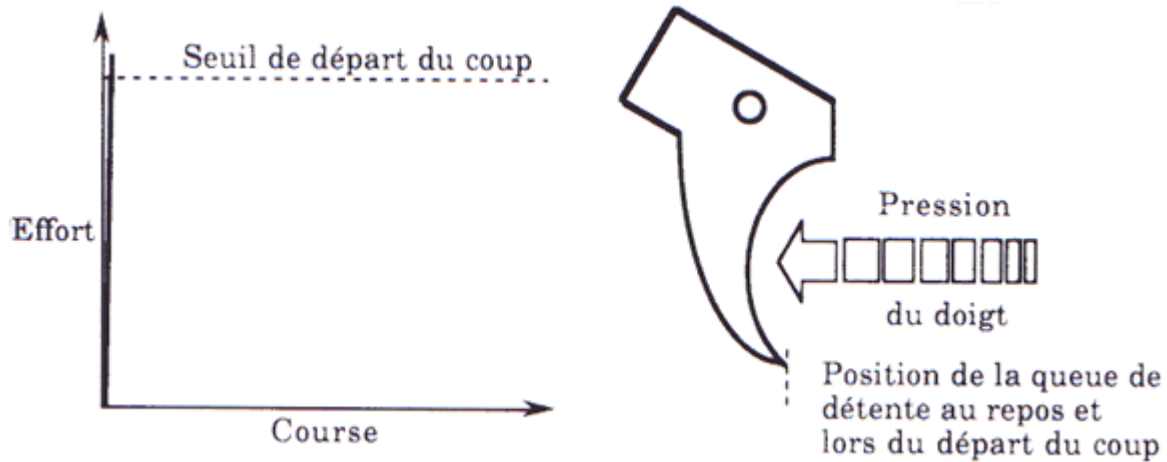
Lors du lâcher, la pression de l'index sur la queue de détente augmente sans déplacement de celle-ci jusqu'au départ du coup ; si le poids de départ est important, l'écrasement progressif de la pulpe de l'index est l'indicateur de proximité du départ du coup. Si le poids de départ est faible, il est difficile de contrôler le départ du coup dans le temps.

Avantages de ce type de détente

Il permet des lâchers très rapides sans préparation préalable.

Inconvénients de ce type de détente

Les lâchers rapides en question deviennent souvent "**des coups de doigts**" qui déstabilisent l'arme lors du départ du coup ; en cas de poids de départ léger, il est très délicat d'amener le doigt au contact de la queue de détente par crainte de départ du coup anticipé et il s'ensuit généralement une inhibition du lâcher ou un risque de "**coup de doigt**". Les départ prématurés sont également fréquents et risquent de faire enfreindre aux règles de base de **sécurité**. Toutefois, c'est ce type de détente que l'on trouve dans la discipline pistolet libre, mais sa pratique requiert une certaine expérience qui n'est a priori pas compatible avec la phase d'initiation dont il est ici question.



Détente filante.

Elle ne présente pas de "**point dur**" ou "**bossette**", c'est à dire que la course de la queue de détente n'offre aucun repère entre sa position d'origine et le départ du coup ; elle est ressentie comme un glissement uniforme.

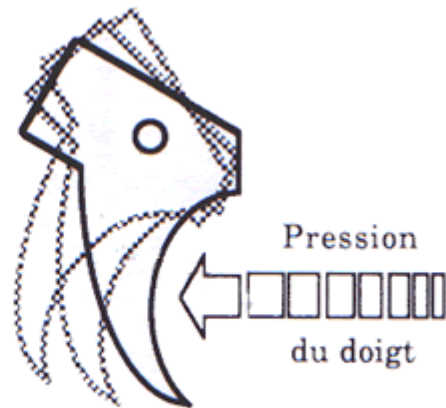
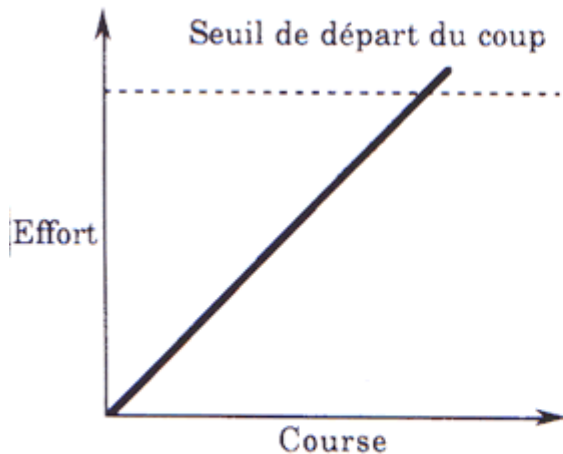
Lors du lâcher, dès que la pression de l'index est suffisante pour mettre en mouvement la queue de détente, celle-ci recule et le départ du coup intervient pendant le glissement, sans qu'un point de repère notable ne soit perçu par le tireur.

Avantages de ce type de détente.

Aucun dans la pratique courante ; toute utilisation de ce type de détente relève d'une pratique déviante qui ne doit en aucun cas être conseillée.

Inconvénients de ce type de détente.

Dans la mesure où le tireur ne peut prévoir le départ du coup, il ne peut le coordonner valablement avec la visée qu'en utilisant une action très rapide du doigt qui a toutes les chances alors de se transformer en "**coup de doigt**".



Le départ du coup intervient pendant la course de la queue de détente sans repère précis

Détente " à bossette " .

La course de la queue de détente s'effectue sous faible pression dans un premier temps jusqu'à un point dur ; il s'agit de la "pré-course" ; à partir de ce point, la pression nécessaire au départ du coup est plus importante sans toutefois que la queue de détente ne se déplace.

Le lâcher s'effectue en deux temps avec ce type de détente ;

- 1er temps : une pression légère amène la queue de détente au contact du point dur.
- 2ème temps : une pression plus importante provoque le départ du coup.

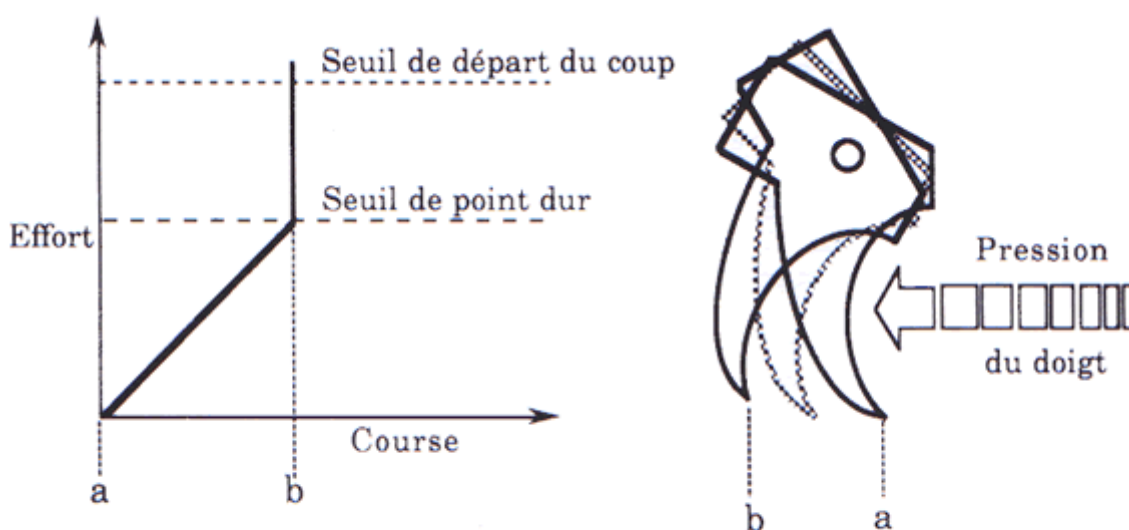
Avantages de ce type de détente.

Il permet à la fois un très bon contrôle du départ du coup (dans la mesure où les poids de la pré-course et de départ du coup sont correctement réglés) et nécessite une implication volontaire dans le processus de lâcher avant ce départ : la venue sur le point dur. Du point de vue de la sécurité c'est également le plus sûr car il rend un départ du coup involontaire très improbable du point de vue du tireur et quasi-impossible du point de vue mécanique.



Inconvénients de ce type de détente.

- Aucun si ce n'est l'obligation pour le bloc détente d'être bien réglé ; il est impératif en particulier qu'il n'y ait plus de course de la queue de détente entre le point dur et le départ du coup (on retomberait alors sur une détente filante).
-



a : Position de la queue de détente au repos

b : La queue de détente est sur le point dur où va avoir lieu le départ du coup

Remarques.

1. Ce type de détente est quasi universel sur les armes de compétition, c'est celui qui doit équiper les armes d'initiation.
2. Les poids de départ à la carabine ne doivent pas être trop faibles ; la fourchette 130/160 grammes est à conseiller pour les compétiteurs, et pour l'initiation il est souhaitable de monter autour des 200 grammes si les réglages des mécanismes le permettent. Pour le pistolet, se référer au règlement et aux minima imposés, mais ne pas trop s'approcher de la limite inférieure dans le cadre de l'initiation.
3. Il existe sur certains pistolets des détentes dites "**à double bossette**" ou double point dur ; ces systèmes ont pour but, lorsque des poids de départ minimum sont imposés, d'effacer



plus de poids qu'avec une détente à simple bossette. Le poids du second point dur paraît alors faible et permet en théorie de meilleurs lâchers.

* simple bossette : point dur 600 g, départ du coup 1000 g.

Le tireur devra effacer 400g entre le point dur et le départ du coup.

* double bossette : premier point dur 400 g, deuxième point dur 800g, départ du coup 1000 g.

Le tireur n'aura ici plus que 200g entre le dernier point dur et le départ du coup.

Le lâcher s'effectue alors sur le second point dur comme avec une détente classique, le premier point dur ayant été dépassé lors de la phase de préparation.

Pédagogie du lâcher.

Le lâcher est une phase essentielle dans la séquence de tir. Il se "***travaille***" continuellement et quel que soit le niveau du pratiquant. Nous décomposerons son apprentissage en quatre étapes générales qui vont du premier contact à la maîtrise du plus haut niveau. Ces phases sont artificielles et ne sont énoncées que pour clarifier l'apprentissage ; il va de soi que dans la pratique elles se chevauchent et que leur durée varie d'un individu à l'autre.

Etape 1 (rapide). Découverte du lâcher, familiarisation avec les poids de détente, découverte de point dur

Cette étape ne concerne que les personnes qui n'ont jamais utilisé auparavant d'arme de compétition ; il faut simplement leur faire sentir dans quelle gamme de poids se situent les détentes ; c'est particulièrement important avec les carabines. Ce premier contact doit s'effectuer en tir à sec pour des raisons de sécurité.

Quelques coups suffisent en général à renseigner le débutant sur la nature du geste qui lui sera demandé.



Etape 2. Affinement du geste : le lâcher ne modifie pas l'équilibre de l'arme.

Cette étape est la plus importante de l'apprentissage du lâcher : c'est là que le débutant apprend à faire travailler son doigt correctement, sans induire de bougés de l'arme. C'est dans cette période que l'on parle de mouvement "**volontaire, onctueux, progressif et contrôlé**" pour faire sentir au débutant ce que doit devenir ce geste. Les premiers exercices s'effectueront appuyés, sans cible, sur le réceptacle ou dans la butte ; la maîtrise venant, il faudra se rapprocher de la situation normale, introduire petit à petit la notion de but, carton plus grand que la norme, visuel découpé, etc... En conservant cependant l'attention de l'élève sur le bon geste du lâcher.

Etape 3. Maîtrise du geste dans le temps : le lâcher intervient quand le tireur le désire.

L'élève se retrouve maintenant en situation de tir normal ; sa principale difficulté venant d'une stabilité incertaine sera de conserver sa qualité de lâcher. Pour cela il faut introduire la notion de **préparation de la détente**.

Définition : préparer la détente est un engagement mental volontaire dans le processus de lâcher et se traduit par une venue au contact du point dur plus, si possible, une légère pression supplémentaire sans départ du coup.

Un des exercices type d'entraînement à la préparation de la détente consiste à venir en pression sur la queue de détente aussi près que possible du départ du coup sans le provoquer ; on commence cet exercice appuyé, les yeux fermés, pour être totalement concentré sur le travail de l'index, puis on se rapproche petit à petit de la position normale en réintroduisant les éléments de visée, la cible et la position normale.



Dans cette étape, le tireur doit apprendre la part relative de la visée et du lâcher dans la réussite d'une bonne balle, et doit surtout se convaincre du fait que **sans un bon lâcher on ne peut pas bien tirer.**

Etape 4. Apprentissage de différents type de lâcher en fonction de la discipline, de l'arme, de la situation technique.

Cet apprentissage n'est déjà plus du ressort de la technique de base, nous y reviendrons donc avec les notions de perfectionnement.

UN LACHER PROGRESSIF AVEC DU COURAGE.

En position de tir,

Après plusieurs contrôle du point zéro effectués.

Après avoir expiré plusieurs fois "**on travaille**" le guidon doit venir mourir sur la cible avec une entrée en cible par le bas, 5 - 7 heures.

L'index doit préparer le lâcher le plus possible, c'est-à-dire, on ramène au point dur et on engage encore plus le doigt sur la queue de détente, écrasement de la pulpe du doigt.

A l'arrêt du guidon sur la cible le coup doit partir immédiatement !! = superposition de la visée et du lâcher.

Pourquoi à ce moment ? Parce-que c'est à ce moment qu'on est le plus **STABLE** ! Quand on reste en visée le "**bouger**" reprend le dessus.

Pour réaliser cette coordination il faut **OSER** le faire ! Mais quand on y arrive le résultat est surprenant !!!

C'est une technique qui requière un caractère joueur !!

Cette technique demande du courage car c'est une prise de risque ! Mais quand on la maîtrise c'est sympa et ça paie.

En fait, ce qui se passe chez les tireurs "hyper stables", c'est que l'immobilisme "tue" la coordination visée lâcher. Le tireur devient contemplatif, donc passif.



L'avantage du "chemin", c'est que la progression de la visée aide à la progression du lâcher.

L'attention est donc soutenue et l'automatisme du mouvement obéit à une logique dynamique, comme tout automatisme. Après, en effet, un tireur hyper stable se devrait de tirer hyper vite, en préparant son lâcher "point dur" avant même de poser la tête. Un bel exemple de lâcher progressif, sans point dure, grâce à une hyper stabilité.

En ne travaillant qu'un seul détail à la fois afin de le rendre automatique le plus rapidement possible.

Bref, la façon de lâcher en entrant en cible est valable aussi bien pour le debout, mais là il faut entrer en cible par le haut bien entendu ! Et non par le côté, même si certains grands tireurs le pratiquait !

Mais cette technique demande de l'aplomb et des c..., du courage pour rester poli...

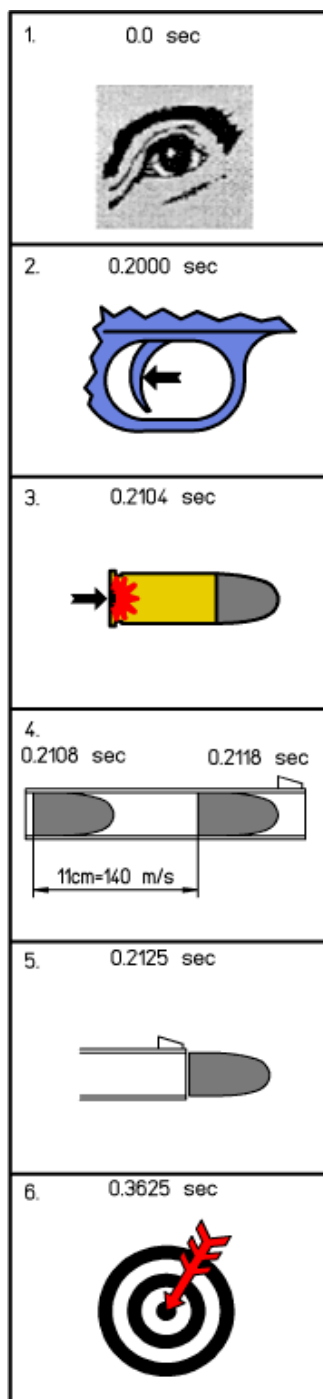
Les détentees sont alors souvent réglées en détente directe.....

La seconde la plus longue du monde.

Le moment du départ du coup est l'élément essentiel du tir au. Si le corps réagit à cet instant contre le recul de l'arme, le mauvais coup est inévitable. Un départ du coup provoqué sciemment est presque toujours en relation avec un mouvement fâcheux, car le corps, le bras et la main essaient de s'opposer à la réaction de l'arme, le plus souvent même avant le moment crucial, soit le départ du coup. La ligne de mire est poussée hors du but. Des ratés de la munition, qui ne devraient en somme pas se produire, révèlent cette réaction intempestive: le chien fait "clic" sur le percuteur et l'arme bouge quand même, comme lors d'un départ du coup réel! On nomme ce phénomène la crainte du coup de feu. Un départ du coup inconscient s'obtient par une pression régulière et croissante sur la détente. Même si l'image de visée n'est pas



encore parfaite à ce moment-là, il en résulte le touché escompté sur la cible. Autrement dit, il faut tirer et encore tirer sur la détente jusqu'au départ du coup, qui doit surprendre et ainsi déjouer les éventuelles réactions indésirables.



1. L'œil enregistre l'image de visée correcte.
2. L'ordre mental est donné à l'index d'activer la détente pour en surmonter son poids, avec calme et sans bouger l'arme.
3. En 5 millisecondes, le percuteur frappe l'amorce, sa mise à feu se communique à la poudre, qui s'enflamme à son tour et propulse la balle en avant.
4. La balle est engagée dans le canon et parcourt les 11 premiers centimètres en 10 milli-secondes.
5. La balle quitte enfin le canon en direction de la cible.
6. La cible est atteinte et le bras encaisse le recul, qui, avec la détonation, est enregistré par le cerveau après 0,4208 secondes, soit 4 dixièmes après le début du programme.

Il faut toutefois savoir qu'une balle de fusil de compétition 4300m a une vitesse initiale de plus de 800 m/s, alors qu'au petit calibre, elle est rarement au-dessus de 300 m/s.

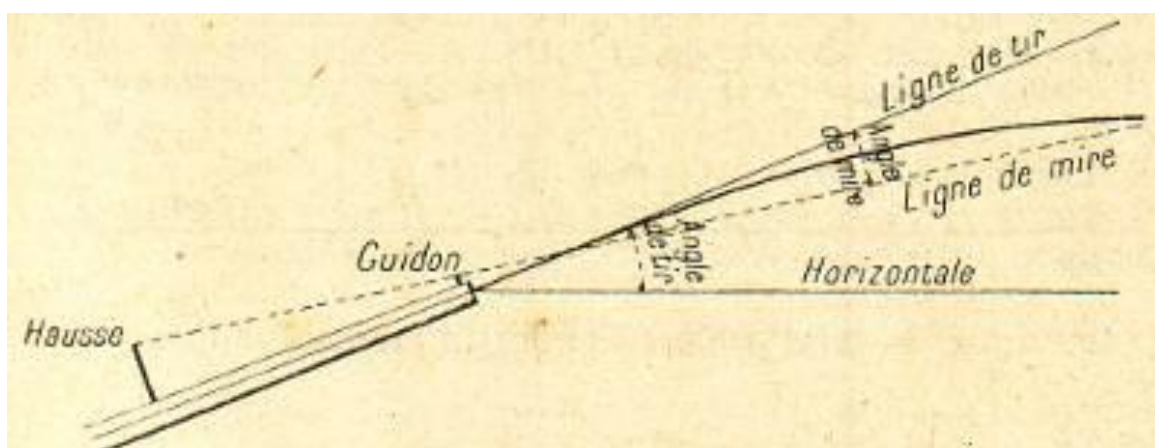
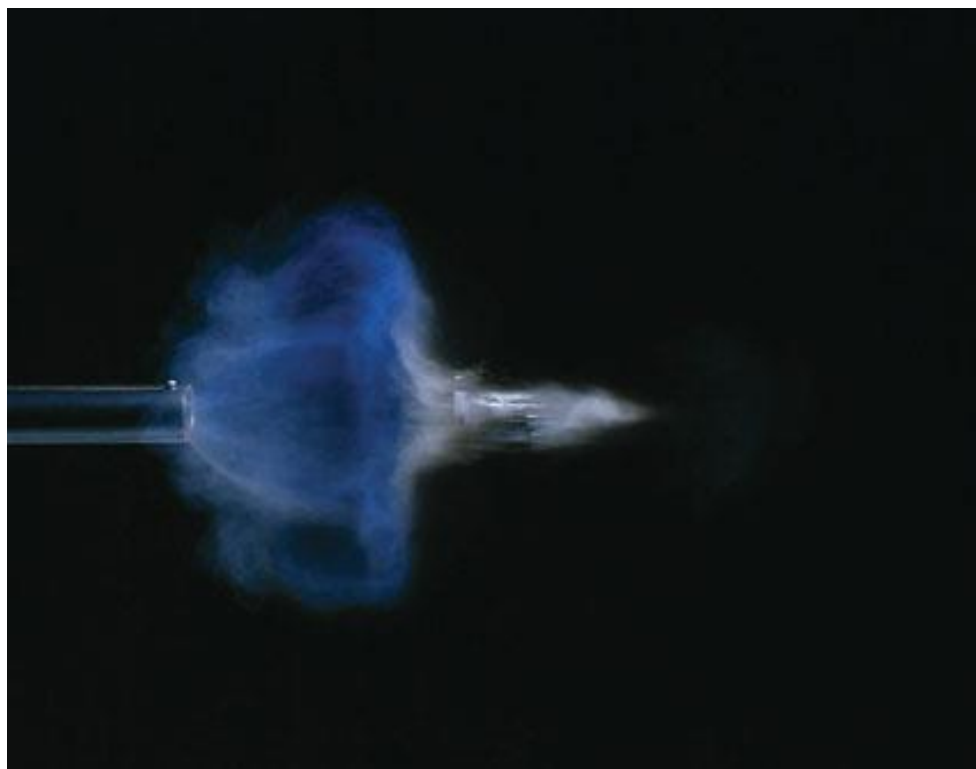


J'estime que ce petit schéma vaut mieux que mille explications sur les raisons qui interdisent de bouger l'arme au moment crucial et exigent une action inconsciente de la détente.

Le coup doit surprendre, donc il faut en exercer soigneusement tous les détails de son déroulement. Au pistolet de sport de petit calibre, le temps de parcours du projectile est plus que deux fois plus long, mais reste tout de même en dessous d'une seconde.

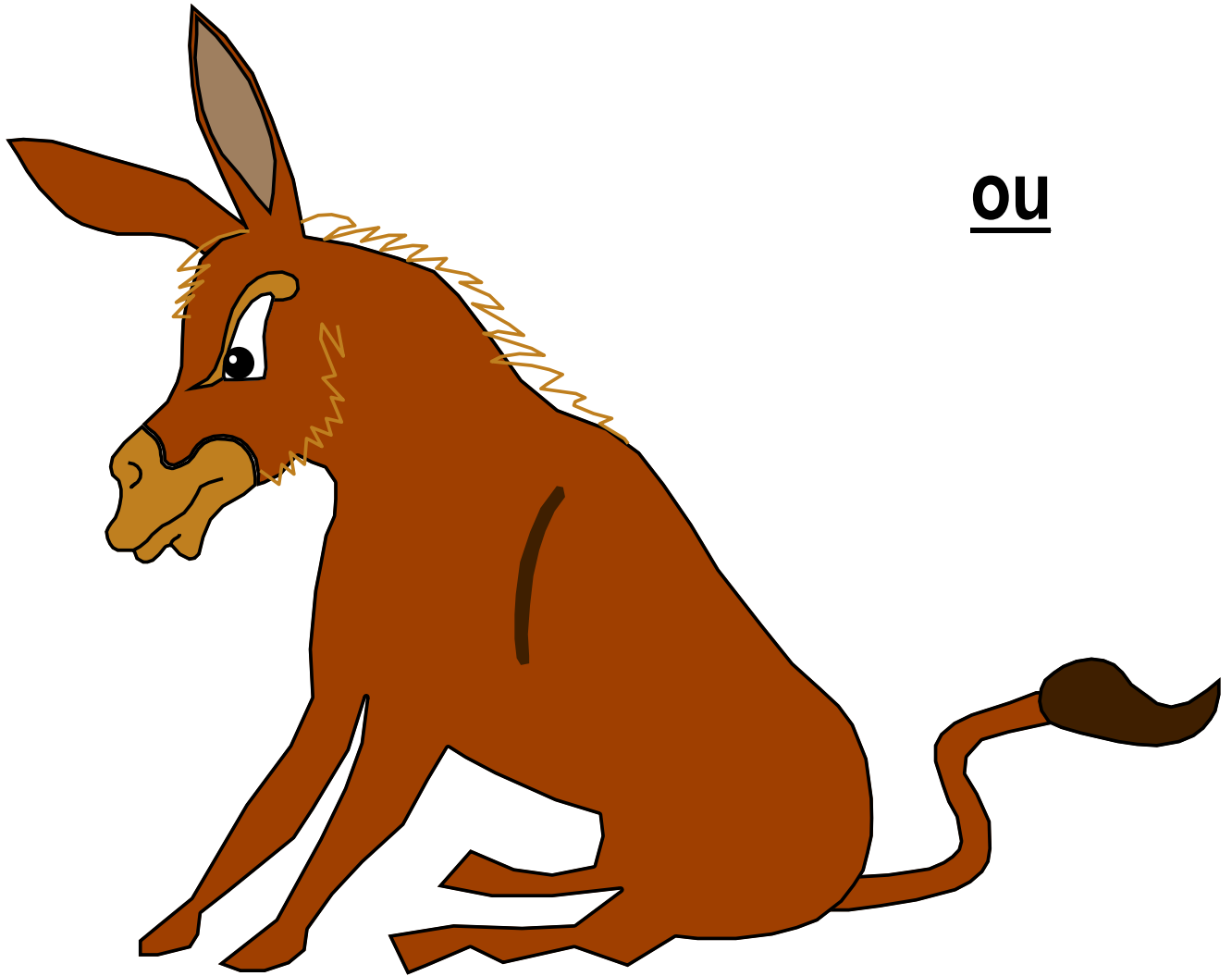
A la carabine petit calibre le temps de parcours est d'env. 0.350 secs. Tout le temps qu'il faut pour faire des fautes.







Est-ce que je ne veux pas ?



ou

Est-ce que je ne peux pas ?