

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



Fondée en 1919



L'ŒIL ET AUTRES...TRUCS.

*Stand de Prax-Hier Pite de Châtel - St Denis Tel.: 021 943 11 20 Chèques postaux 12-199565-5
Case postale 74 1806 Saint-Léger - La Chaux www.jeunes-tireurs-st-legier.ch*





TECHNIQUE



L'œil et autres...trucs.

Bon, l'un-des-secrets-du-tir : c'est les yeux. En fonction de réserve de sucres, de graisse, en fonction aussi de la fatigue générale du bonhomme, le premier organe qui trinque chez l'homme, c'est les yeux. En d'autres termes, dès que tu fatigues, tu as la vue "qui baisse" alors que l'état mécanique du corps reste OK.

Ton œil étant toujours en train de zoomer, de s'adapter, d'envoyer des infos, et dans le cas du tireur de faire des "calculs de parallélisme", des balayages, des nettoyages de persistances rétiniennes, et le tout sans la compensation naturelle de l'autre œil parce qu'il est occulté ; et bien au bout d'un moment ton œil se croise les bras, il prend du retard dans l'envoi d'infos et c'est le 9.8 inexplicable, puis le 8.9 lunaire.

En plus de cela, l'œil est sensible au sucre (les diabétiques risquent la cécité), et le foie métabolise le sucre par vague et non pas en continu, et ce sucre est envoyé là où on en a besoin : dans le quinquet. Donc tes muscles oculaires se trouvent souvent en état de "déséquilibre" métabolique dès que la fatigue et la déshydratation s'installe. Le fait que tu aies eu faim prouve que déjà le foie tapait dans les réserves, et que le mal était fait...

Tu allais accumuler les déséquilibres-compensations. Le fait que tu sois sorti mâcher de ton match est d'ailleurs un des symptômes de la lutte interne qui venait de se produire. Tu as dû être vachement déshydraté, d'ailleurs.



Au fait, en passant : ton cerveau a besoin de sucres pour réfléchir et pour créer. Donc, quand tu tires, évite de te "créer" une pression, des objectifs, des soucis... Pense à t'appliquer, c'est tout, et raccroche-toi à ta séquence. Evite de réfléchir façon philo (t'as pas fait littérature, par hasard). Laisse ton sucre à ton œil.

Voilà. C'est le métier qui rentre. Et là, tu es en train de goûter aux "erreurs" qui arrivent aussi aux tireurs confirmés. On peut dire que tu n'es plus un débutant. Change ta veste, entraîne-toi un jour où il fait beau, progresse d'une façon naturelle, sans forcer, dans la finesse des sensations ; et si tu fais un match d'entraînement, tire plutôt 6 ou 10 balles par carton et replace-toi, en cherchant la perfection du remplacement. Tu l'as bien vu : pas de perfection du placement, pas de 10.

Mais surtout ne te mets pas de 555 dans la tête. Quand tu faisais du vélo, tu te disais : je vais faire du 35km/h et ton corps, hop, s'adaptait pour faire du 35. Si tu te dis "il faut que je fasse 555", tu vas faire 555 et tu vas tirer en état de stress permanent. Applique-toi à faire des dix. Et ça ira mieux.

Quand on vise, on est en générale en apnée et on bloque les battements des paupières qui permettent de réhydraté l'œil.

Plusieurs causes de déshydratation de l'œil: visée trop longue, température (froid et chaud), vent et fatigue musculaire des yeux.

Les solutions qui sont à ta disposition sont de boire avant, pendant et après ton match, essaye de boire tous les dix coups et quand tu épaulé fais-le les yeux fermés, cela te permettra de réhydrater tes yeux avant chaque visée et en plus tu pourras véri-



fier si tu es bien en face de ta cible, si au bout de maximum 8 à 10 seconde le coup n'est pas parti referme les yeux et recommence.

Tu te mets en position, sans viser. Tu regardes le bout du canon dans l'espace. Quand il ne bouge plus, tu mets ton œil face au dioptré. Là, déjà, tu verras si tu es à-peu-près dedans ou à trois kilomètres. Si tu es à trois kilomètres, tu te relèves et tu te recouches (en corrigeant, bien sûr). Si tu es à-peu-près dedans, et bien tu te mets dedans comme pour faire un dix, tu fermes les yeux, tu écoutes ton corps (les contraintes à droite et à gauche), tu rouvres les yeux. Si tu es un pet à droite ou à gauche, faudra tortiller du bassin autour de ton coude droit (pense à toujours respecter tes alignements morphologiques). Si tu es un haut, avance ledit coude (si tu es au max, alors il faudra tripoter les réglages de l'arme) ; si tu es en bas, aussi. Il y a d'autres techniques, dont la Khadjibekov, qui consiste à avancer ou reculer le cale-main de quelques millimètres pour se mettre en hauteur (le gars Khadji, imagine que sa courroie c'est une bretelle de musette, en toile, qui tient avec un clou tordu passé dans un trou. Son cale-main, c'est un zigouigoui en bois taillé dans un manche à balai. Je ne déconne pas. Il a fait plein de fois 600, ce type... C'est une leçon d'humilité technologique et la ruine des équipementiers).

Bon, une fois que tu as fait ces exercices et que tu te retrouves dans le 10 après avoir rouvert les yeux, fais un test de respiration. Inspiration-expiration, c'est descendre-monter en passant dans le 10. A noter que l'on tire toujours après une expiration. Tirer les poumons pleins, ça fait rebondir l'arme au départ du coup, comme si elle était sur un ballon de foot.

N'oublies pas de faire ces tests en cours de matches; comme n'oublies pas de faire des contrôles de ligne de mire en cours de visée. Tu vises... gngngngn... hop, tu regardes "ailleurs", en général sur la gauche pour toi, hop tu reviens pour viser, mais avant de te focaliser sur la cible, tu contrôles l'alignement (la concentricité)



de tes organes. Puis tu finis ta visée. Et pan ! Le tout n'a pas duré 5 secondes et le fait de regarder ailleurs a aussi nettoyé la persistance rétinienne (la fausse image que tu avais au fond de l'œil).

VISERLACHERDIX = une seule opération.

Faire un dix n'est pas difficile, en faire 60 l'est beaucoup plus.

Position.

+ Epaulement

+ Visée

+ Montée en cible

+ Lâcher

+ Tenu du départ du coup = dix.

Il faut tenir son arme toujours de la même manière et empêcher les dégradations mécaniques, 8arme portée, mal épaulée, tête mal posée sur le busque, ect, ect).

Dans le tir, l'action de viser-lâcher-dix est tellement courte dans le temps qu'il est utile d'essayer de la disloquer.

Mais le saut de bouche est un intermédiaire entre ce qui s'est (bien) passé avant et comment va (bien) arriver la balle en cible.

Un départ du coup 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 in désirables.

VISERLACHERDIX = une seule opération.



RÉFLEXIONS SUR LA VISÉE.

Nous ne reviendrons pas sur les fondamentaux de la visée, mais nous nous attarderons sur certains aspects qui en conditionnent son exactitude.

Il faut dans un premier temps distinguer l'acquisition de l'image de son analyse. En effet, il ne sert à rien de voir les organes de visée et le visuel de la cible si lors de l'interprétation de l'image de ceux-ci le cerveau juge que l'arme est bien pointée alors que l'alignement n'est en réalité pas bon.

L'acquisition de l'image c'est **d'abord voir**. Mais pour voir il faut **d'abord regarder**. Le cerveau fonctionne un peu comme en informatique un logiciel de compression des données numériques d'une vidéo. Il mémorise l'ensemble de l'image puis ne retient par la suite que ce qui change dans le temps. L'œil transmet l'ensemble des données visuelles, mais **le cerveau ne traite que ce qui est pertinent ou lui paraît pertinent** et c'est là un point fondamental de l'analyse de l'image de la visée.

Le rôle du cerveau est fondamental dans la visée. C'est lui qui nous fait voir ce qu'il veut. **C'est pourquoi, pour voir il faut regarder!**

Lors de la visée avant le départ du coup, le cerveau analyse le déplacement relatif des organes de visée et du visuel de la cible pour le comparer à l'image théorique idéale qu'il a mémorisé. Lorsque **l'image réelle** analysée correspond à peu près à **l'image théorique** qu'il faut obtenir, le cerveau décide que la visée est bonne et déclenche le processus du lâcher.

L'ennui, c'est que le cerveau, au lieu de continuer à analyser l'image réelle du pointage de l'arme peut très bien conserver en mémoire cette image idéale fugitive et considérer que les conditions du lâcher sont réunies alors que l'arme a considérablement dévié. **Le départ du coup intervient avec une bonne annonce,**



toutes choses étant égales par ailleurs, et l'arrivée en cible est désastreuse.

La réponse à ce problème de **visée fausse que l'on a vu juste** est une augmentation de la **vigilance**, ce que l'on peut appeler aussi de la **concentration sur les pas de tir**. Il faut cependant se garder si l'on utilise le terme de concentration de la confondre avec la motivation.

La vigilance est l'attention plus ou moins soutenue à ce que l'on fait, qui n'a rien à voir avec la volonté de gagner.

Cette augmentation de la vigilance pendant la visée s'acquière avec de l'entraînement. Il faut bien entendu faire le vide autour de soi pour que le cerveau puisse consacrer le maximum de ressources à **l'analyse de l'image et au lâcher**. Il faut s'astreindre à surveiller avec attention le mouvement **du guidon dans la hausse** relativement au visuel dans les derniers instants qui précèdent le départ du coup, mais aussi s'entraîner à voir avec précision **la position du guidon au moment du départ et son mouvement**.

Il est absolument primordial d'augmenter la vitesse d'analyse des images et le nombre d'images analysées pour obtenir une "haute définition" de la visée pour utiliser une métaphore.

L'augmentation du niveau de vigilance pour obtenir une bonne visée est un combat de longue haleine qui n'est obtenue que par le soin apporté à chaque visée pour tous les coups tirés, mais absolument pour tous. Il ne doit pas il y avoir de coup tiré avec un relâchement de la vigilance, ce serait contre-productif.

Quelques exercices peuvent concourir à augmenter ce niveau de vigilance au niveau du départ du coup. L'observation pendant quelques instants de l'hélice d'une éolienne jusqu'à pouvoir suivre de façon nette le mouvement d'une pale au lieu de voir un disque flou est un de ces exercices. Un autre exercice pourra être de



suivre avec précision le mouvement d'un ballon de football juste avant, au moment de la frappe avec le pied et sa réaction de la manière la plus fine possible si possible avec de vrais joueurs plutôt qu'à la télévision.

Je mets ici en garde contre tout recours à un produit quelconque pour augmenter la vigilance. Outre que l'éthique du tir et la santé du tireur ne permette pas de l'envisager, le niveau de pharmacovigilance obtenue par exemple avec du café serait supérieur à la vigilance moyenne normale, mais largement inférieur à celui obtenu par une mobilisation volontaire de l'attention.

En effet, la vigilance normale d'un individu comporte des phases d'attention soutenue et des phases de faible attention. Les phases de faible attention sont loin d'être néfastes, elles correspondent à un repos permettant d'obtenir une meilleure attention lors de la mobilisation suivante. Lors d'une pharmacovigilance, le niveau moyen de l'attention est légèrement augmenté mais surtout les phases de repos disparaissent. Il n'est plus possible d'augmenter volontairement le niveau de vigilance car il n'y a plus de réserves et le corps s'adapte en maintenant un niveau de vigilance pas trop élevé pour qu'il n'y ait pas un arrêt de la fonction et les erreurs d'interprétation augmentent de façon considérable.

L'art du tireur consiste à mobiliser son attention au moment où elle est nécessaire puis à faire le vide pour entrer en phase de récupération jusqu'à la prochaine mobilisation de son attention.

L'impression d'absence par rapport à tout ce qui les entoure des grands tireurs dans les compétitions n'est pas autre chose qu'une gestion à l'économie de tous leurs moyens d'attention pour les réserver au tir.

