



# Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



CHRONIQUE SUR LE TIR  
SPORTIF  
À L'ARME DE POING

Par Carlo Chiesa,  
Chef instructeur pour la Suisse romande de l'Ecole suisse de tir au  
pistolet, ESTP.

Imprimé en mars 1997, mise à jour 2000



## Introduction

C'est en ma qualité de Chef instructeur pour la Suisse romande de l'Ecole suisse de tir au pistolet que je suis amené à rédiger cette rubrique qui avait déjà trouvé un écho très favorable lorsque mon prédécesseur, Louis Beney, bien connu de tous les tireurs avait fait insérer des articles sur le tir dans les années 1984 - 1989.

En effet, je constate et cela n'est pas unique à notre sport, que nous avons du mal à trouver de la littérature spécialisée ainsi que des cassettes vidéo adaptées au tir au pistolet alors que ces dernières sont foison en langue allemande. Malgré de nombreux contacts avec nos homologues français FFT et belges FTB, très peu de documentation a été trouvée. Dès lors, si nous voulons une vulgarisation de ce sport et surtout une approche facile pour tous, il a été décidé de tenter de répondre aux nombreuses questions qui me sont posées par chacun lors de mes déplacements et à mon domicile.

J'aimerais d'abord placer le contexte de ces renseignements. Ils sont tous diffusés lors des cours de l'Ecole suisse de tir au pistolet, mais il est parfois bon de les rappeler. De plus, lors de chacun des cours précités, le participant reçoit une documentation adéquate et toujours mise à jour à laquelle il pourra toujours se référer par la suite. Ladite documentation est établie sur la base de nombreuses années d'expérience, de connaissances de tireurs de pointe, d'instructeurs et d'entraîneurs nationaux, etc.

Pour mémoire, l'Ecole suisse de tir au pistolet met sur pied un cours de tir 1 au cours duquel sont développées les bases du tir à air comprimé, du pistolet de sport de petit calibre (PSPC) à 25 et 50 m., ainsi que du pistolet d'ordonnance.

Le cours de tir 2 est plutôt axé sur le tir à l'arme libre, ainsi que toutes les compétitions de tir à 25 m. (standard, vitesse (VO), percussion centrale, etc). Il est fait utilisation de vidéo pour démontrer les erreurs flagrantes et parfois contestées ou non reconnues des participants, telles que la position, les yeux, les crispations, etc.

Le troisième cours permet d'obtenir le brevet de moniteur (anciennement instructeur 1) et permet au bénéficiaire de ce brevet de dispenser des cours de tir à des juniors et des adolescents, afin de les former dans les lignes directrices de l'ESTP, eux qui seront notre relève demain, et ceci en regard du cours de tir 1.

Le quatrième cours est une finalité puisqu'il permet au bénéficiaire de ce brevet de donner des cours de relève au vu des règlements UIT (Union internationale de tir) appelée maintenant ISSF (International Shooting Sporting Association) et en relation avec le cours de tir 2. Ce dernier est également capable de fonctionner comme commissaire dans des compétitions de niveau national.



# Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



Prochainement, il sera mis sur pied des cours complémentaires pour une remise à niveau des connaissances pour les tireurs qui ont déjà suivi un cours de tir auparavant et qui veulent rafraîchir leurs connaissances et les adapter aux nouveautés, telles que les règlements qui sont en constante mutation. Il y aura également des cours pour aide-moniteur et, pour ceux qui veulent continuer à un plus haut niveau dans l'instruction, des cours d'entraîneurs seront dispensés dans un premier temps par l'Ecole suisse de sport de Macolin en relation avec nos plus hautes instances.

## Première phase

La première chose à faire avec un débutant, ainsi que pour tout tireur chevronné lors du changement de distance au début de saison (du PAC au 25/50 m. et vice-versa en automne), c'est de remettre sur le métier ses connaissances et de s'adapter à sa nouvelle arme (système de visée-poignée-poids, etc). Pour ne pas avoir de problèmes insurmontables et surtout difficiles à détecter, il y a lieu de reprendre le B A BA du tir, soit faire des départs du coup sur une cible blanche, ce qui nous permet de ne nous intéresser qu'à notre système de visée sans avoir de contraintes par un visuel, puisque nous ne devons qu'avoir un système de visée net. En effet, l'œil ne doit que se "positionner" sur le guidon, en passant par l'encoche de mire et il n'a pas à "se rendre" sur la cible, puisque cette dernière est toute blanche. Cette cible est celle des champions; en effet, lorsque vous aurez tiré plusieurs coups, vous constaterez que vos groupages sont magnifiques. Eh oui, en n'ayant qu'une contrainte, celle de regarder son système de visée, et en tirant plus ou moins au centre de la cible blanche, les coups sont parfaits. Attention toutefois, principalement à l'air comprimé, le débutant voyant son impact sur la cible, cherchera peut-être à mettre le coup suivant à côté du premier et de ce fait regardera la cible et non plus son système de visée. Ses coups seront alors dispersés sur la cible, il aura ainsi obtenu exactement le contraire de ce qu'il voulait.

Vous n'êtes pas sûrs que cela vous soit applicable ou alors vous faites l'erreur du débutant mentionnée plus haut car vous voulez trop bien faire. Il est alors une méthode très simple pour y remédier. Vous tirez une série de 5 ou 10 coups sur cible blanche, mais sur autant de cibles qu'il y a de coups. Dès lors, chaque coup sera le premier et vous n'aurez aucun point de repère (impact) sur la cible auquel vous référer même sans vous en rendre compte. Dès lors, vous n'aurez d'autre obligation que d'observer votre système de visée et de diriger votre tir sur le centre de la cible. Au terme de votre série, vous mettez les cibles les unes sur les autres et vous constaterez que le groupage est parfait. Dans ce dessein, vous pourrez passer une aiguille au travers des coups et vous devrez alors admettre que votre groupage est idéal.

Cette cible est également celle des champions, car en transférant votre groupage sur une cible de compétition, vous verrez que vous ne vous éloignez presque pas du centre et, dès lors, vous aurez accompli un tir égal à celui du meilleur tireur.

L'utilisation de cette cible est valable pour tous les tirs de précision à 10 m., 25 m. et 50 m. Vous n'aurez aucun mal de retourner une cible si vous ne possédez pas de cible adaptée.



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



Ladite cible amène encore de nombreux avantages. En effet, elle nous permet de voir si le tireur tient son arme correctement, sans la pencher, si le départ du coup se fait correctement, sans arracher et sans à-coups.

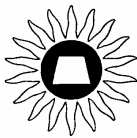
Il s'agit donc d'une cible de l'instruction de base et n'ayons pas honte de l'employer lorsque quelque chose "cloche" dans notre tir de précision, ceci même en cours de saison. Les sots sont ceux qui savent tout et qui n'acceptent pas les remarques.

N'oublions jamais que tout est perfectible.

### Les cibles d'instruction

Nous avons à disposition toute une palette de cibles d'instruction auxquelles il ne faut pas avoir peur de recourir.

Après la cible blanche qui nous laissait tout loisir d'observer notre système de visée, nous passons à un étage supérieur dans la difficulté.



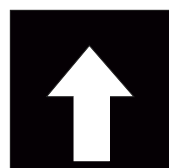
La cible noire avec un trapèze blanc, appelée cible zone et qui fait la fierté de notre Ecole suisse de tir au pistolet puisque, dans notre logo, elle est intégrée à l'intérieur du soleil de St-Moritz, lieu de création de notre Ecole en 1971.



Cette cible a la même fonction que la blanche, toutefois la zone blanche est délimitée par sa position dans sa moitié inférieure et a la forme d'un trapèze. À ce moment aussi, le tireur doit se concentrer sur son système de visée à l'intérieur du trapèze, plus ou moins au centre, et lâcher ses coups proprement. Il ne doit pas prendre de "point à viser", soit la ligne noire du bas, soit celle du haut, mais viser en zone.

Cette cible a été inventée par l'entraîneur national et le trapèze a été créé pour cette cible, par des psychologues du tir qui ont affirmé que le cerveau, cette machine remarquable qui a appris à s'adapter en fractions de seconde à toutes les situations; dans le cas d'un carré, il se serait accommodé à ce dernier et aurait déjà tiré des lignes virtuelles (diagonales) allant d'un angle à l'autre en passant par le centre automatiquement. Il aurait donné de ce fait l'"ordre" incontrôlable de viser en plein centre (la mouche) ce qui aurait donné un point à viser, ceci au détriment de la visée sur le duo encoche - guidon, donnant une dispersion involontaire de nos coups.

Les équipes nationales s'entraînent sur des cibles ne donnant aucun point de repère, telles que celles utilisées en Suisse, et comportant un rectangle blanc surmonté d'un triangle également blanc, sur fond noir. Ces formes qui donnent l'impression de voir un sapin blanc sont idéales pour la montée de l'arme bien en ligne en passant dans le rectangle, puis la recherche de la visée dans le triangle qui ne permet pas non plus de prendre des repères.





## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

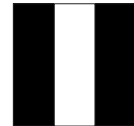
par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



Il faut relever ici que le tireur est un grand curieux. Il veut tout de suite savoir ce qu'il a tiré et les points qu'il a fait. De ce fait, il néglige d'autres choses bien plus importantes. La cible de compétition lui donne sa valeur de tireur par les points comptés, alors que les cibles d'instruction sont bien plus galvanisantes, puisqu'on ne peut juger sur les points, mais sur le groupage, ce qui est plus facile.

Avec cette cible, la difficulté est augmentée par le fait que des barrières noires se trouvent de chaque côté. Là déjà, le tireur va commencer à éprouver un peu plus de problèmes que sur la cible blanche. Il aura tendance à regarder la cible de manière à bien viser au centre du blanc et les premières erreurs se feront déjà sentir, s'il n'est pas à même de garder toute son énergie pour observer sa visée et donner un départ du coup parfait.

On peut admettre que la première phase a été comprise et que l'on va maintenant élever la difficulté en tirant sur des cibles dites à bandes. Il s'agit ni plus, ni moins, d'une bande blanche serrée entre deux bandes noires.

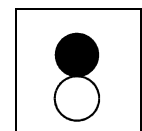


Cette cible est surtout utilisée en position horizontale pour, à nouveau, ne pas avoir de point à viser, mais uniquement une bande blanche dans laquelle le système de visée se découpe bien en faisant un bon contraste, ce qui n'est pas le cas sur le noir. À ce moment également, il sera fait des exercices de groupage. Le lieu où les impacts se situent n'a rien à voir. **Il ne faut jamais effectuer des corrections d'arme sur des cibles d'instruction.** Cette bande nous donne donc une délimitation en hauteur et oblige le tireur à se positionner correctement et à contrôler la hauteur de son arme.

Mise en position verticale, ladite cible prévient les coups de côté. Elle nous oblige à maintenir notre arme dans le blanc, ceci surtout lors du départ du coup, et nous pouvons dès lors bien analyser notre manoeuvre, car nous voyons notre arme se diriger vers le côté noir.

Attention aux malins qui font déjà leur première "tricherie" à mesure qu'ils emploient la ligne de démarcation blanche-noire comme point à viser. Ces derniers, comme déjà dit plus avant, obtiennent exactement le contraire de ce qui est recherché, soit un bon groupage. Leurs coups sont dispersés un peu partout et ils sont vite décontenancés par cette méthode.

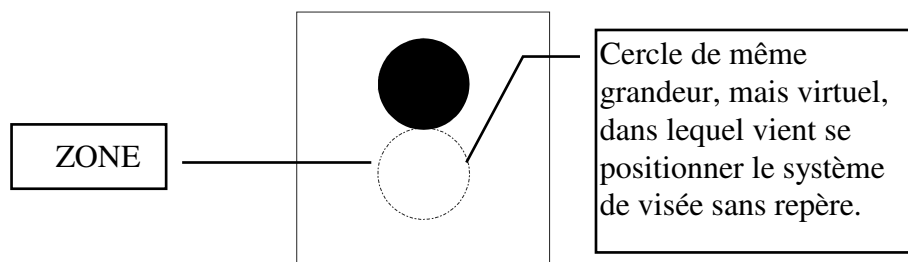
Je me dois de parler ici d'une cible qui n'a plus cours actuellement, mais qui était parfaite pour l'instruction. Il s'agissait d'une cible avec un rond noir ayant les mêmes caractéristiques que celle de compétition, mais sans les cercles et les points. Accolé sous le rond noir, un cercle de grandeur identique au rond. Le tireur devait viser de manière identique à la cible zone ou à bandes, dans le cercle inférieur. Les coups devaient alors arriver dans le rond noir. Comme dit plus avant, cette cible n'existe plus, mais il est facile de se l'imaginer et d'avoir toujours en tête ce cercle lorsque l'on se trouve sur une cible de compétition.





Il existe ensuite des cibles appelées échelonnées où le rond noir est remplacé par un trou. En effet, ces cibles n'ont pas de centre et au PAC, la première n'a pas de noir, la seconde a le premier cercle du 7, la troisième a les cercles du 7 et du 8. Elles permettent d'affiner le tir pour ne finalement arriver qu'à faire des beaux coups dans le centre. Elles sont utilisées au PAC, mais très peu aux autres distances.

Ces cibles vous ont donné tout loisir de vous adapter à viser en zone, dans le blanc sous le visuel. Dès lors que vous allez sur une cible de compétition, vous devez vous accommoder de cette cible et ne jamais oublier que vous devez **viser en zone**.



Si l'on enseignait, il y a très longtemps, qu'il fallait viser "rasé, six heures" comme à l'arme longue, cette version n'a plus cours aujourd'hui, car vous feriez des erreurs. Ceci sera repris en détail dans le chapitre sur la visée.

## La prise en main de l'arme

Nous avons presque tous la chance de bénéficier de l'usage de nos deux mains alors il faut s'en servir.

Lorsque vous vous trouvez en stalle de tir, votre arme se trouve devant vous sur la banquette. Après avoir chargé cette dernière, de la main gauche (*la description est donnée pour un droitier, les autres feront la conversion dans l'autre sens*) vous empoignez votre arme par le dessus, le canon dirigé contre les cibles (mesures de sécurité) et vous enfitez la main droite dans la poignée anatomique ou sur la crosse. Il est nécessaire que la fourchette faite par le pouce et l'index vienne se placer exactement à l'arrière de l'arme. Ladite fourchette vient serrer l'arme et pousse en avant, alors que l'autre main retient votre pistolet. Une fois la crosse bien calée dans la main, les doigts viennent s'enrouler autour, de manière naturelle. Le majeur, l'annulaire et l'auriculaire se placent sur la crosse, si possible en face du prolongement du bras, et serrent légèrement mais fermement cette dernière avec la deuxième phalange. Ils ne doivent pas être crispés, car ils provoqueraient alors un tremblement que nous chercherions logiquement à diminuer en serrant encore plus fort et c'est l'opposé qui se produirait. De plus, le bout des doigts ne devrait pas serrer la crosse, pour éviter des petits coups à gauche. Certains préconisent de tenir le petit doigt relevé, ceci n'est pas faux mais n'est pas non plus très confortable, alors limitons les efforts et tenons cette arme de manière très naturelle.



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



La position de l'index est beaucoup plus compliquée. En effet, ce dernier ne doit pas toucher la carcasse de l'arme, de manière à être libre dans ses mouvements. On dit de manière commune qu'il faut qu'il y ait un espace afin de passer une feuille de papier entre la chair et la poignée. Tout contact avec l'arme "court-circuite" ce geste qui est en liaison étroite avec la pensée. Il en est de même lorsque vous avez froid et que vous ne sentez pas bien vos doigts.

L'index se place donc le long de l'arme et vient appuyer sur la queue de détente. Cette dernière sera placée exactement à la hauteur des nerfs micromoteurs très sensibles que vous ressentez très facilement lorsque vous frottez le pouce et l'index ensemble sans presser. Ils se situent exactement au centre de l'empreinte digitale, à la hauteur des cercles. Cet endroit est le plus sensible du doigt et dès lors, nous ressentons facilement le contact avec l'acier et la pression que nous donnons. En fait, il s'agit de cellules sensorielles, les récepteurs mécano-sensibles, qui réagissent à la pression, au contact, aux vibrations et à l'effleurement. Ces cellules ne sont pas réparties de la même manière sur tout le corps et sont en grand nombre et étroitement regroupées sur la langue, les lèvres et le bout des doigts. Le cerveau qui est directement relié à ces cellules, enregistre les gestes faits avec ces parties du corps, mais ne garde ces "enregistrements" que durant un court laps de temps. Il faut donc absolument exercer cette pression sur la queue de détente, surtout à sec, de manière très régulière.

Il est dès lors faux de vouloir exercer la pression sur la queue de détente avec la jointure des phalanges où nous ne possédons pas ce merveilleux matériel que sont les cellules sensorielles. Nous ne sentirions donc pas cette pression de manière très fine et le coup pourrait partir à n'importe quel moment, voire être commandé, car nous ne serions pas sur le point de rupture.

Dans le départ du coup et la pression sur la queue de détente, il y a plusieurs mécanismes que je veux tenter de vous expliquer, car ceux-ci sont les plus difficiles que le tireur doit apprendre:

- Le travail mécanique qui consiste à appuyer de plus en plus fort sur la queue de détente jusqu'au point de rupture.
- Le travail mécanique et cérébral qui exige que la pression continue sur la queue de détente même après le départ du coup (visée continue)
- Le processus cérébral (mental) où il faut que le coup parte de lui-même, sans commandement du tireur, donc à un moment où il ne s'y attend pas, à son insu.

En effet, l'on constate que si l'index n'est pas assez introduit dans le pontet, sur la queue de détente - peut-être parce que la main n'est pas adaptée à la crosse, trop grosse, etc,- le travail



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



de pression ne peut pas se faire à l'articulation et, de ce fait, un imperceptible mouvement est donné à gauche lors de la pression, ce qui occasionne des coups à gauche.

Dans le cas contraire, si l'index est trop introduit et que l'on appuie la queue de détente sur la seconde phalange, le doigt ne peut faire son travail de pression sans venir en arrière; et comme la première phalange après la main est fixe et droite le long de la crosse, cela amène un mouvement à droite, donc des coups à droite.

Le pouce, quant à lui, est posé sur le repose-pouce ou contre la crosse, sans serrer. Il est légèrement relevé et, à aucun moment, il ne doit être cassé contre le bas, car cela amènerait le même phénomène que l'index mais sur la droite.

La main gauche est également toujours utile. Eh oui! lorsque vous faites des exercices musculaires et autres, vous les faites toujours de manières isométriques, soit des deux côtés en même temps, alors la main gauche a également un rôle. Vous la mettez toujours à la même place, soit dans la poche gauche, sur le ceinturon du pantalon devant, etc, mais en aucun cas dans le dos. En effet, vous devez avoir une position naturelle sans traction. En mettant votre main dans le dos, vous forcez un peu sur l'épaule gauche et naturellement le corps se remet en place, insensiblement, ramenant le bras droit vers la gauche. Vous verrez ce phénomène de manière plus précise lors des feux de série.

Vous ne pouvez pas avoir un travail mécanique commandé du bras droit (tenue de l'arme - travail des muscles de l'avant-bras et de la main) et avoir le bras gauche nonchalamment laissé pendu le long du corps. Au cours de la pression, vous devez faire exactement la même chose avec la main gauche, soit serrer votre mouchoir ou votre ceinturon comme une éponge ou une orange que vous voulez presser.

### **Position du corps**

Le corps sera dirigé contre les cibles, le bras tenant l'arme en avant contre la ligne de tir. Le corps sera à un angle d'environ 45° avec ladite ligne. Les pieds seront placés de manière très naturelle au sol, presque parallèles et avec un écartement égal à celui des épaules. Cette position, à l'instar de celle appliquée par les pratiquants d'arts martiaux, abaisse le centre de gravité et donne une assise solide; celle-ci est associée avec la retenue de la respiration. Attention à l'écartement des jambes. Lorsque le tir devient un peu pénible, on a tendance à écarter les jambes et à se donner un appui en fléchissant le corps en arrière, car le lever de l'arme devient de plus en plus difficile (fatigue).

Si l'on préconise une position de 45° par rapport à la ligne de tir, celle-ci est toute théorique et chacun, au vu de sa morphologie, adoptera une position qui lui convienne. Il faut toutefois éviter de se trouver complètement perpendiculaire à la ligne de tir pour éviter que le bras



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



tenant l'arme ne reparte naturellement et insensiblement à droite dans l'angle de l'épaule et que les coups finissent donc à droite.

Il en est de même avec la position trop parallèle à la ligne de tir, dans l'axe, demandez à quelqu'un de se trouver derrière vous et il vous dira qu'insensiblement vous "tanguez" sans vous en rendre compte.

Pour le contrôle idéal de la position, fermez les yeux et levez votre arme en direction de la cible. Ouvrez les yeux et contrôlez que vous vous trouvez bien dans l'axe de la cible. Dans le cas contraire, effectuez une correction en avançant ou reculant le pied gauche. Compte tenu que le pied droit reste en place et fait office de pivot, en reculant légèrement le pied gauche vous allez donner une impulsion à gauche de votre bras droit. Dans le sens contraire, vous allez lui donner l'impulsion à droite. Ces corrections sont valables lorsque vous cherchez votre position et lors de coups tout près du 10 avec une arme d'ordonnance, ceci avant d'utiliser le pousse-guidon. Vous répétez ce processus plusieurs fois jusqu'à ce que vous arriviez, sans peine, à la position idéale de visée.

Il faut également parler des chaussures et, contrairement à de vieilles idées, les chaussures rigides n'apportent pas un avantage. Il est notoire que des semelles souples permettent aux doigts de pieds de mieux se crisper dans la chaussure et de se placer comme un catamaran qui est équipé d'une coque et en bout de tiges, d'un flotteur. Dans notre cas, le talon fait office de la coque avec tout le poids du corps et les orteils qui se recroquevillent sont le flotteur. Les tireurs des pays asiatiques ont bien compris ce système et il n'est pas rare de les voir à pieds nus lors de compétitions.

**Attention aux chaussures, les règlements en vigueur interdisent toutes chaussures montantes telles que baskets, bottes, rangers, etc. Seuls les souliers qui ne couvrent pas la malléole de la cheville sont autorisés.**

### La pression progressive sur la détente

Maintenant que nous avons parlé de la position et de la tenue de l'arme, nous pouvons arriver au tir proprement dit. Lorsque le tireur est en bonne position, qu'il lève naturellement le bras et se trouve en cible et qu'il n'est occupé qu'à contrôler son système de visée dans la zone à viser, il lui faut exercer la pression par l'intermédiaire de l'index sur la queue de détente. A cet instant, il se passe quelque chose de contraire et vraiment d'anormal pour notre corps, c'est de rester immobile avec tous les muscles, sauf celui de l'index. Ceci est très compliqué et nous l'avons déjà relaté dans un précédent chapitre. La pression doit donc se faire de manière très calme et progressive jusqu'au point de rupture. Elle doit toujours être égale et sans à-coups.

Au contraire d'un jeune élève-conducteur qui a le pied posé sur la pédale d'embrayage et qui relâche tranquillement cette dernière, mais ne voyant rien venir dans l'avance du véhicule, relâche d'un coup. C'est alors que l'on voit ces voitures sauter comme des grenouilles. En tir, c'est la même chose qui se passe, une fois amenée au point de rupture, la queue de détente doit



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



être pressée jusqu'à atteindre les 1360 grammes minimum de pression pour déclencher le coup. Il arrive parfois, comme à l'automobiliste débutant, que le tireur ne se trouve pas encore au cran d'arrêt ou que, pour une raison externe, (froid, pose du doigt sur la détente, etc.), il ne ressent pas ce point de rupture, mais il tire quand même, faisant faire un sursaut à son arme. Ce coup s'appelle "arraché". Il est moins spectaculaire que la voiture qui tressaute, mais se remarque de la même manière.

Les entraînements, surtout à sec, à la maison, vous donneront cette assurance dans votre doigt qui saura appuyer directement, alors que vous montez l'arme, avec un poids d'environ 900 gr sur le cran d'arrêt. Vous allez arriver dans votre zone et n'aurez plus que le solde de pression à donner pour parvenir à votre poids de rupture qui devrait être mis à 1400 gr pour éviter tout ennui lors de contrôles. Lorsque vous serez arrivé à cet état, c'est que vous maîtriserez parfaitement bien les cellules sensorielles du doigt et le poids de votre détente. **Attention au changement d'armes.**

Pour exercer et comprendre le travail musculaire du doigt, il est bon de s'entraîner à son domicile, dans le noir pour ne pas être distrait par d'autres choses, et lorsque vous aurez pris vraiment conscience du travail du muscle, vous serez prêt pour trouver immédiatement le cran d'arrêt.

### La pression maintenue

Une fois que le coup est parti, vous devez maintenir quelques secondes la pression sur la queue de détente et viser à nouveau votre cible, avant de relâcher l'air de vos poumons et le doigt et enfin reposer l'arme. La plupart des tireurs, sitôt le départ du coup effectué, retirent immédiatement le doigt, provoquant un "bougé" de l'arme et parfois ils anticipent tellement que ce bougé se produit alors que la balle n'est pas encore sortie du canon. Ceci vient du fait que le tireur veut savoir les points qu'il a fait. Ne vous excitez pas à ce point, les trous resteront dans la cible et personne n'ira les boucher à votre insu. Il est donc toujours assez tôt de connaître son résultat.

Le maintien de la pression s'explique également par le fait que nous vivons la seconde la plus longue du monde. En effet, l'explication du processus du tir a été développée par une fabrique de munition pour les chasseurs et est bien plus explicite que toutes les données techniques difficilement assimilables.

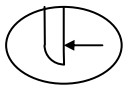


## La seconde la plus longue au monde



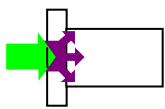
0,0 seconde

L'œil enregistre la visée, il a vu le gibier ou pour nous la cible correcte.



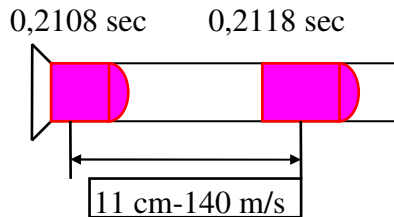
0,2000 sec

Ordre est donné à l'index d'activer la détente, toujours sans bouger l'arme et de manière très calme.



0,2104 sec

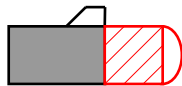
En 5 millisecondes, le percuteur frappe l'amorce, la mise à feu de l'amorce se communique à la poudre qui s'enflamme à son tour et la cartouche est propulsée en avant.



0,2108 sec

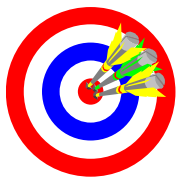
0,2118 sec

La balle est engagée dans le canon et met 10 millisecondes pour faire les 11 premiers centimètres



0,2125 seconde

La balle sort enfin du canon et se dirige vers sa cible



0,3625 seconde

La cible est atteinte et traversée par la balle. Au même moment, le recul se donne sur le bras. La détonation et le recul enregistrés par le cerveau se donnent à 0,4208 seconde, soit 4 dixièmes après le début du programme. Toutefois, il faut rester vigilant, car ces données sont valables pour une balle de chasse qui file à plus de 800 m/seconde alors qu'au pistolet, elle dépasse rarement 300 m/seconde.

J'ai pensé que ce petit schéma valait bien des milliers d'explications et qu'il était nettement supérieur en instruction puisque les choses visuelles se retiennent beaucoup mieux.

Il est vrai que pour du petit calibre, les temps concernant le parcours de la balle doivent être plus que doublés, mais cela fait toujours moins d'une seconde au bout du compte.



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



### L'œil

S'il est un appareil formidable en notre possession, c'est bien l'œil. Celui-ci s'adapte à une vitesse vertigineuse à tout ce qu'il regarde. De plus, il est en relation directe avec le cerveau qui joue le lecteur vidéo pour lui. Cet organe merveilleux est des plus complexes et je ne tenterai pas de vous le décrire médicalement: il y a assez de publications spécialisées à ce sujet. Pour nous, tireurs, il faut savoir les éléments suivants :

De 60 m. environ à l'infini, l'œil est capable de voir sans aucune accommodation particulière, ce qui n'est pas le cas pour les distances inférieures. Il y a une modification des convergences des rayons dans le cristallin, ce qui nous permet de voir à différentes distances des objets très nets. Mais, comme l'appareil photographique que vous connaissez bien, vous devez effectuer un réglage de la macro à une certaine distance, puis, par la suite, vous mettez votre objectif sur infini. Dès lors, il ne vous est pas possible de prendre de manière nette, le visage d'une personne à un mètre et la montagne qui se trouve derrière. Il en est de même au tir au pistolet: il est impossible de voir son système de visée très net à environ 1 m et la cible à 10 - 25 ou 50 m. Il faut savoir que l'encoche et le guidon, soit le système de visée, sont tellement rapprochés dans leur construction que l'on peut les assimiler à un seul objet et que l'œil n'est pas obligé de s'adapter.

J'en veux pour preuve lorsque vous circulez en voiture, vous observez la route et la circulation (du moins, je l'espère!). Les moustiques et autres mouches viennent s'écraser sur le pare-brise; vous vous en rendez compte, mais vous ne savez pas exactement ce que c'est. Lorsque vous dirigez votre vue sur le moucheron écrasé, vous devinez la circulation plus que vous ne la voyez alors que votre vue est nette sur cette petite tache.

Toutefois, je dois vous faire remarquer que cette petite merveille qu'est l'œil, avec son acolyte le cerveau, se mettent à enregistrer les données comme une vidéo. J'en veux pour preuve les télévisions modernes sont parcourues par des points courant sur 625 lignes en une fraction de seconde, ce qui vous permet de voir une image, mais si vous faisiez une photographie ultra-rapide, vous n'auriez qu'un point sur l'écran. Le cerveau accole ces points qui changent de couleurs et forment des images, comme dans un dessin animé. Dans le tir, le cerveau fait exactement la même chose. Vous regardez votre système de visée et le trouvez très net. Votre cerveau enregistre cette image parfaite alors que votre œil s'est dirigé sur la cible pour voir si vous êtes toujours à la bonne place (éternel curieux). Pendant ce court laps de temps, vous avez laissé chuter légèrement votre guidon et, dans votre subconscient, tout est parfait. Vous donnez le départ du coup et vous obtenez un coup trop bas.

L'œil est bien supérieur à tous les appareils que nous trouvons sur le marché. Il exécute notre moindre commande cérébrale en un temps record et accélère même le mouvement si cela est nécessaire.



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



Tout le monde n'a pas la chance d'avoir une acuité visuelle parfaite, et nombreux sont les petits défauts de vue: de naissance, suite à un accident ou vu l'âge, eh oui, à partir de 40 ans, le cristallin se durcit et si la vue reste nette à distance, les choses rapprochées commencent à poser des problèmes (lecture de petits caractères, etc). Des corrections sont possibles au moyen de lunettes adaptées. De nombreux spécialistes de la vue (pour tireurs) ont pignon sur rue dans nos contrées et ils sauront mieux que moi vous conseiller.

### **Nous devons en principe tirer avec les deux yeux ouverts. Pourquoi ?**

Le fait de tenir les deux yeux ouverts lors du tir empêche une crispation au-dessus de l'œil que nous fermons et, ainsi, évite un petit tremblement qui se répercute sur l'œil ouvert. De plus, cela provoque une fatigue lors de tirs de match (plus d'une heure). Il faut tenir les deux yeux ouverts, mais il suffit d'en cacher un avec un cache-œil adapté sur un bandeau ou le nouveau système "Winner" qui se fixe à la casquette. Il n'a pas besoin d'être très grand ce cache-œil, car juste le fait de poser son doigt de manière verticale vers le nez (le bout du doigt à la hauteur du sourcil et le doigt posé contre le nez, en principe du côté gauche) vous empêche de voir l'arme que vous tenez à bras tendu, comme en compétition, puisque que les rayons de la visée sont parallèles.

Le cache-œil sera clair et laissera entrer le plus de lumière possible par le côté afin de donner une égalité entre les deux organes, car à nouveau, sans vous en rendre compte, le cerveau va activer des fonctions pour égaliser l'arrivée du jour dans les yeux, ce qui se traduira par des erreurs de visée pour vous.

L'œil s'accommode à tout ce qu'il voit et en donne immédiatement quittance au cerveau. Il vit dans une symbiose parfaite avec le reste du corps et nous avertit de tout ce qui nous côtoie. Il sait déjà que tel ou tel objet est lourd ou léger. Il nous signale les entraves et évite ainsi de nous faire tomber. L'œil est le reflet de notre caractère, il ne vieillit pas. Il se tourne immédiatement vers ce qu'il repère et ce, surtout si l'objet bouge.

L'œil sait voir de belles choses comme des animaux en liberté, des paysages, de jolies machines, pourquoi pas une belle arme, cela selon qu'on est positif ou négatif. Il transmet ces données au cerveau et nous sommes heureux, détendus par cette vision qui nous plaît particulièrement. Elle a un effet lénifiant et soporifique.

Dans le cas contraire, lors du visionnement de films cruels et barbares, toujours vis-à-vis de notre sens moral, le résultat ne se fait pas attendre. Il y a augmentation des pulsations, de la tension nerveuse, peut-être même à notre insu. La vue de ces films est une chose recherchée par une certaine catégorie de personnes pour se sortir de la vie de tous les jours; il en est de même avec les films érotiques. Toutefois, ces personnes semblent assez maîtresses de leurs nerfs. Notre conscience est parfaitement capable de faire la différence entre la fiction et une vraie catastrophe, un accident, un événement violent, qu'il est parfois difficile de supporter.



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



L'œil, autant que le tireur, est curieux. Au moindre bruit, il va se tourner vers la source dudit bruit, ex. coup de klaxon, bruit suspect.

De plus, cet organe nous aide à lire ou à observer des émissions sur supports vidéo ou à la télévision. Toutes ces activités entrent dans la formation du tireur. Elles font partie d'un entraînement quotidien, tant que c'est en relation avec le tir. Malheureusement, en français, très peu de littérature spécialisée se trouve sur le marché.

Comme dit auparavant, l'œil a tendance à enregistrer les impacts et, bien à votre insu, vous aurez tendance à diriger, mentalement, votre coup à l'opposé du dernier coup tiré. L'œil garde ce 9 à droite en mémoire et, sans effectuer aucun réglage sur l'arme, de par la vision que vous gardez du coup, automatiquement le coup suivant sera plus à gauche. Ceci est difficile à faire admettre aux élèves des cours de tir, alors parfois nous réglons leur arme de trois crans à gauche, puis sans qu'ils s'en rendent compte de trois crans à droite. Il n'y a donc pas eu correction, mais automatiquement le coup sera plus à gauche sur la cible. Le cerveau ayant fait le nécessaire. Sachez alors faire des réglages par petits crans, compte tenu que la tête fait également un cran "mental".

Une chose encore, lors du tir où il est permis d'utiliser un moyen optique, il y a lieu de regarder au travers de ce télescope avec l'œil qui a le cache. Durant ce court laps de temps, l'œil directeur, celui qui vise, aura le temps de prendre un peu de repos.

### **J'ai parlé d'œil directeur; en quoi cela consiste-t-il ?**

L'œil directeur est celui qui a le plus d'emprise sur notre système et qui nous dirige. Chacun a un œil directeur, parfois sans le savoir. Le meilleur moyen de connaître ce fait est de tenir son pouce en l'air, le bras tendu, et d'observer un point contre le mur, d'abord avec les deux yeux ouverts, puis avec l'œil gauche fermé, les deux ouverts et enfin l'œil droit fermé. Si lorsque vous fermez l'œil gauche, votre point à viser et votre pouce n'ont pas bougé ou vice versa, c'est que votre œil droit est l'œil directeur. Par contre, lorsque vous viserez de l'œil gauche, votre pouce va se déplacer de quelques centimètres (l'écartement des yeux) sur la droite et inversement.

Avec les enfants, nous rencontrons moins de problèmes qu'avec les adultes. Tout est un jeu et vous dites à votre fils qu'il est le chef des pirates sur un rafiote en pleine mer. Il se trouve sur le grand mât, avec dans une main un rouleau de carton (pour le papier toilette, par exemple). Vous lui dites de regarder au travers de sa longue-vue si des bateaux approchent et alors, instinctivement, sans le savoir, il mettra sa longue-vue (rouleau) à l'œil directeur, qu'il la tienne de la main droite ou de la gauche. Stupéfiante cette nature, n'est-ce pas?

Je voudrais encore vous rappeler que cet organe a quand même besoin d'un temps d'adaptation. Alors, si vous vous trouvez devant le stand à parler avec des amis pendant plusieurs minutes, en plein soleil par une belle journée, et que vous décidez d'aller tirer, vous devez entrer dans le stand, préparer vos affaires en stalle, puis rester tranquille un petit moment à observer l'herbe verte devant votre cible. Cela aura un effet relaxant et l'œil aura le



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



temps de s'accommoder. Il en est de même lorsque vous vous trouvez en stalle: arrêtez de vous retourner pour parler aux commissaires et autres. Restez toujours en direction de votre cible; les contrastes sont trop forts et votre œil ne pourrait assimiler tous ces changements.

### Les porteurs de lunettes médicales

Les gens qui doivent porter des lunettes médicales éprouvent parfois des problèmes au tir. Il n'est pas rare qu'un tireur dise, "Il est bien parti, je le voyais bien et il est à gauche ou à droite".

En effet, une attention toute particulière doit être adoptée par les porteurs de lunettes. Ils doivent impérativement viser **toujours** avec le même emplacement de la lunette (verre). Les corrections apportées par l'opticien, en raison d'une diminution de l'acuité visuelle, sont mécaniques en ce sens qu'on remplace la focalisation du cristallin par une focalisation due à un verre qui sera convexe ou concave, selon les besoins. Le tireur au début du tir est en pleine forme, il tient sa tête bien droite et commence son pensum. Après un certain temps, qui est différent pour chacun, selon sa forme physique, une certaine fatigue se fait ressentir, le bras devient de plus en plus lourd. Le tireur a, alors, l'habitude de "rentre" un peu la tête dans les épaules et son axe de visée, système lunettes - œil, fait un angle qu'il n'est pas possible de déterminer. Il s'agit d'une faute fréquente et difficilement décelable pour l'instructeur. Ladite faute se remarque encore plus dans le tir de combat ou de police, où les participants doivent tirer debout (normal) assis (tête rentrée dans les épaules), couché (tir par-dessus les lunettes en général ou pour le moins tout en haut = énorme déformation de la visée). Le tireur, lui, ne remarque rien. Il voit parfaitement bien son système de visée et **croit** que la ligne est droite, toutefois elle fait un angle qui est préjudiciable à un bon coup. Et plus la fatigue se fait sentir, plus le tireur se cambre sur la jambe arrière, tirant le torse en arrière pour compenser le fait qu'il ne supporte plus très bien le bras tenant l'arme, il faisait contrepoids avec le corps. C'est une des raisons également pour acquérir très vite une bonne position et la garder tout au long des compétitions et entraînements.

Le port de lunettes de tir est aussi un excellent moyen de corriger de petits défauts de vue, toutefois il faut également faire attention. On l'a dit plus avant, l'œil est parfaitement bien fait et s'accommode très vite. Si vous lui mettez des lunettes inadaptées, il aura une réaction qui se traduira par une fatigue de l'œil, des larmes, des picotements. Il faut absolument que le verre soit exactement celui qui convienne à votre système de vue. Le fait de mettre des lunettes en cours de saison peut provoquer des erreurs, car il faut à nouveau s'adapter à cette "nouveau".

Nous trouvons actuellement sur le marché de nombreux accessoires, comme des diaphragmes, des iris, etc. Ceux-ci peuvent apporter un plus dans la précision. Mais ne les fermez pas trop,



car l'œil qui est vivant a autant besoin que vous de lumière, et le cas échéant, il devra trop forcer pour distinguer votre visée et se fatiguera. Attention également lors de tirs en stands fermés (PAC). La lumière artificielle provoque des petits problèmes, alors laissez votre diaphragme assez ouvert, vous éviterez le petit coup détestable.

Et pour en finir avec les lunettes, sachez que pour les tirs de vitesse, il faut absolument que le diaphragme soit grand ouvert, car vous perdriez du temps à la recherche de la visée au détriment du tir. (3 secondes en duel ou 20 et 10 secondes en standard).

## TECHNIQUE DU TIR

Voici maintenant une petite récapitulation de la technique de tir:

### 1. Position du corps:

L'épaule droite en direction de la cible. (tireur gaucher = épaule gauche).

Confort: pieds légèrement espacés = largeur des épaules).

Le poids du corps est réparti équitablement sur les deux jambes. L'arme est levée à la hauteur de l'épaule par le bras tendu d'une manière naturelle.

Contrôle de la position:

Levez l'arme avec les yeux fermés, en position de tir. Ouvrez les yeux et contrôlez si votre visée se trouve bien dans l'axe de la cible; dans le cas contraire, effectuez la correction de votre position (position des pieds). Répétez ce processus jusqu'à ce que vous arriviez sans peine, à la bonne position de visée. En fermant les yeux, vous évitez d'effectuer une correction subordonnée à votre subconscient.

Semelles des chaussures: Le port de semelles plates facilite une bonne position et permet de mieux stabiliser le balancement.

### 2. Le bras:



# Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



Tendu naturellement: meilleure visée, du fait que l'appareil de visée (guidon plus encoche) se trouve à l'endroit le plus éloigné de l'oeil et permet une vision régulière. La distance guidon - oeil, doit rester égale, même en cas de fatigue. Le recul sera également toujours perçu de la même façon.

Regardez l'avant-bras en position d'attente (bras en bas)

Fixez l'épaule (sans crispation particulière) lors de la "traversée" de la cible juste avant d'atteindre la zone à viser.

### 3. La main:

L'arme est tenue assez fermement d'une manière régulière, l'index et le pouce sont libres. L'index ne doit pas s'appuyer sur la crosse. L'arme est tenue particulièrement avec le majeur et l'annulaire. Exercez la tenue de l'arme correcte, forte, mais sans crispation.

Tenir fortement, mais sans tremblement. Observez la rigidité de l'articulation de la main lors de la position d'attente (arme en bas).

### 4. La respiration:

Respiration ventrale dans la phase de préparation et entre les coups= tranquillisant contre une augmentation de la fréquence des pulsations.

### 5. La visée:

**Zone à viser** et non point à viser.

Sommet du guidon à ajuster horizontalement sur l'encoche de mire et à placer dans la zone à viser.

Accommodation de l'œil seulement sur l'appareil de visée (guidon plus encoche) et non sur la cible.

Dans tous les cas, ne pas viser trop longtemps. Dès l'atteinte de la zone à viser, le coup doit partir dans les 3 à 4 secondes.

Visée continue: Maintenir la visée après le départ du coup et garder la concentration, c'est-à-dire ne pas rabaisser l'arme immédiatement après le lâcher.

### 6. La pression sur la détente:



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



Ceci est la partie la plus importante pour effectuer un bon tir. La coordination statique et dynamique de la musculature est la grande difficulté qui doit être particulièrement bien entraînée.

Les muscles de la main sont tendus, tandis que l'index est relâché, il reste très mobile. La pression doit se faire contre soi, c'est-à-dire dans l'axe du canon et de l'arme.

- Commencez à prendre le cran d'arrêt pendant l'élévation de l'arme jusqu'à l'arrivée au haut de la cible.
- Pression préalable jusqu'à 80 %, à continuer lors de la descente de l'arme jusqu'à l'arrivée dans la zone à viser.
- Pendant la concentration maximum sur l'appareil de visée (guidon + encoche) augmenter cette pression jusqu'au lâcher et au-delà.
- La décision du lâcher ou de ne pas tirer, lors d'une visée trop longue par exemple, sera suivie de la pause de la respiration.
- Une **figure parfaite de la visée** (guidon + encoche) est **une stimulation optique** pour un lâcher, sans faute...

Dans le tir de précision, la technique actuelle veut que le tireur lève son arme en passant dans le centre de la cible, au moment où il fait une inspiration. Arrivée au-dessus du visuel, et non pas au plafond - les **mesures de sécurité** interdisent de lever l'arme plus haut que la cible - son épaule sera bien en place et en refoulant de l'air pour obtenir une bonne respiration ventrale avec un blocage de l'air, cela le tassera quelque peu sur lui-même et il arrivera tout naturellement à sa zone à viser. A ce moment-là, la pression sur la détente est déjà au maximum, soit au cran d'arrêt.

L'œil, quant à lui, est dirigé sur la main qui tient l'arme et s'arrête sur la cible vers la zone à viser, sans prendre de point fixe. La vue est floue à cette distance (vision grossière de la zone). Tout ce processus se déroule pratiquement en même temps et il n'est pas possible de le décomposer.

Une fois arrivé donc grossièrement dans la zone à viser, le tireur reprend une petite inspiration (respiration dite ventrale). La pression est maintenue et l'arme remontera un petit peu par cet exercice.

Simultanément, l'œil se concentre sur le système de visée. Le tireur expire un peu d'air des poumons pour n'en garder qu'un volume de 50% environ. Progression de la pression et



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



blocage de l'arme avec une immobilisation de la main. Une vision contrastée du système de visée doit être atteinte. Ensuite le coup peut partir.

Ces trois pages font parties des feuilles du cours de tir 1 et sont l'œuvre des instructeurs de l'Ecole suisse de tir au pistolet et de Tony Kuchler, responsable de l'équipe suisse de tir au pistolet et instructeur pour la Suisse allemande.

Nous devons enfin revenir à la respiration ventrale. Cette dernière est primordiale dans le contexte du départ du coup. Au moment de monter l'arme on respire. Après avoir atteint les divers objectifs vus auparavant, on bloque cette respiration ventrale à 50 % du volume environ. Le tir doit intervenir dès lors entre 4 et 8 secondes de blocage (apnée), car au-delà de ce temps, il se produit un étouffement et le cœur se met à battre la chamade pour envoyer de l'oxygène dans le corps. Le bras devient instable et tremble et si vous continuez d'insister, vous devenez violet et au bord de l'apoplexie. N'oubliez pas toutefois que le cœur met un certain temps, après un effort, pour retrouver un rythme calme.

### La respiration

Un pouls trop fort se transmet dans le bras et perturbera le tireur. Dans ce cas précis, le système de visée va sauter dans la zone de visée au même rythme que les pulsations cardiaques, soit environ 70-75 coups à la minute pour une personne au repos. Dans ces conditions, il est plus que probable que le résultat ne sera pas bon, quels que soient les réflexes et habitudes du tireur. Le training autogène et la sophrologie sont des moyens de canaliser ses pulsations et de régulariser son rythme cardiaque.

La respiration s'adapte au besoin du moment, sans qu'on en prenne nécessairement conscience. En cas d'effort, de trac, de nervosité, elle devient rapide et profonde, par contre en situation de repos, elle est lente et surtout régulière. Ceci est un vrai problème pour le tireur qui la plupart du temps n'est pas conscient de ce fait.

Quand la nervosité ou le trac sont maîtrisés, la respiration, après un petit temps, revient à sa situation "calme", soit lente. A ce moment, la respiration n'est pas optimale et n'est pas à même d'assurer l'efficacité maximale qu'on attend d'elle pour notre compétition. C'est pourquoi une partie de cette respiration doit rester consciente et volontaire, dans le dessein de conserver de bonnes réactions et surtout une bonne réactivité musculaire. Cette respiration volontaire est celle qui intervient avant le départ du coup, premièrement dans la montée de l'arme, puis lors de la mise en place dans la zone à viser. Elle sera profonde, c'est-à-dire ni trop molle, ni trop forte, car elle ne servirait à rien ou bien le tireur verrait les "étoiles", donc il serait dans un état proche de l'apoplexie comme dit plus avant. Ensuite, durant toute la visée et jusqu'à la fin du "tenu" de l'arme, il est nécessaire de bloquer la respiration afin que le bras ne monte et ne descende pas au rythme respiratoire. Je vous rappelle que le "tenu" de l'arme dure jusqu'au moment de relâcher le doigt, soit après le départ du coup, après avoir "révisé" sa cible.



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



Le moment favorable du blocage se situe généralement au passage inspiration-expiration. Peu importe que ce blocage intervienne après l'inspiration ou après l'expiration, mais si vous avez trop expiré d'air, vous ne serez pas à l'aise (appel d'air) et des problèmes apparaîtront.

Le manque d'oxygène entraîne très rapidement une baisse de concentration et des tremblements. C'est pour cette raison qu'un lâché qui intervient après 8 secondes a toutes les chances d'être mauvais. De plus, cela provoque une anoxie précoce et ce sont les yeux qui souffriront les premiers de ce manque d'oxygénation.

Des enregistrements cardiaques effectués sur des tireurs en compétition ont démontré une période d'accalmie du rythme cardiaque située entre 3,5 et 5 secondes après le blocage de la respiration. Au-delà de cette phase, ce rythme commence à être perturbé et cette excitation s'accroît au fur et à mesure que se prolonge l'apnée.

Il est donc très important pour le tireur d'une discipline de répartir ses efforts en équilibrant ces absences de respiration et de rechercher une sorte de rythme du lâcher qui coïnciderait avec la période d'accalmie cardiaque.

Il est donc parfaitement illogique pour un tireur de précision de se mettre en état d'apnée, alors que son bras est encore en position de détente, de lever le bras, de se mettre à viser et de déclencher le coup, car il dépasserait automatiquement le temps idéal. De plus, en respirant, il fera tressauter légèrement son arme et devra à nouveau retrouver sa position correcte.

La respiration s'entraîne par des exercices d'endurance (footing-natation)

### **L'entraînement**

Vous avez acquis une bonne position, vous possédez une munition efficace, votre crosse est bien adaptée à votre morphologie et surtout, vous avez la meilleure arme au monde. Oui, il est important d'être positif et de se dire que son arme est la meilleure qui existe sur le marché. De ce fait, on donne une impulsion positive à notre cerveau et ce sont les conditions essentielles pour obtenir de bonnes performances.

Mais cela serait trop simple: il faut encore une technique irréprochable et surtout suivre un plan d'entraînement. Utiliser une méthode de training autogène et se préparer pour la compétition.

Les méthodes d'entraînement sont nombreuses. A chacun de trouver ou de mettre au point celle qui sera la mieux adaptée, sachant qu'aucune n'est la panacée et que tout est toujours perfectible. L'entraînement, ce n'est pas seulement tirer des centaines de cartouches en stand, avec comme seul but d'atteindre le centre de la cible; mais il s'agit de la répétition incessante



# Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



de gestes, d'enchaînements de mouvements pour atteindre une technique parfaite dans toutes les conditions. De ce fait, l'entraînement doit se situer sur chaque élément séparé de la séquence de tir, puis sur un déroulement coordonné de l'ensemble. Seul ce genre d'entraînement "haché" permet l'analyse, la découverte des erreurs et de ce fait la correction de celles-ci pour obtenir une amélioration du niveau des performances.

## Tir à sec

Il s'agit d'une simulation de tir qui se pratique avec une **arme vide**, mais qui comporte toutes les composantes de la compétition. Il y a la position, le maintien, la visée, le lâcher, le tenu. L'avantage est que nous pourrions mettre en évidence les fautes de position et de lâcher, ce qui est plus difficile au tir réel, en raison du bruit et du saut de l'arme. De plus, il s'agit d'une excellente méthode d'entraînement physique spécifique et pas chère.

**Attention! pas de départ du coup à vide avec des pistolets à percussion annulaire (.22 LR) car cela risquerait d'endommager le percuteur qui viendrait frapper contre le bord de la chambre à cartouche.**

Il y a également l'exercice de tenue de l'arme et il n'était pas rare, chez les tireurs, de lire le journal tout en tenant l'arme à la main, sans avoir de zone, à viser mais seulement pour la tenue et le poids de l'arme. Là aussi, il faut savoir doser son effort et il serait faux de vouloir tenir à tout prix plusieurs minutes, au risque de provoquer des douleurs dans les muscles ou même se faire une déchirure ligamentaire.

## Condition physique

Il est impossible d'atteindre des sommets sans une bonne condition physique. Le tir, bien que décrié par de nombreuses personnes, est une discipline sportive complète. Sans cette condition physique, la tenue du bras et la position du corps ne peuvent être maintenues de façon optimale au-delà de 15 - 20 coups. De plus, la nervosité qui augmente la pression sanguine et le pouls, est mieux contenue par une bonne condition physique. Le footing, le vélo, la natation, le ski de fond, les sports de balle et la gymnastique sont des sports tout à fait adaptés et recommandés pour le tireur. Plus le tireur aura des objectifs hauts à atteindre, plus il sera soumis à un entraînement physique général et particulier important et rigoureux.

Dans tous les cas, évitez les sports "à coups", tels que la boxe, le tennis, etc.

## **Entraînement musculaire général**



# Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



L'entraînement musculaire général est fait pour donner un développement général au corps. On désire surtout renforcer les éléments de la musculature des jambes, du ventre, du dos, des bras et des épaules. Il est bon de pratiquer tous les sports qui développent le corps et son équilibre. Le travail peut se faire avec des poids (attention pas trop lourds), des extenseurs ou pourquoi pas tout simplement une chambre à air de vélo que l'on croche sous son pied droit et que l'on fait passer sur son poignet. Debout en position de tir, on s'astreint à des "lever" de bras. Ceci est un travail de musculation spécifique. Nous pouvons également tenir les deux bras, droit devant nous, maintenir avec les mains un bâton sur lequel est fixée une ficelle attachée à un poids, 2 kg au maximum. Nous faisons tourner ce bâton de manière à ce que la ficelle s'enroule autour de lui et montons le poids jusqu'aux mains. Puis tout aussi tranquillement, on le fait redescendre et ainsi de suite.

## Exercices dynamiques

Sont classés dans cette catégorie, les exercices suivants :

- exercices de corps
- flexion des genoux
- appuis faciaux
- travail avec les poids (peu)
- extenseurs (chambre à air)

## Exercices statiques

- exercices isométriques spécifiques (il s'agit de petits exercices fait en apnée, d'une durée de 10 secondes par exercice et qui sont d'une extraordinaire efficacité)

## Entraînement musculaire spécial

L'entraînement musculaire spécial comprend tout l'entraînement du tireur au pistolet dans les différentes disciplines. Celui-ci doit donc être capable de tenir son arme d'une façon prolongée et de manière tranquille.

Le fait d'être très musclé, un bûcheron, un body-bulder, etc, sert à tenir l'arme à bout de bras, mais n'évite pas le tremblement et la tenue immobile. Ce n'est qu'avec un entraînement des muscles spécialisés que l'on peut arriver à cet état de tranquillité.

## La coordination musculaire



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



Ce terme comprend l'ensemble de certains groupes de muscles pendant certaines actions. Ce problème est très important si l'on conçoit que durant le tir, il y a échange d'ordres statiques et dynamiques.

La position est du travail statique  
Le départ du coup est du travail dynamique.

### Sens du muscle

Le sens du muscle, comme la vue et l'ouïe, fait partie intégrante de notre quotidien. Dans la vie de tous les jours nous nous servons de ce sens sans plus nous en rendre compte. Ex.: vous circulez en voiture et changez les vitesses par habitude, mais vous ne savez plus comment elles sont disposées (inscrites) sur le pommeau de changement de vitesses. Il en est de même pour certaines personnes qui descendent des escaliers par habitude et, si vous les informez qu'il faut faire attention car l'escalier est pentu, elles risqueront de faire un faux-pas en prenant plus de précautions.

Par un entraînement spécifique et concentré, on arrivera à faire en sorte que le tireur monte directement au bon endroit en cible, sans aide de la visée. Un bon sens du muscle rend la visée plus facile par le soutien qu'il donne à la vision.

N'oublions pas cette phrase qui figure en encadré dans nos cours, car elle revêt une importance particulière: "**Le sens du muscle ne peut être acquis qu'au moyen d'un entraînement très sévère et concentré avec pour but, non d'obtenir des points, mais d'améliorer la technique**".

### Entraînement des organes

Le fait d'avoir une position statique toujours plus longue et contraignante est facilité par une bonne irrigation sanguine de la musculature. Il se produit également une excellente capillarisation des veines entraînées et, de ce fait, une meilleure oxygénation de ces parties.

Le renforcement des poumons permettra au tireur de rester, sans problème, plus de 8 secondes en apnée, mais jamais au-dessus de 12 secondes au maximum.

Le cœur, renforcé par l'entraînement physique, est plus puissant et insuffle alors une plus grande résistance au système nerveux et, par voie de déduction, donne une plus grande résistance au trac, tant redouté des tireurs.



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



En même temps, le manque d'oxygène dans le cerveau et le système nerveux réduit sensiblement la concentration et les temps de réaction s'allongent. L'acuité visuelle baisse très rapidement.

Une musculature bien irriguée permet au corps de rester plus longtemps en position de tir avec tous les blocages que cela implique.

L'entraîneur mondialement connu, S. Arnold disait :

"Un entraînement des organes fortifie le cœur, la circulation sanguine et les poumons."

Ceci vous apporte donc ce qui est nécessaire à votre discipline, c'est-à-dire :

**une arme immobile, de bonnes capacités de réaction et de concentration, une bonne condition physique spéciale et un équilibre nerveux sans défaut.**

### Préparation physique

Dès le début de la saison, essayez de trouver le moment, une à deux fois par semaine, de pratiquer un sport d'endurance - attention à votre rythme - soit le footing ou le jogging, qui sont bon marché. Le vélo est aussi prisé. Seule un peu de volonté suffit. Mais alors, évitez de vous "défoncer" le premier jour et de ne plus rien faire par la suite. Au contraire, essayez d'alterner 5 mn de course avec 5 mn de marche et cela deux à trois fois dans la séance, puis au fur et à mesure que la condition physique s'améliore, vous pourrez diminuer le temps de la marche pour augmenter celui de la course.

### Préparation à la compétition

Le but que nous recherchons, et qui n'est pas toujours évident, est de faire les mêmes résultats en compétition que lors des entraînements.

Seul un entraînement sérieux et consciencieux peut vous conduire à ce résultat.

Entraînement technique = exercice de la technique de tir

Entraînement de la performance = exercices en forme de compétitions.

Bon nombre de tireurs sont soumis à la "fièvre de la compétition" qui n'est autre que le trac bien connu par les acteurs. Ces manifestations gênent le déroulement du tir et de la concentration mais on peut le combattre de manière naturelle avec l'entraînement et, surtout, l'entraînement mental.



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



Certains le combattent avec l'alcool ou les médicaments, cela est totalement faux et n'a pas de valeur scientifique.

Vous obtiendrez un calme psychique par un entraînement systématique, intensif et méthodique, comme tout le reste de votre entraînement.

J'ai utilisé le maximum de mes capacités. Je suis parti gagnant. J'avais une agressivité de vainqueur et non celle malsaine de la concurrence. Je n'ai pas surestimé, ni sous-estimé, mes adversaires, ce qui revient au même.

Au cours de la compétition, on peut très bien s'autosuggestionner de manière positive, en se parlant:

Relaxe-toi en envoyant tout ton poids dans les jambes et le bas-ventre.

Respire correctement (respiration ventrale)

Construis une bonne position de tir

Ignore le lieu et les adversaires (isolement complet)

Les pensées parasites doivent être immédiatement chassées de votre cerveau, tel que "celui-là est beaucoup plus fort", "je n'y arriverai jamais", "il me manque encore tant de points", etc, et la liste pourrait être encore longue. Celles-ci apportent immédiatement des réactions physiques qui se traduisent par des tremblements et des augmentations du pouls.

Lorsque ces pensées vous obsèdent, reposez votre arme, refaites une check-list et recommencez. Sinon le coup partira plus vite que d'habitude, il arrivera probablement en cible, mais en tout cas pas à l'endroit désiré.

Pendant l'épreuve, deux idées seulement doivent vous hanter et s'enchaîner l'une à l'autre pour finalement revenir comme une obsession. **Le cadrage des appareils de visée** (qui sera scrupuleusement exigé) et le **contrôle de la pression sur l'index**.

Chaque fois que le bras se lève, reporter son attention sur ces deux points précis.

Penser au **10** est un faux problème, car le 10 est la conséquence d'une bonne exécution (position - prise en main - visée - progression de l'index - lâcher - etc).

Ne jamais regarder les résultats des autres, leurs 10 ne sont pas meilleurs que les vôtres, mais c'est dur parfois, je vous l'avoue.

Ne jamais se laisser influencer psychologiquement par un petit coup qui vient de vous arriver. Il fait déjà partie du passé, car vous ne pouvez plus rien pour lui, mais vous devez en tirer les conséquences qui s'imposent, pourquoi ce coup ?, etc.



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



Si le programme le permet, s'asseoir sans se déconcentrer - repenser à l'action, revoir le déroulement de ce tir - respirer profondément - masser l'index et la paume - retrouver ses sensations.

Attention à la dernière balle, car c'est très souvent cette dernière qui départagera les ex-aequo. Ne pas l'appréhender et l'attaquer comme une autre, avec toute l'attention qu'elle mérite.

La cadence de tir de l'entraînement (que vous avez bien entraînée) doit être la même au cours du match.

Si vous vous sentez crispé, faites quelques inspirations profondes et lentes, ce sont des mouvements utiles en relaxation.

Veillez aux changements d'éclairage et d'ensoleillement.

Il est très important que le tireur porte le même genre de vêtements lors de la compétition qu'à l'entraînement. En effet, comme anecdote, je puis vous assurer que notre équipe nationale avait reçu des trainings pour la première fois avec le nom d'un sponsor, ceci dans les années 1960. Les malheureux ont reçu leur bien le jour avant la compétition et se sont présentés en stalle avec ceux-ci, sur ordre du sponsor et du coach. Malheureusement lesdits trainings n'avaient pas de poches et nos tireurs ont été perturbés par ce fait, ne sachant où mettre leur main gauche. Ils ont vite compris qu'il fallait tenir le pantalon sur le devant mais cela leur a fait perdre automatiquement quelques points. Oh, pas beaucoup certes, mais ces derniers points qui font toute la différence. Alors mettez des vêtements dont vous êtes habitués.

Il y a également la technique dite des **3 T** et qui a été éditée par Anton Kuchler

### **3 x "T"**

#### **1. TECHNIQUE**

J'utilise, lors de l'entraînement, comme en compétition, à tous moments, une bonne technique, comme celle apprise en théorie.



## 2. TRAINING

J'entraîne systématiquement les quatre domaines suivants:

- technique
- tactique
- entraînement de la musculature
- entraînement des organes

Je termine ma préparation en stand avec des entraînements à sec.

## 3. TUNNEL

Je m'imagine que je tire dans un tunnel. Rien ne me gêne dans mon entourage.  
Je fais seulement attention à :

- la lumière
- au vent
- au temps (conditions météo)

## CHECK-LIST

- |                        |   |
|------------------------|---|
| Arme:                  | <ul style="list-style-type: none"><li>- essayer son parfait fonctionnement</li><li>- contrôler la crosse, contrôler l'encoche et le guidon, nettoyer si nécessaire</li><li>- le guidon tient-il fortement?</li><li>- introduire une douille dans la chambre à cartouche et essai du percuteur (si nécessaire)</li><li>- essai en position de tir-noircir le guidon (et autres pièces)</li></ul> |
| Outillage:             | <ul style="list-style-type: none"><li>- pince plate, tournevis, chasse-goupille, lime, clé spéciale, etc.</li></ul>   |
| Matériel de nettoyage: | <ul style="list-style-type: none"><li>- tringle avec brosse, huile, chiffon en laine ou en tissu, etc.</li></ul>  |
| Pièces de rechange:    | <ul style="list-style-type: none"><li>- ressort du percuteur, encoche de mire, guidon, etc.</li></ul>   |
| Accessoires:           | <ul style="list-style-type: none"><li>- chronomètre</li><li>- télescope avec pied</li></ul>   |



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



- protecteurs d'ouïe
- lunettes de tir
  - .contrôler les vis
  - .nettoyage des verres
  - .autres accessoires à disposition dans l'étui
- cibles (cartons)
- munition

Habillement:

- pantalon, veste de tir (training, chemise, etc.)
- selon la température:
  - .habits chauds
  - .chaufferette de poche
  - .chaussures chaudes
- casquette de tir

Nourriture:

- ration intermédiaire pour la pause

.....

.....

Vous voyez que cette liste ne saurait être exhaustive et que vous pouvez y retrancher ou y ajouter ce que vous voulez et qui vous est particulièrement nécessaire.

La période précédant la compétition doit être consacrée à une activité de délassement qui détourne l'attention du tireur, en évitant toutefois d'éliminer complètement celle-ci de son esprit. Si la préparation a été correctement effectuée, si le but à atteindre est adapté à son niveau de performance potentiel, sa nervosité devrait donc être supportable. Il y a lieu de se coucher plus tard que d'habitude, afin de trouver un sommeil d'une traite si possible et réparateur (fatigue). Il prendra un repas léger au moins 2 heures avant le début de la compétition. Si la fringale, bien connue de certaines personnes, devait se faire sentir, des barres de "Farmer", hydrates de carbone, biscuits, pomme, seront les bienvenus.

Le tireur arrivera bien une heure avant le début du concours et se familiarisera alors avec les alentours, l'ambiance, la luminosité. Il se soumettra aux contrôles d'armes, d'équipement, etc.

Chaque stand a ses particularités que le tireur doit détecter avant le tir, soit hauteur des cibles, direction des cibles pas exactement parallèle à la banquette, etc. Il adaptera donc sa position à cette nouvelle donnée.



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



Les coups d'essai font partie intégrante de la compétition et doivent donc être lâchés avec toute la rigidité voulue. Si l'on doit faire des corrections, c'est le dernier moment. Sachez qu'il est toujours désastreux de manipuler ses instruments de visée en cours de match, car le tireur ne trouve jamais les conditions matérielles et psychologiques nécessaires pour faire des réglages en toute objectivité, si ce n'est un petit cran de temps à autre.

Dès les premiers coups de match, le tireur doit pleinement contrôler le déroulement de son tir et retrouver ses marques tellement expérimentées lors des entraînements. Il doit retrouver toutes ses sensations et une bonne image de visée. S'il note une imperfection, il doit immédiatement reposer son arme, ce qui est parfois plus dur que d'envoyer le coup. Puis il se repositionne et repart dans sa compétition.

Pratiquer l'addition des points en compétition à, pour la plupart des tireurs, des effets négatifs. Cela aboutit au blocage psychologique du compétiteur, que ce soit à cause des petits coups, mais aussi parfois parce qu'il a fait "trop" de 10. Voyez dans votre société, des bons tireurs qui annoncent régulièrement plus de 90 à la section, se trouvent tout à coup confrontés à une série impressionnante de 10. Il y en a déjà 7 et, à ce moment, le tireur s'en rend compte. Il est pratiquement sûr que le prochain coup sera un 8 ou un 9, car il aura perdu momentanément son isolement.

Un match doit être conduit du premier coup d'essai au dernier coup de match comme autant de balles de match. Il s'agit d'une bataille au cours de laquelle le compétiteur doit se sortir les "tripes" et donner le meilleur de lui-même. Il en retirera une satisfaction personnelle et comprendra que son entraînement, les heures sacrifiées, n'auront pas été vains.

Penser à une compétition en score final (le nombre de points à obtenir) entraîne inévitablement une baisse de la concentration nécessaire à chaque séquence de tir et un amenuisement de la volonté, si lors d'un compte partiel, le tireur envisage qu'il va faire une contre-performance.

Le tireur se bat d'abord contre lui-même, puis ensuite contre les autres tireurs. S'il réussit un peu moins sa compétition, c'est le résultat d'une différence dans la préparation et dans la concentration lors du match. Le secret de la réussite tient surtout dans l'enthousiasme, la volonté de réussir, la concentration mentale, etc.

Le tir sportif est une activité qui peut se pratiquer fort longtemps, et les performances de haut niveau sont possibles jusqu'à un âge avancé. En Suisse, pays fort connu pour ce sport au niveau de Monsieur tout-le-monde, il n'est pas rare de rencontrer de vénérables personnes qui nous en font "baver des ronds de chapeau" par leurs résultats et qui nous laissent pleins d'admiration; ceci aussi est un attrait de notre sport national.



## Les causes d'erreurs les plus flagrantes et leurs corrections

### 1. Chez le tireur

- |    |                  |   |   |
|----|------------------|---|---|
| a) | Technique du tir | p.e. arracher le coup;<br>tenir l'arme d'une manière incorrecte dans la main;<br>Erreur de visée;<br>Torsion de l'arme; | Déterminer les causes;<br>Reprendre les exercices   |
| b) | Psychique        | Peur du départ du coup;<br>Perte de sa maîtrise;  | Se concentrer sur la technique du tir;<br>Départ du coup à vide;<br>Reprendre l'entraînement; |
| c) | Physique         | Fatigue de l'oeil; Sur-entraînement; alcool;<br>absorption de médicaments;<br>manque d'exercice;                        | Se reposer; ne pas prendre de "placebo*" comme alcool et médicaments<br>Exercer               |

\*Placebo = faux médicament ne contenant aucune substance active pharmacologique

### 2. Influences extérieures

- |    |          |  |   |
|----|----------|--|---|
| a) | Arme     | Fentes; vis desserrées;<br>canon non dégraissé; bouche à feu abîmée; | Remettre l'arme en parfait état de fonctionnement<br>Ne jamais nettoyer avant une compétition, nous usons plus nos armes par le nettoyage que par le tir proprement dit         |
| b) | Munition | Mauvais stockage;<br>Diverses dates de fabrication;                  | Température idéale pour le stockage est de 5 - 15° C.<br>Tirer de la munition ayant la même date de fabrication.<br>Même série, munition adaptée à son arme (7,65 dans du 9 mm) |



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



Attention, par temps froid, au calibre 22 LR, il est bon de tenir la boîte de munition dans sa poche ou à un endroit chaud pour éviter des ratés.

c) Soleil	Provoque très souvent une zone grise sur le guidon; De gauche - coup à droite; De droite - coup à gauche; Cible éblouissante fait attirer l'attention sur la cible	Correction de visée  Lunettes avec filtre teinté
-----------	---	--

Il est souvent dit que le soleil attire les coups. Cela n'est pas vrai, car il n'a pas cette faculté d'aspirer nos balles au passage; toutefois, il agit par la luminosité sur le guidon qui, lorsqu'elle vient de droite, le côté droit du guidon sera plus lumineux que le côté gauche. Notre cerveau, à qui nous avons commandé d'établir une symétrie de chaque côté du guidon, va, tout seul, vous faire bouger l'arme contre la droite (soleil) pour obtenir une luminosité égale et non des espaces (encoche - côtés du guidon) égaux. Votre arme est alors imperceptiblement dirigée contre la droite, mais il vous semble que vous avez une vision parfaite. Vous lâchez le coup qui va terminer sa course à droite. Alors lorsque l'on sait qu'avec une arme d'ordonnance, une différence, d'un millimètre à droite ou à gauche, ou en hauteur, sur le guidon amène une erreur de 32 centimètres à 50 m. et 16 centimètres à 25 m., nous constatons que nous sommes déjà à la hauteur du 3 en essayant de croire qu'on était parti pour un dix parfait, car la cible de 100 centimètres ne laisse que 50 centimètres du centre au bord du dernier cercle.

d) Lumière	Sombre - coup haut Clair - coup bas	Modifier la visée sur la zone blanche en conséquence
	Nous voyons plus mal le guidon et le laissons alors "sortir" un peu plus et l'effet est le contraire par temps très clair.	
Changement de lumière	Soleil - nuages; Clair - sombre;	Observer les passages de nuages ou d'ombres de branches d'un arbre sur la cible.
Reflets latéraux	Effets identiques que le soleil	Observer et changer la visée.
e) Modification de	Cible située plus haut que	



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



l'axe de tir:	d'habitude: le coup est bas;	Observer et modifier la
Tireur - cible	Cible plus bas que de coutume: le coup monte	zone à viser.
f) Personnes gênantes au stand	Cigarres qui fument; fumée en direction du tireur; gêne de l'oeil;	Intervention directe; en principe par un responsable, en compétition par le coach.
	Fortes antipathies;	Insoluble.

Il se peut que vous n'avez encore pas vu une personne avec qui vous n'avez pas d'"atomes crochus" et qu'elle se trouve derrière vous. Vous commencez à vous rendre compte que quelque chose ne fonctionne pas très bien, mais nous ne savez pas quoi. Il n'y a pas de solutions, puisque cette personne a le droit d'être dans le stand. Seul un contrôle encore plus radical de votre mental pourra diminuer ce problème.

Un petit truc qui peut vous servir. Il arrive avec le trac, et parfois aussi en été, d'avoir les mains moites. Cette situation vous laisse croire que la crosse va glisser dans votre main, alors rendez-vous chez votre droguiste et demandez-lui du carbonate basique de magnésium additionné de colophane (très peu). Il s'agit d'une poudre blanche, en fait du talc, destinée au nettoyage des peaux de moutons. Vous en mettez un peu sur la paume de la main et vous empoignez votre crosse. Cette poudre s'incruste dans les craquelures du bois et sera utile pour tout un match.

Je ne puis m'empêcher de vous fournir un petit graphique illustrant parfaitement le processus du départ du coup parfait et j'espère qu'il vous sera utile. Ce dernier a également été établi par l'ESTP.



# Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



Le programme est aussi bien l'élément de base pour la compétition que pour l'entraînement mental. Chaque partie séparée de ce programme (dans l'ordre) doit servir en même temps de base pour l'entraînement à sec (entraînement à domicile).

## Programme:

1ère partie

Saisie de l'arme et prise en main

2e partie

Contrôle de la zone (atteinte)

Effectuer les corrections

non

3e partie

Centrage de la visée

4e partie

Pression jusqu'au cran d'arrêt

Retenir la respiration

Recontrôler le centrage de la zone à viser (immobilité de la visée)

non

retour au No 3

5e partie

Pression progressive sur la détente jusqu'au

reposer l'arme

non

départ du coup

non

maintenir la visée

Reposer l'arme

Les parties mentionnées dans ce programme sont à répéter jusqu'à ce que l'action soit positive. Ce n'est qu'après que les parties de 1 à 5 sont à entraîner de manière continue. La 5<sup>e</sup> partie (comme partie séparée) est à exercer très souvent à sec, si possible dans un local sombre.



## Les règlements

Nous sommes parfois envahi de règlements et ne savons pas toujours ce qui est permis et ce qui est interdit. Je voudrais toutefois d'emblée vous dire que du point de vue international, nous sommes régis par les règlements élaborés par l'Union internationale de tir(ex-UIT) ISSF. Il serait temps que nous nous mettions autour de la même table afin d'avoir des règlements identiques dans tous les pays. Ceci est en passe de le devenir, car nos instances fédérales s'attendent à ce problème et nous avons déjà pu introduire des nouveautés en ce sens comme le "**Start**" qui se comprend dans toutes les langues et qui donne le départ d'un tir.

La Suisse est bien particulière, puisque nous sommes le seul pays au monde à tirer des compétitions à 50 m. autre que le pistolet libre qui est une discipline olympique reconnue. Il a bien fallu édicter des lois et celles-ci l'ont été, moitié par l'armée, moitié par la défunte Société suisse des Carabiniers. Je voudrais toutefois attirer votre attention sur plusieurs articles parfois méconnus.

L'article 4 des **Règles de tir pour pistolet 25/50 m** spécifie que l'affiche contenant ces règles doit impérativement être affichée dans les stands (affiche de couleur).

L'article 5 relève que les résultats acquis au mépris des prescriptions stipulées dans les présentes règles de tir seront annulés. D'autres sanctions disciplinaires pourront être prises (interdiction de stand - radiation de la société).

L'article 13 spécifie que personne ne peut entrer dans le stand sans être porteur de protecteurs de l'ouïe, ainsi qu'avec une arme chargée. Une règle complémentaire vient d'être admise et les tireurs doivent déposer leur arme, culasse ouverte et magasin enlevé, sur la banquette.

L'article 20, bien que contesté parfois, stipule que lors d'un tir coup par coup, l'arme ne sera garnie que d'une seule cartouche. Après chaque coup, elle sera déposée avec les mesures de sécurité signalées plus avant et ne sera reprise que lors du commandement de "chargez".

Lors de feux de série, il ne sera chargé que le nombre de cartouches prévu.

L'arme sera amenée en cible de bas en haut et ne dépassera pas le haut de la cible.

L'article 24 met en exergue que le tir sportif se fait debout, corps, bras et main francs, sans appui et l'arme tenue d'une seule main. Certains tirs réservés aux armes d'ordonnance peuvent être tirés à une ou deux mains.

L'article 26 décrit les armes autorisées ainsi que les poids de détente, les dimensions et les systèmes de visée.

L'article 28 dit qu'en principe l'habillement du tireur ne doit pas entraver la liberté de mouvement normale du corps. Le port d'objet ou de vêtement ayant pour but de soutenir artificiellement le corps est interdit, soit entre autres, des bracelets, une montre au bras tenant l'arme, ainsi que les souliers montants.



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



Voici les principaux articles qui prêtent parfois à divergence et qui sont de temps à autre transgressés dans nos stands.

Les règlements ISSF qui sont applicables à tout ce qui touche aux compétitions sportives ISSF sont encore plus contraignantes et surtout plus étoffées.

Les articles classés sous le chapitre 1 sont des généralités.

Le chapitre 2 est très important puisqu'il se reporte à la sécurité dans les stands notamment au point 2.5.1 "Les pistolets ne peuvent être chargés qu'au poste de tir et seulement après que le commandement "CHARGEZ" ou "START" ait été donné. Aucun chargeur ou chambre ne doit être rempli ou chargé ni d'une cartouche ni d'un plomb avant que ces ordres ne soient donnés. Les officiels doivent s'assurer que les tireurs disposent d'un temps nécessaire pour charger"

Le point 2.5.4 dit : "Toutes les armes doivent être maintenues non chargées sauf sur la ligne de tir et jusqu'à ce que le commandement "CHARGEZ" ou le signal "START" ait été donné. Si un tireur tire un coup avant que le commandement "CHARGEZ" ou "START" ou après que le commandement "DECHARGEZ" ait été donné, celui-ci peut être disqualifié."

Le chapitre 3 traite des stands et des cibles.

Le chapitre 4 parle des équipements et des munitions

Il faut savoir surtout qu'il stipule à son chiffre No 4.1.10 : "Tous les projectiles utilisés doivent être en plomb ou matériau ductile similaire. Les projectiles chemisés ne sont pas autorisés". Nous avons admis une dérogation en Suisse pour la munition militaire qui est chemisée, ce qui serait interdit en ISSF. Toutes les munitions magnum, high speed, etc, sont interdites.

Le chapitre 5 concerne les officiels des compétitions, commissaires, chefs de tir, etc.

Le chapitre 6 aborde les procédures de tir pour chaque compétition. Le nombre de coups d'essai, le temps, le genre de cible, les anomalies de tir, trop de coups, etc.

Le chapitre 7 parle des préparatifs de match, c'est-à-dire la manière dont les compétitions doivent être conduites.

Le chapitre 8 concerne tous les incidents. Incidents admis et non admis, répéter une série ou la compléter, etc.

Les chapitres 9 et 10 sont destinés aux officiels de compétition, le chapitre 11 parle des scores, le 12, des barrages et finales, le 13, des réclamations, le 14, des récompenses et le 15 des relations avec les médias.



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



De plus, il y a des règles techniques générales RTG et des règles techniques particulières RTP pour chaque discipline (arme de poing, skeet, sanglier courant, fusil, etc.) Le seul avantage c'est que les articles de chacun de ces règlements se trouvent sous une numérotation identique.

J'espère n'avoir pas été trop "barbant" avec cette énumération, mais il y a des choses primordiales que chaque personne fréquentant un stand de tir doit savoir. Il est vrai que c'est trop ardu de tout connaître au sujet des règlements, mais le bon sens doit l'emporter et chacun doit savoir où trouver l'article qu'il recherche.

### Le dopage

Malheureusement, ce sujet est beaucoup trop d'actualité. Si vous avez décidé de faire du tir, vous avez opté pour un sport; et qui dit sport sous-entend le mot santé; alors pourquoi se la gâcher avec des fausses croyances. La pureté du geste dans le tir et la maîtrise prouvent que nous avons à faire à des gens de caractère, capables de maîtriser leurs sentiments, alors pourquoi ingurgiter des médicaments qui ne nous sont pas destinés au premier abord.

Et contrairement à ce que l'on croit ou que l'on cherche à faire croire, pour se donner bonne conscience, nombreux sont les tireurs à faire usage de tels succédanés.

Le tout premier est l'alcool. Si un verre de l'amitié ne fait pas de mal et est surtout un signe des temps et de convivialité lorsque nous nous trouvons entre amis, il ne doit pas devenir un geste systématique avant le tir de compétition. Dans tous les cas, sachez que si un tireur de haut niveau boit un bon verre pour fêter son résultat avec ses amis, il ne consomme pas d'alcool avant une compétition. L'alcool, comme dans le cas du réchauffement en hiver, fait long feu de ses bienfaits et se retourne immédiatement contre vous. Il s'attaque de suite à la vue, qu'il trouble et, pour cela, il n'y a pas besoin d'en ingurgiter beaucoup. Ensuite, l'euphorie passée, il a tendance à vous déprimer, donc à vous donner des pensées négatives et votre tir sera raté, à coup sûr.

Certains tireurs anciens disaient qu'il fallait un verre de rouge avant le tir. Si nous ne pouvons cautionner de manière médicale ce fait, nous pouvons admettre que le fait de boire un petit peu d'alcool donnait une euphorie au tireur et que cela lui masquait partiellement son trac de la compétition. Mais nous sommes d'avis que les réactions néfastes sont pires que le trac lui-même.

Les tests effectués sur les tireurs en finale de la Coupe du monde à Munich en 1992 ont démontré qu'il avaient tous  $0,0^{0/00}$ , sauf un qui a eu le résultat de  $0,02^{0/00}$ , et non pas  $0,2^{0/00}$ . Ce tireur a admis avoir consommé une bière sans alcool avant la compétition, et il faut savoir que pour ce produit, si l'on veut le considérer sans alcool au sens de la loi, il ne doit pas dépasser 0,3 % du volume et que c'est la levure et les fruits qui font cette fermentation naturelle.



Donc n'essayez pas ce "remède" qui vous plongera dans des problèmes quasi insolubles. A toutes fins utiles, le taux de 0,8<sup>0/00</sup>, est la limite supérieure qui peut être appliquée en Suisse, lors du tir final du championnat suisse de groupe. C'est noté dans le règlement au point 2,6.

## **Le dopage - suite**

Il en est tout autrement du dopage médicamenteux qui, lui, fait l'objet d'une liste des produits interdits éditée par le Comité olympique international CIO, et reprise par l'association olympique suisse AOS. Nous trouvons 5 sortes de substances dopantes et deux méthodes de dopage, ainsi que 5 substances soumises à restrictions, soit :

### **Substances dopantes**

1. stimulants
2. analgésiques narcotiques
3. agents anabolisants
4. diurétiques
5. hormones peptidiques, glycoprotéiniques et analogues.

### **Méthodes de dopage**

1. dopage par transfusions sanguines
2. autres méthodes de nature pharmacologique, chimique ou physique

### **Substances soumises à restrictions**

1. alcool
2. cannabis
3. anesthésiques locaux
4. corticostéroïdes
5. bêtabloquants

Très peu de médicaments de la liste, qui est très longue, apportent une aide aux tireurs. En effet, la plupart de ces médicaments sont utilisés pour repousser la fatigue et les limites du sportif. Or, en tir, c'est le contraire: on doit être calme et tranquille.

L'expérience et les tests pratiqués nous apprennent que certaines personnes font usage de médicaments, sciemment, dans le tir et croient obtenir des résultats par ce moyen. Les études poussées qui ont été réalisées par la Faculté prouvent que des tireurs consentants ont effectué des tirs en prenant des médicaments qu'ils ne connaissaient pas. Parfois on leur remettait un bêtabloquant, parfois un placebo (faux médicament) et les résultats ont été surprenants, car chaque fois qu'on leur avait remis un placebo, les résultats étaient supérieurs, ce qui prouve que le mental, eh oui, encore lui, avait agi. Croyant recevoir un appoint par le médicament, les tireurs étaient sûrs d'eux et n'avaient pas les inconvénients de la pharmacologie. Ce qui prouve bien qu'avec un peu d'entraînement mental on arrive au même résultat.



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



Notons encore qu'en sport de tir, il est impossible de manipuler positivement une performance par l'apport de produits pharmaceutiques.

### Qu'est-ce que les bêtabloquants ?

Les bêtabloquants sont une sorte de médicaments qui, comme leur nom l'indique agissent sur les récepteurs bêta du cœur. Ils s'appellent en fait agents bloquants adrénérgiques bêta. Ceux-ci agissent dès lors immédiatement sur le pouls et les pulsations et font descendre ces derniers. Ces récepteurs sont divisés en deux groupes Alpha et Bêta. Le médicament va s'"attaquer" aux récepteurs bêta et, de ce fait, il va se passer la chose suivante : atténuation de la résistance périphérique, baisse de la tension artérielle, élévation du débit cardiaque, dilatation des bronches, atténuation de la résistance des voies respiratoires, approvisionnement de sucre dans les dépôts musculaires. Dès lors, il n'est pas rare que ce médicament soit employé par nos tireurs (populaires) afin de régulariser leurs pulsations. Malheureusement, ledit médicament à un autre défaut: il agit sur la vue et, de ce fait, il apporte plus de problèmes qu'il n'en résout. Le training autogène apporte encore plus de satisfaction que ce médicament qui ne doit probablement pas être très sain et, de ce fait, agréé par notre corps, alors si nous ne sommes pas obligés de nous soigner, laissons la nature faire son œuvre, car actuellement, nous ne connaissons pas encore les effets indésirables sur une personne en bonne santé.

Il est bien spécifié dans le règlement que les bêtabloquants sont interdits pour toutes les disciplines sportives qui requièrent une concentration et une maîtrise psychique intenses, telles que le bob, l'escrime, le golf, le pentathlon moderne, le plongeon, le saut à ski, les sports aéronautiques, motorisés, équestres et, bien sûr, le tir. Ceci prouve que le tir est une discipline à part entière et reconnue comme telle.

Il en est tout autrement de celui qui est atteint dans sa santé et qui **doit** prendre des médicaments sous avis médical. Il serait faux qu'il cesse un traitement pour pratiquer son sport. Toutefois, s'il se situe à un niveau international, il doit en informer son coach et le médecin de l'équipe qui prescrira des médicaments aux fonctions analogues, mais qui ne figurent pas dans la liste.

Si notre association pour le sport suisse édite une liste de médicaments interdits, elle en édite également une avec les médicaments autorisés, par rapport à telle ou telle maladie.

Les anabolisants apportent une masse musculaire importante, augmente l'agressivité et la vitalité, donc sont déconseillés pour un tireur. Il y a augmentation significative de la masse musculaire, mais au détriment de la dextérité de maintien et de la circulation capillaire. Celle-ci est notre atout majeur, dans le contact avec la queue de détente.



## Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



Donc, comme vous le constatez, rien ne viendra améliorer votre condition physique générale, votre entraînement particulier et encore moins votre volonté d'arriver à un résultat. Dès lors, une ballade à pied, avant une compétition, est nettement meilleure que toute cette médication qui, de plus, est onéreuse.

Alors, ne pensez-vous pas qu'un résultat obtenu correctement, sans "additif", n'est pas merveilleux et gratifiant ?.

Ces quelques articles sans prétention ont été rédigés à l'intention des milliers de tireurs, qui en Suisse et à l'étranger, font du tir leur sport préféré et, en même temps, un hobby. Ces sportifs qui inlassablement s'entraînent dans leur stand pour obtenir une victoire contre eux-mêmes. J'espère avoir pu répondre à quelques-uns de leurs problèmes, et pourquoi pas, leur avoir soufflé un petit "truc" qu'ils ne connaissaient pas et qui leur fera, peut-être, gagner ce point qui manque pour s'aligner avec l'as de la société.

Je profite également de ces lignes pour remercier tous les instructeurs, moniteurs, directeurs, présidents, etc qui oeuvrent pour notre cause, très souvent dans l'ombre, et sans qui, nous n'aurions jamais atteint de tels sommets en Suisse.

Carlo Chiesa

Cette partie a été terminée en mars 1997 à Peseux/NE, révisée en 2000.

## TABLE DES MATIÈRES

- 1. Introduction (L'Ecole suisse de tir au pistolet).**
- 2. Les cibles d'instruction spécifiques.**



## **Chronique sur le tir sportif à l'arme de poing**

par Carlo Chiesa, Chef instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet



- 3. La prise en main de l'arme.**
- 4. La position du corps.**
- 5. La pression progressive sur la détente.**
- 6. La pression maintenue.**
- 7. La seconde la plus longue.**
- 8. L'œil.**
- 9. Les porteurs de lunettes médicales.**
- 10. La technique de tir.**
- 11. La respiration.**
- 12. L'entraînement.**
- 13. Le tir à sec.**
- 14. La condition physique.**
- 15. L'entraînement des organes.**
- 16. Préparation à la compétition.**
- 17. Check-list.**
- 18. Les causes d'erreurs.**
- 19. Graphique d'un départ du coup.**
- 20. Les règlements.**
- 21. Le dopage.**
- 22. Tableau synoptique pour les armes.**