U.S. Army Marksmanship Unit

Guide d'entraînement au tir au pistolet

Traduction française du Pistol Marksmanship Training Guide

Publié par Tireur.org

2026

Note du traducteur

Le texte. Cette traduction est faite sur la version numérique du *Pistol Marksmanship Training Guide* de l'U.S. Army Marksmanship Unit (Fort Benning, Géorgie) qui circule en ligne : un texte ressaisi sous traitement de texte et mis en PDF en 1999, sans la page de titre d'origine ni numéro de publication. Sa dernière page reproduit la mention d'un tirage du Government Printing Office de 1979 ; l'édition d'origine, antérieure (elle cite un rapport du Surgeon General de janvier 1964), n'est pas datée. Le chapeau ajouté par le diffuseur de cette version et sa table des matières ne sont pas reproduits, non plus que l'annexe II, remplacée par l'article « L'œil et la visée » du wiki. L'original anglais est hébergé sur ce site ; c'est un document du domaine public.

La traduction. Elle suit l'original paragraphe par paragraphe, sans coupe ni ajout ; les rares notes du traducteur sont signalées comme telles. Les chiffres et les unités sont ceux de l'original (yards, pouces, livres). Les mots que l'original met en capitales pour insister sont rendus en gras. *Sights* est traduit par « organes de visée » (guidon et hausse), *relaxation* par « relâchement », le mot « détente » étant réservé à la pièce de l'arme.

Un texte de son époque. Les chapitres sur la préparation physique, l'alimentation, l'alcool, le tabac et les médicaments reflètent les connaissances des années 1960 et 1970. Ils sont traduits tels quels et ne constituent pas un avis médical.

Table des matières

Note du traducteur **3**

Introduction — Éléments du tir au pistolet **7**

I Obtenir un arc de mouvement minimal **9**
A. La position . . . 10
B. Orientation . . . 14
C. Prise en main . . . 16
D. Contrôle de la respiration . . . 21

II Alignement des organes de visée **25**
A. Relation entre les organes de visée . . . 25
B. Mise au point . . . 27
C. Concentration . . . 28
D. L'œil . . . 29

III Contrôle de la détente **31**
A. Généralités . . . 31
B. Facteurs d'un contrôle correct de la détente . . . 32
C. Application de la pression sur la détente . . . 33
D. Erreurs de contrôle de la détente et moyens d'y remédier . . . 35

IV Établir un système de tir **39**
A. Préparation . . . 39
B. Planifier la séquence de tir . . . 46
C. Relâchement . . . 47
D. Exécuter le coup ou la série sur la cible . . . 48
E. Faire une analyse . . . 49
F. Correction résolue (si nécessaire) . . . 51
G. Autres aides pour organiser un système de tir . . . 51
H. Entraînement organisé . . . 52

V Le tir lent **61**
A. Généralités . . . 61
B. Techniques de contrôle en tir lent . . . 61
D. Points de faiblesse courants dans le contrôle . . . 63
E. Tir par vent et conditions défavorables . . . 64
F. Méthodes d'entraînement . . . 67

VI Le tir soutenu **69**
A. Emploi des fondamentaux . . . 69
B. Technique du tir soutenu . . . 71
C. Faiblesses courantes dans le contrôle . . . 72

D. Méthodes d'entraînement 74
E. Tir par vent et conditions défavorables 75

VII La discipline mentale **79**
A. Objet 79
B. Généralités 79
C. Une condition indispensable au tir de précision 79
D. Développer la discipline mentale et la confiance 80
E. Pourquoi ne pourriez-vous pas être un gagnant ? (Le danger de la pensée négative) 81
F. La pression du match 83
G. Réduire la tension et parvenir au relâchement 85
H. Vous pouvez gagner ! 87

VIII La préparation physique **89**
A. Généralités 89
B. Les bases d'une bonne condition physique 90
C. Types d'exercices 90
D. Les douze exercices quotidiens de l'équipe de pistolet 91

IX Alimentation et santé du tireur de compétition **95**
A. Généralités 95
B. Importance d'une alimentation et d'une nutrition correctes pour le tireur de compétition 95
C. Les nutriments essentiels 96
D. Types d'aliments qui apportent la nutrition nécessaire 96
E. Vitamines 97
F. Pour être un champion, il faut de l'endurance et de l'énergie disponible 98

X Effets de l'alcool, du café, du tabac et des médicaments **99**
A. Généralités 99
B. Alcool (éther) 100
C. Café (caféine) 101
D. Tabac (nicotine) 102
E. Médicaments 107

Glossaire **111**

Introduction — Éléments du tir au pistolet

Les fondamentaux du tir au pistolet englobent tous les facteurs physiques indispensables pour tirer un coup précis. La précision, en ce sens, suppose que le zéro de l'arme est réglé, que l'arme comme les munitions possèdent une grande précision intrinsèque et que le tir se déroule dans des conditions idéales.

Pour l'essentiel, tirer avec précision au pistolet ne demande rien d'autre que ce que décrit la phrase suivante : **aligner correctement les organes de visée sur la partie de la cible qui permet à votre groupement de se centrer dans la zone de la cible, et faire tomber le chien sans déranger cet alignement.** Tous les éléments du tir au pistolet, tels que la position, la prise en main, l'alignement des organes de visée, le contrôle de la respiration, le contrôle de la détente, la condition physique et la psychologie du tir, ne font, une fois maîtrisés, que permettre au tireur d'accomplir l'action décrite dans cette phrase clé.

Pour qu'un coup soit précis, il faut d'abord s'assurer que le pistolet sera tenu aussi immobile que possible pendant le temps où le coup est tiré. La position adoptée par le tireur doit assurer la plus grande stabilité possible à la fois à son corps et à l'arme.

Pour obtenir un arc de mouvement minimal, le tireur doit donner au pistolet une direction nettement stable. Une position du corps correcte oriente le pistolet directement vers la cible, sans tendance à dériver ni à se déplacer d'un côté ou de l'autre. De même, le mouvement vertical du pistolet reste confiné à la zone de visée. La respiration s'accompagne du mouvement rythmique de la cage thoracique ; pour garder le pistolet aussi immobile que possible, le tireur doit retenir sa respiration pendant le temps nécessaire pour tirer un coup précis. Pour obtenir un alignement correct des organes de visée, le tireur doit prendre le pistolet en main de façon à le tenir fermement et à exercer la pression sur la détente droit vers l'arrière. L'équilibre délicat de l'alignement et de l'arc de mouvement minimal peut facilement être rompu si la détente est actionnée d'une manière qui provoque un mouvement excessif. Cependant, comme le tireur ne peut pas atteindre une immobilité complète en adoptant sa position et son orientation, la détente doit être pressée alors que le pistolet est encore en mouvement. Pour tirer un coup aussi précis que sa tenue le permet, le tireur doit non seulement presser la détente régulièrement, mais aussi le faire avec un alignement correct. La taille du groupement ne dépassera donc pas les dimensions de l'arc de mouvement, à condition que le départ du coup soit une surprise et qu'aucun réflexe musculaire ne dérange le tir.

Pour aider le tireur à acquérir les connaissances nécessaires à la maîtrise de tous les facteurs qui gouvernent son tir, nous analyserons en détail chacun des éléments du tir précis : la position, l'orientation, la prise en main, la rétention de la respiration, l'alignement des organes de visée et le contrôle de la détente. Nous présenterons aussi certaines méthodes d'entraînement qui accéléreront la progression du tireur vers le niveau de champion de tir au pistolet. Ce niveau n'est atteint qu'une fois que le tireur maîtrise la technique d'exécution des fondamentaux.

Chapitre I

Obtenir un arc de mouvement minimal

Pendant le tir, il faut presser la détente dans des conditions variables de mouvement du pistolet, tout en maintenant un alignement correct des organes de visée. Pour exercer une pression coordonnée sur la détente, le tireur doit attendre les moments bien précis où tous les facteurs de contrôle sont optimaux et où les conditions de tir deviennent favorables. La règle à observer, première étape pour devenir maître de son tir, est la suivante : « Vous ne devez jamais tenter de tirer avant de vous être complètement stabilisé dans un arc de mouvement minimal. »

Pour apprendre à tirer le coup au bon moment, le tireur doit analyser le temps nécessaire pour se stabiliser et la durée de l'arc de mouvement minimal.

L'ensemble du système, constitué du corps du tireur et du pistolet, est toujours animé d'un certain mouvement. Il s'agit parfois d'un arc de mouvement pulsé, oscillant ou désordonné pendant la visée et le tir d'un coup. En dehors de facteurs comme les conditions météorologiques, ce mouvement a pour cause l'action des muscles qui maintiennent le corps du tireur dans une position déterminée. D'autres phénomènes, comme les pulsations du sang, provoquent le mouvement de certaines parties du corps du tireur et du pistolet. La nature et l'amplitude de l'arc de mouvement évoluent pendant le temps consacré au tir d'un coup. Par exemple, lorsque le tireur commence à prendre son alignement et n'a pas encore eu le temps de stabiliser son corps et son pistolet, l'amplitude du mouvement est relativement grande. À mesure que le corps trouve son équilibre et que la visée se précise, l'arc de mouvement diminue. Au bout d'un certain temps, l'arc de mouvement minimal recommence à augmenter, parce que les muscles commencent à se fatiguer et que le tireur n'a plus assez d'air dans les poumons pour continuer à retenir sa respiration. Si l'on enregistre l'arc de mouvement, on obtient une ligne ondulée dont l'amplitude d'oscillation varie (figure 1-1).

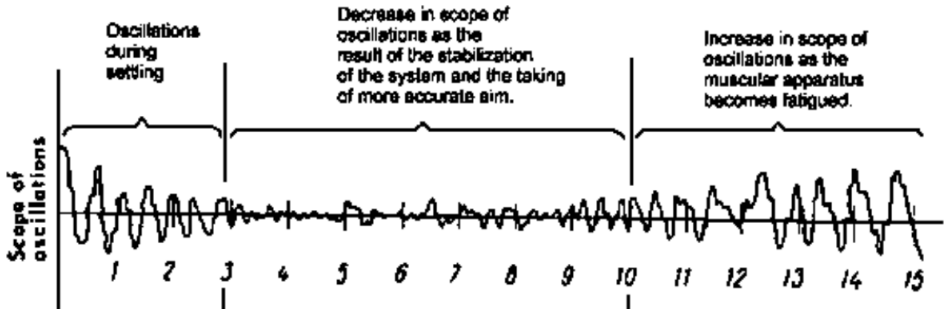


Figure 1-1. Schéma de principe de l'arc de mouvement minimal.

Il est évident que, dans ces conditions, le tireur doit commencer sa pression régulière sur

la détente sans trop prêter attention à l'arc de mouvement, tant que celui-ci reste minimal. Continuez à presser la détente et concentrez-vous intensément sur le maintien de l'alignement des organes de visée. La période de cinq à sept secondes qui en résulte est le moment le plus favorable pour tirer un coup précis.

Compte tenu du rapport direct entre la précision du tir et le degré d'immobilité du pistolet au moment où le coup part, le tireur doit apporter le plus grand soin au choix d'une position, d'une orientation, d'une prise en main et d'une manière de contrôler sa respiration qui garantissent la plus grande stabilité au pistolet comme au corps. Le mouvement relativement faible ainsi obtenu fournit une base stable, qui permet de mettre en œuvre les autres fondamentaux.

A. La position

La qualité de la position est un facteur majeur pour créer les conditions d'un contrôle maximal. Un haut degré de contrôle est nécessaire pour tirer un coup précis. Chaque individu possède une combinaison de caractéristiques qui n'appartient qu'à lui : la taille, le poids, les proportions du corps, le développement de la musculature, etc. Il s'ensuit qu'il ne peut exister de position définie et universelle qui convienne également à tous les tireurs. C'est donc au tireur lui-même de trouver, en fonction de sa propre morphologie, la variante de position qui donne le plus de stabilité à son corps.

1. Principales exigences de la position. La position adoptée est l'attitude du corps humain qui soutient un pistolet pointé vers une cible. Malgré le grand nombre de différences physiques que l'on rencontre dans n'importe quel échantillon de tireurs, la position doit assurer :

a. Le plus grand degré possible d'équilibre et de stabilité de l'ensemble corps-arme, avec le moins de sollicitation possible des muscles du tireur.

b. Une position de la tête qui permette l'usage le plus efficace des yeux du tireur pendant toute la prise de visée.

Tout au long de l'entraînement, le tireur doit donc apporter un soin particulier au choix de sa position. Une mauvaise position en cours d'installation doit être détectée et corrigée tôt dans le programme d'entraînement ; sinon, il faudra peut-être plus tard rompre des habitudes profondément ancrées. Étant donné le rôle des muscles, des os et des ligaments dans la stabilité de la position du tireur, celui-ci doit comprendre la constitution du corps humain. Voir, dans la section cinq, l'annexe I, qui donne un complément d'information intitulé « Caractéristiques du corps humain relatives à la position, à l'orientation et à la prise en main ».

> **N.d.T.** Cette annexe I ne figure pas dans l'édition de 1999 traduite ici, qui ne contient que l'annexe II.

2. Prendre la position.

a. Quand le tireur prend la position de tir, sa tête doit être tenue aussi droite que possible, de sorte que le tireur voie la cible directement dans l'axe du bras et des organes de visée. Il faut tout faire pour éliminer l'inclinaison de la tête vers la droite ou la gauche, ou une inclinaison excessive vers l'avant. Il n'est pas nécessaire de regarder de côté ni de regarder les organes de visée par-dessous les sourcils. La tête ne doit pas être avancée vers la hausse ; elle ne doit pas non plus être trop renversée en arrière. Cela impose une tension excessive aux muscles du cou et, en conséquence, un léger mouvement de la tête apparaît sous l'effet de la fatigue, ce qui peut empêcher de maintenir un alignement parfait des organes de visée.

b. En prenant une position de tir, le tireur doit soutenir le bras tendu qui tient l'arme. Le système musculaire subit de ce fait une sollicitation considérable : il doit non seulement

maintenir le corps du tireur dans une position déterminée, mais aussi s'opposer au poids assez important de l'arme tenue en suspension.

c. Un tireur qui soutient une arme constitue un système unique doté d'un centre de gravité commun (figure 1-2). Comme l'ensemble du système n'est en équilibre que lorsque sa ligne de gravité passe par la surface d'appui (figure 1-3), le fait de tenir l'arme modifie la position relative des différentes parties du corps. La nécessité de s'opposer au poids du pistolet et du bras qui le soutient entraîne un déplacement compensateur. Ce déplacement compensateur des parties du corps modifie la posture du tireur. Il en résulte que, lorsque le tireur prend une position de tir, son corps adopte une attitude asymétrique, non naturelle. Préserver l'équilibre du corps dans cette posture non naturelle impose une charge plus forte aux muscles et aux ligaments qui maintiennent les parties mobiles du corps.

d. Le tireur doit trouver lui-même une position adaptée qui assure l'immobilité du corps sans sollicitation musculaire excessive.

Supposons que le tireur prenne pour tirer une position qui conserve la posture naturelle et droite du corps. Il s'efforcera de la garder droite par de petites corrections du système musculaire. Le bras tendu tenant le pistolet impose alors une forte tension aux muscles du dos et des épaules. De plus, si l'on observe le tireur de profil, il devient évident que lorsque son corps est maintenu raide et droit, il est légèrement instable. Garder le corps rigide entraîne une fatigue précoce et provoque des mouvements indésirables.

e. Quelle posture faut-il donner au corps pour soutenir au mieux l'arme avec le moins d'effort musculaire ?

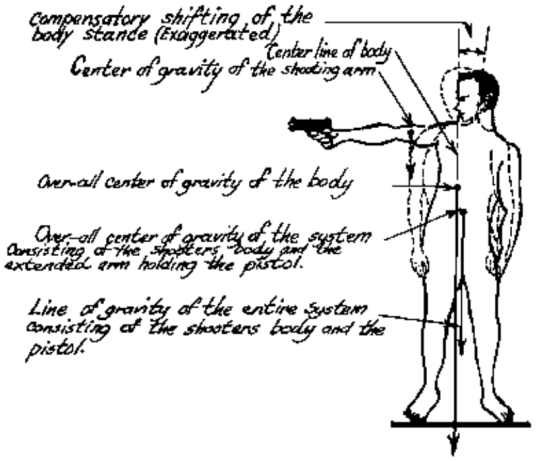


Figure 1-2. Situation of the Over-all Center of Gravity of the Entire System

The shooter must hold his body in something less than an erect posture, with a slight rearward bend in the back and the pelvis brought slightly forward. In this posture, the body has the vertical line of the center of gravity shifted back of the axis of the hip joints. In such a pose, the body is kept stable in the hip joints not so much by the work of the muscles, but by strong ligaments. The relaxed immobility of the body is attained by counterbalancing the weight of the upper body

Figure 1-2. Situation du centre de gravité global de l'ensemble du système.

Le tireur doit tenir son corps dans une posture un peu moins que droite, le dos légèrement cambré vers l'arrière et le bassin légèrement porté vers l'avant. Dans cette posture, la verticale du centre de gravité du corps est reportée en arrière de l'axe des articulations des hanches. Dans une telle attitude, le corps est maintenu stable au niveau des hanches moins par le travail des muscles que par des ligaments puissants. L'immobilité du corps relâché s'obtient en équilibrant le poids du haut du corps avec le bras de tir tendu et le pistolet, et en reportant

une grande partie du poids sur la colonne vertébrale.

f. Le choix de la position la plus stable passe par une certaine inclinaison donnée au corps. Comme le montre la pratique, le tireur n'a rien à craindre à donner à son corps une attitude asymétrique.

g. La stabilité du bras de tir et de l'arme dépend dans une certaine mesure du bon placement des pieds, qui détermine la surface d'appui du corps du tireur. La position la plus stable et la plus confortable est celle où les pieds forment une surface d'appui en forme de trapèze, écartés à peu près de la largeur des épaules. Les pointes des pieds doivent être légèrement ouvertes (figure 1-3). Ce placement des pieds crée non seulement une surface d'appui relativement grande, mais c'est aussi la disposition la plus favorable pour éviter les tensions musculaires dans les jambes.

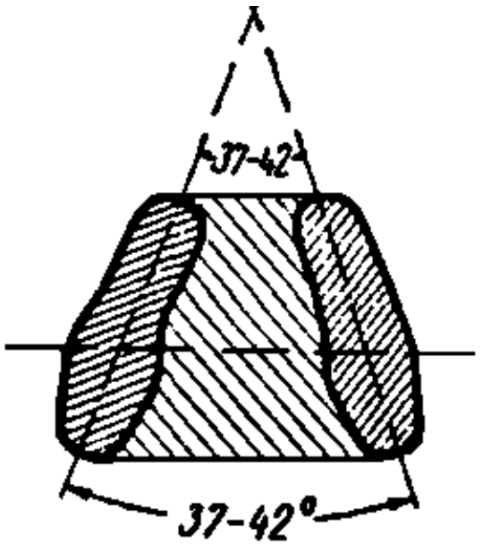


Figure 1-3. Placement des surfaces d'appui du corps — les deux pieds — l'une par rapport à l'autre, formant la surface d'appui pour le tir.

h. En prenant la position de tir, le tireur ne doit pas chercher à trop rapprocher les jambes l'une de l'autre. Des jambes trop serrées réduisent la surface d'appui et entraînent une perte de stabilité, ce qui provoque un mouvement horizontal du bras de tir. Ne pas non plus trop écarter les jambes : cela crée une tension indésirable sur la voûte plantaire interne, sollicite les muscles des jambes et bloque les articulations des hanches, ce qui conduit à la fatigue et à une augmentation de l'arc de mouvement.

i. Pour que la position soit stable, le tireur doit, premièrement, répartir le poids de son corps, du bras et du pistolet également sur les deux jambes ; deuxièmement, la charge portée par chaque jambe doit passer par le milieu du pied ou près de la plante, à la naissance des orteils. Lorsque le poids du corps est réparti de cette manière, la ligne de gravité du corps passe par le milieu de la surface d'appui. La position est la plus stable lorsque les muscles des deux jambes portent la même charge. Le travail coordonné de ces muscles des jambes fait que le poids du corps se déplace alternativement par de légers mouvements correcteurs pour maintenir l'équilibre.

j. Le degré de tension des muscles et des ligaments des genoux compte pour la stabilité de la position. Des genoux insuffisamment fermes entraînent une augmentation du mouvement de l'ensemble du corps. Si l'on tient une jambe tendue et l'autre partiellement fléchie, des tensions inégales s'exercent et sollicitent excessivement les muscles des jambes. Tendre les

jambes de façon raide crée aussi une tension des muscles des jambes qui entraîne une perte de stabilité.

k. Le groupe de muscles qui ne participent pas directement au maintien du corps du tireur à la verticale ni à la tenue du pistolet pointé vers la cible, à savoir les muscles du bras et de la main gauches, de la moitié gauche de la poitrine, du cou, de l'abdomen et des fessiers, doit être relâché autant que possible.

Il faut placer correctement le bras et la main gauches, c'est-à-dire libres (pour un tireur droitier). La main libre peut être glissée sans crispation dans la poche latérale gauche, ou l'on peut accrocher le pouce gauche à la ceinture. Tout en relâchant le bras et l'épaule gauches, il ne faut pas laisser pendre le bras libre, car le vent ou le recul du corps pendant le tir le ferait balancer, et ce mouvement se transmettrait au corps.

l. Le bras qui tient le pistolet doit être tendu, le poignet ferme et le coude verrouillé sans crispation. Le bras doit être droit, fermement tendu, sans tension musculaire inutile. On obtient ainsi un contrôle solide du bras.

m. Le centre de gravité du poids du corps doit être porté légèrement en avant du centre de la surface d'appui, avec un très léger report vers la pointe des pieds, pour réduire l'action du mécanisme de correction de l'équilibre. Cette action se manifeste par la contraction et le relâchement alternés des muscles des jambes, de l'abdomen et du bas du dos. Ce rétablissement de l'équilibre est continu. Le corps ne peut rester immobile, car l'équilibre ne demeure pas constant. Ce processus de correction permanent provoque un balancement ou une oscillation presque imperceptible.

3. La position est un facteur si essentiel qu'un récapitulatif, point par point, de tout ce qui compte pour une bonne position s'impose.

a. La position doit assurer :

(1) Le plus grand degré possible d'équilibre et de stabilité du corps du tireur et de l'arme, avec le moins de sollicitation possible du système musculaire du tireur et le plus petit mouvement possible de toute partie du corps, du bras de tir et du pistolet.

(2) Une position de la tête qui offre les conditions les plus favorables au fonctionnement des yeux pendant la visée.

b. Pendant l'entraînement, le tireur doit veiller tout particulièrement à ne pas prendre une position ou une posture incorrecte qui l'obligerait plus tard à rompre des habitudes.

c. Le tireur doit se familiariser avec la prise d'une position correcte et s'exercer à retrouver la même position chaque fois qu'il la prend. Les exigences sont les suivantes :

(1) Les pieds sont écartés environ de la largeur des épaules, ou un peu moins, les pointes légèrement ouvertes.

(2) Se tenir droit et relâché.

(3) Les jambes doivent être tendues mais pas raides, les genoux fermement tendus mais pas verrouillés de façon rigide.

(4) Les hanches doivent être de niveau et dans une position naturelle.

(5) L'abdomen doit être relâché.

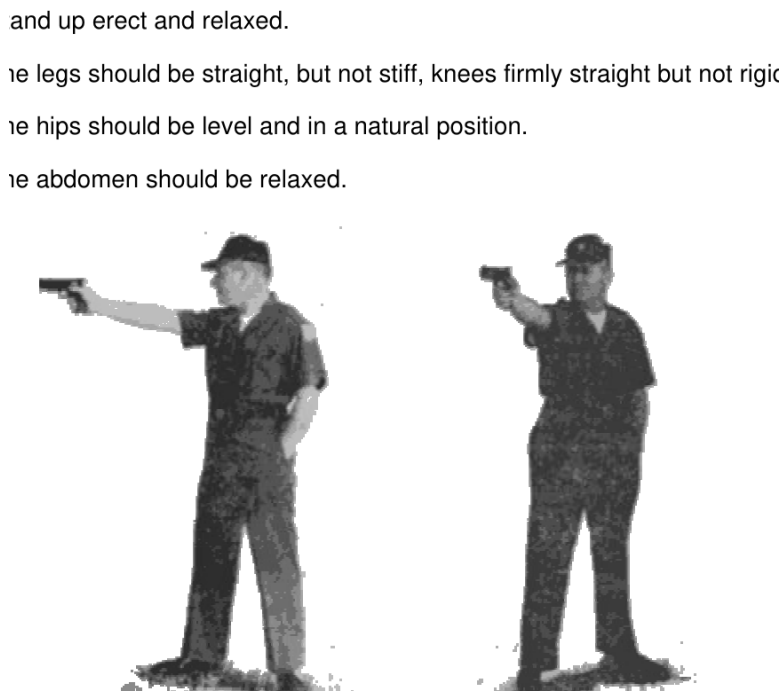


Figure 1-4. Deux vues d'une position efficace.

(6) Les épaules et la tête doivent être de niveau. Ni dos voûté ni corps affaissé, ni inclinaison non naturelle de la tête.

(7) Le bras qui ne tire pas doit être relâché, la main libre dans la poche latérale ou le pouce accroché à la ceinture, sans pendre librement.

(8) Le bras qui tient le pistolet doit être tendu, le poignet ferme et le coude verrouillé sans crispation.

(9) Le centre de gravité du poids du corps doit être porté légèrement en avant du centre de la surface d'appui, avec un très léger report vers la pointe des pieds, pour réduire l'action du mécanisme de correction de l'équilibre.

B. Orientation

Pour se préparer à un tir précis, il ne suffit pas de prendre une position confortable et stable. Vous devez être capable de viser ou de pointer votre cible de manière naturelle et constante. Une mauvaise orientation compromet votre capacité à établir ou à maintenir la tenue au centre de la zone de visée. Avant chaque coup ou chaque série, il faut vérifier la justesse de l'orientation prise par rapport à la cible. Évitez toute tension musculaire inutile dans l'effort pour tenir dans la zone de visée : un effort musculaire supplémentaire a un effet néfaste sur le mouvement du bras de tir et de l'arme.

En match, le tireur doit tirer un grand nombre de coups dans la même journée. Il faut trouver l'orientation la plus efficace, celle qui permet au corps du tireur de reprendre une attitude identique pendant longtemps sans imposer de sollicitation excessive au système musculaire. Toute sensation d'inconfort, de fatigue ou de gêne, ou la nécessité répétée de corriger l'orientation du corps par rapport à la cible, détourne l'attention du tireur de son objectif principal : le contrôle uniforme et absolu d'un coup précis. Trouver l'orientation la plus efficace pour le tir assure un pointage constant du bras de tir et de l'arme, et donne une sensation libre et sans contrainte d'alignement naturel sur la cible pendant toute la durée du tir.

1. Le tireur doit se placer de façon à s'aligner, ou à se pointer, naturellement avec son arme sur la cible, afin que la tenue reste dans la zone voulue sans que le bras de tir tende à dériver hors de la zone de visée.

2. Pour vous orienter ou vous aligner correctement sur la cible, utilisez la méthode suivante :

a. Placez-vous d'abord à environ 40 à 50 degrés de la cible, en appliquant les méthodes de prise de position décrites plus haut.

b. Regardez la cible en tournant seulement la tête. Gardez la tête droite et tournez-la suffisamment vers la cible pour que les yeux regardent droit devant eux.

c. Levez le bras pour l'aligner sur la cible. Fermez les yeux, levez le bras de tir d'un ou deux pieds au-dessus de l'horizontale, puis laissez-le redescendre, relâché et naturellement, jusqu'à l'horizontale. Relâchez complètement le bras et l'épaule qui ne servent pas. Répétez cette procédure une ou deux fois et stabilisez-vous dans un pointage naturel. On n'obtient pas un pointage véritablement naturel les yeux ouverts.

d. Une fois stabilisé dans un pointage naturel, ouvrez les yeux pour vérifier si votre bras et votre pistolet sont alignés sur la cible. Si le pistolet s'est stabilisé au centre de la cible, vous avez votre orientation naturelle.

e. Si le bras se stabilise d'un côté du centre de la cible, déplacez votre pied arrière dans le sens de l'erreur. Conservez sans la modifier l'attitude du corps, comme un bloc, des pieds jusqu'aux épaules et à la tête. Faites pivoter tout le corps en déplaçant les pieds jusqu'à ce que le bras et le pistolet soient naturellement alignés sur le centre de la cible. Des essais de ce genre indiquent facilement votre orientation naturelle. En aucun cas le tireur ne doit corriger des erreurs de tenue en déplaçant le bras indépendamment du corps. Ce type de correction est purement artificiel, et le bras reviendra à l'erreur initiale après le retour en position de visée qui suit le recul d'un coup.

f. Revérifiez après chaque erreur constatée, jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus.

3. Le tireur doit toujours se rappeler que l'amélioration de son habileté au tir exige une recherche incessante d'une position et d'une orientation encore meilleures. La position et l'orientation adoptées ne doivent pas être considérées comme quelque chose de fixe. À mesure que l'habileté se développe, des changements de position et d'orientation sont nécessaires pour améliorer les performances.

4. Beaucoup de tireurs experts, au terme d'un entraînement long et persévérant, ont développé leur position et leur orientation au point de les rendre automatiques, sans même parfois en remarquer les défauts particuliers. Il arrive que certains experts, tout en connaissant leurs défauts, ne leur accordent pas l'importance voulue. Ce n'est que lorsque ces défauts de position ou d'orientation deviennent un sérieux obstacle à leurs progrès qu'ils commencent à changer. L'immense majorité des meilleurs tireurs travaille en réalité sérieusement et de façon créative à se perfectionner en évaluant leur position et leur orientation.

5. Les jeunes tireurs ne doivent pas copier aveuglément, et les moniteurs et entraîneurs ne doivent pas inculquer mécaniquement à leurs élèves, sans aucune analyse, une variante particulière de position ou d'orientation. Il faut aborder avec intelligence le choix de la position et de l'orientation qui conviennent à chacun, en prenant chez les experts les aspects souhaitables et en rejetant ceux qui ne le sont pas.

Figure 1-5. Prise en main du pistolet.

Figure 1-6. La prise en main.

C. Prise en main

Une bonne prise en main est celle qui donne au tireur le contrôle maximal de l'arme. Pour conserver un alignement naturel des organes de visée, il doit tenir l'arme fermement et pouvoir exercer sur la détente une pression franche, droit vers l'arrière, qui ne dérange pas l'alignement.

1. Uniformité. Pour un contrôle maximal, toutes les exigences d'une bonne prise en main doivent être appliquées de façon uniforme, en permanence.

2. Exigences. Une bonne prise en main du pistolet répond aux exigences suivantes :

a. La prise doit être telle que le guidon et la hausse restent naturellement alignés sans aucun effort supplémentaire pour maintenir leur relation. Faute de quoi, le guidon aura tendance à se déporter d'un côté du cran de mire, ou à monter au-dessus ou descendre au-dessous du plan horizontal du sommet de la hausse. Un alignement retrouvé rapidement après le recul, sans qu'il faille le corriger, accélère le retour en position de visée et améliore le contrôle en

tir chronométré et en tir rapide. Maintenir l'alignement doit se faire sans effort avant le coup suivant. Une pression franche sur la détente est possible si l'alignement est maintenu sans effort. L'alignement est plus facile à maintenir si aucun ajustement, comme bouger le poignet ou la tête, n'est nécessaire.

b. Tenez le pistolet assez fermement pendant le tir d'un coup pour qu'un glissement ou un déplacement de la prise ne fasse pas perdre le contrôle du pistolet. En tir soutenu, le retour en position de visée après le recul, pour le coup suivant, est sérieusement compromis par la perte de l'alignement. Dans ces conditions, la pression sur la détente est généralement hésitante et timide. À moins de pouvoir reprendre rapidement une bonne prise (chose presque impossible au milieu d'une série en tir chronométré ou rapide), maintenir l'alignement pendant une pression franche sur la détente est une opération difficile. Plus la prise est serrée, sans aller jusqu'à provoquer un tremblement, meilleur est le contrôle. La force avec laquelle il faut serrer le pistolet dépend de l'état des muscles qui serrent. Une pratique fréquente, l'expérience et certains exercices favorisent une prise vigoureuse et influent sur le moment où apparaît le tremblement.

c. Le serrage de la prise ne doit pas varier, car une variation de la pression de serrage nuit à l'alignement. Tout serrage ou desserrage, si faible soit-il, par rapport à une prise établie désaligne les organes de visée. La pression de la prise doit rester constante. Elle ne peut ni augmenter ni diminuer pendant que l'on presse la détente, sinon l'alignement sera modifié.

d. L'index doit exercer une pression franche sur la détente par une action indépendante, totalement libre des autres muscles de la main de tir. L'index ne doit toucher ni la plaquette ni la carcasse du pistolet, à cause du frottement et de la résistance ajoutés à la pression sur la détente. Tirez quelques coups à sec en observant attentivement le guidon. Si le guidon bouge à l'instant où le chien tombe, déplacez l'index vers la gauche ou la droite, vers le haut ou le bas, sur la face de la détente. Répétez le tir à sec et l'ajustement de la position de l'index jusqu'à ce que la libération du chien ne provoque plus aucun mouvement du guidon dans le cran de mire.

e. La prise ne doit varier ni d'un coup à l'autre, ni d'une série à l'autre, ni d'une journée de tir à l'autre, et ainsi de suite indéfiniment. En définitive, il n'existe qu'une seule prise correcte pour chaque tireur. Chaque type de pistolet, calibre .22, calibre .38, calibre .45, a ses particularités, et le tireur doit s'adapter à chacun. La bonne prise se découvre par tâtonnements, par la pratique et par l'analyse. À force d'usage, elle doit devenir une opération familière que l'on finit par exécuter sans grande difficulté. Quand le tireur expérimenté vérifie sa prise avant de tirer, elle a rarement besoin d'être ajustée. L'une des variations fréquentes de la prise qui gênent les débutants consiste à saisir la poignée du pistolet avec la main légèrement décalée à droite ou à gauche de sa place normale. Il en résulte que l'index se place différemment sur la détente, ce qui compromet l'exigence d'une pression sur la détente droit vers l'arrière.

f. La prise doit être aussi confortable que possible. Une fois que la main a eu le temps de s'habituer à cet effort supplémentaire, les muscles de la main et de l'avant-bras ne devraient guère souffrir de la façon dont le pistolet est placé dans la main. Si la prise est malcommode, risque de provoquer des crampes, et que les muscles de la main continuent de se fatiguer facilement, cherchez une autre solution ou utilisez un appareil d'exercice pour renforcer la main. Pour éviter la formation d'ampoules douloureuses, de callosités et de crevasses, réduisez la tendance de la peau à s'étirer. Une peau tendue à l'extrême peut aussi tirer ou exercer une force sur la carcasse du pistolet de manière à provoquer un défaut d'alignement. Il est primordial d'équilibrer l'étirement de la peau et des muscles de la main qui serre. Lorsque les pressions de serrage s'exercent, le contact entre la peau des doigts et de la paume et les surfaces de la carcasse et des plaquettes doit être direct, perpendiculaire, et non une pression latérale, glissante ou rasante.

g. La force du recul doit être maîtrisée en étant transmise droit vers l'arrière dans le bras de tir. Un recul qui porte contre la base du pouce, et qui fait tourner l'arme dans la main, entraîne un déplacement de la prise et/ou une flexion du poignet. L'un comme l'autre compromet un retour rapide en position de visée après le recul en tir chronométré et en tir rapide. Le pistolet doit être tenu par une prise normale, et non par une étreinte étouffante qui cherche à enserrer la crosse de toutes parts. Les meilleurs points de pression pour maintenir l'alignement des organes de visée sont les plaquettes presque plates de chaque côté de la carcasse. Cependant, la main ne peut pas exercer simultanément une pression égale sur chacune de ces surfaces, et une telle pression ne surmonterait pas l'effet du recul. Par conséquent, les points de pression de la main de tir qui s'imposent, ceux qui canalisent l'effet du recul droit vers l'arrière et permettent de maintenir assez facilement l'alignement, sont : les phalanges médianes des trois derniers doigts, la base du pouce haut sur la crosse, le creux au centre du talon de la main et, enfin, les articulations de la base des quatre doigts, le long du haut de la paume. Sur le pistolet de calibre .45, les points de pression principaux sont la face avant de la poignée et les surfaces du boîtier du ressort de chien et de la sûreté de poignée. Les points secondaires sont : le haut du côté gauche de la crosse, près de l'arrêtoir de culasse, et la courbe avant de la plaquette droite ; une pression de serrage égale doit s'exercer sur chacun d'eux pour éviter le relâchement de l'ensemble de la prise et pour maintenir l'alignement.

h. Tenir la prise trop longtemps sans la relâcher de temps en temps entraîne une fatigue précoce. La fatigue détruit le contrôle. Serrer avec une force excessive pour contrôler le pistolet garantit l'apparition de la fatigue si la force de préhension de la main est faible. Une fatigue excessive des muscles de la main et de l'avant-bras provoque aussi une pression irrégulière sur la détente. Le seuil de tremblement s'abaisse au point que le tireur ne peut plus tenir le pistolet immobile, même quelques secondes, pendant qu'il presse la détente.

3. Méthode pour obtenir une bonne prise en main. La bonne prise doit satisfaire à toutes les exigences qui précèdent ; en outre, elle doit être une prise ferme et adaptée à la main de chaque tireur.

Nota : pour cette leçon sur l'obtention d'une bonne prise en main, l'arme est le pistolet réglementaire de calibre .45. La séquence suivante, étape par étape, permet d'obtenir la bonne prise :

a. Avec la main qui ne tire pas, saisissez le pistolet par l'extrémité de la culasse, côté canon, en prenant garde de ne pas abîmer les organes de visée noircis, et gardez la bouche du canon dirigée vers le champ de tir.

b. Écartez l'index et le pouce de la main de tir pour former un « V », le pouce un peu plus bas que l'index.

c. Fléchissez légèrement le poignet vers le bas pour obtenir le bon angle de contact.

d. Logez le pistolet dans le « V » formé par le pouce et l'index en enfonçant la sûreté de poignée bien droit et fermement dans le repli de peau souple du « V ».

e. Appuyez vers le bas sur le canon pour faire pivoter le pistolet et pousser fermement le boîtier du ressort de chien contre l'intérieur du renflement de chair à la base du pouce et dans le creux situé à peu près au centre du talon de la paume.

f. Allongez les doigts vers l'avant en laissant l'index se poser à plat contre la carcasse du pistolet, juste au-dessus du pontet. La sécurité impose de ne pas toucher la détente à ce stade.

g. Les trois derniers doigts doivent se placer serrés les uns contre les autres, la phalange médiane de chaque doigt reposant sur la face avant incurvée de la carcasse (*front strap*).

L'extrémité des doigts, qui fait le tour du *front strap* jusqu'à la plaquette gauche, ne doit exercer que peu ou pas de pression. La pression de l'auriculaire sur le *front strap* doit être plus légère que celle du majeur et de l'annulaire. Une pression trop forte de l'auriculaire peut faire légèrement plonger la bouche du canon, de sorte que le guidon s'aligne trop bas dans le cran de mire.

h. Le pouce doit être levé plus haut que l'index. Seule l'articulation du milieu du pouce vient en appui haut contre la crosse, près de la sûreté de culasse. Le bout du pouce est relevé et écarté de la crosse, car il n'a aucune fonction. Une pression exercée sur le côté du pistolet par le bout du pouce tend à déranger l'alignement. Le pouce ne doit pas appuyer fortement sur le côté du pistolet, sinon la fatigue apparaîtra tôt. Il ne doit exercer que la force d'appui substantielle nécessaire pour maintenir l'arme fermement en place dans la main de tir.

i. On obtient une prise qui contrôle l'arme lorsque les trois derniers doigts exercent la pression principale sur le *front strap* droit vers l'arrière, pressant respectivement le boîtier du ressort de chien et la sûreté de poignée fermement contre le creux central et le talon de la paume à la base du pouce, et contre la chair souple du « V » du pouce et de l'index. On peut comparer cela à un étau, dont les surfaces internes de la paume seraient la mâchoire fixe et les trois derniers doigts appuyant sur le *front strap* la mâchoire mobile.

j. La main qui ne tire pas sert à ajuster la position du pistolet dans la main de tir. Une légère rotation de l'arme dans la main, pendant que celle-ci serre et desserre alternativement, permet d'équilibrer une étreinte vigoureuse. La main qui serre doit faire suffisamment le tour vers la droite pour que l'index puisse entrer dans le pontet et se placer sur la détente à l'endroit exact où la pression peut s'exercer droit vers l'arrière. Selon la taille de la main, l'index presse avec le bout, avec la pulpe de la première phalange, avec le pli de la première articulation ou ailleurs. Ce qui importe n'est pas la partie ou l'endroit de l'index qui constitue le point de contact standard, mais l'endroit du doigt avec lequel vous pouvez prendre la détente en son milieu et presser droit vers l'arrière sans déranger l'alignement.

k. Lorsque la mise en place est correcte, retirez l'index de la détente, libérez le pistolet de la main qui ne tire pas et serrez la prise très fort jusqu'à remarquer un tremblement. Relâchez aussitôt un faible pourcentage de cette pression de serrage, juste assez pour que le tremblement disparaisse et que reste une prise dure et solide, qui donnera un contrôle absolu. Plus la prise est serrée, meilleur est le contrôle. Le tireur exerce à présent la pression correcte pour un contrôle maximal du recul.

4. Vérifier la prise en main. La bonne prise est une prise naturelle qui satisfait à toutes les exigences du paragraphe 2 ci-dessus. Pour s'assurer d'une bonne prise, il faut la vérifier au regard de ces exigences. La familiarité est un facteur décisif pour savoir si votre prise est bonne : à force d'avoir utilisé la bonne prise un nombre incalculable de fois, on sent immédiatement un défaut.

a. Pour s'assurer que les organes de visée resteront alignés, on fait l'essai suivant : tendez le bras de tir et observez l'alignement. Si le guidon et la hausse ne sont pas alignés, saisissez le canon avec la main qui ne tire pas, desserrez la prise suffisamment pour faire glisser le pistolet dans la main, en le tournant légèrement dans le sens opposé à l'erreur d'alignement. Reprenez fermement le pistolet en main et tendez le bras. Vérifiez l'alignement sans faire d'effort pour aligner les organes de visée par un mouvement du poignet ou de la tête. Si l'alignement est naturel, vous pouvez vérifier son maintien. Le bras tendu, fermez les yeux, levez et abaissez le bras, puis stabilisez-vous. Ouvrez les yeux et observez. Si l'alignement a dévié, replacez le pistolet dans la main de tir et répétez l'essai les yeux fermés jusqu'à obtenir et conserver un alignement naturel du guidon et de la hausse. Pendant le tir, il faut vérifier constamment que les organes de visée continuent à s'aligner d'eux-mêmes. La prise obtenue au début du tir

ne restera pas forcément correcte, car les secousses du recul et l'accumulation de la fatigue obligeront à corriger la prise pour maintenir l'alignement.

b. Pour vérifier que la prise est assez ferme pour empêcher tout déplacement, après s'être assuré que le pistolet est déchargé, faites heurter le pistolet assez vigoureusement par l'entraîneur, vers le haut ou sur le côté, avec le talon de sa main. Faites aussi saisir le pistolet par le canon à l'entraîneur, qui essaiera de vous l'arracher de la main.

c. Pour déceler des variations de serrage ou de justesse de la prise, le mieux est de tirer quelques coups à sec avant le début du tir réel et de guetter de légères variations de l'alignement.

d. L'indépendance de l'action sur la détente se vérifie avant le tir en contrôlant visuellement que l'index ne touche pas la poignée. Vérifiez par le tir à sec qu'aucune résistance ni frottement excessif ne se fait sentir dans la détente. Vérifiez aussi qu'aucune contraction involontaire des muscles de la main n'accompagne la pression sur la détente : elle peut déranger l'alignement autant que le fait de ne pas presser la détente droit vers l'arrière.

e. L'apparition rapide de la fatigue et de douleurs dans la main de tir résulte généralement d'une prise incorrecte.

f. Le mieux, pour vérifier que le recul part droit vers l'arrière, directement dans le bras et l'épaule de tir, est de s'exercer avec un pistolet déchargé : un entraîneur ou un coéquipier se place devant vous et pousse vigoureusement et brusquement sur la bouche du canon de votre pistolet fermement tenu, le repoussant droit vers votre épaule pour simuler le recul.

5. Moyens de développer une bonne prise en main. Les grands tireurs au pistolet ont : des mains fortes et une prise dure ; une façon de serrer qui ne change pas, sauf si l'analyse impose un changement qui l'améliore ; une prise différente maîtrisée pour chaque forme de crosse ou chaque type de pistolet ; des plaquettes moulées, façonnées ou faites sur mesure, parfaitement ajustées ; et, s'ils utilisent de la colophane en poudre ou une substance analogue, ils l'appliquent chaque fois que leur main devient moite, avant de saisir le pistolet.

a. Les « as » ont une prise comme un étau. Des appareils d'exercice comme les balles en caoutchouc, les pinces à ressort, etc., développent une prise vigoureuse. Ces appareils exigent un usage constant. Une autre approche, pour moins dépendre des appareils artificiels, consiste à pratiquer un travail ou un sport qui sollicite la force et la dextérité des mains, par exemple fendre du bois, bêcher le jardin, tailler la haie au sécateur, jouer au tennis, au base-ball, au ping-pong, etc. Le travail minutieux des mains développe aussi un toucher précis et une coordination précieux pour le tireur au pistolet.

b. Ne changez jamais votre prise à la légère. Une prise correcte est un bien précieux. Elle naît de beaucoup de travail, de réflexion et de méthode, ainsi que d'une analyse minutieuse. Toute prise satisfaisante rencontrée chez les meilleurs tireurs est le fruit de tâtonnements. La bonne prise qui résulte de tant d'efforts ne doit être changée que si une analyse rigoureusement critique impose un changement qui l'améliore. Le tireur qui change désespérément de prise en espérant tomber par hasard sur la bonne solution verra en général ses scores baisser. S'il obtient un meilleur score dans ces conditions, c'est occasionnellement, sans raison tangible à cette amélioration. La réponse est l'analyse et l'essai, dans une quête sans fin pour améliorer votre tir.

c. La bonne prise du tireur doit être modifiée selon les types de pistolets. La fermeté de la prise reste la même pour tous les calibres et tous les types de pistolets et de revolvers, mais la manière de saisir doit correspondre à la forme et à la taille de la poignée, tout en satisfaisant à toutes les exigences de la bonne prise. Par exemple, la poignée du calibre .22 a parfois une circonférence plus petite que celle d'un pistolet de calibre .45. Dans ce cas, les trois derniers doigts peuvent faire davantage le tour de la crosse, de sorte que l'un des points

de pression principaux (la phalange médiane de chacun des trois derniers doigts) se retrouve au-delà du *front strap*, en partie sur son côté gauche. La pression exercée ne serait alors pas droit vers l'arrière. Pleinement appliquée comme dans la prise normale, elle perturberait sans doute l'alignement naturel des organes de visée. De même, les tireurs aux petites mains ont des difficultés avec des crosses de tailles diverses. Un exemple : à cause d'un index court qui n'atteint la détente que du bout du doigt, il faut trouver un compromis entre une pression sur la détente droit vers l'arrière et la meilleure position du pistolet dans la main de tir, celle qui tend à donner un alignement naturel.

d. Les plaquettes façonnées, moulées ou faites sur mesure doivent être parfaitement ajustées. Les plaquettes ajustées servent avant tout à aider le tireur qui n'arrive pas à reproduire régulièrement la bonne prise avec les plaquettes d'origine. Chaque tireur doit d'abord déterminer quelles particularités et caractéristiques d'une plaquette façonnée conviennent à sa main. On peut fabriquer des plaquettes parfaitement ajustées, mais c'est un travail difficile. Seul un tireur expérimenté est capable de savoir ce dont il a réellement besoin dans des plaquettes sur mesure, car lui seul sait à quoi ressemble sa bonne prise, et quelle sensation elle donne.

e. De la colophane en poudre saupoudrée sur la main peut aider à conserver une prise solide et maîtrisée, mais elle n'est pas absolument nécessaire. Normalement, une main forte et le quadrillage et le grenage des plaquettes et des surfaces métalliques suffisent. Par temps chaud, quand la main peut transpirer, ou quand une main mouillée par la pluie risque de glisser, l'usage de colophane en poudre ou d'une substance analogue, qui assèche temporairement la peau de la paume et des doigts, se justifie alors.

En définitive, il n'existe qu'une seule prise correcte pour vous. C'est une prise ferme, qui donne au tireur le plus haut degré de contrôle sur le maintien de l'alignement des organes de visée et qui permet une pression franche, droit vers l'arrière, sur la détente sans déranger l'alignement.

D. Contrôle de la respiration

Une bonne méthode de respiration est une partie essentielle du système de contrôle du tireur. La plupart des tireurs au pistolet connaissent moins bien la bonne méthode de contrôle de la respiration que n'importe lequel des autres fondamentaux. Le but d'un bon contrôle de la respiration est de permettre au tireur de retenir sa respiration, sans inconfort, assez longtemps pour tirer un coup en tir lent, cinq coups en vingt secondes en tir chronométré ou cinq coups en dix secondes en tir rapide, sans perdre sa capacité à rester immobile ni à se concentrer sur l'alignement des organes de visée.

1. Pour être efficace, le contrôle de la respiration doit être pratiqué de façon systématique et uniforme. Il favorise la capacité à se concentrer et à maintenir un rythme.

a. Favoriser une tenue stable. Il est généralement admis que l'on ne doit pas respirer pendant la visée. La respiration s'accompagne du mouvement rythmique de la cage thoracique, de l'abdomen et des épaules. Le pistolet bouge alors excessivement, ce qui rend presque impossible de tirer un coup précis. On ne doit donc pas respirer et essayer de tirer un coup en même temps, mais s'efforcer de retenir sa respiration pendant un court moment.

b. Les processus physiologiques de la respiration. Le tireur ne doit cependant pas considérer la respiration sous le seul angle du mouvement de la cage thoracique et de l'arme. Il ne doit pas oublier que la respiration, qui combine des processus se déroulant en permanence dans le corps humain, détermine en général l'état de la personne. Une bonne respiration a donc une grande importance pendant des séances de tir qui durent plusieurs heures. Une technique de respiration incorrecte a un effet néfaste sur le tir, en particulier si la concentration est troublée par la sensation du besoin de respirer.

(1) Au cours de la respiration, le volume de la cage thoracique augmente et diminue alternativement ; la personne inspire et expire en conséquence. On inspire lorsque les dimensions de la cage thoracique augmentent. Une fois dans les poumons, l'air fournit de l'oxygène au sang et, en retour, se charge de gaz carbonique et de vapeur d'eau. L'expiration se produit lorsque tous les muscles se relâchent, que le diaphragme remonte et que, sous l'action du poids de la cage thoracique et de l'élasticité des poumons, l'air est chassé du corps. L'expiration ne demande aucun effort musculaire : elle résulte de l'élasticité des côtes, des tissus musculaires et des poumons.

(2) En respirant calmement, une personne effectue en moyenne 12 à 13 cycles respiratoires par minute. Un cycle respiratoire dure donc 4 à 5 secondes. Si l'on suit le cycle respiratoire, on remarque sans peine que la position tendue de l'inspiration est très vite remplacée par l'expiration. L'inspiration suivante commence après une pause respiratoire de 2 à 3 secondes (figure 1-7), pendant laquelle le gaz carbonique s'accumule dans les poumons. La durée de la pause respiratoire est déterminée par la proportion d'oxygène et de gaz carbonique dans l'air qui reste dans les poumons.

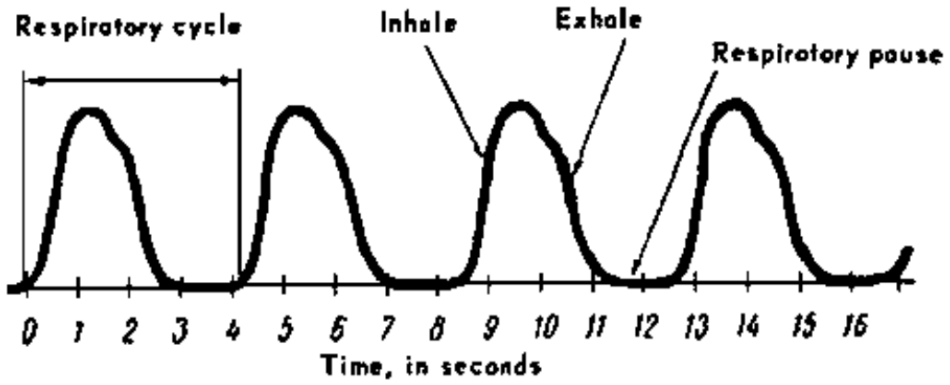


Figure 1-7. Schéma de la respiration d'une personne.

(3) La pause respiratoire et les questions de ventilation des poumons ont une grande importance pour le tireur. Il est évident que, pendant la visée et la pression sur la détente, la respiration ne doit être retenue qu'après l'expiration, en s'arrangeant pour la retenir au moment de la pause respiratoire naturelle. Pendant ce temps, les muscles ne sont pas sollicités et se trouvent dans un état de relâchement.

c. On peut prolonger cette pause respiratoire de plusieurs secondes, c'est-à-dire retenir confortablement sa respiration pendant 15 à 20 secondes, sans effort particulier et sans éprouver de sensations désagréables. Ce temps est plus que suffisant pour tirer un ou plusieurs coups. Les tireurs expérimentés prennent généralement une inspiration profonde avant de tirer puis, en expirant lentement, retiennent progressivement leur respiration, se relâchent et concentrent toute leur attention sur l'alignement des organes de visée et sur la pression régulière de la détente (figure 1-8).

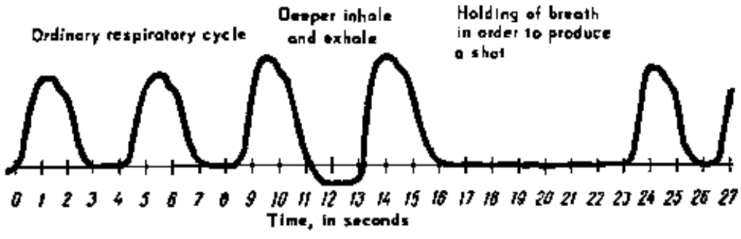


Figure 1-8. Scheme of the Manner in Which A Person Holds His Breath in Order to Produce a Shot

Figure 1-8. Schéma de la manière dont une personne retient sa respiration pour tirer un coup.

2. Méthode recommandée.

a. Avant les commandements de tir :

(1) En chassant l'air des poumons avant la visée, on ne doit faire absolument aucun effort. L'expiration doit être naturelle et libre, comme dans la respiration ordinaire. L'air ne doit pas être retenu dans les poumons : une expiration incomplète avant la visée provoque une crispation et une stimulation des centres nerveux qui règlent la respiration, et la concentration du tireur sur la visée s'en trouve détournée.

(2) Pour que, au cours d'un tir prolongé, l'interruption du rythme respiratoire n'ait pas d'influence sur le tireur, il ne faut pas retenir sa respiration trop longtemps en essayant de tirer un coup en tir lent. Si le tireur n'a pas tiré son coup en 8 à 10 secondes, il doit interrompre la visée et reprendre sa respiration.

(3) Avant de retenir sa respiration pour le coup suivant, il doit bien vider ses poumons en prenant plusieurs inspirations profondes. Il faut faire de même entre les coups et entre les séries, pendant toute la durée du tir. Cela facilite l'allongement de la pause respiratoire avant la visée et assure un repos régulier entre les coups et les séries. Le taux d'oxygène dans le sang augmente légèrement. Le tireur reste ainsi relâché et à l'aise pendant tout le tir, sans fatigue excessive ni prématurée.

b. Pendant les commandements de tir. Prenez une inspiration plus profonde que la normale au commandement « Prêts à droite », une autre à « Prêts à gauche », tendez votre pistolet, prenez la dernière inspiration et expirez jusqu'au point de confort à « Ligne de tir prête ». À mesure qu'il acquiert de l'expérience dans le contrôle de la respiration, le tireur constatera qu'il retient sa respiration, ou prolonge sa pause respiratoire normale, sans trop en avoir conscience, ce qui lui permet une concentration intense sur l'alignement des organes de visée et la pression sur la détente.

c. Pendant le tir proprement dit. Le tireur ne doit pas avoir conscience du besoin de respirer. Si, à l'entraînement, un tireur constate qu'il ne peut pas retenir sa respiration pendant les vingt secondes nécessaires pour tirer une série en tir chronométré, il doit prendre l'habitude de tirer ses séries de tir chronométré en moins de vingt secondes. Cependant, si au cours d'une série en tir chronométré ou rapide le tireur se sent obligé de respirer, il doit prendre rapidement une courte inspiration et continuer à tirer. Cela provoque une baisse de la concentration sur l'alignement des organes de visée et ne doit pas être la technique normalement employée.

Chapitre II

Alignement des organes de visée

L'alignement des organes de visée est le facteur qui contribue le plus à la précision d'un tir.

Pour que la balle atteigne le centre de la cible, le tireur doit pointer le pistolet et donner au canon une direction déterminée par rapport à la cible.

En théorie, la visée est précise lorsque le tireur aligne exactement la hausse sur le sommet et les flancs du guidon, et maintient cet alignement dans la zone de visée.

Une visée correcte suppose de savoir conserver la relation entre le guidon et la hausse. Pendant la visée, le guidon est placé au milieu du cran de mire, avec un jour égal de chaque côté. La face supérieure horizontale du guidon est au même niveau que le bord supérieur horizontal du cran de mire (figure 2-1).

A. Relation entre les organes de visée

Il faut avoir une conscience aiguë de la relation entre la hausse et le guidon, que l'on voit net. Avec une vue normale, la hausse du pistolet est presque aussi nette que le guidon. Certains tireurs ne voient nettement que le cran de mire ; les extrémités extérieures de la hausse peuvent devenir légèrement floues.

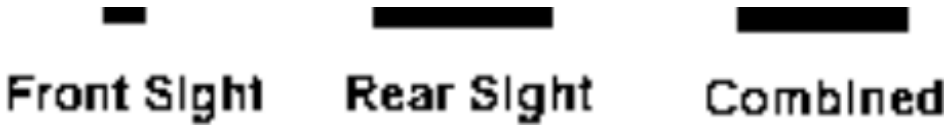


Figure 2-1. La relation entre les organes de visée.

1. Erreur de décalage angulaire. Si le tireur ne respecte pas une visée correcte (sommet du guidon centré maintenu au niveau du haut de la hausse, et jour égal de chaque côté du guidon), il y aura peu de coups précis. Le plus souvent, il place le guidon à une position différente dans le cran de mire. Il en résulte une plus grande dispersion des coups sur la cible, car les balles dévient dans la direction où le guidon est placé dans le cran (figure 2-2). Cette erreur de visée s'appelle l'erreur de décalage angulaire.

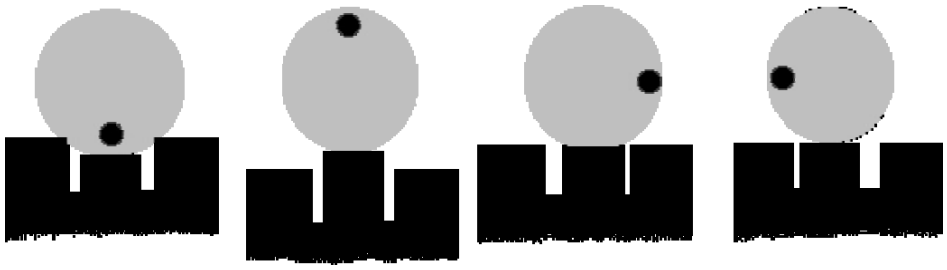


Figure 2-2. Déplacement de la balle en cas d'erreur de décalage angulaire dans l'alignement du guidon.

2. Erreur de décalage parallèle. Si la tenue (l'arc de mouvement) s'écarte du centre de la zone de visée en un décalage à peu près parallèle, le tireur doit savoir que ces écarts ne feront pas baisser le score autant que l'erreur de décalage angulaire. C'est donc l'alignement des organes de visée qui est le plus critique des deux. La précision d'un tir dépend ainsi principalement de l'aptitude du tireur à maintenir constamment un alignement correct. L'effort principal doit porter sur l'alignement des organes de visée. Tenir le pistolet parfaitement immobile est souhaitable, mais ce n'est pas indispensable.

2. Parallel Shift Error: If the hold (arc of movement) is deviating in near parallel error from the center of the aiming area, the shooter should know that these deflections will not lower the score to the extent of angular shift error. Therefore, sight alignment is the most critical of the two. Thus, the accuracy of a shot depends mainly upon the shooter's ability to consistently maintain correct sight alignment. The main effort should be toward keeping your sights aligned, Holding the pistol perfectly still is desirable but It is not mandatory.

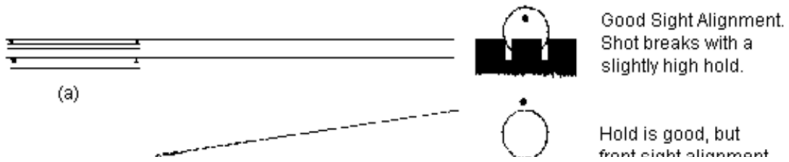


Figure 2-3. Déplacement de la balle lorsque le pistolet est décalé : (a) parallèlement, (b) angulairement.

ement of the Bullet When The Pistol is Shifted: (a) Para

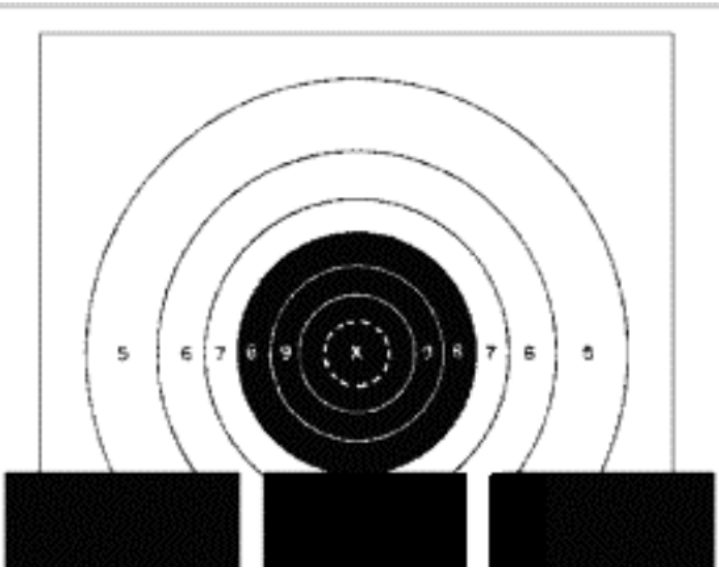


Figure 2-4a. Impossible ! L'œil humain ne peut pas faire la mise au point en même temps sur un objet proche et sur un objet éloigné.

B. Mise au point

Un alignement correct des organes de visée doit être parfaitement compris et pratiqué. En apparence, c'est une chose simple : aligner deux objets, le guidon et la hausse. La difficulté consiste à maintenir ces deux organes de visée exactement alignés tout en conservant un arc de mouvement minimal et en pressant la détente pour faire tomber le chien sans perturber l'alignement. La solution réside en partie dans la mise au point de l'œil sur le guidon pendant le départ du coup.

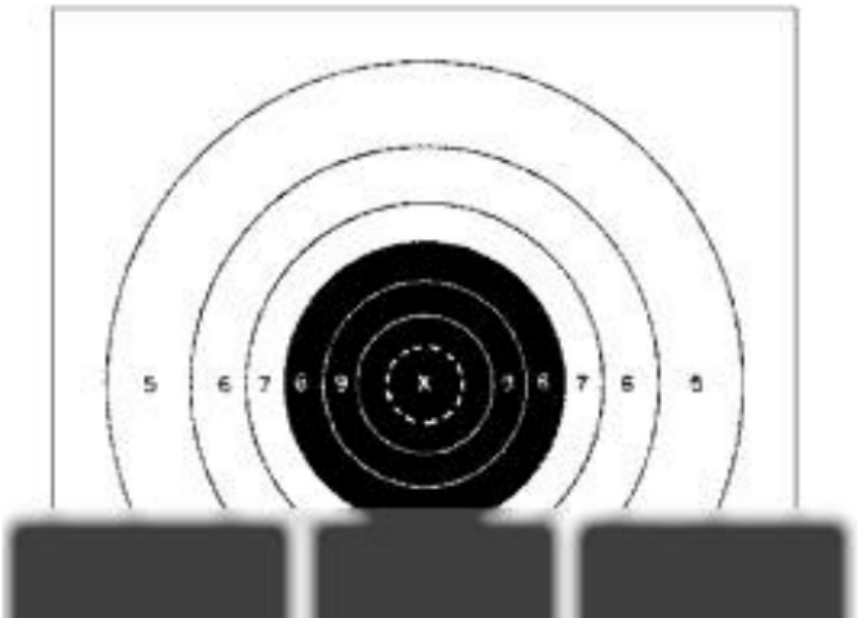


Figure 2-4b. Incorrect. Le contrôle de l'alignement des organes de visée n'est pas précis. La mise au point nette sur la cible rend les organes de visée flous. L'erreur commise ici est la même qu'à la figure 2-4a, mais elle n'est pas aussi facile à voir.

Figure 2-4c. Correct. Le contrôle de l'alignement est précis. La mise au point limitée au seul guidon rend les organes de visée nets et la cible floue, et la relation entre les organes de visée peut être contrôlée en permanence.

1. Il est impératif de maintenir la « mise au point sur le guidon » pendant toute la visée avec le pistolet. Le tireur doit se concentrer sur le maintien de la relation correcte entre le guidon et la hausse, et la mise au point doit rester sur le guidon pendant le court laps de temps nécessaire au départ du coup. Si la mise au point se déplace vers l'avant et que la cible devient un instant nette, l'aptitude du tireur à obtenir un alignement correct est compromise pendant cet instant. Il arrive souvent que ce soit précisément à ce moment que le coup part. Un tir contrôlé et précis est impossible dans ces conditions.

2. Lorsque l'œil fait la mise au point sur la cible, le mouvement relativement faible du bras paraît amplifié. En revanche, lorsque l'œil fait correctement la mise au point sur le guidon, ce mouvement paraît réduit.

C. Concentration

1. Si les organes de visée sont mal alignés, le résultat est un coup imprécis. La négligence dans l'obtention d'un alignement correct vient généralement de ce que le tireur n'en mesure pas l'importance. Beaucoup de tireurs alignent parfaitement les organes de visée dans la phase initiale de la tenue. Mais à mesure que le tir progresse et que le tireur se concentre sur le départ du coup, il perd souvent l'alignement correct qu'il avait obtenu dans la phase initiale de sa tenue. En général, lorsque le tireur ne parvient pas à une tenue parfaitement immobile, sa concentration sur l'alignement faiblit. Un coup précis est perdu parce que le tireur pense à son arc de mouvement et non à la perfection de l'alignement.

2. Un autre facteur qui contribue à la dégradation de l'alignement est l'inquiétude qui naît de ce que la pression sur la détente semble ne plus progresser au moment de tirer. Il se crée une impulsion à accentuer la pression sur la détente pour que le coup parte. Dès que le tireur pense à augmenter la pression sur la détente, il perd une part de la concentration intense qu'exige le maintien d'un alignement correct. Même si le contrôle de la détente et la tenue sont bons,

le résultat sera un mauvais coup. L'alignement des organes de visée doit rester au premier plan de l'esprit du tireur pendant tout le tir du coup. La pression franche sur la détente doit s'exercer de façon involontaire. On obtient des coups régulièrement précis lorsque le tireur maintient une concentration intense sur l'alignement pendant qu'il applique la pression sur la détente, tout en ayant un arc de mouvement minimal. Le contrôle du coup diminue en proportion directe de la perte de concentration sur l'alignement.

3. Le tireur confirmé moyen est probablement limité à une concentration soutenue d'une durée de 3 à 6 secondes. Ce court laps de temps est la période optimale pendant laquelle on peut lâcher un coup contrôlé. Cet intervalle de concentration doit coïncider avec l'obtention d'un arc de mouvement minimal, d'une mise au point, d'un alignement satisfaisant, et avec le déclenchement involontaire d'une pression franche sur la détente. Si l'alignement exact est maintenu et que la pression sur la détente reste franche, le coup partira pendant le temps limité où le tireur est capable de maîtriser sa concentration ininterrompue. Résultat : un coup en plein centre de la cible.

D. L'œil

Les principales difficultés que rencontre le tireur pendant la visée sont dans une large mesure déterminées par les caractéristiques propres de l'œil et par son fonctionnement en tant qu'appareil optique. Tous les tireurs devraient se familiariser avec les propriétés optiques de l'œil humain, exposées à l'annexe II intitulée « Propriétés optiques de l'œil humain utiles à l'alignement des organes de visée ».

> **N.d.T.** L'annexe II n'est pas reprise ici ; ses sujets sont traités dans l'article « L'œil et la visée » du wiki.

Chapitre III

Contrôle de la détente

A. Généralités

Un contrôle correct de la détente doit s'exercer en combinaison avec tous les autres fondamentaux du tir. L'acte physique qui consiste à presser la détente pour lâcher un coup précis peut varier d'un individu à l'autre. Le bon contrôle de la détente de chacun devient peu à peu régulier lorsque la technique correcte est maîtrisée. Beaucoup de tireurs, par exemple, conservent une certaine maîtrise de la détente avec une prise en main relativement légère, alors qu'un autre tireur utilisera une prise très ferme. Certains tireurs préfèrent exercer une pression régulière et rapide sur la détente tout en maintenant un alignement correct des organes de visée. Pour un autre tireur, une pression plus lente et plus délibérée peut donner les mêmes résultats. Un nombre toujours croissant de tireurs adopte la pression franche sur la détente : une fois commencée, elle devient une pression ininterrompue et constamment croissante jusqu'au départ du coup.

Le contrôle de la détente est d'une très grande importance pour obtenir un coup précis. Lorsque le tireur exerce une pression sur la détente, il doit le faire de façon à ne modifier ni l'alignement des organes de visée ni la position du pistolet. Le tireur doit donc être capable d'exercer sur la détente une pression souple et régulière. De plus, la détente doit être pressée en même temps que s'exercent une concentration maximale, une perception visuelle optimale de l'alignement et un arc de mouvement minimal.

Pour produire un coup précis, le tireur doit accomplir de nombreuses actions diverses, mais liées entre elles. La tâche est compliquée par le fait que le pistolet est plus ou moins en mouvement pendant toute la durée de la visée. Ce mouvement varie selon la stabilité de la position du tireur. L'alignement des organes de visée s'écarte donc de la zone de visée. Souvent, il traverse la zone de visée et ne s'arrête que peu de temps en alignement parfait avec la cible. Il est impossible de déterminer à quel moment et pendant combien de temps les organes de visée correctement alignés resteront au centre de la zone de visée. Cette difficulté est encore aggravée par le fait que le tireur cherche à exécuter des actions coordonnées alors que des réflexes tendent à les contrarier. Une telle situation exige le développement de réflexes conditionnés et l'amélioration de la coordination.

L'action coordonnée que constituent une visée correcte, une pression sur la détente au bon moment et un départ correct du coup est difficile, et on ne peut l'accomplir qu'en surmontant d'anciens réflexes non coordonnés ou en en acquérant de nouveaux. Ce n'est que par un entraînement constant et une attention soutenue aux techniques reconnues que ces nouveaux réflexes peuvent s'acquérir. La nature et les caractéristiques propres du système nerveux humain sont traitées en détail à l'annexe III intitulée « Processus du système nerveux humain

liés à l'équilibre, au contrôle de la détente et à l'audition ».

> **N.d.T.** Les annexes I et III auxquelles renvoie le manuel ne figurent pas dans la version numérique qui a servi à cette traduction.

B. Facteurs d'un contrôle correct de la détente

La pression exercée sur la détente doit provenir uniquement d'un mouvement indépendant de l'index. Les doigts qui tiennent la poignée et le pouce ne bougent pas et ne se serrent pas. Gardez une pression de la prise constante. Alignez les organes de visée, installez-vous dans votre zone de visée habituelle et exercez une pression franche, ininterrompue et croissante, droit vers l'arrière, jusqu'à la chute du chien. Ne cherchez pas une image de visée parfaite combinant hausse, guidon et visuel. Faites au contraire la mise au point de l'œil sur le guidon, en le gardant parfaitement aligné dans le cran de mire. La cible floue, hors de la mise au point, peut bouger légèrement, mais ce mouvement a relativement peu d'importance. Chaque fois que le coup part avec un bon alignement, à l'intérieur de l'arc de mouvement habituel, et qu'il s'agit d'un coup de surprise, le coup sera bon et touchera la cible dans les limites de votre tenue.

Le contrôle de la détente comporte une suite d'actions qui se déroulent lorsque le mécanisme de mise à feu est libéré en douceur.

1. Jeu et pression initiale. Toute course libre de la détente, appelée jeu, doit être rattrapée avant une légère pression initiale. Cette action garantit que les jeux de la tringlerie du mécanisme de mise à feu sont rattrapés et que les pièces sont fermement en contact avant que la pression franche ne s'exerce.

La pression initiale est une pression automatique et légère, égale à environ un quart, ou moins, de la pression totale nécessaire pour faire partir le coup. Cette action soigneuse facilite la pression franche qui libérera le chien rapidement et en douceur.

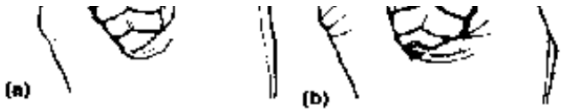
Pour lâcher un coup contrôlé, le tireur doit apprendre à augmenter la pression sur la détente de façon franche, souple, progressive et régulière. Cela ne signifie pas pour autant que la détente doit être pressée lentement. Elle doit être pressée en douceur, sans interruption, mais le départ ne doit pas prendre plus de 2 à 5 secondes. De nombreuses séries précises de tir rapide, de cinq coups en dix secondes, sont tirées selon un cycle qui ne laisse qu'une seconde ou moins pour appliquer les principes d'un contrôle correct de la détente.

Une action douce sur la détente impose des exigences particulières à l'index lorsqu'il presse la détente ; son fonctionnement correct détermine dans une large mesure la qualité du coup. L'alignement des organes de visée obtenu avec le plus grand soin sera gâché par la moindre erreur dans le mouvement de l'index.

2. Rôle d'une prise en main correcte. Pour que l'index puisse remplir sa fonction sans gâcher la visée, il faut d'abord que la main saisisse correctement le pistolet et crée l'appui voulu, permettant à l'index de vaincre la résistance de la détente. La poignée du pistolet doit être serrée fermement, mais sans aucun tremblement. Il faut aussi que l'index ne touche pas le flanc de la crosse. Le mouvement de l'index doit être indépendant lorsqu'il presse la détente, et ne provoquer aucune modification latérale de l'alignement.

3. Placement correct de l'index sur la détente. Il faut presser la détente soit avec la première phalange de l'index, soit avec la première articulation. La détente doit être pressée droit vers l'arrière. Si le doigt presse la détente de côté, des effets indésirables apparaissent. Le poids de la détente augmente ; à cause du frottement supplémentaire sur certaines pièces du mécanisme de détente, une détente par ailleurs irréprochable prend, lorsqu'une pression

latérale s'exerce sur elle, les caractéristiques d'une mauvaise détente. Il faut aussi considérer l'effet de la pression latérale sur l'alignement des organes de visée. Il suffit d'une légère pression latérale pour provoquer une erreur d'alignement. La cause principale d'une pression latérale est un mauvais placement de l'index sur la détente.



. **Correct Placement of the Index Finger on the Trigger. (a) With Joint of Index Fir With First Bone Section of Index Finger .**

gger finger placement may be modified to a degree by the requirement that the grip pr alignment of the front and rear sights. The shooter frequently must make a compromis

Figure 3-1. Placement correct de l'index sur la détente : (a) avec l'articulation de l'index, (b) avec la première phalange de l'index.

Le placement idéal de l'index sur la détente peut être modifié dans une certaine mesure par l'exigence d'une prise en main qui donne un alignement naturel du guidon et de la hausse. Le tireur doit souvent faire un compromis pour pallier les effets indésirables de l'impossibilité de tirer pleinement parti de chaque facteur.

4. Coordination. Il faut souligner que le tir en match ne réussit que si tous les facteurs de contrôle sont constamment coordonnés.

La capacité à contrôler la détente en douceur ne suffit pas à elle seule pour produire un coup précis. La détente doit être actionnée en même temps que s'exercent un alignement correct, un arc de mouvement minimal et une concentration maximale et sans perturbation. On pourrait appeler cela la cadence, le rythme ou la synchronisation. Quel que soit son nom, cela ne vient qu'à ceux qui s'entraînent souvent. Une aptitude occasionnelle ne suffit pas pour tirer au niveau d'un championnat. Un classement cumulé aux trois armes (*three-gun aggregate*) exige 270 réussites. Une performance régulière et rigoureuse est favorisée par la capacité à compenser automatiquement les erreurs. Pendant le tir, il faut presser la détente dans des conditions variables de mouvement du pistolet, en conservant un alignement correct. Pour exercer sur la détente une pression coordonnée, le tireur doit attendre des moments précis où tous les facteurs et toutes les conditions sont favorables. Il sera souvent impossible d'exercer un contrôle maximal. Le tireur ne doit cependant jamais chercher à tirer avant de s'être complètement installé dans un arc de mouvement minimal.

C. Application de la pression sur la détente

1. Pression franche et ininterrompue sur la détente (méthode du coup de surprise). Il s'agit essentiellement de mener le tir du coup à son terme une fois la pression sur la détente commencée. Le tireur s'engage à une vitesse de pression constante : ni accélération, ni ralentissement, ni arrêt. La pression sur la détente est ininterrompue parce qu'elle n'est commencée que si les conditions sont stables et presque parfaites. Si ces conditions parfaites se dégradent, le tireur ne doit pas tirer, mais poser l'arme, se relâcher, refaire son plan et recommencer.

Lorsque le pistolet est stable et immobile, et que les périodes d'arc de mouvement minimal durent plus longtemps, il importe peu que le départ intervienne une seconde plus tôt ou une

seconde plus tard. Chaque fois que le coup part avec un arc de mouvement minimal et des organes de visée alignés, ce sera un bon coup. Par conséquent, dès que le tireur a établi un arc de mouvement minimal stable et l'alignement des organes de visée, il doit immédiatement commencer à presser la détente, en douceur mais franchement, droit vers l'arrière et sans s'arrêter, jusqu'au départ du coup. Cette méthode de contrôle de la détente donne au tireur un départ du coup par surprise, avant qu'un réflexe musculaire ne puisse perturber l'alignement.

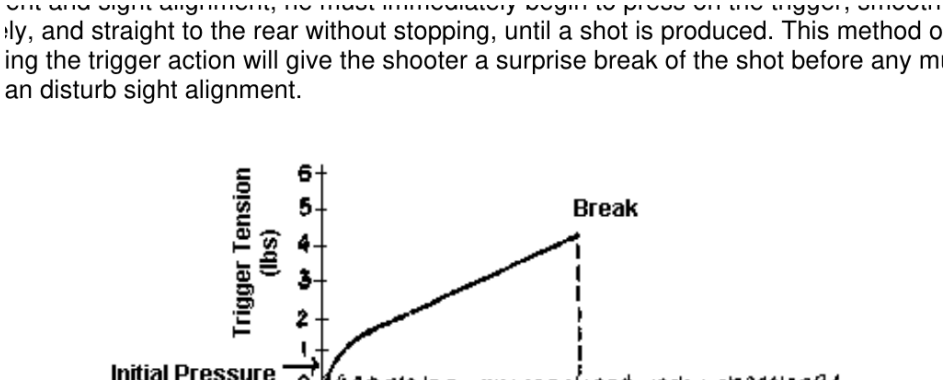


Figure 3-2. Coup de surprise obtenu par une pression franche et ininterrompue sur la détente.

2. Pression interrompue sur la détente, ou méthode du tir « au point ». C'est une méthode de contrôle de la détente qui n'est pas recommandée, bien que certains tireurs l'emploient. Certains tireurs croient pouvoir choisir le moment du départ, même après des années d'expérience.

a. Le tireur aligne les organes de visée et exerce une pression initiale sur la détente. Il fait ensuite tout son possible pour tenir l'arme immobile. Pendant les très brefs moments d'immobilité, il presse la détente. Si l'alignement change et n'est plus parfait, ou si l'arc de mouvement de l'arme augmente, la pression sur la détente est suspendue et la tension sur la détente maintenue. Lorsque l'alignement est de nouveau parfait et que le mouvement diminue, la pression reprend jusqu'au départ du coup ; ou bien, après le rattrapage du jeu de la détente, une pression initiale est appliquée et le coup est lâché d'un seul mouvement rapide de l'index lorsque l'arc de mouvement minimal diminue. Dans ce cas, la présence d'un alignement parfait n'est pas jugée indispensable pour commencer l'action sur la détente. Une pression brusque sur la détente perturbe l'alignement existant, et les autres facteurs fondamentaux de contrôle sont subordonnés à l'arc de mouvement minimal. L'application de tous les autres fondamentaux est requise, qu'ils soient optimaux ou non.

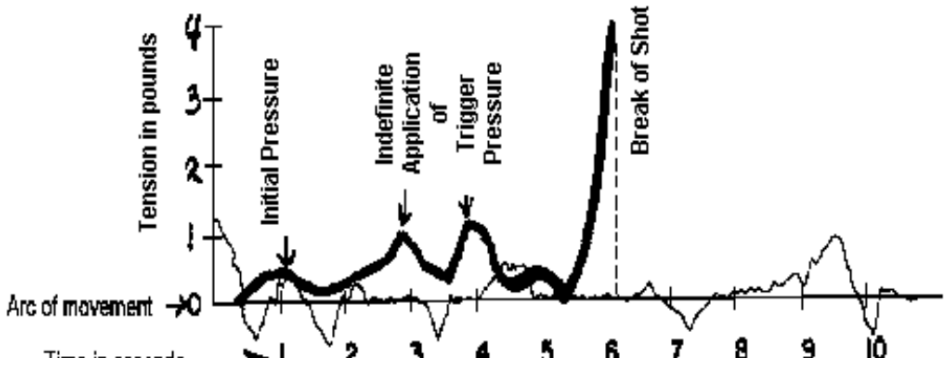


Figure 3-3. Pression sur la détente fondée sur une image de visée parfaite.

b. Pendant que le tireur exerce une pression franche droit vers l'arrière, si l'idée d'accélérer

ou de ralentir cette pression lui traverse l'esprit, sa concentration sur l'alignement des organes de visée se rompt.

c. La décision d'augmenter la pression sur la détente peut provoquer une réaction réflexe couramment appelée anticipation, qui se traduit généralement par une poussée du talon de la main (la balle frappe la cible vers une heure). Le recul devient plus imminent et le cerveau envoie aux muscles du bras et de la main le signal de réagir prématurément, une fraction de seconde avant le départ du coup, d'où de fréquents mauvais coups et de faibles scores.

one o'clock). The recoil becomes more imminent and the brain will send a signal for the a
hand muscles to react prematurely a split second before the shot is fired; resulting in freq
shots and low scores.

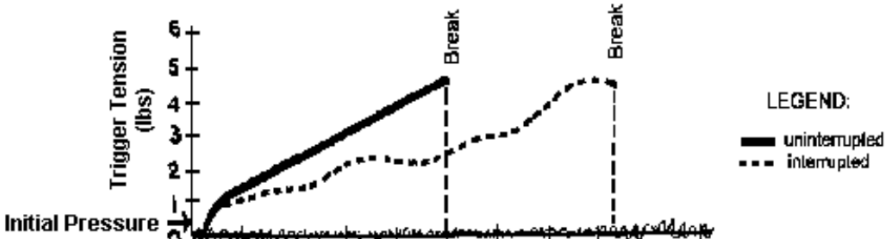


Figure 3-4. Coup tiré avec une pression interrompue sur la détente, comparé à un coup tiré avec un contrôle franc et ininterrompu de la détente.

D. Erreurs de contrôle de la détente et moyens d'y remédier

1. L'erreur la plus grave et la plus perturbatrice du tireur est le coup de doigt, c'est-à-dire une pression brusque sur la détente accompagnée d'une action musculaire des muscles de la main et du bras.

Si le coup de doigt se limitait à une pression brusque sur la détente et au déplacement rapide de l'axe du canon, il ne produirait qu'une partie de ses effets.

a. Le coup de doigt s'accompagne généralement :

(1) d'une forte contraction de tous les muscles du bras et de l'épaule ;

(2) d'un serrage brusque de la main sur la poignée ;

(3) d'une pression qui ne s'exerce pas droit vers l'arrière.

Tous ces facteurs réunis provoquent un fort déplacement du pistolet sur le côté et vers le bas, et il ne peut en résulter qu'un très mauvais coup.

b. C'est le plus souvent chez les tireurs débutants que l'on observe le coup de doigt. Leur arc de mouvement étant généralement important, les moments favorables à un bon coup sont de très courte durée.

c. Le coup de doigt a pour cause l'habitude de vouloir « arracher un dix », comme on dit. Le tireur cherche à tirer au moment où le guidon centré, dans son va-et-vient, passe sous le bord inférieur du visuel, ou s'arrête brièvement près du centre de la zone de visée. Ces moments étant fugaces, le tireur inexpérimenté s'efforce d'exercer à cet instant toute la pression nécessaire sur la détente. Cette pression rapide et brusque ne fait pas seulement travailler les muscles de l'index, elle s'accompagne de l'action associée de plusieurs autres muscles. L'action involontaire de ces muscles produit le « coup de doigt » et le coup imprécis qui en résulte. Le jeune tireur, qui appréhende le recul du pistolet et le bruit de la détonation, contracte ses

muscles par un réflexe d'anticipation du recul, pour contrer le recul attendu. C'est ce qu'on appelle aussi la poussée du talon de la main.

d. La pratique a montré qu'il faut avertir le jeune tireur suffisamment tôt dans sa formation des dangers du coup de doigt, et prendre des mesures efficaces pour lui enseigner la technique correcte d'un tir précis.

e. S'il est difficile de déceler les erreurs de contrôle de la détente, c'est souvent parce que le pistolet s'est déplacé pendant le recul et que les erreurs ne sont pas reconnues. Le tireur a plus de mal à juger qu'un entraîneur, et il ne se rend souvent pas compte qu'il donne un coup de doigt, qu'il cligne des yeux ou qu'il contracte les muscles du bras et de l'épaule.

f. Le moyen le plus simple de corriger le coup de doigt chez le jeune tireur est de le faire suivre par un entraîneur expérimenté. Un entraîneur décèle plus facilement les erreurs et corrige les habitudes qui conduisent à un mauvais contrôle de la détente. Souvent, le tireur ne juge pas nécessaire d'établir de façon certaine s'il donne ou non un coup de doigt. Il doit pourtant savoir que s'il ne se débarrasse pas de cette habitude néfaste, il n'obtiendra jamais de bons résultats.

g. Les signes du coup de doigt sont un agrandissement du groupement, ou des coups écartés sur le côté qui n'ont pas été annoncés à cet endroit, principalement en bas à gauche (pour les droitiers). Pour corriger ce défaut, le tireur doit modifier ses exercices d'entraînement, mais en aucun cas les interrompre.

(1) Le tir à sec permet au système nerveux de se reposer du recul du coup. Grâce à cette pratique, certains réflexes nuisibles au tir (raidissement du bras pour contrer le recul, contraction des muscles dans l'attente du coup, clignement des yeux au bruit de la détonation) ne se développent pas. En fait, ils commencent à diminuer et peuvent disparaître complètement.

(2) Ensuite, le tireur peut poursuivre son entraînement normal, mais s'exercer de temps en temps « à sec ». De cette façon, il ne perd pas la stabilité de sa position, ni les réflexes utiles qu'il a développés au cours des tirs précédents.

(3) En visant soigneusement et en observant attentivement tout ce qui arrive au pistolet lorsqu'il presse la détente, le tireur découvrira ses erreurs et les éliminera. L'entraînement avec des cartouches réelles mêlées de cartouches inertes (*ball and dummy*) et le tir à sec sont très profitables. Ils permettent de développer correctement et soigneusement la technique de pression sur la détente, et contribuent à l'acquisition de bonnes habitudes dans le contrôle de la détente.

(4) En commençant le tir à sec, le tireur doit d'abord surmonter l'envie d'« attraper » un coup lorsque le guidon centré se trouve sous le visuel. Quel que soit l'arc de mouvement, le tireur doit s'apprendre à ne faire que presser la détente en douceur et à employer la méthode de la pression franche et ininterrompue. Lorsque le contrôle souple de la détente est redevenu une habitude et qu'il n'a plus besoin d'y porter une attention particulière, il peut reprendre le tir à balles réelles. Après la reprise du tir à balles réelles, les premiers exercices d'entraînement doivent se faire sur une feuille de papier blanc vierge plutôt que sur une cible à zone de visée noire. En même temps, le tireur doit s'attacher tout particulièrement à analyser sa performance, à contrer l'envie de donner un coup de doigt, et à prendre conscience de ses réactions incorrectes au départ du coup.

2. Une autre erreur que commet le tireur dans le contrôle de la détente est de « tenir trop longtemps », c'est-à-dire de faire traîner la pression sur la détente.

a. Quand il tient trop longtemps, le tireur n'a plus assez d'air pour retenir sa respiration, son œil se fatigue et son acuité visuelle diminue. De plus, sa position perd une partie de sa

stabilité. Par conséquent, lorsqu'il tient trop longtemps, le tireur presse la détente dans des conditions défavorables.

b. Tenir trop longtemps est la conséquence d'une pression excessivement lente et prudente sur la détente, elle-même causée par la crainte du tireur de faire un mauvais coup. Cette indécision et cet excès de prudence peuvent être considérés comme l'inverse du coup de doigt. En outre, le fait de tenir trop longtemps provient du manque de coordination des mouvements qui apparaît souvent, à certains stades de l'entraînement, lorsque le processus d'inhibition l'emporte sur le processus d'excitation. Plus simplement, le tireur n'arrive pas à se forcer à exercer une pression franche sur la détente au bon moment. Les moments favorables passent l'un après l'autre, et bientôt les chances de tirer un coup précis ont disparu. Évidemment, la phase de contrôle de la détente s'est prolongée bien au-delà de sa durée utile. Cette situation se produit souvent après une période d'exercices de tir à sec. Le tireur perd la sensation du poids réel de la détente lorsqu'il tire longtemps avec une cartouche dans la chambre. Lors du départ d'un coup à sec, la détente paraît plutôt légère, mais quand le tireur passe aux cartouches réelles, le poids de la détente semble nettement plus élevé. Il a l'impression de devoir fournir un effort plus grand pour vaincre ce poids apparemment plus élevé. Souvent, le tireur attribue ses difficultés à un mauvais réglage du mécanisme de détente. On ne gagne rien à de telles suppositions. Le plus souvent, le tireur retrouve un contrôle normal de la détente, puisque la racine du mal est un manque de coordination du contrôle et non le réglage de la détente.

> **N.d.T.** Traduit tel quel (*with a round in the chamber*). Le contexte — le tir à sec — suggère plutôt « sans cartouche dans la chambre » : le tireur habitué au départ à vide trouve la détente plus lourde en tir réel.

c. Le rétablissement de la coordination des mouvements et le retour au juste équilibre entre excitation et inhibition s'obtiennent principalement par un entraînement méthodique, l'entraînement en conditions de match et des exercices de tir à sec. C'est précisément cette méthode d'entraînement qui développe la coordination nécessaire des actions du tireur. Lorsque les mouvements du tireur deviennent automatiques, l'index travaille sans contrainte et le coup part au bon moment. Il est important que chaque séance d'entraînement commence par quelques exercices de tir à sec. Il a été démontré que de tels exercices sont nécessaires au développement d'un tir précis. Ces exercices peuvent aussi être répétés après le tir compté, pour rétablir l'équilibre des processus nerveux.

d. Il arrive souvent qu'un tireur, pendant le tir compté, ne parvienne pas à lâcher un coup. Après plusieurs tentatives infructueuses, il perd confiance. Plutôt que de risquer un coup perdu, le tireur doit, si le temps le permet, décharger le pistolet et tirer quelques coups à sec. Après avoir rétabli la coordination de ses mouvements et retrouvé sa confiance, le tireur est bien mieux préparé, physiquement et mentalement, à lâcher un coup précis. Tirer le coup dans les premières secondes qui suivent l'installation dans une bonne tenue garantit la confiance.

3. Nous avons examiné les erreurs fondamentales qui surviennent dans le contrôle de la détente. Considérons maintenant un problème qui lui est également étroitement lié : le réglage de la détente.

a. La réussite d'un coup précis dépend dans une large mesure de la qualité du réglage de la détente. Une détente mal réglée aggrave les erreurs que commet le tireur en pressant la détente. Les mauvais réglages sont notamment :

(1) un poids de détente excessif ;

(2) une course de détente excessivement longue (mouvement de la détente) ;

(3) un poids de détente trop léger ;

(4) un poids de détente variable.

b. Le tireur ne doit pas chercher à surmonter ces difficultés en modifiant son contrôle de la détente, mais confier le problème et le pistolet à l'armurier pour qu'il y remédie.

Chapitre IV

Établir un système de tir

Devoir tirer de 120 à 270 coups comptés en une seule journée de match exige une grande dépense d'énergie. C'est pourquoi le tireur doit planifier ses actions avec un soin particulier, afin d'utiliser son énergie avec intelligence et de ménager ses forces physiques et mentales pendant toute la durée du tir. La meilleure méthode pour que le tireur fasse passer toute son habileté dans son tir consiste à organiser avec soin un contrôle maximal.

La plupart des points perdus sur un total cumulé le sont en tir lent. Il est donc impératif que cette épreuve devienne le premier objectif d'un contrôle exact. Un coup par minute laisse assez de temps pour organiser l'exécution de chaque coup. L'exécution est assurée de réussir lorsque le contrôle du cycle d'action et de pensée est établi de façon uniforme : se préparer, planifier, se relâcher, exécuter le tir, analyser et corriger.

A. Préparation

Une préparation complète et une planification préalable sont indispensables. Le tireur doit être prêt mentalement et physiquement. Pour pouvoir se concentrer sur son exécution, il doit avoir vérifié les conditions du stand, son équipement, le zéro de ses armes, les commandements du stand, ses munitions, etc., avant de prendre effectivement place sur le pas de tir.

1. Réglage du zéro. En tant que tireur de compétition, vous devez savoir régler le zéro de votre arme afin de placer le point d'impact de la balle au centre de la cible.

Rien n'excuse de perdre des points en compétition parce que le zéro d'un pistolet est mal réglé. Un réglage du zéro inexact révèle un manque de préparation.

a. Il existe deux types d'organes de visée : fixes et réglables.

(1) Vous avez peut-être déjà tiré avec un pistolet à organes de visée fixes. Il se peut que vous utilisiez actuellement un tel pistolet. Les organes de visée fixes du pistolet de service de calibre .45 sont assez difficiles à régler et ne servent donc guère au tir de compétition. Pour corriger en hauteur, il faut procéder par essais successifs en modifiant la hauteur des organes de visée à la lime ou, si l'on dispose d'un bon armurier, celui-ci pourra en retirer exactement la quantité voulue. La dérive se corrige en déplaçant la hausse, soit avec un outil pousse-hausse, soit avec un marteau et un chasse-goupille. Avec des organes de visée fixes, on ne peut pas avoir à la fois un zéro à 25 yards et un zéro à 50 yards en hauteur : votre point visé à 50 yards sera plus haut qu'à 25 yards. Corriger la dérive avec des organes de visée fixes est très difficile, en raison de la méthode employée. Sauf pour déterminer au départ le zéro normal dans des conditions idéales, il est recommandé de ne pas déplacer des organes de visée fixes pendant une compétition.

(2) La plupart des pistolets utilisés aujourd'hui en compétition sont munis d'organes de visée réglables, faciles à déplacer avec un tournevis ou une petite pièce de monnaie.

(a) On trouve aujourd'hui sur le marché de nombreuses marques d'organes de visée réglables. Les vis de réglage ne tournent pas toutes dans le même sens pour une correction donnée : le sens horaire déplacera telle hausse vers la droite et telle autre vers la gauche. Il en va de même pour le réglage en hauteur. Autre différence : tous les organes de visée ne déplacent pas le point d'impact de la balle de la même distance par clic. Certains sont aussi plus robustes que d'autres.

(b) Lorsque vous utilisez des organes de visée réglables, l'essentiel est de connaître leurs caractéristiques. Savoir de combien un clic en hauteur déplace le point d'impact de la balle à 50 yards, etc., sur votre pistolet, est important pour régler correctement le zéro et faire les corrections.

(1) Nous vous recommandons de commencer votre réglage du zéro à vingt-cinq yards. Tirez au moins trois cartouches en tir lent avant de déplacer les organes de visée.

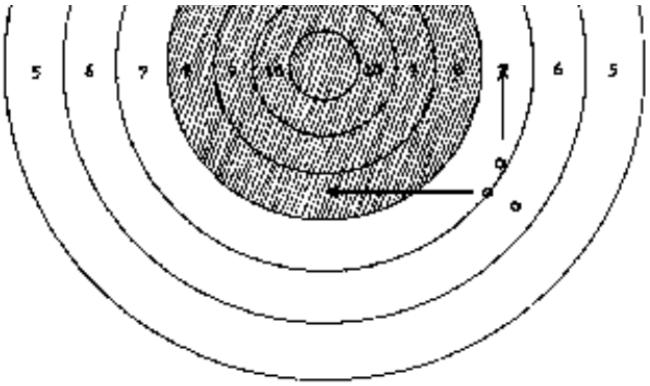


Figure 4-1. Sight Change Example.

) Check your group in relation to the center of the target and if necessary
sight change. Do not creep to the center of the target one click at a time
the shot group method to establish a 50 yard zero. Do not try to zero by
sights after you have fired only one round. One round can easily be off l

Figure 4-1. Exemple de correction des organes de visée.

(2) Examinez votre groupement par rapport au centre de la cible et, si nécessaire, faites une correction franche des organes de visée. Ne vous approchez pas du centre de la cible un clic à la fois. Reprenez aussi la méthode du groupement pour établir un zéro à 50 yards. N'essayez pas de régler le zéro en déplaçant les organes de visée après une seule cartouche tirée : un seul coup peut facilement être écarté par des fautes commises par le tireur.

(3) Le groupement correspond à un 8, soit une erreur de quatre pouces en hauteur à 6 heures. Si les organes de visée déplacent le point d'impact d'un demi-pouce par clic à 50 yards, il faut monter d'environ huit clics en hauteur. Le groupement correspond à un 7, soit une erreur de cinq pouces et demi en dérive à 3 heures : il faut environ onze clics de dérive vers la gauche. (Voir les dimensions des zones de la cible sur la fiche de réglage des organes de visée.)

(4) On peut faire exception à la méthode du groupement lorsqu'un tireur très expérimenté tire en match, a annoncé un bon coup, mais que l'impact ne se trouve pas sur la cible là où il l'a annoncé. Analysez votre tir. Vous pouvez conclure qu'une correction immédiate des organes de visée est nécessaire, mais ne soyez pas trop pressé de les déplacer, car les risques

d'erreur dus à une technique défaillante sont nombreux.

(5) Une fois le groupement centré, vous pouvez tirer des séries de 10 et de 20 secondes pour confirmer le zéro à 25 yards. Une correction sera peut-être nécessaire en tir chronométré et en tir rapide.

(6) Ne décalez jamais la visée (« *Hold Off* ») et ne corrigez jamais à l'estime (« *Kentucky Windage* ») avec des organes de visée réglables. Le tireur forcerait alors le départ du coup en un point précis au lieu de laisser se faire l'arc de mouvement normal. Si vous groupez à l'écart du centre de la cible, réglez les organes de visée pour compenser l'erreur. Repérez et notez vos réglages de zéro.

(a) Il est bon de marquer la vis de réglage d'une petite goutte de vernis à ongles ou d'enduit d'entoilage pour avion afin d'indiquer la position des zéros à 25 et à 50 yards.

(b) Vous pouvez aussi descendre la vis de hauteur jusqu'à sa position la plus basse en comptant les clics, puis noter, pour les deux réglages, le nombre de clics à partir du bas. Vous notez ainsi le nombre de clics depuis la base de la hausse jusqu'à vos zéros à 25 et à 50 yards. (Cette méthode ne sert que pour la hauteur.)

(c) Vous pouvez également établir une fiche de réglage des organes de visée, sur laquelle vous notez la position de zéro des vis de dérive et de hauteur pour toutes vos armes. À certains moments, sur différents stands et dans des conditions de temps et de lumière variées, vous constaterez peut-être que votre zéro change légèrement (figure 4-2).

This way you record the number of clicks from the base of the sight up to your 25 yard and 50 yard zero. (This method is used only for elevation.)

(c) You may also make a sight adjustment card on which you can record the zero position of the windage and elevation screw for all weapons. At certain times on different ranges, and under various weather and light conditions, you may find your zero changes slightly. (Figure 4-2).

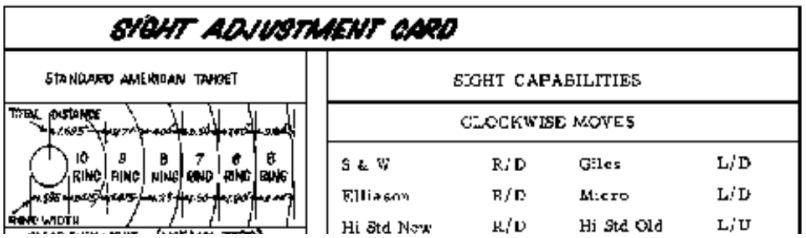


Figure 4-2. Exemple de fiche de réglage des organes de visée.

(7) Un carnet de tir qui permet d'inscrire les réglages des organes de visée pour des stands précis, les conditions de lumière et de temps, et les données difficiles à retenir, est un élément d'équipement nécessaire (figure 4-4). Des changements de zéro inhabituels apparaissent souvent sans raison apparente. Voici quelques points à vérifier :

(a) Vérifiez la longue-vue : vous observez peut-être la cible voisine. Il arrive souvent qu'on règle son zéro pour compenser le groupement d'un autre tireur.

(b) Vérifiez le guidon et la hausse. Les organes de visée ont pu se desserrer sous l'effet du recul, ou être tordus ou endommagés. Les crans de réglage de la hausse ont pu s'user, ce qui permettrait au recul de dérégler la hausse, ou bien, lors d'une tentative de réglage, la hausse ne se déplacerait pas dans le sens voulu.

(c) Des erreurs de position et de prise en main peuvent faire dériver la tenue et l'alignement, même si le tireur a fait une correction. On fait alors une correction artificielle pour compenser

des erreurs. À l'épaule, elle affecte la tenue ; au poignet, elle affecte la prise. Il faut déplacer l'ensemble de la position du corps en déplaçant le pied arrière dans le sens de l'erreur de tenue, et corriger la prise en faisant glisser la main sur la poignée de l'arme vers l'erreur. Si l'on obtient une position et une prise naturelles, la tendance à pointer ailleurs que sur le point visé disparaîtra.

(d) Lorsque l'une des situations ci-dessus se présente, il faut agir de façon résolue et sans tarder. Vérifiez rapidement la longue-vue, la position et la prise, puis continuez jusqu'à ce qu'il soit évident que le problème n'est pas résolu. Il faut alors faire une correction franche du réglage des organes de visée.

(e) Si un organe de visée est endommagé au point d'être inutilisable, demandez au directeur de tir l'autorisation de déclarer l'arme hors d'usage et de changer d'arme, ou de la faire réparer sur le stand par un armurier qualifié.

(f) Le carnet de tir peut indiquer une forte différence de réglage des organes de visée pour le stand de pistolet sur lequel vous tirez. Des changements d'angle ou d'intensité de la lumière peuvent modifier le zéro que vous utilisez sur votre stand habituel.

(8) Une fois le tir terminé, une consultation avec votre armurier pourra révéler certains changements dans l'ajustage des pièces, de l'usure, des bavures ou des corps étrangers susceptibles de modifier l'assemblage de pièces finement ajustées. Chacun de ces éléments peut provoquer un changement de zéro.

2. Préparation dans la zone de rassemblement. Avant de pouvoir employer une technique de tir systématique, il faut établir une phase de préparation systématique. En réalité, la préparation générale du tireur commence la première fois qu'il cherche à améliorer son aptitude au tir. Toutefois, on peut prendre, dans la période qui précède immédiatement le tir, des mesures importantes qui influeront favorablement sur le contrôle et la coordination.

a. Préparation physique. Le tireur doit d'abord avoir achevé sa préparation pour pouvoir se concentrer pleinement sur l'exécution du coup. L'important est d'effectuer toutes les opérations et vérifications avant le tir compté. Sinon, le tireur devra modifier son système de contrôle pour compenser le temps perdu à chercher une solution de dépannage.

(1) Le tireur doit manger léger mais nourrissant, de façon à ne pas avoir faim avant le tir ni avoir l'impression d'être gavé. Évitez de boire beaucoup d'eau avant et surtout pendant le tir. Une nourriture lourde et trop de liquide accélèrent le pouls et provoquent une transpiration excessive, ce qui affaiblit le corps pendant le tir.

(2) Avant de tirer, le tireur doit faire de légers exercices d'assouplissement : exercices de contraction statique, marche, tir à sec, etc., qui relancent la circulation sanguine après le sommeil et aident à équilibrer le système nerveux. Si un tireur commence à tirer peu après son réveil, sans s'être assoupli, il ne sera pas stable : ses réactions sont trop lentes et ses mouvements manqueront de coordination.

(3) Le tireur doit se présenter au stand au moins 15 à 30 minutes avant l'heure du tir. C'est nécessaire pour préparer l'équipement, et le tireur aura aussi l'occasion, pendant ce temps, de se relâcher et de se poser. Porter une lourde boîte de tir fatigue le tireur, et il ne doit pas chercher à tirer pendant un certain temps après un tel effort.

(4) Il faut accorder l'attention voulue à la vérification du poste depuis lequel le compétiteur va tirer.

(a) Le tireur doit choisir le meilleur emplacement pour tirer. Par une journée lumineuse, par exemple, il doit se placer légèrement en retrait, pour tirer à l'ombre si possible, ou se placer derrière son matériel pour être dans son ombre. Établissez votre position de telle sorte que

vous n'ayez pas à la modifier une fois le tir commencé. Il faut toujours porter des lunettes de tir pour éviter que le soleil ne frappe les yeux.

(b) La surface du pas de tir présente souvent des bosses, des pentes et d'autres irrégularités. Pour qu'aucune inégalité du sol ne gêne une position correcte, le tireur doit niveler son emplacement avant le début du tir, en arasant les bosses ou en comblant les creux avec de la terre meuble ou du gravier.

(5) Avant d'arriver sur le pas de tir, le tireur doit avoir soigneusement vérifié que ses vêtements et ses chaussures sont confortables.

(6) Avant l'appel de votre relève, vous devez déplacer votre équipement juste derrière votre poste de tir. Faites une dernière vérification pour vous assurer que vous avez la bonne arme, les chargeurs et les munitions. Noircissez vos organes de visée à la lampe à carbure et assurez-vous que leur réglage est correct. Nettoyez vos lunettes de tir, vérifiez que vous avez un crayon, un tournevis, des bouchons d'oreilles et un chronomètre. Écoutez les commandements et observez le déroulement des tirs. Soyez attentif aux conditions et adaptez votre tir pour tirer parti de ce que vous savez à l'avance des conditions dans lesquelles vous devrez tirer. Par exemple : repérez si les commandements de tir sont donnés rapidement, évaluez le vent et la lumière en observant leur effet sur les relèves précédentes, etc. Dès que vous êtes sûr de bien connaître le stand et son fonctionnement, passez mentalement en revue chaque étape par laquelle vous devez passer pour exécuter un bon coup.

b. Préparation mentale. Au début d'une journée de tir, il est bon de se concentrer sur la planification de chaque coup, en prélude au tir proprement dit. En règle générale, les tireurs expérimentés tiennent compte de leur état d'esprit, de leur énergie et de leur forme, et se fixent une méthode précise.

(1) Stimulez votre confiance en vous convainquant qu'une exécution contrôlée, uniforme et rigoureuse produira de bons scores. Acceptez les scores qui sont dans les limites de votre tenue. La confiance est un facteur décisif. Vous obtiendrez une exécution sans faille si vous êtes convaincu d'être capable de gagner le match.

(2) Planifier à l'avance vos actions pour l'exécution de chaque coup réduira l'effet destructeur de la tension et de la pression.

(3) Les retards et les irrégularités dans le déroulement des tirs déstabilisent certains tireurs. Restez relâché et faites preuve de patience.

(4) Quand vous tirez, vous devez penser tir, et uniquement tir. Soyez mentalement vif et chassez de votre esprit toute pensée parasite. Conditionnez votre esprit à se concentrer sur le match.

(5) Passez mentalement en revue toute la séquence de tir, en insistant sur la façon dont vous allez accomplir chaque acte.

3. Préparation sur le pas de tir. Après s'être assuré qu'il est prêt à tirer le match, le tireur installe sa boîte de tir et sa longue-vue, et fait une dernière vérification de son arme, de son équipement et de lui-même. (Voir la « Liste de contrôle de la préparation de trois minutes sur le pas de tir », figure 4-3.)

a. Vérifiez votre fiche d'affectation et placez votre boîte de tir au bon poste. Vous éviterez ainsi le remue-ménage inutile lorsqu'un autre compétiteur vous fait savoir que vous êtes à son poste. Assurez-vous d'être au bon endroit, et laissez-le se déplacer.

b. Pointez votre longue-vue sur votre cible.

c. Examinez votre cible à la longue-vue pour voir si elle porte des trous. Prévenez le personnel du stand si la cible n'est pas prête pour le tir.

d. Ajustez vos protections auditives.

e. Garnissez les chargeurs de munitions du bon calibre.

f. Faites une dernière vérification de votre arme pour vous assurer que les organes de visée sont toujours noircis. Si le noir s'est effacé, noircissez-les de nouveau à ce moment.

g. Disposez tout votre équipement de tir accessoire, rangé dans la boîte de tir, sur la table de tir, où il sera immédiatement à portée de main.

h. La plupart des meilleurs tireurs consacrent environ trois minutes à vérifier soigneusement la position, l'orientation et la prise en main. Pendant cette vérification, le tireur doit veiller à ne pas réduire l'amplitude de sa respiration et, à la fin de la séquence de préparation, il doit respirer profondément deux ou trois fois.

4. Préparations après le commandement « Chargez ».

a. Au commandement « Chargez », prenez la position, l'orientation et la prise en main dont vous avez vérifié auparavant qu'elles étaient correctes. Contrôlez-les en tendant le bras pour vérifier que la visée au centre et l'alignement sur la cible s'obtiennent naturellement.

b. Chargez votre arme : veillez particulièrement à ce que l'arrêtoir de chargeur ait bien retenu le chargeur. Un défaut de chargement dû à un chargeur partiellement engagé dans l'arme n'est pas un motif valable de reprise (*alibi*).

c. Gardez l'arme pointée vers les cibles.

d. De la main qui ne tire pas, saisissez l'arme par le canon ou par la culasse. Vérifiez de nouveau que vous avez une prise en main bonne et confortable. Vérifiez la position de votre index sur la détente. Tendez de nouveau brièvement le bras qui tire pour vérifier que la tenue et l'alignement s'obtiennent naturellement.

e. Vérifiez encore une fois que vous êtes aligné sur la bonne cible.

f. Relâchez-vous, la bouche du canon posée sur la table de tir.

g. Poursuivez le travail mental, en sachant que vous êtes prêt à faire ce qu'il faut. Passez mentalement en revue l'enchaînement des actions nécessaires pour exécuter un coup ou une série correctement. Concentrez-vous sur la séquence de tir. Visualisez un alignement parfait des organes de visée.

Il est recommandé d'utiliser, pendant toute la préparation, une liste de contrôle que l'on peut agrafer à l'intérieur du couvercle de sa boîte de tir.

Figure 4-3. Liste de contrôle de la préparation.

Préparation dans la zone de rassemblement

(a) Vérifier l'affectation : relève et cible.

(b) Avoir la bonne arme et les bonnes munitions.

(c) Vérifier le réglage des organes de visée.

(d) Lampe à carbure **avec du carbure**.

(e) Noircir les organes de visée.

(f) Mettre en place les bouchons d'oreilles ou les protections auditives.

(g) Burette d'huile : vérifier la lubrification.

(h) Tournevis pour corriger les organes de visée.

(i) Chronomètre pour mesurer le temps.

(j) Carnet de tir.

Être **prêt** à l'appel de la relève. Observer le temps qu'il fait. Chronométrer les commandements du stand. Se concentrer sur les fondamentaux. Répéter mentalement.

Préparation de 3 minutes sur le pas de tir

Ne pas toucher aux armes tant que le directeur de tir n'en a pas donné l'autorisation.

(a) Installer la longue-vue **sur la cible**.

(b) Vérifier que la cible ne porte pas de trous.

(c) Ajuster les bouchons d'oreilles.

(d) Garnir les chargeurs.

(e) Revérifier les chargeurs.

(f) Vérifier la prise en main et la position.

(g) Disposer tout l'équipement de tir.

(h) Contrôle de la respiration.

Se relâcher physiquement. Poursuivre le travail mental. **Penser positivement.** Agir avec détermination.

Vous êtes prêt !

5. Les objets qui aident utilement le tireur doivent être présents et en état de marche avant le tir.

a. Lampe à carbure avec du carbure. Ce petit objet peut être considéré comme l'un des accessoires les plus importants de l'équipement du tireur. Mais il ne fonctionne pas sans carbure. Assurez-vous que la lampe est prête et que vous avez sous la main des pierres à briquet et du carbure de rechange.

b. Chargeurs. Des chargeurs supplémentaires sont nécessaires pour assurer un fonctionnement sans interruption. Assurez-vous qu'ils sont propres, en état de marche et présents dans la boîte de tir.

c. Munitions. Ayez la bonne quantité de munitions, du bon calibre, pour le match à tirer. Prévoyez-en assez pour les reprises dues à des incidents de tir, aux reprises accordées par le stand, etc.

d. Crayon et carnet de tir. Ayez sous la main un crayon ou un stylo. Dans certains matchs, on vous demandera de compter les points. Votre carnet de tir doit toujours être tenu à jour, à l'entraînement comme en match.

e. Bouchons d'oreilles. Protégez en permanence vos oreilles d'éventuelles lésions, et évitez les ruptures de concentration en vous isolant, grâce aux protections auditives, du bruit des coups de feu et des sons parasites.

f. Lunettes et papier de nettoyage. Les verres teintés protègent de l'éblouissement et sont conçus pour ne laisser passer qu'une lumière non éblouissante. Les lunettes correctrices, neutres ou teintées protègent aussi les yeux d'éventuelles blessures dues aux étuis éjectés,

etc., et doivent être portées en permanence sur le pas de tir. Tirez-en le meilleur parti en les gardant propres. Ayez du papier pour lunettes dans votre équipement.

g. Tournevis et outils. Les organes de visée sont faits pour être déplacés. Les outils qui s'avéreront utiles sont : une baguette de nettoyage, une clé de bague de canon, un jeu de clés Allen et des tournevis. Assurez-vous de les avoir tous sous la main.

h. Armes et chargeurs. Une arme correctement nettoyée et lubrifiée risque beaucoup moins de connaître un incident de fonctionnement. Vérifiez que vous avez des chargeurs propres pour les bonnes armes.

i. Fiches d'affectation. Le mieux est de vous fier à votre fiche d'affectation pour connaître votre poste de tir et votre relève. Ne vous fiez pas à votre mémoire. Gardez vos fiches en permanence sur vous ou dans votre boîte de tir.

j. Chronomètre. Le chronomètre est un moyen efficace de régler le rythme de votre tir en tir lent.

k. Réglage des organes de visée. Vérifiez que les organes de visée sont réglés pour la distance à laquelle ce match sera tiré.

l. Lubrification. Ayez à disposition une burette d'huile légère pour machines.

Pour qui étudie le tir au pistolet de haut niveau, il ne devrait jamais arriver que les résultats de ses efforts soient compromis parce qu'il n'a pas fait une préparation complète et minutieuse.

B. Planifier la séquence de tir

Il faut une approche systématique pour parvenir à contrôler son tir. Pour appliquer avec succès les fondamentaux, le tireur doit élaborer un plan d'action et le fixer si fermement dans son esprit que les distractions ne l'empêchent pas de suivre une séquence planifiée. Il ne suffit pas de se donner l'ordre de regarder les organes de visée, de tenir et de presser.

Un tireur doué peut parfois tirer de bonnes séries sans plan d'action. Mais, quel que soit son talent, ses résultats resteront irréguliers tant qu'il n'utilisera pas un plan complet.

Le tireur doit comprendre que sa capacité à bien tirer avec régularité sous la pression dépend de l'uniformité de sa préparation. Une séquence de pensée planifiée, qui guide ses actions physiques pendant toute la série, est absolument nécessaire.

Vous devez maîtriser votre esprit et arrêter les pensées déconcertantes sur la possibilité d'un échec. Représentez-vous ce que vous ressentiez et pensiez lorsque vous tiriez de bonnes séries, puis demandez-vous quelle technique vous employiez pour appliquer les fondamentaux avec autant de succès. Ce qui sépare les champions des autres, c'est, à partir de là, la capacité à contrôler sa pensée et à planifier ses actions. Planifier à l'avance l'exécution du coup est la seule garantie qu'a le tireur que cette exécution sera contrôlée avec régularité.

La connaissance d'une séquence de tir réussie est la base du plan. La meilleure garantie de pouvoir reproduire une bonne exécution est que l'action suive une séquence uniforme.

1. Rappelez-vous que, lorsque vous contrôliez votre tir avec régularité, vous utilisiez une séquence de tir. Vous avez prouvé qu'il existe une séquence de tir qui réussit pour vous. Vous devez recréer exactement les mêmes conditions pour obtenir les mêmes résultats.

Le tir ne peut aboutir à une réussite que si le tireur, en préparant chaque coup, passe par toutes les étapes (se préparer complètement, planifier, se relâcher et exécuter le coup, analyser et corriger) de la même manière à chaque fois.

2. La séquence suivante est recommandée pour le tir lent :

a. Tendre le bras et respirer.

b. Se stabiliser dans un arc de mouvement minimal.

c. Prendre l'alignement des organes de visée dans la zone de visée.

d. Prendre la course morte de la détente ; appliquer la pression initiale.

e. Retenir sa respiration.

f. Maintenir l'alignement et l'arc de mouvement minimal.

g. Commencer la pression franche sur la détente.

h. Concentrer la mise au point nette sur le guidon.

i. Accompagnement du coup. (Ne se produit qu'avec un coup de surprise.) (Aucune action réflexe.)

3. La séquence suivante est recommandée pour le tir chronométré et le tir rapide :

a. Tendre le bras qui tire et respirer.

b. Trouver l'alignement des organes de visée.

c. Trouver la zone de visée sur le bord du cadre de la cible (dernière respiration profonde).

d. Se stabiliser dans un arc de mouvement minimal.

e. Mise au point nette sur le guidon (relâcher une partie de l'air).

f. Prendre la course morte ; appliquer la pression initiale sur la détente.

g. Maintenir l'alignement (la cible pivote face au tireur).

h. Commencer la pression franche sur la détente.

i. Se concentrer sur l'alignement des organes de visée (le premier coup part).

4. Lorsqu'un tireur a un système à suivre, il peut se concentrer sur son exécution sans se soucier des résultats. Dans les premiers temps de l'entraînement dirigé, il faut veiller à respecter chacun des points de la fiche de travail du tireur. À mesure que le tireur progresse, la séquence, l'analyse et la correction prennent plus d'importance. La répétition de ces étapes donnera au tireur de bonnes habitudes qui lui permettront de reproduire une bonne exécution. En outre, la fiche de travail aidera le tireur à prendre l'habitude de ne négliger aucun facteur utile à son tir. Les scores gagnants s'obtiennent en étant prêt, confiant, en exécutant avec uniformité et en ayant une maîtrise complète.

C. Relâchement

1. Le meilleur moyen de se relâcher est de relâcher méthodiquement les masses musculaires du corps. Pensez aux muscles du cou, aux épaules, au dos, à l'abdomen, aux fessiers et aux cuisses. Réduisez systématiquement la tension de ces parties du corps au seul niveau nécessaire pour soutenir une attitude debout.

2. Un muscle relâché se fatigue moins vite qu'un muscle tendu. Il est également important de se reposer et de se relâcher tous les deux ou trois coups en tir lent.

D. Exécuter le coup ou la série sur la cible

L'exécution réussie d'un coup précis sur la cible suppose l'emploi correct de tous les fondamentaux. Ne transigez pas. Accompagnez le coup et continuez à appliquer tous les facteurs de contrôle. Si le coup part par surprise, il n'y aura pas d'action réflexe. Lorsque vous êtes absolument sûr d'avoir réuni les conditions d'un coup contrôlé, mettez votre plan à exécution. Avec confiance et détermination, faites suivre chaque étape mentale de l'action physique correspondante, jusqu'à ce que la séquence soit achevée et le coup exécuté sur la cible.

N'oubliez pas qu'en tir lent vous n'êtes pas obligé de tirer avant de reposer votre arme. Lorsque vous vous fatiguez, manquez de souffle, avez du mal à maintenir votre concentration sur l'alignement ou ne parvenez pas à conserver un arc de mouvement convenable, abaissez l'arme sur la table de tir et relâchez-vous. Planifiez de nouveau l'exécution du coup, respirez profondément et recommencez. Certains excellents tireurs de tir lent s'y reprennent à deux ou trois fois avant de pouvoir exécuter un coup contrôlé. La pleine maîtrise de l'application des fondamentaux garantit le contrôle correct d'un coup.

1. Exemple de système pour exécuter des séries de tir rapide avec les commandements de tir. Lorsque le directeur de tir commence ses commandements, il annonce :

a. « **Sur le pas de tir, pour votre première série de tir rapide, cinq cartouches, chargez.** »

(1) C'est le moment de charger et de prendre votre prise en main.

b. « **La ligne est-elle prête ?** »

(1) Poursuivez votre respiration rythmée.

(2) Vérifiez que vous allez tirer sur la bonne cible.

c. « **Prêt à droite.** »

(1) Tendez le bras, poignet rigide et coude verrouillé.

(2) Alignez les organes de visée.

(3) Respirez profondément et expirez.

d. « **Prêt à gauche.** »

(1) Trouvez la zone de visée sur le bord du cadre de la cible.

(2) Prenez une dernière respiration profonde.

(3) Stabilisez-vous dans un arc de mouvement minimal.

e. « **Prêt sur le pas de tir.** »

(1) Relâchez une partie de l'air et retenez le reste.

(2) La mise au point est faite sur le guidon.

(3) Prenez la course morte ; appliquez la pression initiale sur la détente.

(4) Maintenez l'alignement.

f. La cible pivote face au tireur : commencez le tir.

(1) Commencez la pression franche sur la détente.

(2) Portez votre concentration sur le perfectionnement de l'alignement.

g. Le premier coup part (coup de surprise).

(1) Maintenez la mise au point de l'œil (accompagnement du coup).

(2) Retour rapide en position de visée, les organes de visée à peu près alignés et la tenue à peu près au centre de la zone de visée.

(3) Reprenez la pression franche sur la détente.

(4) Efforcez-vous de corriger les erreurs d'alignement, mais sans retarder la pression franche sur la détente.

h. Enchaînez avec quatre autres coups de surprise.

i. Un bon rythme est le signe d'une application coordonnée des fondamentaux.

E. Faire une analyse

Une analyse complète et instantanée de chaque coup est une condition préalable à tout progrès dans l'exécution ou dans le score. Tirer au hasard, sans aucun effort sérieux pour s'améliorer, est une perte totale de temps et de munitions. Une impression mentale de l'alignement des organes de visée doit se former à l'instant même du départ du coup.

Il est utile d'analyser pourquoi vous tirez bien un jour donné. Certains tireurs ont tendance à ignorer leurs bons scores. Il est important d'analyser une bonne série, afin de pouvoir retenir et reproduire la combinaison de facteurs qui produit ces bonnes séries. Dans l'analyse, un point important est d'être honnête envers vous-même et envers votre entraîneur. En reconnaissant ses erreurs, le tireur peut les corriger. L'entraîneur peut aider à trouver une solution à des erreurs dont il n'avait pas conscience, si vous lui révélez tout ce que vous avez vu, entendu ou pensé pendant le tir du coup ou de la série.

Tout tireur qui réexamine d'un œil critique et analyse son exécution et sa technique de tir y trouvera des « points mineurs » qui, dans une certaine mesure, l'empêchent d'améliorer ses résultats. L'élimination des défauts personnels et des mauvaises méthodes est le moyen dont dispose le tireur pour élever son niveau en compétition.

1. Tir lent.

a. Étapes.

(1) Annoncez chaque coup. Fondez votre annonce d'abord sur la relation entre le guidon et la hausse. Tenez compte aussi de tout événement inhabituel dans l'arc de mouvement et du fait que la concentration sur l'alignement a été maintenue ou non.

(2) Lorsque vous avez décidé où votre coup doit se trouver sur la cible, vérifiez votre annonce en observant à la longue-vue.

(3) Que le coup ou l'annonce soit bon ou mauvais, déterminez-en la cause. En général, l'une des situations suivantes se présente :

(a) L'annonce et l'emplacement du coup coïncident, et le coup est bon.

(b) L'annonce et l'emplacement du coup coïncident, mais le coup est mauvais.

(c) L'annonce et l'emplacement du coup ne coïncident pas.

Note : chaque fois que vous ne reconnaissez pas l'erreur, vous devez examiner votre plan pour vous assurer que vous n'avez pas négligé un fondamental.

(4) Évaluation. Posez-vous maintenant la question : avez-vous, oui ou non, suivi la séquence planifiée ? Si la réponse est oui et que le coup est acceptable, cela doit stimuler votre confiance. Revoyez la technique employée pour exécuter ce coup réussi. Faites tout pour rétablir les conditions qui existaient lors du premier coup contrôlé, et répétez la séquence pour chacun des coups suivants. Si la réponse est non, vous devez identifier le point précis de votre séquence de tir où le contrôle a été perdu. Les exemples suivants ne couvrent que quelques-unes des erreurs qui ont pu se produire :

(a) Ne pas avoir établi un arc de mouvement minimal.

(b) Incapacité à maintenir la mise au point nette sur l'alignement des organes de visée.

(c) Concentration qui glisse de l'alignement vers le contrôle de la détente.

(d) Pression sur la détente intermittente et hésitante, avec un effort considérable pour faire partir le coup.

(e) Manque d'attitude résolue et déterminée, et de confiance dans la technique.

b. La fiche de travail du tireur pour le tir lent énumère les étapes suivantes, comme guide pour une analyse complète du coup :

(1) Vérifier l'accompagnement du coup.

(2) Annoncer le coup (décrire l'alignement des organes de visée).

(3) Comparer l'emplacement de l'impact sur la cible avec l'annonce.

(4) Si le coup ou l'annonce est mauvais, en déterminer la cause.

(5) Guetter la formation d'une erreur répétitive. (Même erreur sur plus d'un coup.)

(6) Le coup est-il parti dans l'arc de mouvement normal ?

(7) Avez-vous tenu trop longtemps ?

(8) Avez-vous appliqué une pression franche sur la détente ?

(9) Si vous avez reposé l'arme au cours d'une tentative de tir, pourquoi ?

(10) Avez-vous perdu votre concentration ? (À quoi avez-vous pensé d'autre que l'alignement ?)

(11) Le coup est-il parti par surprise ?

(12) Étiez-vous préoccupé par les résultats ?

2. Séries de cinq coups. Après chaque série de cinq coups, le tireur doit se souvenir de chaque coup comme de l'un des cinq alignements individuels qui lui permettent d'annoncer précisément le groupement. Si l'annonce et le groupement ne concordent pas, il faut en déterminer la cause et appliquer une correction résolue. Si le groupement n'est pas centré, c'est que le zéro de l'arme n'est pas réglé, que la position était mauvaise ou que la prise était incorrecte. Si le tireur est sûr du zéro de son arme, il doit vérifier rapidement la position et la prise avant de tirer la série de cinq coups suivante. Recherchez laquelle des cinq situations suivantes se présente. (Il est cependant possible que deux situations ou plus se présentent dans une même série.)

a. Coups hors annonce, groupés dans les limites de la tenue, mais non centrés sur la cible.

b. Coups conformes à l'annonce, mais groupement plus large que la tenue normale, centré ou non sur la cible.

c. Coups hors annonce, groupement plus large que la tenue, centré ou non sur la cible.

d. Coups conformes à l'annonce, groupés dans les limites de la tenue, mais décentrés sur la cible.

> **N.d.T.** L'original annonce cinq situations mais n'en énumère que quatre.

e. La fiche de travail du tireur pour le tir rapide énumère les étapes suivantes, comme guide pour une analyse complète du groupement :

(1) Accompagner le coup et vérifier un retour correct en position de visée.

(2) Annoncer le groupement (décrire les cinq alignements individuels).

(3) Comparer l'emplacement du groupement avec l'annonce.

(4) Si le groupement ou l'annonce est mauvais, en déterminer la cause.

(5) Chacun des cinq coups est-il parti par surprise ?

(6) Le premier coup est-il parti à temps ?

(7) Le rythme a-t-il été maintenu pendant toute la série, dernier coup compris ?

(8) Tous les coups sont-ils partis dans l'arc de mouvement normal ?

(9) Avez-vous appliqué une pression franche sur la détente pour chacun des cinq coups ?

(10) Avez-vous perdu votre concentration pendant la série ? (À quoi pensiez-vous ?)

(11) Avez-vous ignoré les petites erreurs de tenue ?

(12) Étiez-vous préoccupé par les résultats ?

F. Correction résolue (si nécessaire)

1. Après l'analyse d'un coup, des mesures correctives doivent être intégrées à l'exécution du tireur si l'on veut éviter l'erreur au coup suivant. Une analyse bâclée, quand il y en a une, s'aggrave généralement de l'absence de mesure corrective. Sans analyse ni mesure corrective, le progrès s'arrête. Le tireur qui n'a pas appris ce qu'il fait de travers, ou ce qu'il faut faire lorsque le problème est trouvé, est perdu et n'excellera jamais.

2. Les mesures correctives empêchent qu'une mauvaise exécution se reproduise et doivent être appliquées immédiatement. On a beaucoup écrit sur les raisons pour lesquelles on tire mal ; il est pourtant tout aussi utile d'analyser pourquoi vous tirez bien un jour donné. Il est plus utile de savoir comment bien faire que d'avoir l'esprit encombré d'une multitude de « ne faites pas ». Les entraîneurs, en particulier, doivent se concentrer sur les facteurs positifs et les mettre en avant.

3. Recherchez, analysez et corrigez les erreurs à chaque coup tiré.

4. L'entraîneur et le tireur doivent s'accorder sur les mesures correctives. L'entraîneur doit expliquer les raisons des mesures correctives précises qu'il recommande.

G. Autres aides pour organiser un système de tir

1. La fiche de réglage des organes de visée renseigne sur les caractéristiques des organes de visée, aide à obtenir un zéro et constitue un relevé pratique des réglages pour les armes de tous calibres.

2. La fiche de contrôle de la préparation fournit une liste pratique des actions nécessaires pour bien tirer.

3. Le carnet de tir pour le pistolet. Le carnet de tir est une aide précieuse pour le tireur de compétition au pistolet. C'est le relevé personnel de tous les tirs du tireur par épreuve (tir lent, tir chronométré et tir rapide), ainsi que du *National Match Course* ; la valeur de tous les coups tirés doit y être notée. Les scores d'entraînement doivent être tenus à part des scores de match.

Le carnet de tir n'a de valeur que s'il est tenu avec exactitude et à jour. Notez les mauvais scores comme les bons. Tenu avec exactitude, le carnet de tir aidera à trouver les points faibles de l'exécution du tireur. Il montrera, sur une certaine période, la tendance de la progression du tireur, et reflétera ses progrès dans les différentes épreuves. On peut aussi y tenir des moyennes pour chaque épreuve. Noter les munitions utilisées, le réglage des organes de visée en dérive et en hauteur, le temps, la lumière, le vent et la température peut être utile au tireur plus tard. Il existe de nombreux types de carnets de tir qui font bien l'affaire, mais choisissez-en un qui soit simple et qui vous donne rapidement les données dont vous avez besoin. Un exemple de page de carnet de tir pour le pistolet figure à la page suivante.

4. En raison du grand nombre d'opérations que le tireur doit accomplir pour contrôler son tir, une fiche de travail est fournie pour le tir lent et pour le tir rapide.

a. La fiche de travail du tir lent donne au tireur un guide pour organiser et appliquer un système de contrôle d'un coup en tir lent.

b. La fiche de travail du tir chronométré et du tir rapide donne au tireur un guide pour organiser et appliquer un système de contrôle d'une série de cinq coups en tir chronométré ou en tir rapide.

a. The slow fire worksheet provides the shooter with a guide to organization and application of a system for the control of a slow fire shot.

b. The timed and rapid fire worksheet provides the shooter with a guide to the organization and application of a system for the control of a five shot string of timed or rapid fire.

DATE			LOCATION									AMMO CALIBER							WIND	LIGHT	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL
											SL											
											TM											
ELEV			WIND			SF TOTAL					RP											

Figure 4-4. Exemple de page de carnet de tir pour le pistolet.

H. Entraînement organisé

Le champion doit être capable d'une concentration intense et avoir le cran et la détermination nécessaires pour s'en tenir à l'application des fondamentaux, malgré la pression du match, les conditions météorologiques défavorables, le découragement, les ennuis d'arme et une éventuelle maladie. La meilleure façon de maintenir une bonne exécution est une bonne organisation. Pour bien tirer, faites davantage de petites choses correctement. Si vous êtes bien organisé, il en résultera une supériorité d'ensemble. La connaissance d'une approche systématique du tir contrôlé doit être profondément ancrée dans l'esprit de tous les tireurs. L'« avantage » revient au tireur qui a un système.

Il faut ajouter que tout système sera sans valeur pour un tireur qui aborde l'entraînement

avec indifférence et qui transforme les séances d'entraînement en une routine figée, répétant à la manière d'un robot les aspects de tir prescrits de l'activité du tireur de compétition. Cela exige non seulement un travail systématique et minutieux, mais aussi une analyse réfléchie de ce travail, une recherche constante du nouveau et du meilleur, une quête audacieuse de ce qu'il y a de mieux et un renforcement inébranlable de la volonté. Seul un tel travail sur ses propres méthodes de tir fera de l'entraînement du tireur un moyen sûr d'assurer la suite de sa progression et lui permettra de gagner.

Fiche de travail du tir lent

Préparation (dans la zone de rassemblement)	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1. Affectation : bonne relève et bonne cible										
2. Armes propres, bon calibre										
3. Bon réglage des organes de visée (zéro réglé)										
4. Noircir les organes de visée										
5. Munitions, bouchons d'oreilles et tournevis										
Préparation (sur le pas de tir)										
6. Pointer la longue-vue sur la bonne cible										
7. Tir à sec pour une position et une prise naturelles										
8. Ajuster les bouchons d'oreilles										
9. Munitions chargées dans le chargeur										
10. Stimulation mentale de la confiance										
Planifier l'exécution du coup (revoir la séquence de tir)										
11. Tendre le bras et respirer profondément										
12. Se stabiliser dans un arc de mouvement minimal										
13. Prendre l'alignement des organes de visée dans la zone de visée										
14. Prendre la course morte de la détente, appliquer la pression initiale (prendre une dernière respiration et en retenir une partie)										
15. Maintenir l'alignement et l'arc de mouvement minimal										
16. Commencer la pression franche sur la détente										
17. Concentrer la mise au point nette sur le guidon										
Relâchement										
18. Aucune tension musculaire inutile (relâcher chaque grande partie du corps)										
Exécuter le coup (suivre le plan, ne pas transiger)										

Préparation (dans la zone de rassemblement)	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
19. Accompagnement du coup (continuer à appliquer tous les facteurs de contrôle)										
20. Coup parti par surprise, aucune action réflexe										
Analyse du coup										
21. Annoncer le coup, décrire l'alignement des organes de visée										
22. Comparer l'emplacement de l'impact avec l'annonce										
23. Si le coup ou l'annonce est mauvais, en déterminer la cause										
24. Guetter la formation d'une erreur répétitive										
25. Le coup est-il parti dans l'arc de mouvement minimal ?										
26. Tenue trop longue ?										
27. Pression franche sur la détente ?										
28. Arme reposée : pourquoi ?										
29. Concentration perdue ?										
30. Départ du coup par surprise ?										
31. Préoccupé par les résultats ?										
Correction résolue (appliquée sans tarder)										
32. L'intégrer au plan d'exécution du coup suivant										

Fiche de travail du tir rapide

Préparation (dans la zone de rassemblement)	**1**	**2**	**3**	**4**
1. Affectation : bonne relève et bonne cible				
2. Armes propres, bon calibre				
3. Bon réglage des organes de visée (zéros)				
4. Noircir les organes de visée				
5. Munitions, bouchons d'oreilles et tournevis				
Préparation (sur le pas de tir)				
6. Pointer la longue-vue sur la bonne cible				
7. Tir à sec pour une position et une prise naturelles				
8. Ajuster les bouchons d'oreilles				
9. Munitions chargées dans le chargeur				
10. Stimulation mentale de la confiance				
Planifier l'exécution de la série (revoir la séquence)				
11. Tendre le bras et respirer profondément				
12. Trouver l'alignement des organes de visée				
13. Trouver la zone de visée sur le bord du cadre de la cible (dernière respiration profonde)				
14. Se stabiliser dans un arc de mouvement minimal				
15. Mise au point nette sur le guidon (relâcher une partie de l'air)				
16. Prendre la course morte, pression initiale				
17. Maintenir l'alignement et l'arc de mouvement minimal (la cible pivote face au tireur)				
18. Commencer la pression franche sur la détente				

Préparation (dans la zone de rassemblement)	**1**	**2**	**3**	**4**
19. Se concentrer sur l'alignement des organes de visée (le premier coup part)				
Relâchement				
20. Aucune tension musculaire inutile (relâcher chaque grande partie du corps)				
Exécuter la série de cinq coups				
21. Accompagner le coup et revenir en position de visée avec un bon alignement et une tenue au centre, à chaque coup de la série				
Analyse du groupement				
22. Annonce du groupement : décrire les cinq alignements individuels				
23. Comparer l'emplacement du groupement avec les annonces				
24. Si le groupement ou l'annonce est mauvais, en déterminer la cause				
25. Départ par surprise pour chacun des cinq coups ?				
26. Premier coup à temps et rythme maintenu ?				
27. Les coups sont-ils partis dans l'arc de mouvement minimal ?				
28. Pression franche sur la détente ?				
29. Concentration perdue ?				
30. Petites erreurs ignorées ?				
31. Préoccupé par les résultats ?				
Correction résolue (appliquée sans tarder)				
32. L'intégrer au plan d'exécution des cinq coups suivants				

Figure 4-7. La séquence complète du tir d'un coup précis.

Résumé schématique de la séquence complète du tir d'un coup précis

1. Préparation, dans la zone de rassemblement et sur le pas de tir.

a. Préparation physique.

(1) Préparation personnelle.

(2) Assouplissement. Arriver tôt.

(3) Vérifier le pas de tir.

(a) Protection contre le vent et contre un soleil vif ou changeant.

(b) Surface horizontale lisse et régulière.

(4) Vêtements et chaussures bien ajustés.

(5) Dans la zone de rassemblement, faire une dernière vérification de tout l'équipement nécessaire et prendre conscience des conditions de tir, tant météorologiques que de déroulement des tirs.

(6) Se rendre sur le pas de tir et placer son équipement à son poste de tir.

(7) Installer la longue-vue sur sa cible.

(8) Faire une dernière vérification de l'arme. Vérifier le noircissement des organes de visée. Le zéro doit être réglé.

(9) Vérifier le calibre et la quantité de munitions, et garnir les chargeurs.

(10) Vérifier la position et l'orientation pour un pointage naturel au centre de la cible.

(11) Vérifier que la prise en main donne un alignement naturel des organes de visée tout en réunissant toutes les exigences d'une bonne prise.

(12) Respirer profondément pour augmenter la réserve d'oxygène.

b. Préparation mentale.

(1) Stimuler la confiance.

(2) Ne penser qu'au tir et chasser toute pensée parasite.

(3) Laisser l'entraîneur s'occuper des distractions ou des interruptions sur le pas de tir.

(4) Revoir mentalement la séquence de tir :

(a) Penser à l'acte de tendre le bras et de respirer profondément.

(b) Penser à l'aspect et aux sensations de votre arc de mouvement minimal.

(c) Se représenter des organes de visée correctement alignés, avec la mise au point nette sur le guidon.

(d) Décider à quel moment de la séquence vous allez prendre la course morte de la détente et appliquer la pression initiale.

(e) C'est le moment de prendre une dernière respiration profonde, d'expirer et de n'en retenir qu'une partie.

(f) Se rappeler de maintenir l'alignement et un arc de mouvement minimal pendant que :

(g) une pression franche et ininterrompue est appliquée sur la détente.

(h) La concentration doit se porter sur l'alignement des organes de visée et y rester sans interruption pendant que la pression franche est appliquée sur la détente.

(i) Le pistolet semblera presque partir tout seul, car la pression franche sur la détente est presque involontaire.

(j) Le coup de surprise devient alors possible : grâce à l'emploi d'une pression franche sur la détente, le temps de réaction normal suffit à retarder les réflexes d'anticipation susceptibles de déranger l'alignement, jusqu'à ce que l'ensemble des facteurs de contrôle appliqués en continu amène l'exécution du coup sur la cible. C'est là, en fait, l'accompagnement du coup.

2. Planifier le coup.

a. Position.

(1) Équilibre stable.

(2) Immobilité.

(3) Position de la tête.

(4) Uniformité.

(5) Position des pieds.

(6) Corps droit.

(7) Épaules à niveau.

(8) Jambes fermement tendues.

(9) Hanches à niveau.

(10) Tête droite.

(11) Bras et main qui ne tirent pas au repos.

(12) Bras et main qui tirent solides et fermes.

(13) Centre de gravité légèrement vers l'avant.

b. Orientation de la position naturelle.

(1) Partir d'un angle de 45 degrés.

(2) Tourner seulement la tête vers la cible.

(3) Tendre le bras.

(4) Fermer les yeux.

(5) Lever le bras et se stabiliser.

(6) Ouvrir les yeux.

(7) Déplacer si nécessaire le pied arrière dans le sens de l'erreur.

(8) Vérifier de nouveau.

c. Prise en main.

(1) Alignement naturel des organes de visée.

(2) Ferme, pour éviter tout glissement.

(3) Serrage constant.

(4) Index de détente indépendant.

(5) Uniformité.

(6) Confortable.

(7) Recul droit vers l'arrière.

(8) Éviter la fatigue de la main.

d. Contrôle de la respiration.

(1) Systématique.

(2) Réserve d'oxygène.

(3) Réduire le mouvement au minimum.

(4) Pause respiratoire.

(5) Confortable.

(6) Aide à la concentration.

(7) Avant et pendant les commandements de tir.

e. Alignement des organes de visée (relation entre le guidon et la hausse, et non entre les organes de visée et la cible).

(1) Mise au point nette sur le guidon.

(2) Conscience de la hausse.

(3) Concentration exclusive.

(4) Durée de 6 à 8 secondes.

(5) Coordination avec les autres facteurs de contrôle.

f. Contrôle de la détente.

(1) Pression franche et ininterrompue sur la détente.

(2) Durée de 2 à 5 secondes.

(3) Fondé sur un alignement parfait des organes de visée.

(4) Alignement non dérangé.

(5) Coordonné avec la perception optimale et l'arc de mouvement minimal.

g. Séquence de tir.

(1) Tendre le bras et respirer.

(2) Se stabiliser dans un arc de mouvement minimal.

(3) Prendre l'alignement des organes de visée dans la zone de visée.

(4) Prendre la course morte de la détente et appliquer la pression initiale.

(5) Prendre une dernière respiration et en retenir une partie.

(6) Maintenir l'alignement et l'arc de mouvement minimal.

(7) Commencer la pression franche et ininterrompue sur la détente.

(8) Concentrer la mise au point nette sur le guidon.

3. Relâchement.

a. Aucune tension musculaire inutile.

b. Relâcher chaque grande partie du corps :

(1) le cou ;

(2) les épaules ;

(3) le bras qui ne tire pas ;

(4) l'abdomen ;

(5) le dos ;

(6) les fessiers ;

(7) les cuisses.

4. Exécuter le coup.

a. Comme prévu : ne pas transiger. Appliquer tous les facteurs de contrôle.

b. Accompagnement du coup : continuer à appliquer tous les facteurs de contrôle.

c. Le coup partira par surprise : aucune action réflexe.

5. Analyse du coup (utiliser un centre de cible pour reporter les annonces).

a. Vérifier l'accompagnement du coup.

b. Annoncer le coup : décrire l'alignement des organes de visée.

c. Comparer l'emplacement de l'impact avec l'annonce.

d. Si le coup ou l'annonce est mauvais, en déterminer la cause.

e. Guetter la formation d'une erreur répétitive.

f. Si l'analyse est vague ou incertaine, se poser tout ou partie des questions suivantes :

(1) Le coup est-il parti dans l'arc de mouvement minimal ?

(2) Tenue trop longue ?

(3) Pression franche sur la détente ?

(4) Si le coup n'a pas pu partir et que le tireur a reposé l'arme, qu'est-ce qui n'allait pas ?

(5) Concentration perdue ?

(6) Départ du coup par surprise ?

(7) Préoccupé par les résultats ?

6. Correction résolue (si nécessaire).

a. Appliquée sans tarder.

b. Accord entre l'entraîneur et le tireur.

c. L'intégrer au plan du coup suivant.

Chapitre V

Le tir lent

A. Généralités

1. Une technique est la méthode selon laquelle on exécute les procédures d'une opération.

2. Une technique de tir lent qui permette à un tireur au pistolet de réussir en compétition comprendra :

a. Une préparation minutieuse.

b. Une planification approfondie.

c. Un relâchement méthodique du système musculaire.

d. Une concentration intense.

e. La coordination de tous les facteurs fondamentaux dans le lâcher d'un coup précis.

f. L'analyse du lâcher du coup.

g. La correction des erreurs.

h. Une stricte uniformité dans l'exécution de tout ce qui précède est nécessaire pour garantir la reproduction d'une bonne performance, encore et encore.

3. Les facteurs qui concernent la technique du tir lent ne doivent pas être considérés comme des règles rigides exigeant l'exécution stricte de chaque point. Dans le tir de compétition, comme dans tout autre sport, il n'existe pas de règles établies de technique qui s'appliquent à tout le monde.

4. Le tireur doit accueillir le contenu de ce chapitre avec un esprit critique et s'en servir comme d'un guide pour trouver son propre style de tir : un style qui convienne à son tempérament, à ses capacités personnelles et à sa constitution physique.

B. Techniques de contrôle en tir lent

Pour chaque tireur, la meilleure technique de contrôle en tir lent est l'emploi judicieux d'une combinaison des facteurs fondamentaux qui contribuent à obtenir une performance satisfaisante.

1. Tir à sec avant le tir. Un tireur devrait rarement tirer la première fois qu'il se stabilise pour viser. Prenez l'habitude de lâcher un ou deux coups « à sec » avant le premier coup.

Cela aide à obtenir la mise au point nette et précise nécessaire à une exécution fluide et coordonnée. Évitez de faire traîner un coup, ce qui a pour effet d'augmenter l'arc de mouvement et d'émousser la vision. Après avoir essayé sans succès pendant cinq ou six secondes, le tireur doit cesser le tir à sec, retirer son doigt de la détente et se reposer, puis tenter à nouveau de lâcher à sec un coup satisfaisant. Ne le faites toutefois pas trop souvent : une longue journée de tir sollicite fortement les muscles et les yeux.

2. Le soin. Un grand soin est l'un des piliers du contrôle en tir lent. Chaque tireur obtient un certain pourcentage de bons coups ; les autres vont de médiocres à mauvais. Les mauvais coups viennent de la négligence. Accepter des conditions presque assez bonnes est une forme de négligence. Rares sont les meilleurs tireurs qui ne font absolument aucun compromis. Le tireur qui n'est pas disposé à s'engager pleinement et qui ne parvient pas à prendre le point qui départage les ex aequo est celui qui perd le match. Le principal dommage que la négligence inflige à une performance contrôlée frappe là où on peut le moins se le permettre : l'uniformité. Par exemple, ne pas reprendre correctement le pistolet en main à chaque nouvelle tentative de tir enfreint la règle selon laquelle, pour répéter une bonne performance, il faut reproduire uniformément l'emploi de tous les fondamentaux.

3. La patience. La patience est d'une grande importance dans la conduite du tir lent, car sans elle le tireur peut ruiner, à un instant de son aboutissement, une performance par ailleurs bonne. Lorsque les conditions d'un coup contrôlé et précis sont réunies, le problème du tireur se réduit à laisser patiemment les événements prévus suivre leur cours normal. La synchronisation des facteurs qui interviennent dans le lâcher d'un coup précis demande un certain temps pour s'accomplir. Toute impatience qui viendrait perturber un seul facteur de contrôle réduit l'ensemble à néant. Des mesures improvisées et désespérées pour rattraper une défaillance ne peuvent en aucun cas réussir. Prenons un exemple : un tireur est sur le pas de tir et fait un effort soutenu pour maintenir les conditions qu'il a mises en place afin de contrôler un coup précis. Ses organes de visée sont alignés, l'arc de mouvement se stabilise et il exerce une pression franche sur la détente, droit vers l'arrière ; il doit alors attendre un instant. À ce stade de sa technique d'emploi des fondamentaux, il réussira ou échouera selon sa capacité à laisser passer le temps nécessaire à une libération du chien fluide et sans perturbation.

4. La visée trop longue. Le tireur doit se rappeler qu'il ne peut pas améliorer ses résultats en visant longtemps. Au contraire, une visée trop longue réduit fortement la précision. Après environ dix à douze secondes de visée, la vision s'émousse progressivement et l'œil du tireur cesse de percevoir certaines erreurs infimes. Il en résulte une visée trompeuse, et le tireur, sans remarquer son erreur de visée, lâche un coup imprécis. Pour obtenir la plus grande précision, la visée doit être accomplie en six à huit secondes. Cette façon de viser est bonne parce que le tireur qui ne prolonge pas sa visée et ne fatigue pas ses yeux leur permet de récupérer rapidement et de garder leur acuité pendant toute la durée du match.

5. Établir un système. Chaque tireur doit concevoir individuellement un système de tir, sans lequel il n'est pas capable d'atteindre durablement un haut niveau de performance. Reportez-vous au chapitre IV, « Établir un système de tir ». Le guide du tireur pour une organisation complète du contrôle d'un coup en tir lent, la « fiche de travail du tir lent », figure au chapitre IV.

Mener à bien le programme de tir de la journée exige du tireur qu'il passe, pour chaque coup, par toutes les étapes du tir exactement de la même façon. Cela n'est possible que s'il parvient à préserver, pendant qu'il tire, une énergie physique, une acuité visuelle, une rapidité de réaction, etc., suffisantes. Pouvoir tout répéter de la même façon exige un usage intelligent et économe de ses forces.

6. Le rythme du tir. L'expérience a montré que la meilleure façon de tirer consiste à lâcher

chaque coup rapidement, dans les six secondes qui suivent la stabilisation. Le temps passé entre deux coups à préparer et à planifier n'est limité que par le temps total accordé pour la phase de tir. Tout le tir doit se faire à une cadence déterminée et selon un rythme déterminé.

a. Pour que le tireur non seulement dépense ses forces avec soin, mais les reconstitue effectivement au cours du tir, il convient de faire des pauses suffisantes, aussi bien entre les coups qu'entre les séries de coups. Le mieux est de tirer à intervalles réguliers, en utilisant tout le temps accordé pour un match donné. En tir lent, les circonstances permettent rarement un tir rythmé sans interruption. Le tireur doit donc tenir compte de la situation particulière et de ses propres capacités du jour, et tirer tantôt à une cadence accélérée, tantôt à une cadence ralentie, en adoptant ainsi le rythme qui lui permet la meilleure performance.

b. Avant de commencer le tir de match, il est recommandé que le tireur lâche des « coups à sec ». Si, après les premiers coups, il sent que son tir se déroule facilement, il doit passer aux munitions réelles sans chercher à ralentir, afin de ne pas déranger la coordination de ses mouvements qui s'est établie.

c. Lorsqu'un tireur a du mal à tirer, il ne doit pas accélérer son tir. Il doit refaire son plan, se relâcher, attendre un court moment jusqu'à retrouver la « sensation » de son pistolet, lâcher quelques « coups à sec », rétablir patiemment le contrôle de la détente, viser avec soin avant chaque coup, puis recommencer à tirer avec assurance à une cadence plus rapide afin de rattraper le temps perdu.

d. Quelle que soit la qualité de son tir, le tireur doit toujours veiller à contrôler ses mouvements en permanence, afin de ne pas provoquer un échec par négligence. Il est impossible de tirer longtemps sans perdre un peu le contrôle. Il faut cependant se garder constamment de devenir nerveux et de se précipiter après un mauvais coup, comme s'il fallait compenser ce mauvais coup en peu de temps par du bon tir. Il arrive généralement que la précipitation conduise à répéter les mêmes erreurs. Dans de telles circonstances, analysez, corrigez les erreurs, tirez sans hâte et construisez le coup suivant avec plus de soin.

e. Le rythme de tir habituel s'applique lorsque le tireur tire dans des conditions favorables, par un bon temps de tir. Si, au contraire, le temps n'est pas favorable, le tireur doit adopter un autre rythme et une autre approche, selon les conditions du moment.

7. Le repos pendant les pauses entre les coups. Pendant la pause entre les coups, le tireur doit veiller à ne pas détruire l'uniformité de sa position et de son orientation. L'angle dont le corps est tourné par rapport à la cible et la position relative des pieds ne doivent pas changer. Pour que la pause soit la plus efficace possible, il est bon d'adopter une posture qui permette aux muscles de se relâcher et de reconstituer leur force. Le mieux est de poser le pistolet sur la table et de s'asseoir sur une chaise sans bouger les pieds. Vous pouvez marquer la position des pieds à la craie si vous craignez de ne pas pouvoir la reproduire exactement. Lorsque l'on tire par vent en rafales, il faut se reposer debout, le pistolet tenu d'une prise légèrement relâchée. Le tireur doit être prêt à reprendre rapidement la position de tir, pour tirer entre les rafales et pendant les meilleurs moments pour tirer.

D. Points de faiblesse courants dans le contrôle

Les mauvais coups ont une multitude de causes. On trouvera ci-dessous celles que l'on rencontre le plus fréquemment. Cette liste ne se veut pas complète, et elle n'est pas non plus destinée à fournir au tireur un catalogue commode de mauvaises habitudes. Elle a cependant pour but de l'aider à trouver la source de ses difficultés.

1. Coup de doigt ou poussée du talon de la main. L'application brusque d'une pression, soit avec le seul index sur la détente, soit, dans le cas de la poussée du talon, en poussant en

même temps avec le talon de la main.

2. L'indécision. Le manque de savoir-faire et d'habileté entraîne des changements de technique incessants. Le résultat final est généralement que l'on espère obtenir un bon coup.

3. L'anxiété. Vous travaillez et retravaillez un coup, tout en laissant grandir dans votre esprit un doute sur votre capacité à le lâcher pendant que votre contrôle est optimal. L'impatience s'installe. Finalement, vous tirez simplement pour vous débarrasser de cette cartouche-là et pouvoir travailler sur les autres.

4. Ne pas regarder les organes de visée. On le désigne souvent par « regarder la cible ». Il se peut que le tireur ne mette au point ni sur les organes de visée ni sur la cible ; mais, comme il ne voit pas la cible nette, il suppose qu'il regarde les organes de visée. Concentrez-vous sur l'alignement des organes de visée.

5. La perte de concentration. Si l'objectif est une bonne image de visée, la concentration oscillera entre l'alignement des organes de visée et la position relative des organes de visée par rapport à la cible. Concentrez-vous uniquement sur l'obtention d'un alignement parfait avec un mouvement minimal, et l'application d'une pression franche sur la détente devient beaucoup plus facile et presque involontaire.

6. Tenir trop longtemps. Des conditions défavorables qui perturbent la capacité du tireur à « tenir » l'amèneront à retarder sa pression franche sur la détente en attendant que les conditions s'améliorent. Ce qui est troublant, c'est que vous le ferez parfois alors même que vous avez votre arc de mouvement minimal habituel ; vous devez donc essayer de figer momentanément tout arc de mouvement pour lâcher rapidement un coup parfait avant que le mouvement ne reprenne.

7. Le contrôle. Garder le contrôle de son tir est une lutte de tous les instants. Cette lutte crée de la tension. La tension contracte les muscles et, finalement, les mouvements brusques faits pour compenser les erreurs amènent le tireur à dépasser la zone voulue et à placer ses coups exactement à l'opposé de l'endroit où l'erreur les envoyait au départ. C'est une approche relâchée, confiante et soigneusement planifiée qui garantit le mieux des actions fluides et coordonnées.

8. L'absence d'accompagnement du coup. L'accompagnement du coup est l'effort conscient pour maintenir tous les facteurs de contrôle jusqu'au départ du coup et au-delà. Par exemple, vous continuez à maintenir votre concentration sur l'alignement des organes de visée même après que la balle est partie. On y parvient avec un départ du coup par surprise et sans réflexe d'anticipation qui vienne perturber l'alignement. L'accompagnement du coup ne doit pas être confondu avec le retour en position de visée. Le simple fait de récupérer du recul et de rétablir la tenue et l'alignement après le départ du coup n'indique en rien que vous accompagnez le coup.

9. La pression du match. (Voir le chapitre VII, « La discipline mentale ».) S'il y a 200 compétiteurs dans un match, soyez assuré qu'il y a 200 tireurs qui souffrent de la pression du match. Vous devez consacrer toute votre énergie mentale à planifier et à exécuter correctement les fondamentaux.

E. Tir par vent et conditions défavorables

Au cours d'une journée de tir, le temps est susceptible de changer radicalement, mais pas nécessairement très souvent. Cela signifie que le tireur doit être capable de réagir à tous les changements qui se produisent autour de lui et de modifier sa façon de tirer en conséquence.

Le tireur doit aussi se laisser guider par la règle selon laquelle il ne faut pas précipiter le tir lorsque les conditions météorologiques changent fréquemment. Il doit être particulièrement attentif et analyser soigneusement toute condition météorologique. Après avoir décidé de tirer dans une condition donnée, adoptez la méthode appropriée et ne tirez que dans cette condition, si le temps imparti le permet.

1. Non seulement le vent fait dériver la balle latéralement, mais il réduit la précision en augmentant le balancement du corps du tireur et de son pistolet. S'il y a un vent latéral constant, le tireur doit essayer de déterminer une correction de hausse appropriée pour le compenser. S'il y a un vent de face, veillez à ce que les lunettes de tir détournent le vent des yeux. Les fragments de poudre et les fumées âcres rabattus vers le visage provoquent des picotements et font larmoyer les yeux. On peut réduire au minimum le balancement du corps par un effort soutenu pour résister à la pression du vent. Une légère augmentation de la tension musculaire générale est nécessaire.

a. Le tir par vent favorise le coup de doigt, car à mesure que l'arc de mouvement augmente, le tireur a tendance à relâcher sa pression franche sur la détente. Le plus souvent, il attend une image de visée plus stable. Sa concentration sur l'alignement des organes de visée diminue et il cherche à faire partir le coup au vol, au moment où les organes de visée passent à proximité du point visé.

b. La réponse évidente consiste d'abord à attendre une accalmie du vent, puis à se concentrer, comme on le fait normalement, sur l'alignement des organes de visée. Lorsque l'on a obtenu le plus petit arc de mouvement possible dans les conditions du moment, on applique une pression franche sur la détente.

c. Ne prolongez pas la tenue pendant les fortes rafales. Profitez toujours d'une occasion de vous reposer. Chaque nouvelle tentative de lâcher un coup doit être entreprise avec la ferme résolution d'aligner les organes de visée et d'appliquer sur la détente une pression qui augmente constamment jusqu'au départ du coup.

d. Même dans ces conditions, le coup de surprise reste l'indicateur qui permet de savoir si vous appliquez correctement les fondamentaux. Votre groupement sera un peu plus large, du fait que la perturbation due au vent augmente l'arc de mouvement, mais les coups égarés dus à un mauvais alignement des organes de visée, à l'anticipation, au coup de doigt et aux corrections excessives seront réduits au minimum.

e. Il n'est pas recommandé de s'entraîner beaucoup par vent, mais il faut tirer suffisamment dans ces conditions pour que le tireur se familiarise avec la technique et la méthode qui lui conviennent le mieux.

f. Les changements du vent. Lorsque l'on tire à 50 yards et que toute la masse d'air se déplace à peu près à la même vitesse dans une même direction, on peut apporter des corrections de hausse assez précises pour le vent. Il n'est toutefois pas sage de croire alors qu'on a fait une correction valable en toutes circonstances. Il faut tenir compte de la nature changeante du vent. Pendant le tir, il faut observer attentivement l'herbe, les mauvaises herbes, etc., pour détecter un changement de force et de direction. On ne doit tirer un coup que lorsque les conditions de vent ont été déterminées avec précision.

g. Parfois, la nécessité de tirer par vent en rafales oblige le tireur à tirer avec précision en un temps très court, disons en deux secondes. On ne réussira à lâcher un coup précis dans ces conditions que si le tireur est resté en position de tir entre les accalmies. Lorsqu'il tire dans de telles conditions, il doit trouver la posture la plus avantageuse pour lui, dans laquelle il peut attendre la fin des rafales. Dès qu'une accalmie survient, il peut viser rapidement et lâcher son coup.

h. Pour favoriser la précision du tir lorsque le vent souffle en rafales et lorsqu'il change, le tireur doit modifier son rythme de tir. Il doit parfois tirer rapidement, parfois tirer deux fois pendant que le vent est calme ou que l'éclairage est bon, parfois faire des pauses assez longues. Attendez que passent les conditions défavorables pour tirer un coup, mais surveillez votre temps !

i. Pour maîtriser les difficultés qui surgissent par vent, le tireur doit être préparé d'avance à changer à la fois le rythme de son tir et son système de contrôle, à mesure que la situation dans laquelle il se trouve évolue.

2. Les conditions météorologiques défavorables, comme le froid, la chaleur, la pluie ou des conditions de lumière extrêmes, posent des problèmes qui peuvent se résoudre à peu près de la même manière que dans le tir par vent. Soyez résolu à vous en tenir aux fondamentaux et à ignorer ce qui vous distrait de la compétition. Compensez les conditions désagréables.

a. Il est conseillé d'avoir toujours avec soi un imperméable, et éventuellement une housse en plastique pour sa boîte de tir, afin de garder son matériel au sec. La plupart des stands, sauf ceux des *National Matches*, ont des postes de tir couverts qui aident à garder le compétiteur au sec par temps de pluie. Un ensemble de pluie ou un manteau court et épais sont les meilleurs vêtements pour tirer sous la pluie ou par temps froid et venteux. Les plis et les pans flottants d'un imperméable ou d'un pardessus qui battent au vent provoquent des mouvements du corps.

b. Par temps froid, le tireur doit évidemment porter des vêtements chauds. Utilisez des sous-vêtements isolants pour éviter de porter de nombreuses couches de vêtements épais. Lorsque le tireur grelotte de froid, il lui est difficile de maintenir les organes de visée parfaitement alignés ou de garder un contrôle sensible de la détente. Les chauffe-mains sont très utiles et assez petits pour être gardés dans la boîte de tir ou dans une poche. Par temps froid, il faut utiliser une huile de graissage légère pour éviter les incidents de fonctionnement des armes.

c. Par temps chaud, la transpiration devient un problème. Un bandeau sur le front empêche la sueur de couler dans les yeux, et il est recommandé d'utiliser de la colophane en poudre pour sécher la main. Lorsqu'il n'est pas sur le pas de tir, le tireur doit se reposer à l'ombre. Les postes de tir couverts protègent du soleil pendant le tir. Les comprimés de sel préviennent le coup de chaleur. Mangez léger.

3. Les changements d'intensité et de direction de la lumière ont une grande influence sur la précision de la visée. Lorsque les conditions changent, l'œil ne perçoit pas de façon constante la relation entre le guidon et la hausse. Le point d'impact du groupement sur la cible peut se déplacer. Lorsque la couverture nuageuse change, les tireurs expérimentés s'en tiennent généralement à une seule condition d'éclairage, en ne visant que lorsque le soleil brille fortement ou en ne tirant que lorsque les cibles sont à l'ombre. Le choix d'une condition d'éclairage doit se faire en fonction de la durée relative pendant laquelle les cibles sont bien éclairées ou à l'ombre.

a. Les conditions de lumière vont d'une luminosité extrême à une lumière très faible, et le tireur doit noter dans son carnet de tir les conditions de lumière de chaque stand où il tire. Certains compétiteurs sont plus sensibles que d'autres aux changements de lumière. Il faut aussi noter de combien son zéro varie selon ces différentes conditions de lumière. Par temps lumineux, les organes de visée doivent être noircis avec soin. Parmi vos accessoires de tir, vous devez avoir des lunettes de tir ambrées et des lunettes vertes, non seulement pour les conditions de lumière, mais aussi pour vous protéger de l'huile, des fragments de poudre, des fumées, du vent et des douilles éjectées. Tirer depuis un pas de tir découvert exige généralement d'autres réglages des organes de visée que tirer sous un abri. Les munitions doivent être tenues à l'abri du soleil, car leur précision est affectée si elles sont exposées aux rayons directs du soleil.

b. Le tireur doit aussi être capable de terminer rapidement le match, pour éviter de tirer dans des conditions limites. La nécessité de tirer rapidement se présente lorsque le crépuscule tombe. Il arrive sur n'importe quel stand qu'un tireur doive soit accepter une interruption pendant un match, soit tirer à une cadence accélérée. Par exemple, lorsque la lumière se déplace sur la cible, il doit avoir fini de tirer avant que les rayons du soleil ne traversent la cible par l'arrière. La cible paraît alors tachetée, ce qui rend difficiles une visée et un tir précis.

4. Nos réussites sur le pas de tir viennent de notre capacité mentale à faire face à l'inhabituel et à tirer parti de ces conditions pour gagner. De mauvaises conditions ne doivent jamais devenir une excuse pour abandonner ou transiger. Les bons résultats sont le fruit d'un travail acharné dans l'application des fondamentaux, quelles que soient les conditions. Le contrôle correct de l'application des fondamentaux est le facteur le plus important pour réaliser des résultats gagnants dans des conditions défavorables.

F. Méthodes d'entraînement

1. La compétition. Tout tireur de premier plan sera d'accord avec ce conseil : tirez tous les matchs que vous pouvez vous permettre. Les conditions particulières créées par la compétition au coude à coude se maîtrisent le mieux grâce aux leçons tirées de l'expérience des matchs. Apprendre à appliquer ce contrôle à votre technique de tir lent est le fruit d'une pratique continue de la compétition.

Si vous n'avez pas accès à de nombreux matchs, essayez de faire en sorte que vos séances d'entraînement reproduisent les conditions de match d'aussi près que possible.

2. Le tir à sec. Acquérir la capacité d'appliquer les fondamentaux à votre tir est un processus fastidieux et minutieux. Si tout l'effort se limite à l'entraînement au stand et aux matchs de compétition, il faut des années de travail acharné et de grosses dépenses en munitions. Le recours à l'entraînement au tir à sec peut réduire le coût sur ces deux plans.

Le tir à sec développe la capacité à contrôler votre tir dans tous les facteurs principaux : coordination, vue, arc de mouvement, uniformité dans l'application des fondamentaux, analyse et correction, etc. Acquérir la capacité de contrôler votre corps dans sa tâche de lâcher un bon coup est affaire de répétition de bonnes habitudes de tir. Le tir à sec est une aide certaine à ce stade du développement. Pour tirer le meilleur parti de votre tir à sec, utilisez la fiche de travail appropriée pour guider votre travail. Préparez et planifiez chaque coup comme s'il s'agissait d'une cartouche réelle. Relâchez-vous lorsque vous êtes prêt et donnez-vous les commandements de tir. Lâchez le coup avec le même effort qu'à l'entraînement à balles réelles. Utilisez un centre de cible posé sur la table pour noter les coups annoncés. Si les coups annoncés comportaient une erreur décelable, analysez et déterminez pourquoi ces erreurs se trouvaient dans votre exécution. Vous remarquerez peut-être dans votre exécution des erreurs qui étaient masquées par le recul et la détonation de l'arme au moment du tir. L'identification précise de ces erreurs ne peut se faire qu'au cours des séances de tir à sec. Une correction franche est nécessaire avant de passer au coup suivant. On peut pratiquer le tir à sec sur un visuel, un mur nu ou le ciel.

On peut abuser de l'entraînement au tir à sec. Au début, le tireur débutant doit se limiter à dix minutes d'effort. Plus tard, à mesure que la performance s'améliore, la durée maximale doit être d'environ trente minutes.

3. Balle réelle et cartouche inerte. L'exercice « balle réelle et cartouche inerte » est une autre aide importante pour accélérer vos progrès. Il est le plus efficace lorsqu'une autre personne charge l'arme et observe le tireur pendant qu'il tente de tirer. L'entraîneur charge au hasard soit une cartouche réelle, soit une cartouche inerte. Le tireur ne doit jamais savoir s'il

a une cartouche réelle ou une cartouche inerte dans la chambre. Si le tireur perturbe l'arme de quelque façon que ce soit par des réactions musculaires, l'entraîneur pourra identifier l'erreur immédiatement. Après avoir identifié le schéma d'erreur, l'entraîneur et le tireur doivent s'accorder sur une correction franche. Dans l'idéal, la correction empêchera l'erreur de se reproduire. Dans la plupart des cas, cependant, l'entraîneur et le tireur doivent se contenter de voir l'erreur se produire moins fréquemment.

4. L'instruction aux fondamentaux et aux techniques ne doit pas être négligée. Chaque tireur doit être formé à fond aux fondamentaux du tir au pistolet. Sa réussite future dépendra de la façon dont il maîtrisera les fondamentaux et les techniques de leur emploi.

5. Une révision des fondamentaux et des techniques doit être faite périodiquement. Il faut rappeler au tireur les points fondamentaux du tir au pistolet pour garantir que son habileté au tir progresse constamment. Chaque tireur doit développer une technique personnelle d'emploi des fondamentaux. Les progrès s'arrêtent lorsque l'analyse de la technique ne permet plus d'identifier et d'éliminer les défauts d'une mauvaise performance.

Chapitre VI

Le tir soutenu

Les phases de tir chronométré et de tir rapide peuvent être des pierres d'achoppement, surtout si on les aborde au petit bonheur. Cependant, en développant des techniques appropriées et par une planification soignée, vous pouvez améliorer vos résultats et devenir plus régulier dans vos performances. Un développement récent dans la réflexion des tireurs est la notion d'une technique de tir soutenu, au lieu de l'idée plus généralement admise d'une méthode distincte pour chacune des phases, tir chronométré et tir rapide. Beaucoup de tireurs qui ont obtenu une reconnaissance nationale et mondiale rencontrent un problème bien précis dans la montée de la tension causée par la limite de temps du tir rapide. On a constaté que la meilleure méthode consiste à pratiquer la technique développée pour le tir rapide en l'employant aussi pendant la phase de tir chronométré. On y gagne un autre avantage : si un schéma d'erreur apparaît pendant le tir chronométré, le tireur a amplement l'occasion de prendre des mesures correctives. Il peut alors éprouver l'efficacité de la correction avant d'être forcé de l'employer dans les conditions plus éprouvantes de la limite de temps de dix secondes du tir rapide.

A. Emploi des fondamentaux

Lorsqu'un tireur établit sur le pas de tir son plan pour tirer le tir chronométré et le tir rapide, un certain nombre de choses ont généralement déjà eu lieu. Normalement, il a déjà tiré son tir lent, et les fondamentaux qui y sont employés s'appliquent aussi au tir chronométré et au tir rapide. La planification d'une série de coups est un prolongement des facteurs de base qui interviennent dans le tir de coups en tir lent, avec en plus le retour en position de visée et le rythme.

1. Le retour en position de visée est le retour de l'arme à la position de tenue initiale au centre de la zone de visée, accompagné d'un alignement naturel des organes de visée. Si le tireur a une position bien stable, une orientation naturelle correcte, une prise ferme, le poignet rigide et le coude verrouillé, le retour est plus naturel et plus uniforme. Lors de la vérification préliminaire, si l'arme revient à droite ou à gauche du centre de la cible, on peut corriger simplement en déplaçant le pied arrière dans le sens de l'erreur. Si l'alignement des organes de visée dévie, il faut décaler la prise pour compenser. Le retour doit se faire aussi rapidement que possible, afin de laisser plus de temps pour aligner précisément les organes de visée et appliquer une pression franche sur la détente. Dès l'instant où le coup est parti, le tireur doit reprendre immédiatement la séquence d'application des fondamentaux pour le coup suivant. Il s'installe un rythme bien net qui lui permet de placer sa série sur la cible en gardant le contrôle et dans le temps imparti.

Figure 6-1. La position, l'orientation et la prise doivent être assez fermes pour absorber le choc du recul sans que le poignet ni le coude ne plient...

Figure 6-2. ... et assez correctes pour que votre retour ramène l'arme dans votre zone de visée rapidement et précisément, avec une visée au centre et un alignement naturel des organes de visée.

2. Acquérir un bon rythme est très difficile, mais absolument nécessaire pour un tir chronométré et un tir rapide bons et réguliers. C'est en utilisant une technique uniforme, en exécutant correctement une séquence d'actions planifiée et en minutant soigneusement chaque coup que l'on obtient un bon rythme. Une cadence régulière indique un emploi fluide des fondamentaux, à condition que le groupement de cinq coups soit centré et serré. C'est particulièrement vrai en tir rapide : vous n'avez pas le temps de corriger de petites erreurs de tenue. Toute tentative de corriger de petites erreurs de tenue peut faire perdre le rythme. Cette tentative de correction provoque une hésitation ou une pause dans la séquence de tir d'un coup pendant que la correction se fait, et entraîne une accélération de la pression sur la détente pour les coups restants de la série. Le manque de rythme est la cause de plus de mauvaises séries en tir rapide que tout autre facteur. En tir rapide, le premier coup doit partir dans la seconde qui suit le pivotement de la cible. Une erreur courante consiste à chercher à obtenir une image de visée parfaite pour mettre le premier coup dans le X, ce qui fait perdre un temps précieux pour lancer la série. Lorsque cela arrive, le tireur s'inquiète généralement du temps, perd sa concentration, accélère sa cadence pour les coups restants de la série et, en conséquence, a un mauvais rythme et fait une mauvaise série. Une autre erreur courante consiste à tirer les quatre premières cartouches avec un bon rythme puis, sachant qu'il reste beaucoup de temps, à hésiter et à chercher à composer une image de visée parfaite pour mettre le dernier coup dans le X. Ce dernier coup sera généralement mauvais, parce que le tireur n'applique pas correctement la pression sur la détente. Immanquablement, il s'inquiète du temps, perd sa concentration et force le départ du coup. Ce faisant, il perturbe l'alignement des organes de visée, soit par un coup de doigt, soit par une poussée du talon de la main. En tir chronométré et en tir rapide, il faut acquérir un rythme, une cadence de tir. Ce rythme est nécessaire à la

coordination et aussi pour donner au tireur l'assurance, de façon inconsciente, qu'il consacre le même temps à chaque coup et qu'il suit bien son horaire. Toute opération mécanique a un certain rythme. Le tir chronométré et le tir rapide sont incontestablement des opérations mécaniques.

B. Technique du tir soutenu

Le tireur doit employer une technique taillée sur mesure pour lui donner la capacité de contrôler l'emploi des fondamentaux sous toutes les formes de stress de la compétition. Il doit prendre en considération les facteurs connus suivants, qui influent sur le contrôle d'une série de cinq coups en tir chronométré ou en tir rapide.

1. Repérez votre zone de visée sur le bord du cadre de la cible. Regardez directement la cible présentée de face, la tête en position de tir. Déterminez précisément où se trouvera votre zone de visée lorsque la cible pivotera pour s'effacer. Rapportez cette zone à un point du bord du cadre qui sera le plus proche de vous lorsque les cibles seront effacées. La limite de temps interdit le luxe de regarder la cible pendant qu'elle pivote vers vous pour ajuster votre tenue avant d'appliquer une pression franche sur la détente pour le premier coup.

2. Raidissez votre bras de tir pendant qu'il porte l'arme vers la cible et qu'il se stabilise dans la zone de visée. Retenez le degré de tension musculaire nécessaire pour vous donner un contrôle solide du bras et un arc de mouvement minimal.

3. Vous devez regarder la zone de visée et la rapporter à un point du bord du cadre de la cible pendant que vous vous stabilisez dans un arc de mouvement minimal. Ramenez ensuite le point de mise au point sur la hausse avant de faire la mise au point définitive sur le guidon. Ce procédé sert à s'assurer absolument que les yeux ne mettent pas au point quelque part entre le guidon et la cible.

4. Le tireur ne doit jamais oublier qu'une fois la mise au point définitive faite sur le guidon, il ne laisse plus jamais la mise au point se déplacer avant que les cinq coups de la série aient été tirés. Regarder la cible à un moment quelconque pendant la série, c'est courir au désastre. Faites confiance à votre position, à votre orientation et à votre prise pour vous donner un retour précis et maintenir un arc de mouvement minimal à l'intérieur de votre zone de visée.

5. En tir rapide, le premier coup doit partir peu après le pivotement de la cible. Il n'est pas nécessaire de chercher à faire partir le premier coup pendant que la cible pivote, mais il doit partir dans la seconde. Il est conseillé d'utiliser le premier mouvement de la cible comme signal pour appliquer sur la détente une pression franche et régulièrement croissante. Le pivotement de la cible peut parfois produire un sentiment de surprise et s'accompagner d'une hésitation momentanée. Cela peut rompre le calme du tireur, et le départ du premier coup est retardé. En adoptant une attitude plus résolue et en stimulant votre combativité, vous pouvez surmonter ce problème. Nous proposons cette approche : « Quand cette cible bougera, je vais cribler le 10 de trous. » Vous serez surpris de l'effet qu'a cette démarche pour éliminer les derniers doutes, et de l'élan de confiance qu'elle procure.

6. Pendant le retour en position de visée, rétablissez l'alignement des organes de visée sans déplacer la mise au point. C'est important, car un déplacement de la mise au point pendant le retour retarde le rétablissement de l'alignement. Cette manœuvre malavisée demande environ une demi-seconde entre les coups et pourrait totaliser deux bonnes secondes de temps perdu. Un tir rapide réussi exige l'utilisation de la totalité des dix secondes pour une bonne coordination et un plein contrôle.

7. Si vous laissez vos yeux suivre le pistolet pendant le recul, vous risquez de déplacer involontairement votre tête de sa position initiale. Tout mouvement de la tête pendant le tir perturbe

la relation entre l'œil directeur et l'alignement du guidon et de la hausse. La correction exigera un mouvement du poignet, qui ne corrige l'erreur qu'artificiellement. Au retour après le recul du coup suivant, la même erreur réapparaît et doit elle aussi être corrigée.

8. Réaffirmez votre détermination à vous concentrer sur l'alignement des organes de visée à l'instant où la pression franche sur la détente reprend. Maintenez votre concentration sur l'alignement jusqu'à ce que le pistolet tire de nouveau.

9. Après le départ du coup, le recul sort le pistolet de la zone de tenue normale, et il doit être ramené instantanément à la position qu'il occupait avant les effets déplaçants du recul. Le retour doit être naturel, uniforme et rapide.

10. Vous devez immédiatement rétablir sur la détente une pression franche et régulièrement croissante. Cela doit se produire peu avant que le retour soit achevé et que l'arc de mouvement minimal soit rétabli. La pression croissante ne doit être ni interrompue ni modifiée dans sa progression avant que l'arme ait de nouveau tiré. Dès que la pression franche et constamment croissante sur la détente a repris, faites passer votre attention du contrôle de la détente au problème de l'alignement des organes de visée, exactement comme vous l'avez fait pour le premier coup de la série.

11. Les organes de visée seront presque parfaitement alignés à la fin du retour si la prise, le contrôle et la position de la tête sont maintenus. Cette situation idéale ne se présente cependant que par intermittence.

12. Rappelez-vous que cette technique, répétée pour chaque coup, assure la continuité d'un coup au suivant. Persuadez-vous qu'en suivant ce système, vous pouvez placer une bonne série sur la cible avec un minimum absolu de pensées et de temps gaspillés.

C. Faiblesses courantes dans le contrôle

Voici un certain nombre de faiblesses propres au tir chronométré et au tir rapide :

1. L'accompagnement du coup s'applique au tir lent, au tir chronométré et au tir rapide, et ne doit pas être confondu avec le retour en position de visée. L'accompagnement du coup est l'effort du tireur pour garder tout exactement tel qu'il l'a mis en place jusqu'à ce que la balle soit en route vers la cible. L'absence d'accompagnement du coup est la défaillance d'un ou de plusieurs des facteurs que le tireur a mis en place pour contrôler un bon coup. Par exemple, l'absence d'accompagnement peut être causée par une accélération de la pression sur la détente qui entraîne une anticipation du recul et un coup poussé du talon de la main, à une heure.

2. Le retour en position de visée doit être rapide pour laisser le temps d'aligner les organes de visée et d'appliquer une pression franche sur la détente. Un retour trop lent prend trop de temps, altère le rythme du tireur et, lorsque celui-ci se rend compte qu'il lui reste très peu de temps, l'amène à accélérer sa cadence. Chaque coup d'une série de cinq doit être tiré individuellement et de façon uniforme, chacun étant traité comme un coup isolé. Le tireur doit voir cinq alignements des organes de visée distincts.

3. La prise. Une prise incorrecte provoque un mauvais alignement des organes de visée au retour, après chaque coup tiré. On y remédie en décalant soigneusement la prise avant la série suivante. Toute inclinaison ou rotation de la tête par rapport à sa position normale, bien droite, fera paraître l'arme revenir à droite ou à gauche du visuel. Ces deux erreurs peuvent amener le tireur à retarder son tir pour tenter de les corriger, ou rompre sa concentration sur l'alignement des organes de visée, ce qui fait perdre un temps précieux et le rythme. Tous ces facteurs s'additionnent pour donner une mauvaise série de cinq coups. Vérifiez la position et

la prise, et faites du tir à sec, pendant la période de préparation de trois minutes qui précède immédiatement le commandement « **Chargez** » du directeur de tir.

4. Annoncer le groupement. Beaucoup de tireurs ne parviennent pas à se souvenir de chaque coup sur la base de cinq alignements des organes de visée distincts et ne peuvent pas annoncer leur groupement avec précision. Si le groupement est annoncé et que l'annonce et le groupement ne coïncident pas, il faut en déterminer la cause et appliquer une correction franche. Probablement l'arme n'est pas réglée au zéro, la position était mauvaise ou la prise incorrecte. Si le tireur est sûr du zéro de son arme, il doit alors faire du tir à sec pour vérifier la position et la prise avant de tirer la série de cinq coups suivante.

5. Le rythme est absolument essentiel. Une erreur courante en tir soutenu consiste à chercher à mettre le premier coup dans le X et à perdre ainsi un temps précieux pour lancer la série. Lorsque cela arrive, le tireur a généralement un mauvais rythme et fait une mauvaise série. Lorsqu'un tireur résolu fait partir le premier coup à temps, cette même détermination entraîne une application continue des fondamentaux qui assure une cadence de tir permettant de terminer la série à temps.

6. En tir rapide, le tireur n'a pas le temps de corriger de petites erreurs de tenue. La pression sur la détente s'applique en fonction de l'alignement des organes de visée et non de l'image de visée. Le tireur doit tout faire pour garder son arc de mouvement minimal, continuer la pression franche sur la détente, maintenir l'alignement et tirer avec un rythme bien déterminé.

7. L'absence de système. Lorsqu'un tireur a un système à suivre, son esprit en est soulagé et il peut se concentrer sur l'exécution. Dans les premiers temps de l'entraînement d'instruction, il faut veiller à respecter chacun des points des fiches de travail. À mesure que le tireur devient plus compétent, seuls les points clés — préparation, séquence du coup, analyse du coup et correction franche — restent pertinents. La répétition méthodique de ces étapes essentielles inculquera au tireur de bonnes habitudes de tir qui lui permettront de répéter une bonne performance. De plus, la fiche de travail du tir rapide aidera le tireur à prendre l'habitude de ne négliger aucun facteur susceptible d'améliorer son tir.

8. Une analyse complète et instantanée du coup est une condition préalable indispensable à toute amélioration de votre performance ou de vos résultats. Une impression mentale de chaque alignement des organes de visée doit se former à l'instant du départ du coup. Les mesures correctives destinées à empêcher qu'une mauvaise performance se reproduise doivent être appliquées immédiatement. On a beaucoup écrit sur les raisons pour lesquelles on tire mal ; rappelez-vous cependant qu'il est tout aussi profitable d'analyser pourquoi vous tirez bien un jour donné. Il est plus utile de connaître la bonne façon de faire que d'avoir l'esprit encombré d'une multitude de « ne pas ». Les entraîneurs, en particulier, doivent se concentrer sur les facteurs positifs et les mettre en avant.

9. Les excès de table pendant la journée de tir ont fait baisser bien des résultats cumulés. L'acuité fragile qu'un tireur atteint avant un match peut être complètement anéantie par un seul repas copieux. L'arc de mouvement minimal est fortement augmenté par les pulsations d'un cœur emprisonné entre un estomac surchargé et une cage thoracique enrobée de graisse.

10. L'incapacité à contrôler ses processus mentaux traduit une peur de l'échec ou un manque de motivation à donner le meilleur de soi-même. Le tireur doit développer une méthode plus efficace pour stimuler sa confiance. Repassez-vous les raisons pour lesquelles vous êtes ici en tant que tireur. Vous êtes venu pour gagner le match. Encouragez votre instinct de compétiteur en vous fixant un objectif aussi élevé que vous puissiez atteindre.

11. La concentration du tireur se rompt au moment où la cible pivote. Il faut accorder plus d'attention au développement d'une attitude résolue et de la vigilance mentale. Revoyez le

système que vous utilisez pour commencer la pression franche sur la détente et pour maintenir le point de mise au point sur le guidon. Appliquez toute correction nécessaire. Pendant la phase de préparation, levez tout doute sur l'emplacement du centre de la zone de visée de la cible par rapport au bord du cadre de la cible.

D. Méthodes d'entraînement

1. Une compétition fréquente au coude à coude et des entraînements en conditions de match, programmés régulièrement au stand, sont la méthode la plus efficace pour accélérer votre progression vers le statut de compétiteur de premier plan.

2. Pour être la plus efficace possible, chaque séance d'entraînement doit avoir un objectif. Vous devez aborder la séance avec l'idée que vous allez nettement améliorer un aspect de votre technique de tir, tout en poursuivant l'amélioration générale de votre capacité à employer plus efficacement les fondamentaux.

3. Pour améliorer votre capacité à lâcher votre premier coup rapidement et avec précision, nous conseillons une séance d'environ dix cartouches tirées de la manière suivante. Réglez le mécanisme de rotation des cibles pour présenter la cible de face et l'effacer au bout d'une seconde et demie. Faites votre préparation préliminaire habituelle, en portant toute votre attention sur le lâcher du premier coup sans hésitation au moment où la cible pivote. Ne tirez qu'un seul coup. Répétez l'exercice dix fois, en laissant entre les coups assez de temps pour vous réorganiser mentalement et vous préparer. Tirez deux séries de cinq coups avec le délai de 10 secondes réglementaire pour établir votre rythme, puis tirez un match de tir rapide de 20 coups en conditions de match.

4. Pour améliorer votre capacité à trouver le rythme et à maintenir le point de mise au point sur le guidon, placez une cible à l'envers sur le cadre, de sorte qu'aucun visuel ni point de visée ne soit visible. Prenez votre position, votre orientation et votre prise en apportant une attention méticuleuse aux détails. Sans point à viser, vous constaterez que vous devez faire confiance à votre position et à votre orientation pour maintenir un arc de mouvement acceptable au centre de la zone de visée sur la cible vierge. Vous trouverez plus facile d'appliquer les fondamentaux et découvrirez que vous pouvez placer la série avec une précision étonnante. Le rythme et l'alignement des organes de visée peuvent être maintenus avec un degré de contrôle surprenant. Cela tient à ce que l'effet perturbateur d'un point de visée exact a été éliminé. Vous n'avez aucun moyen de savoir à quel moment survient une tenue parfaite. Une image de visée parfaite n'est pas nécessaire. Vous acceptez simplement les petites erreurs de tenue dues à votre arc de mouvement minimal et vous poursuivez en suivant votre plan de lâcher de chaque coup. Après avoir tiré sur le centre vierge, vous devez passer immédiatement à une phase de tir rapide sur une cible normale, en conditions de match.

5. Évitez de vous entraîner et de tirer seul. Utilisez un programme d'entraînement qui reproduise d'aussi près que possible l'atmosphère de compétition d'un match. Élaborez et utilisez un plan complet qui améliore votre capacité à employer les fondamentaux de façon fiable sous pression, et cherchez constamment à progresser.

6. L'entraînement au tir à sec doit être mené avec la même attention minutieuse aux détails que l'entraînement à balles réelles. La fiche de travail du tir rapide (par. C, « Établir un système de tir »), ce chapitre, est un guide pour perfectionner votre système de contrôle du tir.

> **N.d.T.** Le renvoi de l'original est erroné : les fiches de travail du tir lent et du tir rapide figurent au chapitre IV, « Établir un système de tir », section G.

7. L'amélioration du retour en position de visée doit être abordée sous deux angles : rétablir une tenue au centre de la zone de visée, et réaligner le guidon et la hausse dans une relation parfaite. Exercez-vous encore et encore à prendre une orientation correcte qui donne au tireur une tenue naturelle, dirigeant le bras de tir et l'arme vers le centre de la zone de visée. Adoptez une prise et une position de la tête correctes qui donnent au tireur un alignement naturel des organes de visée. Un retour rapide est essentiel. Par exemple, avec un intervalle de 2 secondes pour lâcher un coup en tir rapide, il ne faut pas consacrer plus de 1/2 seconde à 1 seconde entière au recul et au retour. Au moins 1 seconde de l'intervalle doit servir à parfaire l'alignement des organes de visée tout en se stabilisant dans un arc de mouvement minimal. L'application simultanée d'une pression franche sur la détente peut être retardée si l'un ou l'autre des facteurs, tenue ou alignement, est imparfait.

E. Tir par vent et conditions défavorables

En tir chronométré et en tir rapide, le tireur doit tirer quand les commandements sont donnés, qu'il y ait du vent ou non. Les moyens de surmonter ce handicap gênant se trouvent dans une application vigoureuse des fondamentaux. Généralement, ces efforts donnent des résultats moins nets, parce que le tireur ne peut pas maintenir dans le vent son arc de mouvement minimal habituel. La concentration sur l'alignement des organes de visée, quel que soit le mouvement causé par le vent, donnera des groupements à peine plus larges que ceux tirés dans des conditions idéales.

1. Pendant le tir par vent. À mesure que l'arc de mouvement augmente pendant le tir par vent, le tireur a tendance à relâcher sa pression sur la détente. Il attend une image de visée plus stable. Sa concentration sur l'alignement des organes de visée diminue et il cherche à tirer au moment où les organes de visée passent à proximité du centre de la cible. La réponse évidente consiste à se concentrer sur l'alignement, à maintenir un arc de mouvement aussi petit que possible et à commencer sur la détente une pression constamment croissante jusqu'à ce que tous les coups soient tirés. Chaque tentative de tirer une série de coups doit être entreprise avec la ferme résolution d'aligner les organes de visée pour chaque coup et d'appliquer une pression croissante sur la détente malgré l'arc de mouvement accru par le vent. Votre groupement sera plus large du fait de l'augmentation de l'arc de mouvement, mais les coups égarés dus à un mauvais alignement des organes de visée, à l'anticipation, au coup de doigt et aux corrections excessives seront réduits au minimum.

a. Le rythme doit être maintenu, avec la détermination intransigeante de ne pas hésiter à appliquer une pression franche sur la détente malgré le mouvement anormal du bras de tir.

b. Il n'est pas recommandé de s'entraîner beaucoup par vent, mais il faut tirer suffisamment par vent pour éviter de se ruer vers l'abri le plus proche dès qu'un souffle d'air agite la cime des pins.

c. Le tireur ne doit pas trop se fier aux indications des drapeaux placés bien au-dessus de la ligne des cibles et du pas de tir. En outre, ne vous fiez pas aux indications des drapeaux qui flottent en lisière d'une forêt, d'un à-pic, d'un ravin ou de dépressions, car la vitesse du vent diffère selon les hauteurs dans l'atmosphère et selon le terrain. Il faut se guider sur les indications des hautes herbes, des grandes mauvaises herbes, des bandes de papier, etc., situées à proximité, qui sont plus proches du niveau de la ligne arme-cible.

d. Il faut aussi garder à l'esprit que le vent peut contourner les irrégularités du terrain et créer toutes sortes de turbulences. Si l'on plaçait des drapeaux sur toute la longueur du stand, ils indiqueraient souvent une direction du vent différente, voire opposée. C'est pourquoi le tireur ne doit pas toujours se fier à une seule indication au niveau de la ligne des cibles. Déterminez

la direction et la force du vent sur toute la longueur du stand en observant attentivement le mouvement de l'herbe et des buissons situés entre le pas de tir et la cible.

e. Avec le temps, le tireur développera une sensation inconsciente et acquerra une expérience qui lui permettront de s'orienter rapidement dans les conditions de vent et d'apporter les corrections nécessaires pour tirer avec précision dans des conditions défavorables.

2. Les conditions météorologiques défavorables, comme le froid, la chaleur, la pluie ou des conditions de lumière extrêmes, posent des problèmes qui peuvent se résoudre de la même manière que dans le tir par vent. Soyez résolu à vous en tenir aux fondamentaux et à ignorer la distraction que cause le mauvais temps.

a. Il est conseillé d'avoir toujours avec soi un imperméable, et une housse en plastique pour sa boîte de tir, afin de garder son matériel au sec. La plupart des stands ont des postes de tir couverts qui aident à garder les compétiteurs au sec par temps de pluie.

b. Par temps froid, le tireur doit évidemment porter des vêtements chauds, y compris des sous-vêtements isolants. Lorsque le tireur grelotte de froid, il lui est difficile de maintenir les organes de visée parfaitement alignés ou de garder un contrôle sensible de la détente. Les chauffe-mains sont très utiles et assez petits pour être gardés dans la boîte de tir ou dans une poche. Par temps froid, il faut utiliser une huile de graissage légère pour éviter les incidents de fonctionnement des armes.

c. Par temps chaud, la transpiration devient un problème. Un bandeau sur le front empêche la sueur de couler dans les yeux, et il est recommandé d'utiliser de la colophane en poudre pour sécher les mains. Lorsqu'il n'est pas sur le pas de tir, le tireur doit se reposer à l'ombre. Là encore, les postes de tir couverts protègent du soleil pendant le tir. Les comprimés de sel préviennent le coup de chaleur. Mangez léger.

d. Effet de la température sur la dispersion des coups :

(1) Plus la température de l'air est basse, plus la densité de l'air est grande. Une balle qui se déplace dans un air plus dense rencontre un plus grand nombre de particules d'air, si bien qu'elle perd rapidement sa vitesse initiale. Par conséquent, lorsque l'on tire par temps froid, la vitesse de la balle diminue quelque peu et le point moyen d'impact descend légèrement.

(2) Lorsque l'on tire un grand nombre de cartouches pendant une longue période et que le canon du pistolet devient chaud, le tireur ne doit pas laisser une cartouche trop longtemps dans la chambre. La température relativement élevée du canon se transmet à la poudre par l'intermédiaire de la douille, et peut entraîner un déplacement du point moyen d'impact et des coups hauts, selon le temps pendant lequel la cartouche reste dans la chambre chaude.

3. La lumière va d'une luminosité extrême à une lumière très faible, et le tireur doit noter dans son carnet de tir les conditions de lumière de chaque stand où il tire. Certains compétiteurs sont plus sensibles que d'autres aux changements de lumière. Il faut noter de combien son zéro varie selon les différentes conditions de lumière. Par temps lumineux, les organes de visée doivent être noircis avec soin. Parmi vos accessoires de tir, vous devez avoir des lunettes de tir ambrées et des lunettes vertes, non seulement pour les conditions de lumière, mais aussi pour vous protéger de l'huile, du vent et des douilles éjectées. Tirer depuis un pas de tir découvert exige généralement d'autres réglages des organes de visée que tirer sous un abri. Les munitions doivent être tenues à l'abri du soleil, car leur précision est affectée si elles sont exposées aux rayons directs du soleil.

4. La plus grande part de nos réussites sur le pas de tir vient de notre capacité mentale à faire face à l'inhabituel et à tirer parti de ces conditions pour obtenir une marge gagnante. De mauvaises conditions ne doivent jamais devenir une excuse pour fournir moins d'efforts,

et donc une mauvaise performance. Les bons résultats sont le fruit d'un travail acharné dans l'application des fondamentaux, quelles que soient les conditions. L'application correcte des fondamentaux est le facteur le plus important pour réaliser des résultats gagnants dans des conditions défavorables.

Chapitre VII

La discipline mentale

A. Objet

Ce chapitre a pour objet de vous faire comprendre pourquoi il faut maîtriser vos processus mentaux et émotionnels et allonger la durée de votre concentration mentale dans les conditions de stress de la compétition, et comment y parvenir.

B. Généralités

La discipline mentale est le terme général qui sert à décrire les actions et les réactions du tireur face à la pression de la compétition. Le tir de compétition réussi a ceci de particulier qu'il consiste à surmonter des obstacles et des difficultés qui exigent de mobiliser au maximum ses capacités mentales. La faculté de garder la maîtrise de soi, de se forcer à surmonter les difficultés et de conserver sa présence d'esprit dans n'importe quelle situation difficile est une qualité humaine indispensable. Sans elle, vous ne réaliserez pas de scores élevés en match. Pour entretenir votre discipline mentale, vous devez posséder de hautes qualités morales, le sens du devoir et de la responsabilité envers l'équipe, et le sens de l'honneur. Ces traits sont la source de la volonté de gagner. Dans les moments critiques, ils vous aident à mobiliser toutes vos ressources pour la victoire. Personne ne naît avec ces qualités. Elles se développent en partie au fil de la vie du tireur et de ses activités quotidiennes. Un bon entraînement au tir consolidera ces traits et développera l'aptitude de l'esprit à maîtriser les processus mentaux.

C. Une condition indispensable au tir de précision

1. La maîtrise mentale est indispensable au tir de précision. La seule maîtrise des savoir-faire physiques n'apporte pas le contrôle de la performance nécessaire pour concourir au plus haut niveau. Il faut insister sur la manière de penser et sur ce à quoi il faut penser. La capacité de concentration intense permet un contrôle rigoureux. La coordination des facteurs essentiels est nécessaire pour placer un coup précis dans la cible.

2. La discipline mentale vous apporte la maîtrise de vos facultés mentales dont vous avez besoin pour garder confiance, penser positivement et conserver l'aptitude à reproduire une performance réussie. La discipline mentale vous aidera à éviter l'excès de confiance et le pessimisme, et à résister aux conditions qui troublent la tranquillité d'esprit. Elle apporte aussi la stabilité émotionnelle nécessaire à la formation d'un tireur champion, ainsi que la confiance en sa capacité d'employer avec succès les savoir-faire de base du tir pour fournir une performance fiable sous toutes les formes de stress.

D. Développer la discipline mentale et la confiance

L'exécution réussie, répétée sans cesse, d'un coup entièrement planifié entraîne le développement progressif de la discipline mentale. Si votre discipline mentale a acquis une force suffisante, vous serez capable de maîtriser vos pensées et d'exercer une concentration mentale sans entrave. De plus, vos préparatifs et vos routines de tir seront toujours les mêmes.

1. Réponse à un problème. Les psychologues ont établi qu'il existe quatre façons fondamentales de répondre à un problème. Deux sont positives et se classent en directe et indirecte. Deux sont négatives et se classent en repli et en esquive.

a. Réponse positive.

(1) L'approche directe et positive. C'est l'attaque directe et positive, sûre d'elle-même et autonome. Vous regardez les faits en face avec réalisme, vous les analysez, vous identifiez et évaluez les obstacles à une solution réussie. Vous savez ce que vous voulez accomplir et vous prenez des mesures directes pour y parvenir.

(2) L'approche indirecte, de substitution ou de compromis. Elle se caractérise par des actions mineures, timides, hésitantes et indirectes. Les détours conduisent à chercher des raccourcis. Lorsqu'on essaie la solution probable, on espère ardemment que le sort sera de son côté. Vous vous contentez de suggérer et de tâtonner au lieu d'établir clairement ce que vous devez faire. L'effort positif est ici réduit au minimum.

b. Réponse négative.

(1) Le repli négatif. C'est le refus de tenter honnêtement de voir ce dont on est capable. C'est capituler sans effort sincère. L'habitude de la fuite peut devenir chronique. C'est l'homme qui ne peut pas assumer la responsabilité d'une erreur ou d'un échec. Un mauvais coup produit des excuses.

(2) L'esquive. L'esquive, c'est le manque de motivation. « Pourquoi ? » : voilà l'attitude. « Pourquoi devrais-je faire mieux que tout le monde ? » Si le désir d'exceller n'est pas là, vous n'atteindrez jamais, ni au hasard ni autrement, le degré de réussite qui couronne le champion.

2. Analyser le problème.

a. Les psychologues ont découvert que l'une des principales causes de difficulté dans la résolution des problèmes est l'incapacité de les analyser correctement. Établissez un plan d'action clair et complet. Affrontez la difficulté précise et faites un effort résolu pour la décomposer. Si elle peut être identifiée, elle a une solution. Il y a dans votre équipe, ou dans une autre, des tireurs qui fonctionnent sans que ce problème précis freine leur performance. Parlez-en. Une séance de réflexion en commun permettra de le résoudre complètement.

b. Il existe un système en quatre points pour analyser et résoudre les problèmes précis. Il réduit le grand problème d'ensemble à quatre petits : « **étapes de la planification** » ; « **difficultés précises** » ; « **solutions réussies** » ; « **solution douteuse ou inapplicable** ». Pesez vos « difficultés précises » et vos « solutions douteuses », et lancez une campagne d'amélioration pour résoudre chacun des points faibles.

3. La confiance. La confiance naît du fait d'avoir, à maintes reprises, maîtrisé tous les facteurs qui créent les conditions d'un coup précis. Un coup précis est un coup qui atteint le centre de la cible. Vous devez avoir confiance pour bien tirer. Confiance en quoi ? Comment l'acquérir ? Comment la conserver une fois qu'on l'a acquise ?

a. Vous devez avoir confiance dans les fondamentaux. Vous devez être convaincu que, si vous maîtrisez correctement leur mise en œuvre, vous obtiendrez d'excellents résultats.

b. Vous devez aussi avoir confiance en votre capacité d'exécuter correctement ces fondamentaux éprouvés. Vous aurez fait la preuve de cette capacité lors de vos séances d'entraînement.

c. Voyez grand ! Pensez positivement ! « Je vais y arriver », et vous réussirez. Mais dès que vous admettez la moindre possibilité d'échec, vos chances de succès deviennent incertaines.

d. On a dit qu'un tireur doit avoir l'esprit ouvert, c'est-à-dire être capable d'accepter des idées nouvelles. Ce que nous devrions aussi rechercher, c'est un esprit ouvert aux pensées positives et entièrement fermé aux pensées négatives. Vous avez entendu tant de fois : « Ne donne pas de coup de doigt sur la détente. » Si juste que soit ce principe, il ne sert à rien que cette pensée vous vienne à l'esprit au moment où vous essayez de lâcher un coup. Elle est négative, elle sous-entend l'échec. Une telle pensée occupe sans cesse votre esprit avec ce que vous ne voulez pas faire, au lieu de ce que vous devriez faire. Ne serait-il pas plus avantageux de penser : « Je dois accompagner le coup, car si je le fais, j'obtiendrai un X » ? C'est le côté positif des choses, il sous-entend la réussite. Il vous donne quelque chose à faire plutôt que quelque chose à ne pas faire. Ce dont le tireur a besoin, c'est d'un esprit rempli de « fais » et de « je vais » positifs. Il n'y a ni place ni nécessité pour ces « ne fais pas » et ces « je ne peux pas » qui distraient. Cependant, il ne suffit pas de penser positivement ; nous devons encore avoir des idées précises sur la façon dont nous allons employer ces pensées positives. Il n'y a pas de place pour le flou ou l'hésitation dans notre technique de tir.

e. Une attitude confiante a un effet défavorable sur vos concurrents. En général, on concède d'avance un match à un petit nombre de tireurs confiants qui s'attendent à gagner. La confiance est contagieuse et a un effet favorable sur vos coéquipiers. Souriez. Ne réconfortez pas vos concurrents en laissant voir, par une parole ou par un geste, que quelque chose ne va pas qui pourrait compromettre vos chances de gagner le match.

4. Un effort mental canalisé résiste à la tendance de l'esprit à vagabonder pendant la période où une concentration intense sur la relation entre le guidon et la hausse est indispensable.

a. Canalisez sans relâche votre effort mental vers l'acte final.

b. L'exclusion complète de toute pensée étrangère pendant une courte période (trois à six secondes) est nécessaire pour un départ du coup maîtrisé.

c. La planification préalable de l'enchaînement des actions permet progressivement aux tireurs de soutenir leur concentration plus longtemps.

d. La coordination de la pensée et de l'action est le fruit de l'expérience acquise par un entraînement intensif et par le tir en match, où l'on suit à maintes reprises le même plan d'action satisfaisant. Une coordination précise est absolument nécessaire pour maîtriser le départ de chaque coup pendant tout le match. Une coordination et un synchronisme à la fraction de seconde s'entretiennent par un entraînement fréquent. Lorsque le temps d'entraînement est insuffisant, ne soyez pas trop sûr de vous en comptant pouvoir maintenir votre coordination dans des conditions de match prolongées.

E. Pourquoi ne pourriez-vous pas être un gagnant ? (Le danger de la pensée négative)

1. Qui a gagné le dernier match auquel vous avez participé ? Si ce n'est pas vous, pour quelle raison ? Pourquoi est-il si difficile de réaliser des scores de championnat ? Ce n'est pas que la plupart d'entre nous n'aient pas appris les fondamentaux du tir ; la faute tient généralement à ce que nous ouvrons notre esprit à des milliers de raisons négatives pour lesquelles nous ne pouvons pas réaliser de bons scores.

Voici l'examen de chacune des raisons qui entraînent une mauvaise performance, et de ce que l'on peut y faire.

a. Quand le temps est mauvais, il est facile de dire : « Il pleut, il neige, le vent souffle. Tous mes scores vont être mauvais. » C'est peut-être une supposition exacte. Vous pouvez suivre ce fil de pensée pendant tout le match, et vous continuerez probablement à ne réaliser que des scores moyens par rapport à vos concurrents.

Pourquoi ne pas penser, et vous convaincre, que de bons scores gagnants ont été et seront réalisés dans les mêmes mauvaises conditions ? L'application positive des fondamentaux a donné de bons résultats malgré de nombreuses difficultés. Si vos pensées sont dirigées avec assez de force vers la planification et l'exécution d'une performance maîtrisée, vous n'aurez pas le temps de vous inquiéter du temps qu'il fait.

b. Ne critiquez pas après coup, en stratège du dimanche, la façon dont le stand est dirigé. Convainquez-vous que : « Tant qu'il y a une cible sur laquelle tirer et que je dispose du temps voulu pour tirer, je réaliserai de bons scores. »

c. Vous êtes-vous demandé : « Pourquoi dois-je réaliser des scores exceptionnels ? » La réponse à cette question varie selon chaque tireur. Vous devez être motivé pour améliorer constamment votre performance. L'une des excuses les plus courantes pour ne pas donner le meilleur de soi-même est l'absence de concurrence stimulante. La tendance à se contenter d'un score passable en match devient une habitude. Vous tolérez une performance moyenne sans vous en alarmer. Quel que soit le niveau des concurrents présents, vous devez employer les fondamentaux au maximum de vos capacités. Vous devez conserver non seulement le désir de gagner, mais vous efforcer en tout temps d'établir de nouveaux records. Si vous ne relevez pas le défi, vous glisserez peu à peu dans l'habitude de traiter votre tir comme une corvée quotidienne au lieu d'une aventure stimulante.

d. Les principaux éléments nécessaires pour réaliser des scores de championnat sont une arme précise, de bonnes munitions, un individu qui a les capacités (physiques et mentales) et le désir d'être un champion. Par conséquent, chaque fois que vous laissez entrer dans votre esprit l'idée d'un matériel de qualité inférieure, **arrêtez !** Pensez : « Cette arme et ces munitions feront le score maximal si je la maîtrise. »

e. Le gagnant potentiel pense toujours à appliquer son plan d'action, et non à la façon dont il va vous battre. Il sait que la plupart des autres concurrents se battent eux-mêmes par leurs propres pensées incontrôlées. Vous pouvez avoir une longueur d'avance sur tous vos concurrents en dirigeant votre effort mental vers votre plan de maîtrise de chaque coup.

f. Il y a une première fois pour gagner au tir comme en toute chose. Une première fois pour qu'un champion national soit battu, et une première fois pour que vous deveniez champion national. Si vous voulez tout rafler, vous le pouvez. Le meilleur moyen est de croire que vous êtes aussi qualifié que n'importe qui pour gagner. Décidez de tirer votre prochain tournoi comme un seul grand match. Laissez les épreuves individuelles et les classements par arme se faire d'eux-mêmes. Votre but est désormais une bonne exécution de chaque coup pris isolément.

g. La négligence est un état d'esprit qui s'empare de celui qui aborde une tâche exigeante sans but et au petit bonheur. L'organisation de tous les facteurs qui ont une incidence sur la tâche assurera, dans la plupart des cas, que l'action sera exécutée avec succès.

h. L'excès de confiance émousse vos réactions normales. Vous ignorez, ou ne remarquez pas, l'apparition de conditions défavorables. Une fausse assurance peut rompre l'équilibre délicat dont dépend votre performance. Ne relâchez pas votre résolution de travailler dur, même si la

concurrence n'est pas vive. Efforcez-vous de trouver un juste milieu entre l'excès de confiance et le pessimisme.

i. Le pessimisme nuit à votre capacité de concentration. L'anxiété face à un échec possible sape l'aptitude à maîtriser le coup. Il en résulte de l'impatience et des actions incontrôlées. Une approche négative entrave la répétition d'une performance régulière et satisfaisante.

j. Évitez les situations distrayantes dont vous savez qu'elles vous perturberont. Évitez les bouleversements émotionnels tels que la colère, l'inquiétude, l'abandon dans des conditions défavorables ou après des coups insatisfaisants ; ignorez les fanfaronnades, les rumeurs, les fausses informations et les remarques désobligeantes. Évitez d'additionner les coups un à un au fil de la progression vers le score final.

F. La pression du match

Si vous pensez que vous seul avez le problème de la pression du match, regardez autour de vous : nous l'avons tous. Celui qui n'a jamais ressenti la pression du match n'a jamais été en position de gagner un match. Quelle est la différence ? Quelle est la ligne de partage entre le champion et le tireur du dimanche ? Tous deux peuvent réaliser des scores comparables à l'entraînement, et pourtant l'un est invariablement en tête du classement et l'autre en queue. La ligne de partage est nette et évidente : la capacité ou l'incapacité de maîtriser leurs pensées. La discipline mentale. Certains ont appris à maîtriser leurs émotions et leurs angoisses, et vont de l'avant en donnant toute la mesure de leurs moyens. D'autres, même après des années d'expérience, se mettent eux-mêmes hors course sous la pression chaque fois qu'ils s'avancent sur le pas de tir.

1. Pour traiter la pression du match, il faut d'abord trouver ce qui la provoque. Sans en connaître les causes, nous ne pourrons jamais la combattre. La pression du match est simplement un état créé par le suspense, et par l'incertitude et l'anxiété qui l'accompagnent généralement. Par exemple, il est facile pour le compétiteur relativement inexpérimenté de sentir le suspense monter lorsqu'il s'aperçoit qu'il accumule un score supérieur ; ou même pour le compétiteur expérimenté de le ressentir, à l'approche de la fin d'un match, quand il sait qu'il peut gagner. C'est alors que l'inquiétude et la peur s'insinuent et, si elles ne sont pas maîtrisées, la tension qui en résulte sapera les efforts en vue de la meilleure performance.

2. Ce qui aidera le plus un tireur dans ces conditions, c'est l'expérience. De longues heures d'entraînement consacrées à travailler ses points faibles, et la participation à des tournois face aux meilleurs concurrents, serviront à calmer progressivement nos émotions et nos angoisses lorsque nous sommes soumis au stress. Les champions, malgré leur nervosité en match, mobilisent toute leur énergie et toutes leurs ressources et, à l'occasion, font même mieux en match qu'à l'entraînement.

Les perturbations émotionnelles et physiques dues au stress de la compétition sont vécues différemment selon les personnes. Cet état varie pour chaque tireur, tant dans sa nature que dans son intensité. Cependant, quelles que soient leur expérience ou leur aptitude à l'autodiscipline, les tireurs sont, à un degré ou à un autre, nerveux en compétition. Mieux vous êtes entraîné, plus vous aurez confiance. Si vous vous êtes entraîné dans des conditions proches de celles du match et avez participé à de nombreux tournois, vous serez moins nerveux. Au début d'une saison de tir, même avec de l'expérience, vous pouvez être un peu nerveux. Il est important de ne pas rester passif face à ces perturbations. Ne vous laissez pas devenir la victime de vos émotions. Résistez obstinément et forcez-vous à tirer pour gagner. Si vous avez le sentiment que la nervosité en compétition vous est inconnue, il se peut que vous soyez indifférent à l'intérêt du groupe. Il vous manque peut-être une compréhension élémentaire de la fierté du travail bien fait. Vous faites preuve d'indifférence envers l'une des excitations

naturelles les plus fortes qui constituent un défi pour l'animal humain. Quand vous êtes anxieux, vous aggravez votre détresse en ayant l'impression que tout le monde vous regarde. Et pourtant, malgré tout cela, notre homologue, le champion, paraît calme et semble s'amuser. Admettons-le : c'est le cas !

3. Comment maîtriser la pression du match ? D'abord, comprenez qu'elle peut être maîtrisée, et même tournée à votre avantage. Certains ont appris à maîtriser leur tir au point que leurs scores en match et à l'entraînement ne diffèrent pas sensiblement.

a. La détermination mentale préalable. C'est le facteur le plus utile dont vous disposez. En repassant mentalement la procédure correcte de tir de chaque coup juste avant de tirer, vous pouvez pratiquement éliminer les distractions. Si vous ne le faites pas et abordez le coup sans plan d'attaque préconçu, vos résultats seront, au mieux, irréguliers.

b. Canalisez votre pensée vers les fondamentaux les plus importants. Vous devez penser sans cesse aux fondamentaux et les passer en revue mentalement. Entraînez-vous de sorte que le plus grand nombre possible de ces fondamentaux s'exécutent automatiquement, sans effort fastidieux de votre part. Ainsi, il ne vous reste que les fondamentaux les plus difficiles à gérer pendant le tir proprement dit. Cela vous permettra de consacrer tous vos efforts mentaux et physiques à garder les yeux accommodés sur le guidon et à accompagner le coup.

c. Établissez une routine. Évitez de vous énerver. En établissant une routine, vous éliminez le risque d'oublier un petit détail de préparation ou de technique qui pourrait vous déséquilibrer.

d. Travaillez chaque coup isolément. Chaque coup doit être traité comme une tâche à part. Il n'y a aucune raison de croire que, parce que votre premier coup était mauvais, le suivant le sera aussi. Il n'est pas plus logique de penser que, si vos trois premiers coups étaient bons, vous avez la garantie que les suivants le seront également. Chacun n'est que l'expression de votre capacité à appliquer les fondamentaux. Votre performance variera si vous la laissez varier.

e. Relâchez votre esprit. Dès le moment où vous vous levez le matin. Rien ne vous mettra dans un plus grand état d'agitation mentale que de devoir avaler votre petit déjeuner à la hâte et vous précipiter pour arriver à temps à votre relève. Si cela arrive, votre score est ruiné vers le troisième feu rouge. Prenez votre temps. Le tir est un plaisir, profitez-en.

f. Cultivez la sérénité. Êtes-vous de ceux qui se mettent en colère à chaque mauvais coup ? Contre qui êtes-vous fâché ? Vous ne faites rien d'autre que vous reprocher votre hésitation dans l'exécution d'un coup. Si vous aviez travaillé un peu plus l'application des facteurs de maîtrise, le coup aurait été meilleur. En revanche, si vous faites tout ce qui est en votre pouvoir pour que le coup soit bon et que, pour une raison ou une autre, il ne l'est pas, vous n'avez aucune raison de vous irriter outre mesure. Bien que vous deviez consacrer toutes vos capacités mentales et physiques à réaliser un bon score, il vous arrivera parfois de ne pas y parvenir. Inutile de dire que, si vous vous reprochez alors sévèrement votre échec ou tombez dans un accès de découragement à cause d'un mauvais score, vous nuirez à votre performance pour le reste du match. Il ne s'agit pas de prendre à la légère ou de tourner en dérision une mauvaise performance ; mais vous devez avoir la présence d'esprit d'accepter les mauvais moments avec les bons. Se préparer, planifier, se relâcher et soigner le départ du coup, avec une analyse attentive et des mesures correctives positives : tel est le cycle d'action auquel vous devez vous forcer à vous conformer. Vous pourrez alors être sûr que le coup suivant partira avec la maîtrise la plus précise dont vous êtes capable.

g. L'expérience du match. Sans aucun doute, l'expérience de la compétition est l'un des

ingrédients nécessaires à un compétiteur accompli. Cependant, l'expérience seule a une valeur limitée. Vous devez l'assortir d'une évaluation exacte et honnête de votre performance. Vous devez rechercher une maîtrise mentale toujours plus grande. On la néglige souvent à l'entraînement jusqu'à ce que la capacité physique de tirer dépasse de loin la capacité d'exercer une maîtrise mentale.

h. Discutez avec votre subconscient. Non seulement discutez avec lui, mais gagnez la discussion. Au moment même où vous lisez ces lignes, vous entendez cette petite voix au fond de votre esprit qui répète : « Oui, ce genre de chose marche peut-être pour Joe, mais je sais très bien que je vais rater mon coup la prochaine fois que j'approcherai d'un score gagnant. » À qui est cette voix ? D'où viennent, au départ, toutes ces idées ? Où ce petit bonhomme a-t-il puisé tout son savoir ? Soyons réalistes. C'est votre esprit conscient qui place ces idées dans votre subconscient ; ne croyez donc jamais que vous ne pouvez pas en venir à bout. Ce n'est pas facile. Il dit ce qui lui plaît depuis des années et il ne se laissera pas déloger facilement. Mais ne lui cédez pas, et vous finirez par constater que le subconscient n'est plus en conflit avec vos efforts conscients.

k. Après tant d'insistance sur l'approche positive, voici maintenant deux grands « ne faites pas ».

(1) N'attendez pas de résultats spectaculaires la première fois que vous essayez la discipline mentale. Il y a une coordination dans l'emploi des fondamentaux à maîtriser. Si vous constatez que vous n'exercez une maîtrise satisfaisante que pendant une courte période, efforcez-vous d'allonger cette période en vous entraînant et en perfectionnant votre système de tir. Souvenez-vous que ce que vous récoltez est proportionnel à ce que vous investissez.

(2) Ne consommez ni alcool ni drogues. L'un comme l'autre peut atténuer certains des symptômes provoqués par la pression du match. Mais, ce faisant, ils vous diminuent d'autres façons qui vous empêcheront de bien tirer.

G. Réduire la tension et parvenir au relâchement

1. Les types de tension.

a. La tension normale est l'état ordinaire de tout organisme qui rassemble ses forces pour faire face à une situation difficile. Tous les animaux, y compris l'homme, se tendent dans les situations où leur sécurité et celle des êtres qui leur sont chers sont en jeu.

b. La tension pathologique est une exagération de la tension normale ; elle est assez rare. Ce type de tension exige généralement que le sujet soit confié aux soins d'un médecin.

c. La grande majorité des gens, et des tireurs, que la tension préoccupe ne connaissent rien de plus qu'une tension normale. Il leur suffit d'une technique pour se relâcher. Vous devez savoir ce qu'est la tension et connaître quelques conseils pour en réduire les effets.

2. Dans la tension normale, votre corps subit certaines modifications bien définies. L'adrénaline se déverse dans votre circulation sanguine et votre foie libère du sucre, ce qui fournit une réserve d'énergie à vos muscles. Tout votre système nerveux passe à la vitesse supérieure. Votre odorat, votre ouïe et votre vue s'aiguisent et toutes vos facultés mentales deviennent extrêmement vives. Votre système nerveux stimulé fait aussi se contracter les grands muscles volontaires de vos jambes, de vos bras et de votre tronc, prêts à l'action. Les muscles de votre tube digestif ralentissent votre digestion pendant un moment. Les muscles de votre thorax et de vos artères se contractent légèrement, de sorte que votre respiration devient un peu plus superficielle et que votre tension artérielle augmente. Lorsque tout cela se produit, vous êtes en état de tension normale. La plupart d'entre nous connaissent ce genre de tension une

ou plusieurs fois par jour. Une fois résolu le problème qui vous a rendu tendu, votre tension s'apaise et vous revenez à un état normal de relâchement. Elle peut partir lentement, mais elle partira. La tension normale est autolimitée : elle ne se prolonge pas sans faiblir une fois que vous n'en avez plus besoin.

3. Dans la tension pathologique, tout votre corps réagit de manière excessive, comme si la difficulté à laquelle il fait face était une question de vie ou de mort. C'est le genre de réaction qu'une personne normale n'aurait que dans une situation extrêmement dangereuse. Dans la tension pathologique, la tension artérielle, les battements du cœur et le pouls s'élèvent fortement et restent élevés. L'excès d'adrénaline peut provoquer de la nervosité, des bouffées de chaleur et des tremblements. Les fonctions digestives de l'estomac s'arrêtent généralement tout à fait et ne reprennent pas, ce qui entraîne une perte d'appétit ou une indigestion. Les muscles se tendent pour l'action mais peuvent finir par avoir des crampes. La respiration est rapide et superficielle, jusqu'au vertige. Le résultat inévitable, et souvent rapide, est une sensation de fatigue écrasante. La tension normale peut elle aussi vous laisser épuisé, mais pas à ce point.

4. Techniques de réduction de la tension.

a. Respirez un bon coup. Respirez profondément trois fois, très lentement ; à la fin de chaque expiration, retenez votre souffle aussi longtemps que possible. Lorsque vous avez terminé, vous devriez vous sentir sensiblement plus relâché et beaucoup plus calme. En vous forçant à respirer profondément, vous rompez la tension de vos muscles respiratoires volontaires. Cela fait se relâcher aussi les muscles involontaires des poumons, du tube digestif et du cœur. C'est la méthode la plus simple pour se relâcher. Certains peuvent s'en servir pour mettre complètement fin à la tension. D'autres peuvent l'employer pour un soulagement temporaire lorsqu'ils ne souhaitent pas « décrocher » complètement.

b. Lâchez prise. Asseyez-vous et laissez votre tête tomber en avant. Essayez de vous concentrer réellement sur le relâchement des muscles. Relâchez complètement un bras, puis l'autre. Laissez maintenant vos jambes devenir complètement molles, puis les muscles de votre tronc. Restez dans cette posture plusieurs minutes. Chassez momentanément la compétition entièrement de votre esprit. Cette technique vise à relâcher les muscles volontaires. Elle est particulièrement efficace lorsque vous avez dû maintenir une tension normale plusieurs heures d'affilée.

c. Arrêtez-vous et réfléchissez. Lorsque l'activité qui vous met sous tension vous laisse un répit, asseyez-vous et passez calmement en revue ce à quoi vous tenez le plus dans votre vie. Pensez au but à long terme de votre vie, aux personnes que vous aimez, aux choses que vous voulez vraiment. Au bout de quelques minutes, vous remarquerez peut-être que vous avez pris involontairement une profonde inspiration. C'est le signe que la tension retombe rapidement. Lorsque vous vous tendez pour faire face à une situation difficile, vous avez tendance à en exagérer l'importance. Le jugement et la raison peuvent rapidement modifier cet état d'esprit quand vient le moment de se relâcher à nouveau.

d. Faites une pause. C'est une technique « par télécommande » pour gérer la tension normale. Faites simplement une pause de dix bonnes minutes toutes les heures. Vous constaterez peut-être que cela vous permet de sortir plus vite et plus facilement de votre tension de travail.

e. Rétrogradez. En fin de journée, ralentissez progressivement en vous plongeant dans une activité de diversion. Si vous aimez les travaux manuels, choisissez-en un qui soit intéressant sans être trop créatif. La sculpture sur savon, la peinture au doigt, le travail du bois et le jardinage sont d'excellentes activités « au ralenti » qui vous aideront à « redescendre ». Ce type de remède contre la tension vise à modifier votre disposition mentale. Il est utile à ceux qui doivent fonctionner à plein régime. Après une stimulation, une partie de votre capacité

mentale reste en éveil. Pour vous ralentir lorsque vous êtes dans cet état d'esprit, il vous faut quelque chose d'absorbant mais qui n'exige rien de vous intellectuellement. Les divertissements télévisés et les travaux manuels simples sont idéaux.

f. Ces techniques reposent sur le fait que la tension peut prendre fin de deux façons distinctes : par le relâchement de vos muscles volontaires et involontaires, et par la modification de votre disposition mentale. Si vous obtenez l'un, vous modifiez l'autre et vous hâtez le processus de relâchement normal.

H. Vous pouvez gagner !

1. La confiance fournit l'alliage qui durcit la volonté de gagner et de ne pas abandonner ni transiger. La confiance repose sur la parfaite compréhension de toute la technique de maîtrise de l'emploi des fondamentaux. La confiance, alliée à la connaissance, à une bonne condition physique et à la détermination de gagner, vous permettra de donner le meilleur de vous-même. Chacun a sa chance d'atteindre la grandeur. Vous devez avoir la conviction d'être capable d'une performance supérieure à tout ce que vous avez accompli jusque-là. Sachez que vous pouvez gagner, si c'est ce que vous avez entrepris.

2. Soyez un tireur affamé. L'assaut implacable d'un appétit vorace de victoire brise la résolution du concurrent plus faible.

Chapitre VIII

La préparation physique

A. Généralités

1. Dans un programme d'entraînement au tir au pistolet, l'entraînement physique a pour objectif de préparer physiquement le tireur à mieux supporter les rigueurs des conditions de match. Un individu en bonne condition physique a des réactions mieux développées, une meilleure maîtrise de ses muscles et une meilleure endurance, autant d'atouts qui favorisent la régularité de la performance.

2. Il est important que l'entraînement physique ne soit pas pratiqué au hasard, ni placé juste avant un match de pistolet. Le tireur doit faire des exercices physiques régulièrement, aussi bien pendant la période de préparation entre les saisons de tir que pendant la période où il s'entraîne en vue de participer à des tournois. Les exercices d'assouplissement du matin sont importants à cet égard et devraient faire partie de la routine quotidienne du tireur. On a constaté qu'un programme d'entraînement physique devait être interrompu environ 3 jours avant un match et repris immédiatement après.

3. La préparation physique doit se composer d'exercices de caractère général visant à renforcer les muscles, à bien respirer, à développer la souplesse du corps et la précision des mouvements. Les exigences du tir de précision sont telles que les séances doivent comporter des exercices qui développent les muscles et les fléchisseurs des bras et des doigts, ainsi que les muscles des épaules et de la taille. Une certaine quantité d'exercices du type tension statique (dynamique) est utile si l'on n'en abuse pas.

4. Chaque fois que le tireur fait de l'exercice, il doit y mettre le maximum d'effort. Se contenter d'esquisser les mouvements d'un exercice ne sert à rien. La préparation physique est un processus progressif et les résultats ne seront pas visibles immédiatement. À mesure que la condition physique du tireur s'améliore, on peut augmenter progressivement le nombre de répétitions. Les exercices lourds, comme l'haltérophilie pratiquée sérieusement, sont à déconseiller.

5. Tout sport qui encourage une activité physique régulière est bénéfique pour le tireur. Il est recommandé que chaque tireur s'intéresse à un sport qui lui assure suffisamment d'exercice pour une bonne forme physique générale.

6. Un muscle se développe plus rapidement sous une tension appliquée vigoureusement.

7. Plus la musculature est développée, plus les mouvements peuvent être coordonnés et les positions tenues avec sûreté. Outre les pratiques de mise en condition générale, ce sont les exercices de tension musculaire durable des muscles du tronc, des épaules et des bras qui sont les plus judicieux. Les exercices contre résistance et les exercices de prise en main sont tout

indiqués. L'entraînement physique doit avoir lieu au moins trois fois par semaine, pendant 30 minutes à une heure.

8. Le sommeil. Pendant la période d'entraînement, le tireur a besoin de beaucoup de sommeil pour donner à tous ses organes la possibilité de se reposer suffisamment. Le temps de repos devrait être de huit heures. Avant les matchs, l'excitation provoque parfois des insomnies. Dans ce cas, il ne faut prendre aucun somnifère la veille d'un match, car ils ont des effets défavorables le lendemain. Une courte promenade le soir, une douche chaude ou une petite collation favorisent parfois le sommeil.

9. Les habitudes nuisibles. La nicotine, la caféine et l'alcool réduisent les capacités de l'organisme et affectent l'aptitude à la concentration. (Voir le chapitre X, « Effets de l'alcool, du café, du tabac et des médicaments ».)

10. Le comportement général. Avant un match, le tireur doit éviter toute forme d'excitation. Par exemple, il ne doit pas conduire vite et, si possible, il doit arriver au stand une demi-heure avant le début du match. Il aura ainsi tout le temps nécessaire pour ses derniers préparatifs et pourra se préparer intérieurement à l'épreuve qui l'attend. La sensation personnelle de bien-être est la meilleure mesure pour savoir si vos habitudes de vie et votre routine quotidienne servent au mieux votre tir.

B. Les bases d'une bonne condition physique

Un programme d'entraînement physique doit être progressif. Il n'est ni nécessaire, ni généralement jugé sage, de rechercher la condition maximale que vise un athlète de piste ou un joueur de football américain professionnel. Il faut éviter les sports violents et éprouvants qui peuvent entraîner des blessures.

Le tireur de compétition doit posséder les caractéristiques physiques et physiologiques de base suivantes :

1. Un système musculaire suffisamment développé (c'est particulièrement vrai pour les muscles de l'abdomen, des bras et des jambes), et l'endurance nécessaire pour tirer de nombreux coups sans dégradation perceptible des résultats.

2. Des poumons dotés d'une grande capacité d'assimilation de l'oxygène, afin que de longues pauses entre les inspirations ne provoquent pas de manque d'oxygène.

Remarque : les poumons d'un fumeur n'ont pas une capacité d'assimilation de l'oxygène satisfaisante.

3. La précision et la coordination des actions du corps et des pensées. L'entraînement physique d'un tireur au pistolet doit viser au développement de ces qualités.

C. Types d'exercices

Il existe de nombreux types d'exercices et d'activités d'ordre général dont un tireur peut tirer profit.

1. La marche est un très bon exercice. Quand vous marchez, ne vous contentez pas d'une lente promenade de lèche-vitrines. Pour en tirer un quelconque bénéfice, vous devez marcher d'un pas très vif.

2. La course à pied. Les résultats déjà obtenus indiquent qu'un programme de course à pied améliore la condition physique générale, en particulier l'endurance, et améliore globalement le cœur, les poumons et l'ensemble de l'appareil circulatoire.

Courir et marcher pendant 12 minutes au moins trois fois par semaine constitue, à soi seul, un excellent moyen de mise en condition. Là encore, l'individu doit s'appliquer avec assiduité pendant toute la durée de la séance.

3. Une série d'exercices doux et peu éprouvants, du type qui demande des flexions du corps, des étirements, une respiration profonde et une tension musculaire modérée, convient le mieux pour obtenir un état qualifié de bon tonus corporel et une sensation de bien-être. Les muscles endoloris et courbaturés ont tendance à se fatiguer vite, et il en résulte généralement un tremblement nerveux.

4. En natation, presque tous les muscles travaillent. Là encore, l'exercice doit être pratiqué avec modération.

5. Un bon exercice pour développer les muscles du poignet et du bras est l'exercice d'enroulement, qui développe le poignet et l'avant-bras. Un manche à balai, un bout de corde et un poids : enroulez la corde, puis laissez redescendre le poids lentement.

6. Une façon de développer la prise en main consiste à utiliser une balle en caoutchouc mousse d'environ 3 pouces de diamètre, coupée en deux. Serrez la balle avec la main de tir. Vous pouvez emporter cet accessoire presque partout et vous exercer chaque fois que vous n'utilisez pas votre main de tir.

D. Les douze exercices quotidiens de l'équipe de pistolet

Les douze exercices quotidiens de l'équipe de pistolet (*Pistol Team Daily Dozen*) ont été spécialement conçus pour agir sur les muscles qui interviennent dans le tir au pistolet. Les figures 8-1 à 8-12 aideront l'instructeur à comprendre comment ces exercices s'exécutent.

1. Échauffement. Exercice en quatre temps, exécuté à une cadence modérée. Cet exercice est destiné à vous préparer aux exercices qui suivent. Position de départ : debout, les pieds écartés d'environ 12 pouces, les mains tendues au-dessus de la tête. Au temps un, fléchissez la taille et les genoux, descendez les mains entre les jambes et posez-les au sol. Au temps deux, redressez le corps en tendant les mains au-dessus de la tête ; au temps trois, faites comme au temps un ; au temps quatre, répétez le temps deux.

2. Étirement du chat. La position de départ est une position d'appui tendu facial modifiée, les fesses plus hautes. C'est un exercice en quatre temps. Au temps 1, poussez vers le haut en levant davantage les fesses. Au temps 2, revenez à la position de départ. Au temps 3, vers le haut, et au temps 4, retour à la position de départ. Cet exercice fait travailler les muscles du dos et des épaules.

3. Torsion du buste. Position de départ : debout, les bras tendus parallèlement au sol, les pieds écartés d'environ douze pouces. C'est un exercice en quatre temps. Au temps un, balancez les bras vers la droite, en gardant les épaules et les bras rigides, de sorte que la torsion se fasse à partir de la taille. Au temps deux, ramenez les bras de la droite vers l'avant. Au temps trois, répétez le temps un vers la gauche. Au temps quatre, revenez face à l'avant. Cet exercice fait travailler les muscles des flancs et du dos du tronc.

> **N.d.T.** Au temps deux, l'original porte « swing to the right and front » ; d'après les temps trois et quatre, il s'agit d'un retour face à l'avant, ce que rend la traduction.

4. Pompes. Position de départ : debout. C'est un exercice en quatre temps. Au temps un, accroupissez-vous, les mains au sol ; au temps deux, tendez les jambes. Au temps trois, faites descendre le corps, en le gardant toujours droit. Au temps quatre, revenez en position haute.

Répétez les temps trois et quatre autant que souhaité. Terminez l'exercice en revenant en position debout. Cet exercice fait travailler les muscles des bras et des épaules.

5. Extension arrière. Position de départ : debout, les pieds écartés de douze pouces, les mains sur la nuque. Au temps un, penchez-vous en arrière à partir de la taille. Au temps deux, revenez. Au temps trois, penchez-vous en arrière à partir de la taille ; au temps quatre, revenez. Cet exercice fait travailler les muscles du dos et du ventre.

6. Écart des hanches et des jambes. Position de départ : les mains et la pointe des pieds au sol. C'est un exercice en quatre temps. Au temps un, fléchissez les coudes et touchez le sol du menton, en tendant en même temps la jambe gauche vers l'arrière et vers le haut. Au temps deux, revenez. Les temps trois et quatre sont une répétition avec la jambe droite. Cet exercice fait travailler les muscles des bras et des jambes.

7. Exercice des épaules. Position de départ : debout, les pieds écartés, les mains et les bras le long du corps. C'est un exercice en quatre temps. Au temps un, tendez les bras sur les côtés, parallèlement au sol. Au temps deux, faites tourner les bras. Au temps trois, touchez les épaules avec les mains. Au temps quatre, revenez. Cet exercice se fait avec des haltères si l'on en dispose. Il fait travailler les muscles des bras et des épaules.

8. Battement abdominal. Position de départ : allongé à plat, les bras tendus sur les côtés ; au temps un, soulevez le corps, le poids reposant sur les fesses et les mains, les jambes tendues et serrées, à environ 15 degrés du sol. Au temps deux, ramenez les jambes vers la poitrine. Au temps trois, tendez les jambes vers l'avant, sans que les pieds touchent le sol. Au temps quatre, revenez à la position de départ. Cet exercice fait travailler les muscles du ventre et des jambes.

9. Flexion latérale. Position de départ : debout, les pieds joints, les bras le long du corps. Au temps un, tendez les bras au-dessus de la tête et portez le poids du corps sur la jambe gauche fléchie. Au temps deux, fléchissez le buste sur le côté à partir de la taille ; au temps trois, revenez à la position du temps un. Au temps quatre, revenez à la position de départ. Les temps 5, 6, 7 et 8 sont une répétition, mais en fléchissant vers la droite. Cet exercice fait travailler les muscles des flancs.

10. Relevé du corps avec battements. Position de départ : allongé sur le dos, les bras derrière la tête. Au temps un, relevez le corps à partir de la taille. Au temps deux, reprenez la position allongée. Au temps trois, relevez le corps et levez la jambe droite. Au temps quatre, baissez la jambe droite et levez la jambe gauche. Au temps cinq, baissez la jambe gauche et levez la jambe droite. Au temps six, reprenez la position allongée. Cet exercice fait travailler les muscles du ventre et des jambes.

11. Exercice des triceps. Position de départ : debout, les bras le long du corps. Au temps un, penchez-vous en avant à partir de la taille, les bras pendants. Au temps deux, levez les bras parallèlement au corps. Au temps trois, tendez les bras vers le pied gauche. Au temps quatre, revenez à la position du temps deux. Au temps cinq, tendez les bras vers le pied droit. Au temps six, revenez à la position de départ. Cet exercice se fait avec des haltères si l'on en dispose. Il fait travailler les triceps.

12. Écart des jambes. Au temps un, la position de départ est allongée à plat. Au temps deux, lancez les jambes en arrière par-dessus la tête, jambes écartées ; tendez les bras parallèlement au sol. Au temps trois, revenez et allez saisir les chevilles. Au temps quatre, reprenez la position allongée. Au temps cinq, écartez les jambes et les bras. Au temps six, revenez à la position du temps un. Cet exercice fait travailler les muscles des jambes et du ventre.

Pour être efficace, l'entraînement physique du tireur au pistolet doit être réaliste et continu. L'objectif est de continuer à préparer le corps de sorte que l'état de santé général soit excellent,

que les systèmes musculaire et nerveux soient pleinement capables de supporter l'épreuve des conditions de match, et que le tireur puisse continuer à donner toute la mesure de son savoir-faire.

Chapitre IX

Alimentation et santé du tireur de compétition

A. Généralités

Qu'entend-on par une bonne nutrition ? Gayelord Hauser, le célèbre spécialiste américain de la diététique et de la santé, répond ainsi : « C'est d'abord une nutrition suffisante, qui apporte aux cellules du corps non seulement la quantité, mais aussi la qualité de nourriture dont elles ont besoin. C'est ensuite une nutrition équilibrée, qui fournit aux cellules les nutriments vitaux dans les bonnes proportions. Pour simplifier, représentez-vous votre corps comme une automobile. Il est fait de protéines, à l'intérieur comme à l'extérieur. Artères, glandes, côlon, tissu conjonctif, muscles, peau, os, cheveux, dents, yeux : tous contiennent des protéines, et c'est avec des protéines qu'ils sont entretenus et reconstruits. Les graisses et les glucides sont l'huile et l'essence de votre corps : ils brûlent ensemble pour produire de l'énergie. Les vitamines et les minéraux en sont les bougies d'allumage, indispensables à l'utilisation des aliments et à leur passage dans le sang. Votre corps est une automobile merveilleusement robuste, merveilleuse par sa capacité à s'entretenir et à se reconstruire elle-même. Traitée avec soin, égards et respect, elle fonctionnera sans à-coups. Négligée ou maltraitée, elle tombera en panne. Les scientifiques s'accordent unanimement à dire que la suralimentation, par l'excès de calories stockées sous forme de graisse, peut contribuer sensiblement à la dégradation physique. »

B. Importance d'une alimentation et d'une nutrition correctes pour le tireur de compétition

L'armée forme des hommes pour qu'ils gagnent. Qu'ils gagnent au combat et qu'ils gagnent dans toute activité de compétition. Si le compétiteur au pistolet faiblit, à bout d'énergie, cela ne doit pas être dû à une alimentation carencée en nutriments essentiels.

Une nutrition correcte vous assurera la force et l'endurance nécessaires pour bien faire votre travail. Votre travail consiste à tirer des scores de champion dans chaque match, toute la journée, et pas seulement dans le premier ou les deux premiers matchs de la journée.

Le tireur expert doit se sentir bien et être plein d'énergie pour bien tirer. Au niveau actuel de la compétition, il ne faut rien négliger de ce qui peut procurer ce petit avantage décisif qui fera peut-être la mince différence entre la victoire et la défaite.

Une bonne nutrition repose sur une alimentation qui comprend tous les nutriments essentiels.

Ces nutriments se trouvent dans une grande variété d'aliments.

C. Les nutriments essentiels

Les nutriments essentiels sont les protéines, les graisses, les glucides et les éléments protecteurs, c'est-à-dire les vitamines.

1. Les protéines sont les matériaux de construction du corps. De même que le constructeur emploie divers matériaux pour bâtir une maison, les protéines construisent et remplacent les tissus du corps : muscles, nerfs, tendons, tous les organes vitaux, etc. Elles le font sous forme d'acides aminés. Par exemple, la muqueuse du tube digestif se renouvelle tous les trois jours.

2. Le corps construit de protéines doit disposer d'un carburant à consommer lorsqu'il se déplace, et il doit aussi couvrir les besoins en énergie des fonctions vitales. Le corps entretient une réserve d'énergie en convertissant les graisses en glucose, qu'il stocke dans le foie.

Les graisses et les acides gras sont la source d'énergie à long terme. Les graisses de l'alimentation constituent le réservoir plein qui assure l'endurance. Une partie des acides gras est convertie en sucres faciles à digérer, stockés dans le foie. Les acides gras qui ne sont pas mis en réserve dans le foie couvrent une partie des besoins énergétiques immédiats du corps, ou bien ils se déposent dans et autour du système musculaire. L'absence totale de graisses dans l'alimentation signifie une lente inanition, même si les autres nutriments sont en quantité suffisante.

3. Il existe une autre source d'énergie, mais une plus faible part de la quantité consommée va à la réserve immédiatement disponible.

Les glucides sont la source d'énergie à indice d'octane élevé. Comparez les graisses et les glucides aux qualités de combustion respectives de l'huile et de l'essence. Les deux brûlent, mais l'essence s'enflamme plus facilement et brûle plus vite. Les amidons et les sucres simples sont convertis en glucose, plus directement utilisable, à un rythme relativement plus rapide que les graisses. Sous cette forme, ils sont absorbés par le système sanguin et fournis aux tissus musculaires pour leur apporter l'énergie nécessaire.

Par exemple, l'alcool, aliment amylacé, peut traverser tout le tube digestif sans subir la moindre transformation et être pourtant absorbé facilement. Son effet énergisant sur certaines personnes ne fait aucun doute.

4. Les vitamines aident à décomposer les nutriments en formes utilisables. Les éléments protecteurs, ou vitamines, ne sont pas considérés comme un aliment, mais ils sont indispensables à une nutrition correcte. Les vitamines servent à déclencher les réactions chimiques qui, au cours de la digestion, convertissent les nutriments essentiels en formes utilisables. Par exemple, le carburateur d'une automobile transforme l'essence liquide en une forme plus utilisable : une vapeur de molécules d'essence mélangées à une grande proportion d'air.

D. Types d'aliments qui apportent la nutrition nécessaire

Le tireur au pistolet peut être sûr de trouver dans son alimentation les éléments importants de la nutrition s'il connaît quelques aliments représentatifs de chaque type.

1. Trois aliments sont la principale source de protéines de l'alimentation.

Les protéines sont fournies principalement par les œufs, la viande et le lait. Un tireur de 140 livres devrait consommer de 100 à 120 grammes de protéines par jour. Environ la moitié

devrait provenir des aliments d'origine animale : œufs, viande et lait. Le reste peut être tiré des sources habituelles que sont le pain et les légumes.

2. Ces mêmes aliments de base sont une source d'un autre nutriment essentiel, les graisses.

Les graisses, ou acides gras, proviennent des graisses animales et des huiles végétales. Le tireur moyen consomme trop de graisses. Pendant l'entraînement, un homme de 140 livres devrait consommer de 70 à 90 grammes de graisses par jour. La moitié de cette quantité devrait provenir de sources animales telles que les œufs, la viande et le lait. Le reste devrait provenir de sources d'huile végétale telles que l'arachide, le maïs, le soja et l'olive. La modération dans la consommation de graisses est particulièrement bénéfique à la digestion.

3. Il existe deux sources principales de glucides.

Les glucides, sous forme d'amidons et de sucres, sont présents dans presque tous les aliments. Il est important de donner la préférence à des sources d'amidon et de sucre telles que le pain bis, les fruits frais, le riz complet, le lait, les flocons d'avoine, les légumes frais et les pommes de terre en robe des champs, en raison de leur forte teneur en éléments protecteurs, ou vitamines. Tenez-vous à l'écart de l'énorme gâteau d'anniversaire et de son glaçage d'un blanc éclatant !

E. Vitamines

1. Les éléments protecteurs, ou vitamines, se trouvent dans la plupart des aliments. En outre, le corps humain fabrique lui-même certaines vitamines, mais généralement en quantités trop faibles pour couvrir ses besoins. Certaines vitamines ne peuvent pas être stockées par le corps et doivent être renouvelées chaque jour. Les comprimés de vitamines qui contiennent l'apport minimal recommandé pour un adulte de la plupart des vitamines identifiées ne devraient être pris que sur avis médical. Votre alimentation vous fournit peut-être toutes les vitamines dont vous avez besoin.

2. La meilleure source de vitamines, ce sont les aliments qui en contiennent naturellement. Les vitamines suivantes, et leurs sources, ont une importance particulière pour le tireur :

a. Vitamine A : elle se trouve dans les carottes, les épinards, les patates douces, le lait, le foie, le jaune d'œuf et les légumes verts et jaunes. Cette vitamine renforce la résistance à l'infection et aide les yeux à fonctionner normalement sous un éclairage d'intensité variable. Cette propriété facilite la vision nocturne. La vitamine A prévient et guérit la pellagre, maladie des yeux et de la peau.

b. Vitamine B1 : elle se trouve dans la levure, la plupart des viandes, en particulier le bœuf et le porc, les céréales complètes, les haricots, les pois, les noix et les légumes verts. Une carence en cette vitamine provoque une fatigue intense et persistante, des douleurs dans les muscles et les os des jambes et des troubles du système nerveux. La vitamine B1 prévient et guérit le béribéri, maladie qui touche avant tout le système nerveux. Les alcooliques chroniques en présentent parfois les symptômes, parce que l'alcool diminue l'appétit et qu'ils ne reçoivent pas une nourriture convenable.

c. Vitamine C : le corps ne stocke pas cette vitamine, qui doit être renouvelée chaque jour. Elle se trouve dans les agrumes, les tomates, le chou cru, les fraises et le melon cantaloup. La vitamine C favorise un système circulatoire sain, important pour l'énergie du corps, et contribue à former des os et des dents sains et solides. Cette vitamine prévient et guérit le scorbut, maladie qui se reconnaît à une apathie et une fatigue générales, à des gencives douloureuses et enflammées et à divers autres troubles dentaires.

d. Vitamine D : c'est une vitamine liposoluble qui prévient le rachitisme. Elle devient active lorsqu'elle est exposée aux rayons ultraviolets. Deux formes de cette vitamine sont importantes

en nutrition. L'une est la vitamine D fournie par les plantes. L'autre, la vitamine D3, se trouve dans les huiles de foie de poisson, le lait irradié et toutes les protéines animales irradiées. Les scientifiques pensent que la vitamine D3 se forme dans la peau lorsque le corps est exposé au soleil. C'est pourquoi on l'a appelée la « vitamine du soleil ». Les médecins ont constaté qu'un manque de vitamine D entraîne de graves altérations des os. Ils ont toutefois constaté que des quantités excessives provoquent elles aussi de graves altérations des os.

e. Vitamine E : c'est une substance liposoluble dont les scientifiques pensent qu'elle pourrait être nécessaire à la reproduction. Toutes les fonctions de cette vitamine ne sont pas connues. Les meilleures sources de vitamine E sont l'huile de germe de blé et la laitue. Les céréales complètes, la viande, le lait, les œufs, le foie et la plupart des légumes en contiennent également.

f. La vitamine K regroupe un ensemble de vitamines liposolubles indispensables à la coagulation du sang. Ces vitamines sont assez abondantes dans l'alimentation. On les trouve en particulier dans les légumes à feuilles vertes comme les épinards, le chou, le chou frisé et le chou-fleur. Le foie de porc en est aussi une excellente source. Les bactéries intestinales fabriquent de la vitamine K dans le corps. C'est pourquoi les carences en cette vitamine sont rarement dues à une mauvaise alimentation. Mais des carences peuvent survenir lorsque quelque chose perturbe le fonctionnement normal de l'intestin.

g. Certains minéraux, dont le fer, le cuivre, le soufre, le calcium, le phosphore, l'iode et le sodium, sont nécessaires à la croissance, à l'entretien des tissus et à la régulation des fonctions du corps.

F. Pour être un champion, il faut de l'endurance et de l'énergie disponible

Le manque d'énergie vigoureuse pour tenir sous un état de stress prolongé peut être corrigé dans une certaine mesure par une nutrition correcte et équilibrée. Vous devez choisir les différents types d'aliments qui fournissent cette énergie nécessaire. Un corps fort et bien nourri permet un effort physique et mental soutenu sous le stress du tir de compétition.

Le débutant de l'an dernier peut devenir le champion de cette année s'il apprend à manger les aliments qui lui donneront l'endurance nécessaire pour continuer la lutte, quelles que soient ses chances de gagner le match.

Chapitre X

Effets de l'alcool, du café, du tabac et des médicaments

A. Généralités

L'usage habituel de l'alcool, du café, du tabac et de divers médicaments est nuisible à la personne moyenne et n'améliore en rien le fonctionnement du corps. Des publicités trompeuses peuvent facilement nous faire croire que ces produits sont bénéfiques. Une publicité peut par exemple nous dire que la cigarette aide à digérer. Fumer une cigarette après le repas fait effectivement saliver davantage et battre le cœur plus vite, ce qui aide la digestion. Mais cela peut aussi surmener les glandes salivaires et le cœur. De la même façon, beaucoup de gens croient sans doute qu'un whisky à l'eau ou un cocktail en début de repas favorise la digestion, à cause de l'afflux de sucs digestifs que provoque l'alcool. Et que dire de cette boisson de rechange qu'est le thé ? Sa teneur en caféine n'est pas différente de celle du café, mais il contient davantage d'acide tannique.

1. Informez-vous. Toute drogue qui fait travailler les organes du corps à un rythme plus rapide que la normale les fatigue plus tôt et les fait vieillir plus vite. Les stimulants et les dépresseurs surmènent de nombreux organes vitaux, souvent au moment où leur pleine efficacité est nécessaire à l'activité normale du corps. Les effets de l'usage de ces substances dépendent de la quantité consommée et de la capacité du corps à réparer les dégâts causés.

2. Pour comprendre l'exposé qui suit, vous devez connaître le sens précis de certains termes. Un stimulant est une substance chimique qui, introduite dans le corps, pousse les organes à un effort accru. Les dépresseurs sont des substances chimiques qui ralentissent l'activité du corps, mais qui peuvent aussi accélérer certaines fonctions en réduisant l'influence des centres nerveux qui ralentissent cette activité. Par exemple, la nicotine accélère l'activité du cœur en déprimant les nerfs qui ralentissent les battements cardiaques, ce qui rend le pouls plus rapide. Les dépresseurs atténuent la douleur et diminuent l'inconfort ; ils nous font ainsi nous sentir mieux sans supprimer la cause du mal.

3. On a beaucoup écrit et beaucoup dit, en bien comme en mal, sur l'usage habituel de l'alcool, du café, du tabac et des médicaments, et sur leurs effets passagers et durables sur le corps humain, au plan mental comme au plan physique. Toute bibliothèque bien fournie possède de la documentation sur ces sujets. Une partie des informations qui suivent en provient, mais une bonne part des éléments à charge contre l'alcool, le café, le tabac et les médicaments qui nous intéressent ici a été apportée par les tireurs eux-mêmes.

a. Si tous les tireurs ne s'accordent pas à dire que l'abstinence complète des consommateurs

habituels est la solution, tous conviendront que ces produits n'aident en rien à améliorer les performances ou les scores au tir.

b. Apprendre les principes fondamentaux du tir au pistolet n'est pas en soi un grand exploit. Quiconque souhaite devenir tireur au pistolet peut, avec de la persévérance et de l'entraînement, apprendre à tirer avec un certain degré de compétence. Que faut-il donc pour devenir un tireur accompli ? Les meilleurs tireurs du pays s'accordent aujourd'hui unanimement à dire que la maîtrise est le facteur le plus important pour devenir un compétiteur de premier plan. La meilleure définition de la maîtrise est la coordination de l'effort mental et de l'effort physique, née de la pensée et aboutissant à une action concentrée et précise. Cet effort doit être naturel, sans contrainte et fluide. Toute habitude ou toute action qui fait s'écarter de la coordination parfaite diminue le degré de maîtrise et réduit l'efficacité de l'action. Au tir, la baisse de maîtrise se traduit par des scores plus faibles et de mauvaises performances.

c. Que pouvez-vous faire, vous, le tireur, pour conserver votre maîtrise ? La même chose que lorsque vous vous entraînez pour un match. Quand vous avez du mal à maintenir vos groupements au centre de la cible, vous analysez la situation et vous corrigez, qu'il s'agisse de la position, de la prise en main, du réglage des organes de visée, etc. Parfois, lorsque la maîtrise décline, l'analyse peut mettre en évidence une cause autre qu'une faute de technique dans l'application des principes fondamentaux. Qu'avez-vous pris au petit déjeuner ? Du café, deux tasses, et deux cigarettes. De quoi ruiner la maîtrise de n'importe qui. Peut-être quelques verres de trop la veille au soir et plusieurs heures de sommeil perdues. Quelles qu'en soient les raisons, notez-les dans votre carnet de tir, exactement comme vous y noteriez des conditions inhabituelles lors d'un match. En peu de temps, si vous êtes honnête avec vous-même, vous pourrez rassembler assez d'informations pour prendre des mesures correctives. La personne la plus difficile à convaincre, c'est vous-même. Personne parmi ceux qui fument ou boivent du café par habitude ne veut admettre que ces habitudes ont pour effet de détruire la maîtrise. Ils restent donc esclaves d'habitudes qu'en fait ils tentent de surmonter par un effort mental et physique, ce qui se termine souvent par de la frustration et de l'épuisement.

Les paragraphes suivants traitent des effets de l'alcool, du café, du tabac et des médicaments sur la maîtrise du tir au pistolet. Si vous êtes affligé d'une erreur qui semble faire partie de vous, la solution à vos problèmes se trouve peut-être ici.

B. Alcool (éther)

1. Effets de l'alcool sur le corps humain. Le nom d'alcool désigne un certain nombre de substances organiques, dont certaines, comme la glycérine, sont nécessaires à une bonne santé. Le nom scientifique de l'alcool vendu pour être bu est l'alcool éthylique. L'alcool éthylique est généralement considéré comme un narcotique qui crée une accoutumance. Toutefois, au sens scientifique le plus strict, c'est un anesthésique, ou analgésique, comme l'éther, qui est fabriqué à partir de lui.

a. L'alcool ingéré traverse les parois de l'estomac et de l'intestin grêle, puis passe dans le sang. Il se répand rapidement dans tout le corps et agit aussitôt sur le cerveau en diminuant sa capacité à absorber l'oxygène. Même un faible pourcentage d'alcool dans le sang peut parfois avoir des effets remarquables. Les inhibitions disparaissent, et avec elles la prudence qui les accompagne ; les réactions sont ralenties, la coordination est altérée. Les sens perdent de leur acuité, en particulier la vue. Le champ visuel se rétrécit : les objets ordinaires deviennent plus sombres et flous, les objets mal éclairés disparaissent complètement. Les réactions sont ralenties et la concentration devient difficile.

b. Une propriété particulière de l'alcool éthylique est sa capacité à absorber l'eau. C'est un agent déshydratant et conservateur précieux. Pris comme boisson, l'alcool produit une

sensation de brûlure en absorbant l'eau des délicates muqueuses de la gorge, de l'estomac et des intestins, ce qui donne soif au buveur. Une fois que l'alcool est passé dans le sang, ses propriétés déshydratantes sont beaucoup plus faibles.

c. Bien que l'alcool soit une source d'énergie calorique, son effet dépresseur sur les centres nerveux qui commandent le calibre des vaisseaux sanguins provoque la dilatation des vaisseaux de la peau. Tant que l'alcool reste dans le sang et agit sur le cerveau, une perte de chaleur supplémentaire par rayonnement se produit à travers la peau et annule tout le bénéfice que l'on pourrait tirer de son oxydation et de la chaleur qui en résulte. C'est pourquoi, par grand froid, l'homme qui boit du whisky pour se réchauffer court un risque de mourir de froid bien plus grand que celui qui n'en boit pas.

2. Effets de l'alcool sur le tir.

a. Contrairement à une idée répandue, l'alcool agit comme un dépresseur et non comme un stimulant. Il émousse les sens, diminue la volonté de gagner, détruit la coordination et réduit la capacité de concentration du tireur. Pris au bon moment et en bonne quantité, l'alcool pourrait peut-être diminuer l'anxiété du tireur, mais il libère ce faisant d'autres effets bien plus nuisibles pour le corps et préjudiciables au score du tireur. Personne ne peut dire quelle est la bonne quantité ni quand il faut la prendre. Certains tireurs réussissent peut-être un bon score avec la gueule de bois. Mais c'est le deuxième jour que les séquelles se font sentir avec acuité, et la maîtrise du tireur peut alors se désagréger sur le pas de tir.

b. Des chercheurs, à l'aide de tests délicats et d'instruments sensibles, ont pu démontrer l'effet néfaste de quantités d'alcool même faibles sur diverses fonctions corporelles isolées, telles que la perception et la discrimination sensorielles, le temps de réaction, la coordination fine, le jugement, la vigilance et l'efficacité de la dextérité. Les altérations observées ne diffèrent apparemment ni en nature, ni en ampleur, ni dans leur manifestation de celles que provoquent la fatigue, la faim, la distraction et une foule d'autres facteurs du milieu. Ces faits établissent qu'un seul petit verre de boisson alcoolisée impose au tireur un handicap énorme. La fausse sensation de bien-être est trompeuse. L'alcool et la poudre ne font pas bon ménage.

C. Café (caféine)

Qu'y a-t-il de mal à boire du café ? C'est simple : la caféine. Chaque tasse en contient une quantité équivalant à environ deux pincées de sel. Cela ne paraît pas beaucoup, jusqu'à ce que l'on se rende compte qu'il s'agit du tiers de la dose que les médecins administrent comme stimulant cardiaque. Avec trois tasses de café, vous absorbez une dose de caféine que les scientifiques ont calculée comme médicalement efficace pour faire travailler un cœur affaibli aussi fort et aussi vite qu'un cœur normal. Quand un cœur est sur le point de lâcher et refuse de battre une fois de plus sans l'aide de la caféine, une telle mesure se justifie peut-être. Êtes-vous sûr que votre cœur est prêt à recevoir une secousse artificielle trois à six fois par jour ?

1. Effets du café sur le corps humain. Beaucoup de buveurs de café disent ne pas pouvoir s'en passer pour se remonter au cours de la journée. Mais voyons ce qui se passe réellement après la pause-café. Le Dr Rolf Ulrich, dans son livre *Coffee and Caffeine*, rapporte qu'après la consommation de café, le tempo mental s'élève d'abord et la vitesse d'association augmente, mais que la qualité du travail effectué diminue sensiblement. Lors d'examens de contrôle, on a constaté que les sujets terminaient plus vite, mais que les conclusions erronées étaient plus fréquentes. La fiabilité et la précision souffraient nettement du coup de fouet donné par le café.

Le résultat physique est le même. La caféine augmente temporairement le rendement mus-

culaire, mais lors d'efforts physiques intenses et prolongés, ce rendement diminue. Comme l'a dit un savant célèbre : « Le café agit comme un éperon, qui pousse un cheval à donner le meilleur de lui-même, mais qui ne peut pas remplacer l'avoine. » Tout le problème est là chez l'homme : beaucoup attendent justement du café qu'il remplace « l'avoine ». Ils sautent un petit déjeuner consistant parce qu'ils peuvent tenir avec du café. Les effets stimulants et euphorisants que produit le café sont généralement suivis d'une perte d'énergie et d'une sensation d'instabilité. De quelque façon qu'on l'envisage, le café prend au corps plus qu'il ne lui donne. Tous les cafés contiennent de la caféine, mais en quantités variables. Le café fraîchement moulu est le plus riche en caféine. Les cafés solubles en contiennent moitié moins, et les cafés décaféinés environ un tiers. Il est impératif que le tireur s'abstienne de boire du café avant et pendant la séance de tir, et qu'il en consomme avec modération lorsqu'il ne tire pas.

2. Vous pensez changer de boisson, et passer par exemple au thé ? Lisez d'abord ce qui suit.

On ignore généralement que le thé contient, à poids égal, davantage de caféine et d'acide tannique (les deux composants les plus nocifs) que le café. La teneur en caféine des feuilles de thé est d'environ trois pour cent, contre un à deux pour cent pour le café. Les effets généraux de la caféine sont une stimulation cérébrale, cardiaque et diurétique (urines abondantes). Quant à l'acide tannique, les feuilles de thé en contiennent environ dix pour cent, alors que les grains de café n'en contiennent qu'environ cinq pour cent. Au contact d'une muqueuse, l'acide tannique agit comme un astringent et en diminue les sécrétions. Il coagule les substances albumineuses et durcit ainsi, dans l'estomac, les aliments d'origine animale avec lesquels il entre en contact. Il accélère aussi la coagulation du sang lorsqu'il passe dans la circulation sanguine. On a des preuves de lésions du foie en cas d'usage abondant. En solution, il est instable et ne doit pas entrer en contact avec des métaux. Comme le café se prépare environ deux fois plus fort que le thé, une tasse forte de l'un ou de l'autre contiendra environ deux grains de caféine et plus de trois grains d'acide tannique.

3. Le tireur doit se tenir à l'écart des colas. Les boissons au cola, comme d'autres boissons gazeuses, contiennent ce stimulant bien connu qu'est la caféine. Les bouteilles de certaines marques portent la liste des composants du cola, qui devrait servir de rappel. Sachez les reconnaître et évitez-les quand vous tirez.

D. Tabac (nicotine)

Pendant un certain temps après janvier 1964, lorsque le *Surgeon General* des États-Unis (voir le paragraphe D-3 de ce chapitre) a révélé au public américain les résultats d'une enquête sur le tabagisme et la santé, de nombreux fumeurs ont renoncé à cette habitude. Au bout d'un an, un sondage a révélé qu'un fumeur sur quatre cents avait arrêté. Ce faible pourcentage souligne le fait que la plupart des fumeurs continueront à fumer, quelles qu'en puissent être les conséquences futures. L'habitude de fumer se prend facilement et, même au bout de peu de temps, devient difficile à perdre. C'est pourquoi il faut encourager celui qui ne l'a pas encore prise à s'abstenir. L'objectif de cette section est de vous donner, à vous le tireur, des informations qui vous permettront de maîtriser votre consommation de tabac afin d'améliorer votre tir. Qui sait ? Une fois que vous maîtriserez l'habitude de fumer et que vous pourrez la reprendre ou l'interrompre à volonté, l'envie vous viendra peut-être d'arrêter complètement.

1. Effets du tabac sur le corps humain. La nicotine est un poison alcaloïde puissant. Sa formule chimique est C10H14N2, ce qui signifie qu'elle contient du carbone, de l'hydrogène et de l'azote dans les proportions indiquées par les chiffres.

a. Comme c'est une substance volatile, elle est entraînée par la fumée du tabac qui brûle.

Dans les cigarettes, environ 61 pour cent de la nicotine est brûlée et détruite, 27 pour cent est normalement rejetée à l'expiration et environ 12 pour cent est absorbée par le fumeur. La nicotine absorbée agit spécifiquement sur les nerfs qui règlent la fréquence cardiaque et le calibre des vaisseaux sanguins, et modifie donc le pouls et la tension artérielle. Pendant une dizaine de minutes après le début de la cigarette, le pouls ralentit d'environ cinq battements par minute, en raison d'une stimulation accrue des nerfs qui ralentissent le cœur. Après ce ralentissement passager, la nicotine déprime ces mêmes nerfs. Il en résulte une accélération du pouls qui dure deux ou trois heures. Pour une personne moyenne, l'augmentation est de cinq à dix battements supplémentaires par minute. Une seule cigarette après le petit déjeuner accélère le cœur pendant la moitié de la journée de tir. Le mal étant fait, s'abstenir pendant le reste de la journée de tir ne sert pas à grand-chose. Le travail du cœur est affecté non seulement par l'accélération du pouls, mais aussi par la diminution du calibre des artères. Ces deux facteurs élèvent la tension artérielle et augmentent le travail du cœur.

b. Le monoxyde de carbone, également présent dans la fumée de tabac, réduit, s'il est inhalé, la capacité de l'hémoglobine des globules rouges à transporter l'oxygène. Cela tient au fait que l'hémoglobine absorbe le monoxyde de carbone environ 300 fois plus vite que l'oxygène, auquel elle se combine normalement. Par conséquent, dans la mesure où le sang se charge de monoxyde de carbone, il ne peut pas, dans la même proportion, transporter d'oxygène. Il en résulte un « souffle coupé », c'est-à-dire un essoufflement, à chaque effort.

c. En 1959, l'American Cancer Society a entrepris une étude pour prouver l'existence d'une association entre le tabagisme et de nombreux troubles physiques. L'étude a porté sur 1 079 000 hommes et femmes (fumeurs et non-fumeurs). À titre de comparaison, nous avons retenu cinq des troubles les plus importants :

Trouble	**Fumeurs de cigarettes**	**Non-fumeurs**
Toux	33,2 %	5,6 %
Perte d'appétit	3,3 %	0,6 %
Essoufflement	16,3 %	4,7 %
Fatigabilité	26,1 %	14,9 %
Perte de poids	7,3 %	4,5 %

On voit aisément que ces troubles étaient plus fréquents chez les fumeurs de cigarettes que chez les non-fumeurs. L'étude a en outre révélé que la fonction pulmonaire est affectée, quel que soit l'âge, dès que l'on inhale la fumée de cigarette. Par exemple, un jeune homme qui fume un paquet de cigarettes par jour a la même efficacité pulmonaire qu'un homme de 20 ans son aîné qui ne fume pas.

2. Effets du tabac sur le tir.

a. Les effets combinés de la nicotine et du monoxyde de carbone expliquent pourquoi le tireur au pistolet doit s'abstenir de fumer s'il veut tirer avec toute l'habileté possible. Cette conclusion ne signifie pas qu'un tireur, ou une équipe dont les membres fument, ne puisse pas gagner face à des adversaires inférieurs ; elle signifie en revanche qu'aucun tireur d'une équipe ne peut donner le meilleur de lui-même s'il consomme du tabac. La compétition de haut niveau d'aujourd'hui ne laisse aucune marge à la complaisance si vous comptez gagner. Se refuser une petite bouffée n'est pas un sacrifice, c'est une nécessité pour vaincre.

b. Pour l'expliquer simplement, fumer des cigarettes agit sur le fumeur :

(1) en ralentissant d'abord le pouls ;

(2) en accélérant le pouls ;

(3) en élevant la tension artérielle et en surmenant le cœur ;

(4) en réduisant la capacité du sang à transporter l'oxygène, ce qui provoque l'essoufflement ;

(5) en faisant venir la fatigue plus vite.

c. Du point de vue du tir, fumer affecte bel et bien les performances et, ce qui est plus important, la maîtrise. Il est possible de progresser au tir tout en continuant à fumer, mais le chemin est long et les progrès lents. Beaucoup de nos meilleurs tireurs peuvent en témoigner. Aujourd'hui, la plupart des meilleurs tireurs font partie des non-fumeurs. Ce n'est pas qu'ils n'aient jamais eu cette habitude, mais leur détermination à atteindre le sommet a été plus forte que leur dépendance au tabac. On en voit parfois un arborer un cigare, mais on n'en verra que rarement, voire jamais, inhaler la fumée du tabac. Le cœur du problème du tabac est donc l'inhalation de la fumée. C'est là que se trouve la solution. Cessez d'inhaler et vous aurez résolu le problème. Ce sont la nicotine et le monoxyde de carbone inhalés qui sont responsables de la rupture de l'équilibre normal du corps. C'est pourquoi beaucoup de tireurs passent de la cigarette à la pipe et au cigare, dont la fumée est généralement trop toxique pour qu'une personne normale l'inhale. Les performances, comme la santé, s'en trouvent améliorées d'autant. Au tireur qui envisagerait d'arrêter, nous proposons une méthode intitulée « Vous pouvez arrêter de fumer », au paragraphe D-4 de ce chapitre. Mark Twain a dit un jour qu'il n'avait aucun mal à arrêter de fumer, et il a ajouté : « Je l'ai fait mille fois. » Si vous vous décidez, en tout cas, que ce soit pour de bon.

3. Le rapport du *Surgeon General* du Service de santé publique des États-Unis, publié le 11 janvier 1964. « Les fumeurs meurent tôt », dit-il. « Fumer des cigarettes est un danger pour la santé qui appelle des mesures correctives, et c'est une cause majeure du cancer du poumon et d'autres maladies mortelles, en particulier chez l'homme », a indiqué un comité fédéral d'experts éminents.

En bref, a indiqué le comité, plus vous fumez, plus votre risque de mort précoce est élevé. La fumée de cigarette profondément inhalée propage une menace de mort prématurée à travers les poumons, les artères et le cœur lui-même.

a. Du tissu pulmonaire a été prélevé lors de plus de 1000 autopsies, monté sur des lames de microscope et examiné attentivement par des anatomopathologistes. Les lames n'étaient identifiées que par des numéros codés, et les anatomopathologistes n'en connaissaient pas l'origine. Des statisticiens ont ensuite rapproché les constatations anatomopathologiques des antécédents des patients décédés. Les résultats ont abouti à une description détaillée des lésions progressives causées par la fumée.

b. Les chercheurs ont constaté que la fumée profondément inhalée irrite les cellules qui tapissent les plus petites cavités du poumon (les alvéoles). Les parois des alvéoles s'épaississent, perdent leur élasticité et une grande partie de leur capacité à remplir leur fonction vitale, l'échange du gaz carbonique contre l'oxygène. Soumises à un effort brusque, comme une toux ou un éternuement, les parois alvéolaires se rompent ; une infime partie du poumon devient inutilisable.

c. Tout en attaquant les alvéoles, la fumée endommage aussi les petites artères qui amènent le sang aux surfaces internes du poumon pour qu'il s'y oxygène. Les parois artérielles deviennent fibreuses et épaisses. Bientôt, des dépôts internes sur ces parois épaissies rendent les artères si étroites que le sang ne passe presque plus. Finalement, beaucoup de petites artères sont complètement obstruées.

Ces deux séries de phénomènes suffiraient à elles seules à expliquer pourquoi des milliers d'Américains sont des « invalides pulmonaires », atteints de ce que la plupart des médecins américains appellent la fibrose pulmonaire et l'emphysème chronique. Mais l'enchaînement des dégâts ne s'arrête pas là.

d. La destruction des plus petits vaisseaux sanguins du poumon et l'épaississement de vaisseaux un peu plus gros élèvent la pression sanguine dans les artères pulmonaires et imposent un effort au côté droit du cœur. Cela oblige aussi le côté gauche du cœur à travailler davantage pour pomper le sang contre une résistance accrue. Un cœur sain supporterait probablement ce surcroît de travail ; un cœur déjà affaibli par d'autres troubles pourrait lâcher.

e. Au moment même où l'on demande au cœur un effort excessif, le monoxyde de carbone de la fumée de cigarette se combine aux globules rouges et diminue leur capacité à transporter l'oxygène. Le muscle cardiaque, qui travaille dur, reçoit ainsi moins de carburant pour faire son travail. En même temps, la nicotine du tabac provoque une constriction des petites artères des extrémités et accélère le cœur, ce qui augmente son besoin d'oxygène et aggrave le problème coronarien.

f. Fumer émousse le sens du goût, ce qui fait perdre l'appétit et entraîne une perte de poids. C'est pourquoi ceux qui arrêtent de fumer cessent en général de perdre du poids. Ils retrouvent le goût des aliments et le plaisir de manger.

4. Vous pouvez arrêter de fumer !

a. Un piège sournois et velouté. Allumez une cigarette, fumez-la, goûtez son amertume, éteignez-la. Au moment même où vous le faites, vous savez que vous en voudrez une autre. Non que vous y preniez plaisir. Vous en avez simplement envie, et pourquoi ?

(1) Quand vous fumez une cigarette, par exemple, de la nicotine, du monoxyde de carbone, une petite quantité d'acide cyanhydrique, de la pyridine et divers phénols et aldéhydes sont absorbés par vos poumons et votre bouche. Votre système nerveux est stimulé un instant. Votre tension artérielle monte. Votre pouls s'accélère.

(2) Plus important que tout pour la satisfaction du fumeur habituel, vos vaisseaux sanguins se contractent. Cela vous « ralentit ». Autrement dit, après une stimulation momentanée, le tabac a un effet dépresseur, pendant une période bien plus longue.

(3) Quand vous fumez, vous ralentissez artificiellement la plupart des activités normales de votre corps. Si vous êtes soudain confronté à une situation d'urgence émotionnelle ou psychologique, de l'adrénaline se déverse dans votre sang, vos muscles se tendent, vous respirez plus vite et vous devenez irritable, agité, « nerveux ». La fumée du tabac freine ces processus naturels en ralentissant la circulation sanguine, et donc vous « calme ». Vous trouvez qu'une cigarette est « bonne pour les nerfs ».

(4) Si vous fumez un paquet et demi de cigarettes par jour, vous fumez en moyenne une cigarette toutes les 32 minutes de vos heures de veille. Il ne survient pas autant de crises chaque jour. Vous avez besoin de cigarettes simplement parce que votre corps en est venu à attendre cet effet dépresseur à intervalles réguliers. Vous commencez à avoir consciemment envie d'une cigarette.

(5) Fumer procure peu de vrai plaisir. On tolère le goût âcre, la sécheresse brûlante, pour l'effet narcotique léger du tabac. S'il vous était possible de vous passer de cigarettes pendant les 24 heures à venir, puis d'en allumer une, vous découvririez à quel point la fumée de tabac est désagréable et nocive. Si vous pensez que c'est exagéré, essayez.

(6) Repensez à l'époque, il y a bien des années, où vous avez fumé votre première cigarette. Quel goût avait-elle ? Gazeux, fort, piquant, n'est-ce pas ? C'est l'expérience que vous imposez peut-être à votre organisme de 30 à 60 fois par jour. Vous en êtes capable parce que le mécanisme humain est une machine merveilleusement adaptable, qui peut s'habituer à presque tout.

b. Que pouvez-vous y faire ? Vous avez déjà fait un grand pas vers l'arrêt du tabac : vous avez

réfléchi aux effets néfastes du tabac et à l'idée d'arrêter. Si vous voulez cesser de fumer, envisagez d'arrêter d'un seul coup. Pensez-y froidement et calmement, sans crainte ni désespoir. Imaginez ce que ce serait de ne plus jamais avoir besoin de fumer. Arrêter de fumer n'est pas que privation ; il y a des compensations. Il y a tant de bonnes choses que vous apprécierez davantage lorsque vous vous donnerez l'occasion d'en profiter pleinement. Vous n'aurez jamais envie de vous remettre à fumer.

(1) Quand vous arrêterez de fumer, vos repas auront bien meilleur goût. Votre nez, votre gorge et vos poumons ne seront plus imprégnés de fumée en permanence. Vous commencerez à percevoir les odeurs du monde qui vous entoure. Quand vous entrerez dans un jardin, vous sentirez les fleurs autant que vous les verrez. Quand vous vous lèverez le matin, vous n'aurez plus la gorge encombrée de glaires, et vous ne tousserez plus et ne vous raclerez plus la gorge aussi souvent.

(2) Vous vous sentirez en fait beaucoup moins nerveux. C'est difficile à croire, car pendant les premiers jours sans tabac, vous serez nerveux. L'effet dépresseur que le tabac exerçait sur votre corps depuis des années cesse brusquement, et cet effet inhabituel est presque accablant. Vous serez peut-être plus émotif ; vous rirez peut-être de choses insignifiantes et serez, pendant un temps, tendu et agité. Mais peu à peu la nervosité diminue. Vous serez plus calme, plus posé. Car lorsque vous cesserez de ralentir votre corps et d'amputer votre énergie avec le tabac, vous découvrirez que vous avez beaucoup plus d'énergie. Vous aurez plus de temps pour faire les choses.

(3) Une mise en garde, ici. On croit généralement que l'ancien fumeur prend du poids. Si vous avez des problèmes de tour de taille, rappelez-vous ceci : quand vous arrêtez de fumer, vous ne prenez pas plus de quelques livres. Quand vous arrêtez de fumer, votre énergie augmente fortement. En dépensant cette énergie, vous brûlerez une bonne partie du poids que vous prendriez autrement.

(4) Si vous avez lu jusqu'ici, vous pensez sans doute être presque prêt à jurer d'arrêter. Ne le faites pas encore.

c. Pour arrêter de fumer, suivez ces règles :

(1) Observez et attendez un moment où votre vie est à peu près stable. N'essayez pas lorsque vous partez pour un voyage important, que vous préparez une grande réception ou que vous faites face à une difficulté personnelle. Ne repoussez pas non plus trop longtemps, sinon vous perdrez l'élan que vous êtes en train d'acquérir peu à peu.

(2) Mais un beau matin ensoleillé, peut-être un week-end, vous vous réveillerez en vous sentant particulièrement bien. Vous aurez passé une bonne nuit ; vous vous sentirez prêt à tout. L'idée d'arrêter de fumer vous viendra soudain à l'esprit. Pourquoi gâcher une journée magnifique avec les émanations nocives du goudron et de la nicotine qui brûlent ? Décidez-le sur-le-champ, calmement et fermement : vous en avez fini avec le tabac ! C'est le moment, choisi intelligemment et préparé comme il faut, où vous pouvez partir avec de l'élan.

(3) Une fois que vous vous serez lancé avec le plus d'élan possible, dites à vos amis que vous avez arrêté de fumer. Ne soyez ni suffisant, ni content de vous, ni vantard, mais faites savoir aux gens ce que vous faites. Ensuite, à un moment où vous serez sérieusement tenté de fumer, la pensée de toutes les moqueries que vous vaudrait votre défaillance pourra bien vous faire passer le cap.

(4) La plupart des fumeurs ont des idées arrêtées sur les occasions où une cigarette a le meilleur goût : la première cigarette après le petit déjeuner, ou celle qui accompagne l'apéritif avant le dîner. Si de telles associations risquent de vous pousser à fumer, préparez-vous d'avance à ces tentations ; dites-vous qu'une telle occasion approche et que vous devez vous attendre à avoir

terriblement envie de fumer. Si vous tenez bon, ne serait-ce qu'un instant, cette tentation soudaine et forte disparaîtra presque aussi vite qu'elle est apparue.

(5) Ne vous permettez pas une seule exception. Tant que l'habitude de ne pas fumer n'est pas solidement ancrée, c'est « non ». Une habitude que l'on ne nourrit pas meurt assez vite, mais elle peut survivre longtemps avec la moindre nourriture. Si vous vous autorisez de temps à autre une cigarette ou une pipe sous prétexte qu'« une seule ne fera pas de mal », vous entretiendrez l'envie de fumer. Un seul verre est déjà de trop pour un alcoolique, comme une seule cigarette est de trop pour le gros fumeur qui essaie de s'amender. Gagnez la bataille de l'instant : chaque fois que vous dites non à la tentation de fumer, vous rendez le « non » suivant plus facile.

(6) Dorlotez-vous dans une certaine mesure. La plupart d'entre nous ont tendance à se lancer dans des programmes soudains et ambitieux d'amélioration de soi. Nous essayons d'en faire plus que ce que nous pouvons raisonnablement attendre de nous-mêmes. Au contraire, faites-vous un peu plaisir. Mangez ce dont vous avez envie et savourez-le. Prenez l'habitude d'avoir sur vous des pastilles de menthe, du chewing-gum ou des noix salées. Pendant les premières semaines, gardez des produits de remplacement à portée de main, et mettez-en un dans votre bouche chaque fois que vous avez envie de fumer.

(7) Laissez votre sommeil travailler pour vous. Le soir du premier jour où vous arrêtez de fumer, pensez un moment, en vous couchant, au fait qu'aujourd'hui vous n'avez pas fumé. Puis dites-vous : « Demain, je ne fumerai pas. » Répétez-le-vous en vous assoupissant. Ce sera la dernière chose présente à votre esprit conscient au moment où vous vous endormirez. En vous réveillant le matin, rappelez-vous que vous allez passer cette journée, elle aussi, sans fumer. N'en faites pas toute une affaire ; dites simplement : « Aujourd'hui, je ne fume pas. » Même si vous ne suivez pas les autres règles énoncées ici, cet exercice de « sommeil dirigé » pourrait vous faire franchir le cap difficile. Vous constaterez qu'un sentiment de liberté, d'indépendance et d'assurance naît du simple fait de passer une demi-journée sans tabac. C'est un plaisir vif et durable, et chaque minute vous aide à résister à la tentation de la minute suivante. Au-delà de cette prise de conscience agréable et encourageante, il y a la conscience de faire quelque chose dont vous serez fier, sans parler du fait que vous serez en meilleure santé et plus heureux, pour le reste de votre vie. Dans six mois ou dans six ans, quand quelqu'un vous offrira une cigarette, vous la refuserez, mais pas faiblement ni sur la défensive. Vous direz : « Merci, je fumais autrefois, mais j'ai arrêté. »

5. Coût. Un homme qui fume deux paquets de cigarettes par jour pendant 365 jours dépense 290,00 $ par an ! Arrêtez de fumer, et automatiquement vous économisez de l'argent, vous restez en bonne santé et vous commencez à gagner des matchs au pistolet. C'est une bonne affaire que vous ne pouvez pas vous permettre de laisser passer.

E. Médicaments

À un moment ou à un autre, certains tireurs ont sans doute essayé un sédatif ou un tranquillisant pour voir l'effet qu'il aurait sur leur tir. Les médicaments agissent différemment selon les personnes ; le dosage poserait donc un problème, même s'ils étaient de quelque utilité pour réduire l'anxiété, la nervosité, etc. Chaque fois que l'on prend des remèdes ou des médicaments qui agissent sur les fonctions du corps, il y a un risque que leurs effets secondaires nuisent aux performances du tireur plus qu'ils ne les servent.

Certains tireurs se prescrivent sans doute eux-mêmes certains remèdes quand ils ont un rhume, le nez bouché ou mal à la tête. Voici quelques-uns des effets des médicaments que contiennent ces préparations et d'autres. La plupart de ces effets ne sont pas propices à un bon tir. La

plupart des médicaments créent une accoutumance, et tous nuisent à la santé s'ils sont pris fréquemment sans avis médical approprié. Rien ne remplace une vie saine et sobre, un corps en bonne santé et, tout simplement, du **cran** !

1. Un dépresseur ralentit les réflexes, diminue la volonté de gagner, favorise la négligence et provoque une perte de concentration et de coordination.

2. Un stimulant provoque de la nervosité, de l'hypertension, une accélération du rythme cardiaque, des mouvements excessifs des mains, des tremblements, etc.

3. Médicaments d'usage courant.

a. Barbituriques. (Pour favoriser le repos et le sommeil.)

Le phénobarbital a des effets particuliers contre l'insomnie. Son usage prolongé augmente la tolérance et conduit à la dépendance. Une anxiété aiguë peut survenir si le médicament est arrêté brusquement après un long usage. Les alcooliques remplacent l'alcool par les barbituriques et s'y attachent tout autant. Même après des doses modérées, une lassitude, des vertiges, des maux de tête, des nausées et des diarrhées peuvent apparaître. Les autres effets toxiques sont une dépression respiratoire, un collapsus vasculaire périphérique, des battements cardiaques faibles, une température corporelle basse et une stupeur prolongée avec diminution des réflexes.

b. Analgésiques. (Soulagement de la douleur et atténuation de l'inconfort lié aux symptômes.)

Aspirine, ou acide acétylsalicylique (soulagement des maux de tête, de la fièvre et d'autres symptômes gênants). Les troubles gastro-intestinaux dus à l'irritation sont fréquents. En cas de prise prolongée, les symptômes sont les mêmes que ceux de la quinine (cinchonisme) : vertiges, bourdonnements d'oreilles, baisse de l'audition, acidose et ralentissement du mécanisme de coagulation du sang.

c. Stimulants ou adrénergiques. (Contre la somnolence et la dépression, pour couper l'appétit et dégager le nez.)

La benzédrine, l'amphétamine et l'éphédrine élèvent la tension artérielle, accélèrent les battements du cœur et provoquent des maux de tête, de la nervosité, des insomnies et des spasmes du sphincter de la vessie (le contrôle musculaire qui permet la miction).

d. Antihistaminiques. (Soulagement des rhumes et de la fièvre ; soulagement ou prévention des symptômes allergiques.)

Ils exercent un puissant effet sédatif. Il existe un risque d'action toxique, en particulier de somnolence. Une forme d'antihistaminique, le méthapyrilène, est utilisée comme sédatif. Associée à l'alcool, cette action sédative est particulièrement dangereuse, car l'alcool renforce l'effet dépresseur.

e. Comprimés APC. (Soulagement des maux de tête et d'autres symptômes gênants.) Leurs composants de base sont généralement l'acétanilide ou l'acétophénétidine, et la caféine. Leur usage prolongé provoque une affection du sang appelée méthémoglobinémie, c'est-à-dire simplement une union de l'oxygène et du fer dans le sang, au lieu de l'union de l'oxygène et de l'hémoglobine, qui est l'état naturel. Dans ce cas, l'oxygène est retenu dans le sang et n'est pas échangé normalement. Une autre association employée est l'aspirine (acide acétylsalicylique), la phénacétine et la caféine. La phénacétine ajoute une propriété antipyrétique (réduction de la fièvre). Les autres effets sont semblables à ceux décrits ci-dessus.

f. Comprimés décongestionnants. (Soulagement des rhumes et de la fièvre, et prévention des symptômes allergiques.) Leurs composants de base sont assez semblables, généralement

les suivants :

(1) Chlorhydrate de phényléphrine. Stimulant du groupe des sympathomimétiques. C'est un vasoconstricteur local ; il élève la tension artérielle et réduit le gonflement des muqueuses nasales. On l'associe généralement à un anesthésique local pour ralentir la vitesse d'absorption. Il est employé dans le traitement du collapsus vasomoteur, état dans lequel le système nerveux ne parvient plus à commander la dilatation et la contraction des vaisseaux sanguins.

(2) Tartrate de phénindamine. Un antihistaminique. L'acide tartrique peut être nocif pour les reins.

(3) Acide acétylsalicylique (aspirine). Voir la description de l'aspirine ci-dessus.

(4) Un antipyrétique (réduit la fièvre) et analgésique.

> **N.d.T.** L'original ne nomme pas la substance visée dans cet élément.

(5) Caféine. Stimulant ; elle provoque l'état de veille et stimule la respiration. Associée à un analgésique, elle est employée pour soulager les maux de tête. Son usage prolongé peut provoquer de la nervosité et des insomnies.

(6) Vitamine C (acide ascorbique) : à forte dose, elle provoque des troubles gastro-intestinaux.

Glossaire

Accompagnement du coup (*follow through*) — effort que fait le tireur pour continuer à appliquer les principes fondamentaux pendant tout le départ du coup, exactement comme il les avait prévus et mis en place.

Alignement des organes de visée (*sight alignment*) — relation entre le guidon et le cran de la hausse, telle que la voit l'œil du tireur. Le sommet du guidon doit être au niveau du sommet de la hausse, et le jour doit être égal de chaque côté du guidon.

Arc de mouvement minimal (*minimum arc of movement*) — plus faible amplitude de mouvement que le tireur puisse obtenir de son corps, de son bras de tir et de son arme pendant le tir d'un coup.

Balle blindée (*hard ball*) — terme employé pour désigner la munition de pistolet de service de calibre .45.

Contrôle de la détente (*trigger control*) — capacité du tireur au pistolet à exercer une pression sur la détente pour faire partir le coup sans perturber l'alignement des organes de visée.

Contrôle de la respiration (*breath control*) — capacité à suspendre momentanément la respiration pendant le tir d'un coup sans avoir conscience du besoin de reprendre son souffle. Cette prise de conscience perturbe la concentration du tireur sur le maintien d'un alignement parfait des organes de visée.

Discipline mentale (*mental discipline*) — au tir au pistolet, capacité du tireur à maintenir sa concentration sur l'alignement des organes de visée pendant que les autres principes fondamentaux, l'arc de mouvement minimal et le contrôle de la détente, sont appliqués au mieux.

Exercice à cartouches réelles et inertes (*ball and dummy*) — exercice d'entraînement dans lequel le tireur s'efforce d'appliquer tous les facteurs de maîtrise nécessaires pour tirer un bon coup. Les munitions que l'entraîneur introduit dans le pistolet sont choisies au hasard entre cartouches réelles et cartouches inertes. Cet entraînement aide le tireur à surmonter sa réaction au recul et au bruit de la détonation, à empêcher des réflexes incontrôlés de perturber sa tenue et à perfectionner l'alignement des organes de visée.

Fiche d'affectation (*squadding ticket*) — carte remise à chaque tireur lors d'un match au pistolet, qui indique le calibre de l'arme, la relève de tir et le numéro de cible pour chacun des matchs successifs prévus au cours du championnat.

Orientation (*position*) — pour un tireur au pistolet, relation entre son corps et la cible. Une orientation correcte, ou naturelle, du corps du tireur dirige le bras de tir droit sur le centre de la cible, sans déviation.

Pistolet à percussion centrale pour la compétition internationale (*center fire pistol for international competition*) — arme semblable au pistolet utilisé dans les compétitions

nationales de la NRA. Le poids de détente est de trois livres, contre 2 1/2 livres exigées par la NRA. Le calibre normalement utilisé est le .38.

Pistolet de tir rapide (*rapid fire pistol*) — arme de compétition de conception particulière, de calibre .22 Short, destinée au tir rapide en compétition internationale. Ses caractéristiques principales sont un recul minimal, la fiabilité et un fonctionnement semi-automatique rapide.

Pistolet libre (*free pistol*) — arme de compétition de conception particulière, destinée à obtenir d'une arme de poing la plus grande précision possible. Il est de calibre .22 Long Rifle. La plupart des pistolets libres ont un canon plus long que le pistolet ordinaire et une ligne de mire allongée. Le poids de détente est extrêmement faible et réglable de 1/2 once à 1 1/2 once. La poignée est moulée à la forme de la main.

Pistolet standard international (*international standard pistol*) — arme semblable aux armes de calibre .22 utilisées dans les compétitions nationales de la NRA. La longueur du canon est limitée à 15 centimètres et le poids de détente à 1000 grammes.

Position (*stance*) — posture adoptée par le tireur au pistolet pendant le tir d'un coup.

Pression franche sur la détente (*positive pressure*) — pression ininterrompue et constamment croissante exercée par l'index sur la détente pour faire partir le coup. Cette pression est déclenchée par la présence d'un arc de mouvement minimal satisfaisant associé à un alignement parfait des organes de visée, et non à une image de visée parfaite. Une image de visée parfaite, c'est l'absence de mouvement associée à un alignement parfait des organes de visée.

Principes fondamentaux du tir au pistolet (*fundamentals of pistol marksmanship*) — facteurs essentiels que le tireur doit connaître et apprendre à maîtriser pour tirer un coup précis.

Prise en main (*grip*) — la prise de la main de tir sur le pistolet donne au tireur une tenue ferme de l'arme, qui l'empêche de bouger pendant le recul, et un alignement naturel des organes de visée sans que la tête ou le poignet quittent leur attitude normale.

Programme National Match Course (*National Match Course of fire*) — match au pistolet en trois phases. La première phase est de dix coups en dix minutes, tirés à 50 yards. La deuxième phase comprend deux séries de cinq coups en tir chronométré, de 20 secondes chacune, à 25 yards. La troisième phase comprend deux séries de cinq coups en tir rapide, de dix secondes chacune, à 25 yards, soit un total de 30 coups.

Réglage du zéro (*zeroing*) — technique qui consiste à régler les organes de visée de façon qu'un coup annoncé bon (alignement parfait des organes de visée non perturbé et arc de mouvement minimal) touche le centre de la cible par une journée idéale, sans vent.

Tir à sec (*dry firing*) — exercice d'entraînement dans lequel le tireur applique tous les facteurs de maîtrise du départ d'un coup précis sans utiliser de munitions réelles.

Tir chronométré (*timed fire*) — type de match au pistolet, ou phase du programme *National Match Course*, dans lequel une série de cinq coups est tirée d'affilée en 20 secondes. Un match de tir chronométré comprend quatre séries de ce type, et le *National Match Course* en comprend deux.

Tir lent (*slow fire*) — type de match au pistolet, ou phase du programme *National Match Course*, dans lequel on dispose d'une minute par coup, pour un maximum de 10 ou 20 coups.

Tir rapide (*rapid fire*) — type de match au pistolet, ou phase du programme *National Match Course*, dans lequel une série de cinq coups est tirée d'affilée en dix secondes. Un match de tir rapide comprend quatre séries de ce type, et le *National Match Course* en comprend deux.

Union internationale de tir (*International Shooting Union*) — organisation qui patronne et réglemente toutes les compétitions internationales de tir entre nations. Son siège est à Wiesbaden, en Allemagne de l'Ouest.

Wadcutter (*wad-cutter*) — munition de pistolet dont la balle est conçue pour découper un trou net dans la cible. Ce bord tranchant permet au marqueur d'évaluer l'impact rapidement et avec exactitude.

Zone de rassemblement (*assembly area*) — zone désignée, située à environ 25 yards en arrière du pas de tir, où la relève suivante de compétiteurs peut achever ses préparatifs pour le match et recevoir les instructions et les conseils de son entraîneur ou de son capitaine d'équipe.

Zone de visée (*aiming area*) — zone centrale de la cible, par opposition à un point de visée sur la cible, qu'il est extrêmement difficile d'obtenir en raison du mouvement toujours présent dans la tenue du tireur.

Mention d'impression de l'original : *U.S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE : 1979 - 640 - 000 - 32 ... REGION NO. 4*