

1. Introduction



Introduction au cours de tir

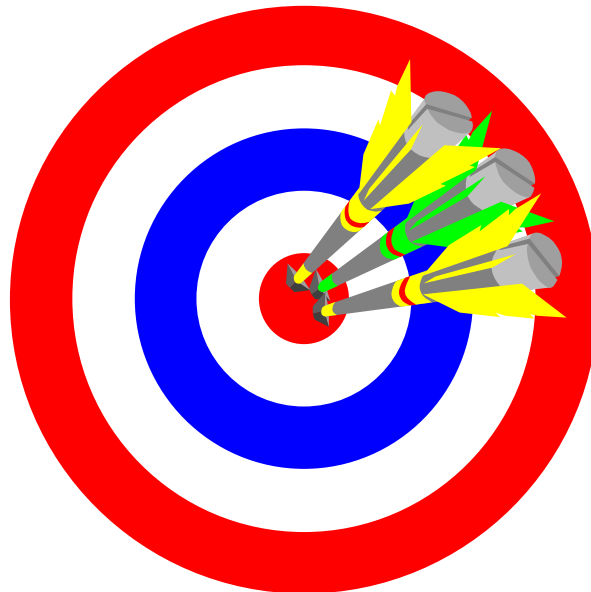
Introduction au cours de tir

Le but du cours de tir est de permettre que les tireurs qui y participent obtiennent une plus grande compétence, et en particulier dans les domaines de la visée, le départ du coup coordonné, les influences atmosphériques et les corrections. Ces connaissances techniques doivent apporter aux tireurs un développement non négligeable de leurs capacités individuelles. Ce qui entraîne une amélioration de leurs résultats personnels.

Ce cours est la base pour la suite de la formation, en tant que moniteur et entraîneur de société. Avec les documents présentés, nous voulons atteindre un enseignement unifié dans toute la Suisse et dans toutes les disciplines.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à suivre ce cours de tir.

Le but est défini !



Introduction au cours de tir

L'acrobatie entre le succès et l'échec

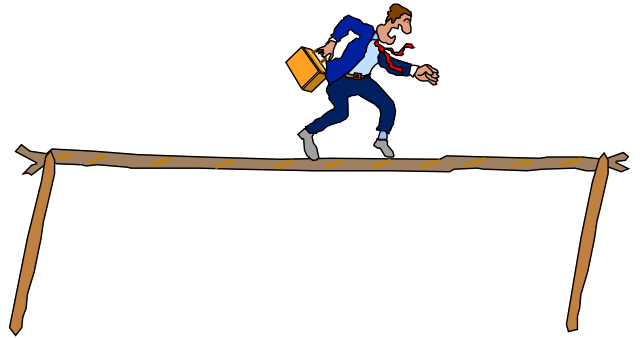
Le tireur est sans cesse sur la corde raide, entre succès et échec.

Par son entraînement et ses réglages, il tente de se mettre du bon côté, c'est-à-dire de celui du succès.

La différence entre un tireur moyen et un tireur de performance, c'est que ce dernier sait toujours où il se trouve. Il peut ainsi déceler les limites de l'échec, ce qui n'est certainement pas le cas pour le premier.

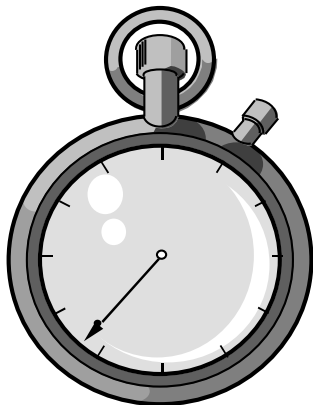
Le bon tireur est donc à même d'éviter l'échec par des mesures appropriées, alors que le tireur moyen en cherche trop longtemps les causes dans son incapacité; il perd ainsi de nombreux points.

La corde raide du tireur



Succès et échec sont très proches

Chaque seconde peut être décisive



Chaque seconde, voire fraction de seconde, peuvent décider de la victoire ou de la défaite.

La compétition ou l'entraînement commencent avec le premier et se terminent avec le dernier coup.

Entre temps, le tireur doit se concentrer entièrement sur le déroulement de ses actes.

Introduction au cours de tir

Les points peuvent-ils être achetés ?

Trop de tireurs veulent acheter les points par différents moyens, et ils sont nombreux :

- l'arme
- lunettes
- équipement
- etc.

Dans ce domaine, la fantaisie du tireur ne connaît pas de bornes et il cherche sans cesse à améliorer son résultat par un achat quelconque ou par d'autres mesures adéquates. Mais le rapport frais / résultat est rarement satisfaisant.

Le résultat est un produit de la manière de penser du compétiteur et ne peut être acquis.

Un bon résultat ne pourra être obtenu que par une coordination impeccable des actions du tireur dans la séquence du départ du coup coordonné.

Où puis-je acheter mes points ?



Le résultat est un produit de la manière coordonnée de penser du concurrent

L'usage des drogues et stimulants dans le tir sportif

Le dopage, l'alcool, la nicotine et les drogues ont toujours une influence néfaste sur son usager.

Pour le dopage, on peut à la rigueur ouvrir une parenthèse en ce sens que des tireurs qui, pour des raisons de santé, ne peuvent se passer de médicaments, sont autorisés à pratiquer le tir au niveau de la section.

Au tir sportif, comme pour les maîtrises décentralisées, les championnats suisses, le championnat de groupes ou chaque match, l'usage de produits dopants est absolument proscrit.

Le dopage n'a aucune place, de plus, il est interdit !

Peut-on encore parler de sport si un tireur ne peut tirer que sous l'influence de l'alcool ? La preuve serait faite que l'intéressé est devenu un alcoolique par le sport !

Nous voulons un sport loyal sans dopage !

Dopage



Alcool



Nicotine



Introduction au cours de tir

La pyramide de Maslow

(Psychologue russe du 19ème siècle)

Maslow a reconnu que l'être humain n'est capable de performances élevées que s'il dispose d'une protection, donc d'une base de sécurité.

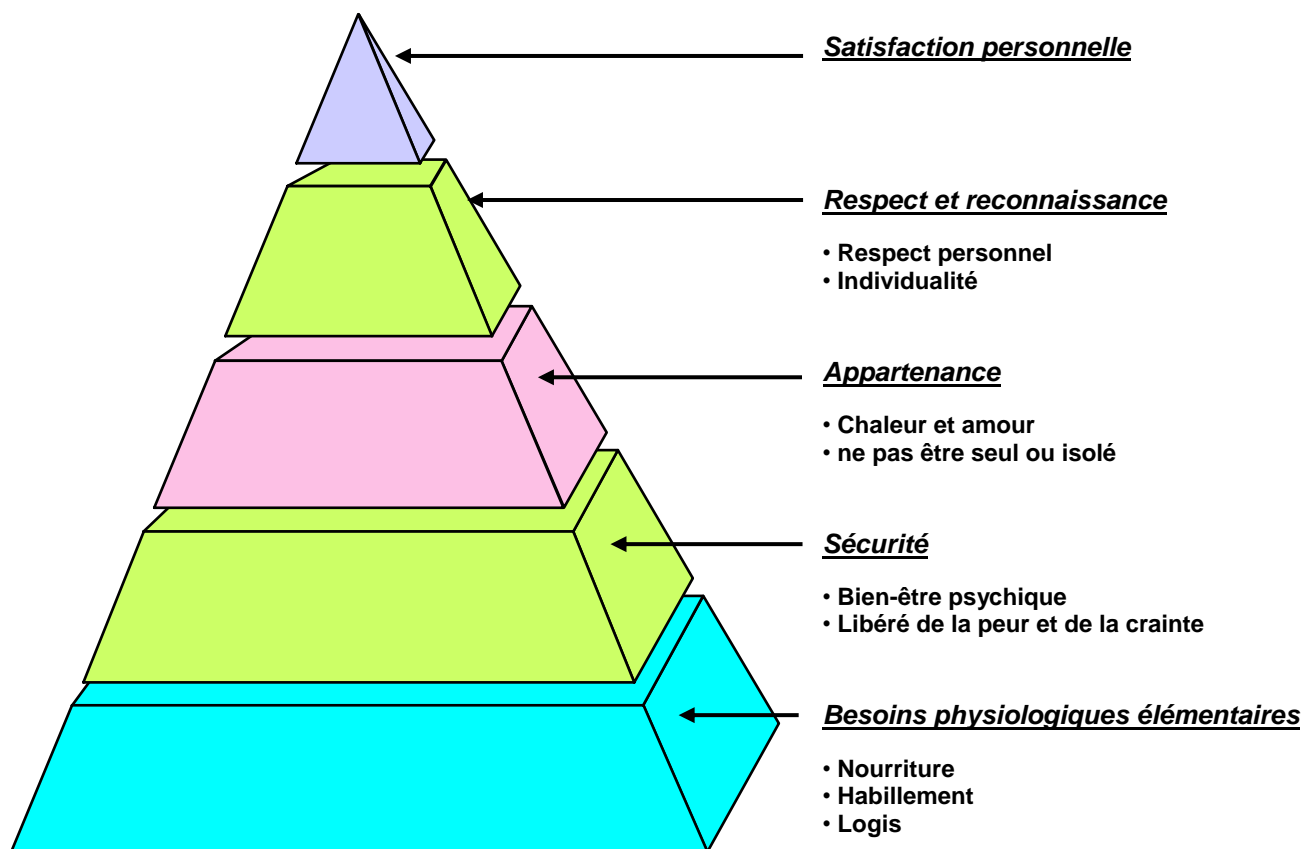
Cette base comprend la couverture des besoins fondamentaux et l'obtention de la sécurité personnelle.

C'est par cette importante base que la pyramide, qui comprend cinq éléments, culmine dans la réalisation de sa propre personnalité.

Cette réalisation représente le point final de toute performance sportive. Il est d'ailleurs important que le jugement d'un être présuppose une grande responsabilité personnelle.

Au cours du temps, Maslow a corrigé sa pyramide en ce sens que la suppression temporaire de l'un ou l'autre élément isolé permet quand même de bonnes prestations, mais exclut pratiquement toute performance de haut niveau.

En fin de compte, la structure de la personnalité est déterminante comme les divers éléments influencent fortement les performances sportives.



Introduction au cours de tir

L'être humain apprend toute sa vie

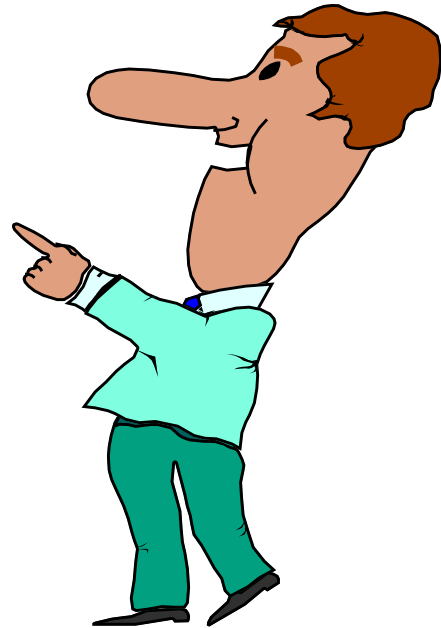
La formation est terminée lorsque débute la vanité.

Ce qui a été appris demeure et représente le capital pour travailler.

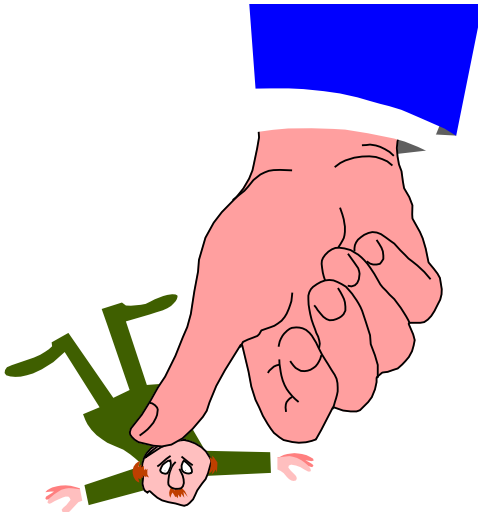
Apprendre consiste à modifier son comportement sur la base des expériences faites.

Celui qui veut améliorer ses résultats sans vouloir opérer des changements ne doit pas s'attendre à de meilleurs résultats.

Des changements n'ont souvent pas d'effets positifs immédiatement ! Il faut donc persévérer longtemps.



Seul ce que l'Homme apprend lui appartient !



Chacun est responsable de lui-même

La perception de sa propre responsabilité

Chacun est pleinement responsable de ses actes, y compris dans toutes les activités sportives et la gérance de l'environnement !

Toutes les décisions sont mûrement réfléchies et "JE" peut en assumer la responsabilité en toutes circonstances.

Introduction au cours de tir

Ne pas vouloir ou ne pas pouvoir ?

Très souvent, le tireur en cours de formation se rend compte qu'il ne peut tirer de telle ou telle façon. Peu importe la raison de cette constatation. Il s'agit en premier lieu d'établir que ce fait n'est pas primordial. En principe, le tireur peut tout faire mais trop souvent, il s'y refuse.

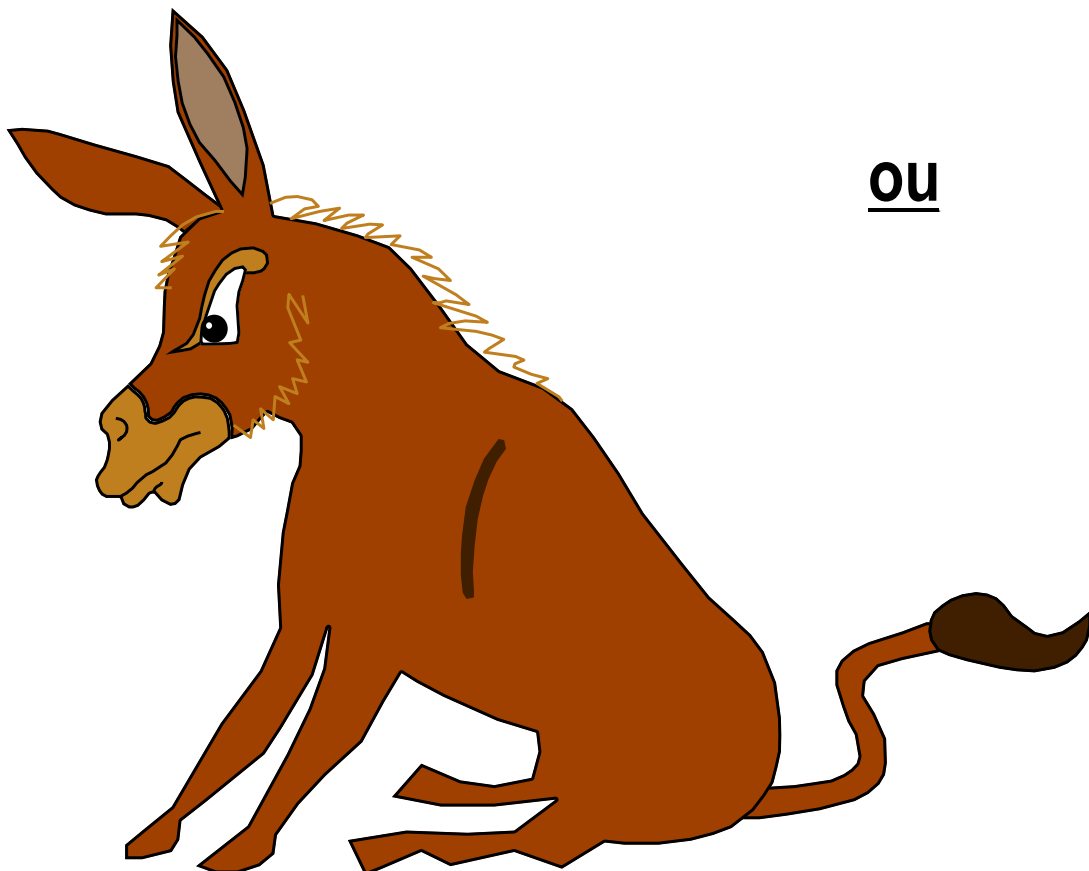
Exemple 1:

Nous échangeons les pédales du frein et du débrayage d'une automobile. Son conducteur déclare immédiatement qu'il ne peut conduire ainsi. Non ! **Il le pourrait, mais ne le veut pas.**

Exemple 2:

J'ouvre complètement l'iris du diaphragme d'un tireur, qui remarque aussitôt qu'il ne peut tirer ainsi. Non ! **Il ne le veut pas !**

Est-ce que je ne veux pas ?



OU

Est-ce que je ne peux pas ?

Introduction au cours de tir

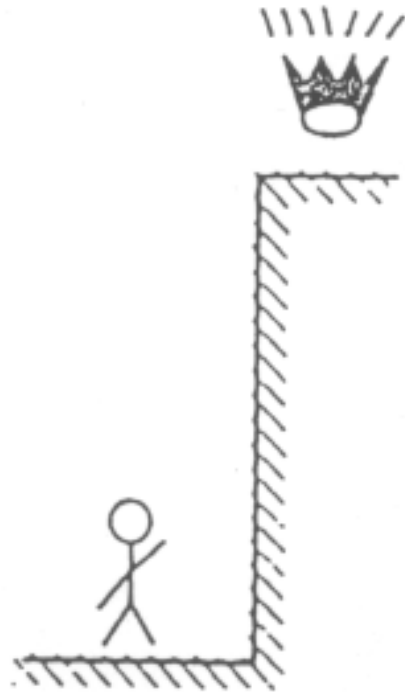
Fixer des objectifs de performance

Un compétiteur ou un entraîneur fixe avec fierté des objectifs de performance haut placés.

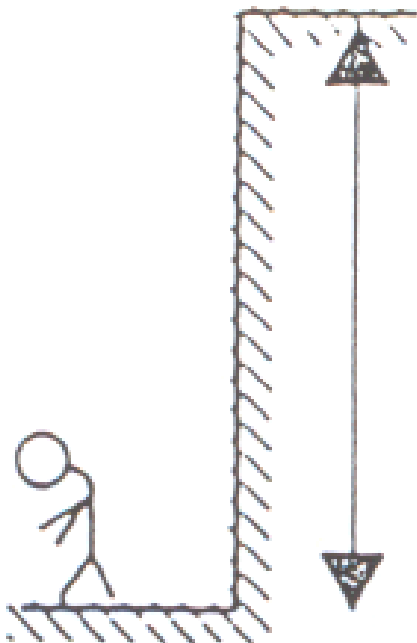
Si ces objectifs sont surfaits ou impossibles à réaliser, leurs effets sont sérieusement mis en cause.

Celui qui est appelé à formuler des objectifs doit les fixer individuellement et les adapter aux circonstances.

Nous distinguons les buts secrets que chaque sportif veut atteindre en son for intérieur et ceux qu'il avoue !



But de performance fixé mais ????????



Objectifs trop élevés

Des objectifs placés trop haut provoquent rapidement du découragement et de la résignation.

Le tireur est à même d'apprécier très rapidement sa situation et ses capacités de performance.

Cette évaluation influence également les espérances. Des considérations réalistes sont la base d'un travail constructif.

! Exigences trop élevées ! Engendrent du découragement et souvent de la perplexité

Introduction au cours de tir

Partage du but en objectifs partiels réalistes

Une fois le but de performance individuelle fixée, il s'agit de déterminer les moyens d'application pour y accéder. La volonté d'entraînement est entretenue grâce aux progrès fixés d'avance de manière réaliste.

En fixant un but, il faut aussi tenir compte des influences de l'environnement : la famille, la profession, l'école, les loisirs, par exemple.

Il faut absolument faire en sorte que le plaisir de tirer soit maintenu et qu'un équilibre soit trouvé dans l'instruction.

Il est de première importance que chaque tireur endosse l'entière responsabilité des buts à atteindre, car lui seul peut évaluer ce qu'il veut investir dans le tir sportif.



Déduction : Diviser le but en plusieurs objectifs pouvant être réellement atteints. Resultat ?



Atteindre des buts partiels signifie avoir du succès, ce qui renforce la motivation.

Une manière de penser positive est possible par la motivation.

Obtenir le succès par des objectifs partiels

Une fois les objectifs partiels fixés, il est possible de pratiquer un entraînement et des compétitions couronnés de succès.

La motivation s'amplifie par l'exigence réaliste d'atteindre le but suivant. Il est impossible d'obtenir un progrès tangible sans cet enthousiasme, même s'il existe toujours des exceptions, celles et ceux qui atteignent le sommet en partant de rien !

Mais la grande majorité des tireurs est condamnée à obtenir du succès en réussissant par étapes successives.

Celui qui est motivé et croit en lui-même a automatiquement une tournure d'esprit positive.

Une manière de penser positive est la base pour atteindre les objectifs fixés.

Introduction au cours de tir

La considération critique

Si la théorie ou les considérations pratiques deviennent de la routine, il est souvent difficile d'accepter les nouveautés.

Mais très souvent, notre propre analyse critique a des effets salutaires prononcés.

Il est judicieux de considérer les nouveautés, de les repenser et d'en tirer les conséquences positives dans la mesure du possible.

Des essais ciblés permettent de tirer des conclusions adéquates.

Essayez de me comprendre même si une fois vous n'êtes pas d'accord avec moi.

L'attitude personnelle

L'intention est un facteur essentiel pour chaque souvenir et pour chaque oubli.

Si on veut garder quelque chose, on doit le vouloir sciemment.

L'attitude personnelle

La prise en considération d'un fait, d'une modification ou d'une communication dépend de l'attitude personnelle.

Dans la formation d'un adulte, l'attitude personnelle est la base de la mémorisation ou de l'oubli, preuve que l'intention en est le facteur principal.

Pour mémoriser un fait, il faut le faire sciemment ou le faire couronner de succès.

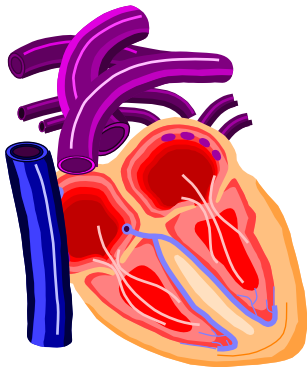
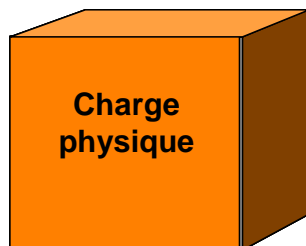
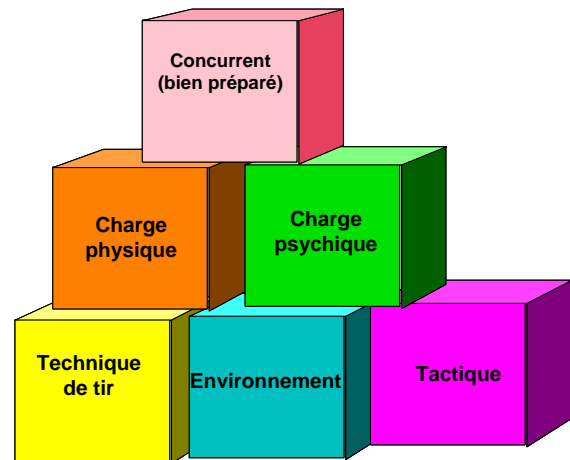
Introduction au cours de tir

Le compétiteur

Un compétiteur bien préparé dispose de bonnes bases dans les cinq domaines suivants :

- capacités physiques
- capacités psychiques
- technique du tir
- gérance de l'environnement
- possibilités tactiques

Ces bases seront systématiquement enseignées dès le début de la formation d'un tireur sportif.



Entraînement de la force

- ⇒ Haltères
- ⇒ Thera band

Entraînement de l'endurance

- ⇒ Ski
- ⇒ Course à pied
- ⇒ Squash
- ⇒ Ski de fond
- ⇒ Marche
- ⇒ Vélo
- ⇒ Etc.

Le repos actif

- ⇒ Sauna
- ⇒ Natation

La pression physique

Le cœur est au centre de la pression physique (capacités corporelles), dont l'élément principal en est la fréquence du pouls au repos. Un athlète bien entraîné a un pouls calme au repos; il est donc plus performant.

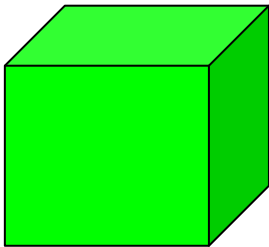
Attention : Les tireurs qui exercent un métier manuel ou exigeant un travail rigoureux peuvent considérer leurs activités comme une part de leur entraînement. Cela vaut aussi pour les leçons de gymnastique des écoliers.

Celui qui s'en rend compte travaille plus facilement.

La situation devient plus critique pour les professions universitaires ou plutôt intellectuelles.

De longues séquences d'entraînement avec une pression de 50 à 60 % favorisent la fréquence du pouls.

Introduction au cours de tir

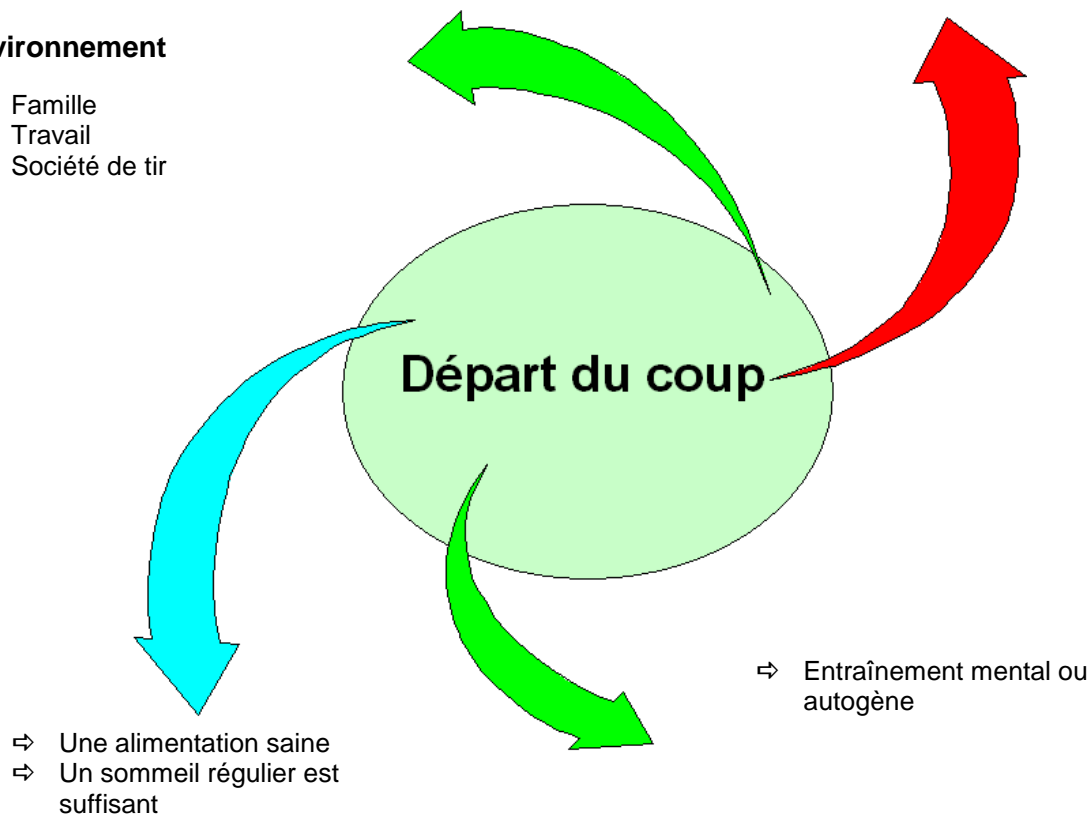


Stress

⇒ Gérer ou faire avec le stress

Environnement

- ⇒ Famille
- ⇒ Travail
- ⇒ Société de tir



La pression psychique

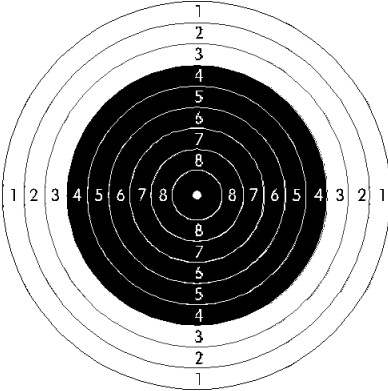
Le départ du coup est au centre de la pression psychique; il exige une très haute capacité de concentration, qui s'exerce entièrement sur un départ du coup coordonné.

Les secteurs partiels précités influencent inconsciemment la capacité de concentration de manière positive ou négative selon la situation momentanée.

Un compétiteur / tireur ayant une attitude positive est plus performant.

Introduction au cours de tir

Modèle de base pour le tir sportif

| | | | |
|-----------------|--|--|---|
| <p>1</p> | <p>Viser Réaliser et reconnaître l'image de visée optimale</p> | <p>Eléments de base 1-3 Mouvements de base 4-7 Formes différentes 8-10</p> | <p>6 Optimiser la position extérieure et intérieure d'après la physiologie du tireur</p> |
| <p>2</p> | <p>Lâcher et tenir après le départ du coup Chercher la résistance du cran d'arrêt, la vaincre et tenir après le départ du coup</p> |  | <p>7 Contrôler et réagir Contrôle et correction du point zéro</p> |
| <p>3</p> | <p>Respirer Coordination de la respiration, de la visée et du lâcher. Lâcher du coup avec le volume d'air restant toujours identique.</p> | | <p>8 Economiser les mouvements afin d'obtenir une fréquence cardiaque basse.</p> |
| <p>4</p> | <p>Tenir la carabine /le pistolet Tenir la carabine / le pistolet aussi immobile que possible en maintenant l'image de visée idéale</p> | | <p>9 Rythmer les mouvements</p> |
| <p>5</p> | <p>Epauler / Saisir Epauler la carabine avec la plus haute précision Saisir le pistolet avec la plus haute précision</p> | <p>10 Préciser Précision extrême des mouvements durant le concours</p> | |

1 - 3 Le débutant acquiert et assimile les éléments de base. Ils lui sont indispensables pour pratiquer cette discipline sportive.

4 - 7 Le sportif avancé applique et varie les mouvements de base. Ils lui permettent d'obtenir des succès dans cette discipline sportive.

8 - 10 Le sportif d'élite crée et complète des formes différentes. Il apprécie la liberté de création.

Introduction au cours de tir

L'environnement

L'être humain est au centre de la gestion de l'environnement.

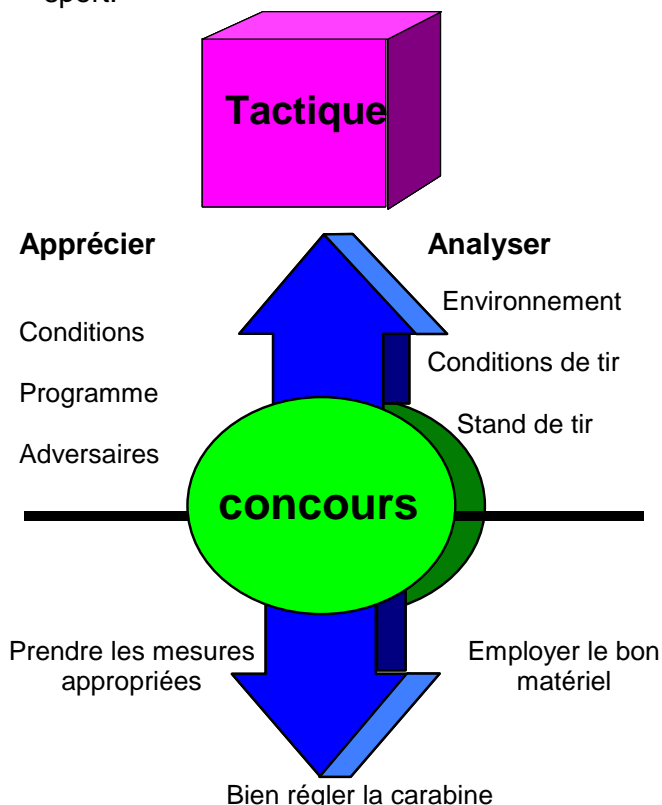
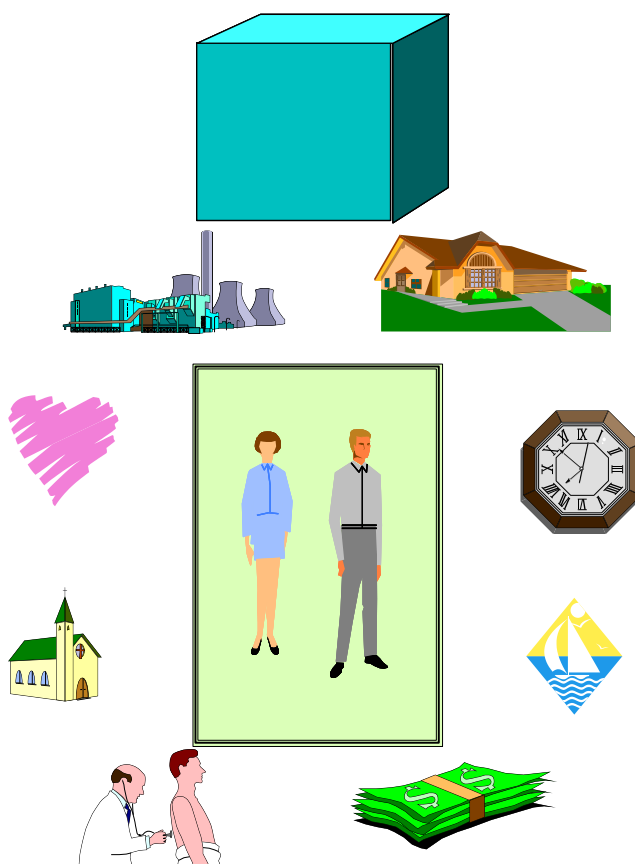
L'environnement se compose des facteurs suivants:

- ⇒ ambiance au travail
- ⇒ amour, sécurité
- ⇒ religion
- ⇒ santé
- ⇒ situation financière
- ⇒ loisirs
- ⇒ temps disponible ou sa gestion
- ⇒ famille

Ces éléments peuvent avoir une influence positive ou négative. Il s'agit donc de comprendre qu'il est nécessaire de vivre sans angoisse. La peur est le plus grand ennemi du succès. Celle-ci peut survenir dans tous les secteurs partiels précités.

Les comptes-rendus ou commentaires des médias peuvent être à l'origine de grandes peurs.

Celui qui est à même de gérer son environnement et de se libérer de la peur peut mieux se concentrer sur les conditions cadres du sport.



Les mesures tactiques

La tactique est essentielle en compétition.

Il s'agit d'analyser toutes les conditions cadres et l'environnement afin d'être à même de prendre une décision et les mesures qui s'imposent. **Attention**, au stand par exemple, les conditions atmosphériques ne peuvent être évaluées définitivement et sûrement. Il y a donc lieu de faire cette évaluation à l'extérieur. La question est de savoir comment procéder, quelles sont les mesures à prendre, quels sont mon comportement, mon programme, ma cible, la série où je suis incorporé, les moyens auxiliaires à utiliser, à quel moment, etc. A l'aide de la tactique, je me mets en condition pour que je puisse dire :

« Je tire rapidement et avec sûreté quelles que soient les conditions » !