



LA REGULATION DE LA RESPIRATION

LES CYCLES RESPIRATOIRES

Quant une personne respire calmement, elle produit en moyenne 12 à 13 cycles respiratoires par minute, soit en principe un cycle complet toutes les 4 à 5 secondes. Il faudra donc se servir de ce rythme pour maîtriser le processus de la respiration.

Celui qui veut pratiquer le tir doit prendre le contrôle de sa respiration, en contrôlant cette dernière de manière à réduire le rythme cardiaque et à supprimer tout tremblement pendant la phase de départ du coup. Pour ce faire, le tireur devra lui-même respecter la pause de son propre cycle respiratoire, généralement comprise en 5 et 8 secondes. Mais avec un peu d'entraînement respiratoire, cette durée de la tenue d'apnée peut ensuite facilement être augmentée, en fonction des besoins propres à chaque athlète.

Deux méthodes de respiration sont recommandées en tir de précision au pistolet. La respiration simple et la double respiration. Nous examinerons plus loin les différences liées à ces deux méthodes.

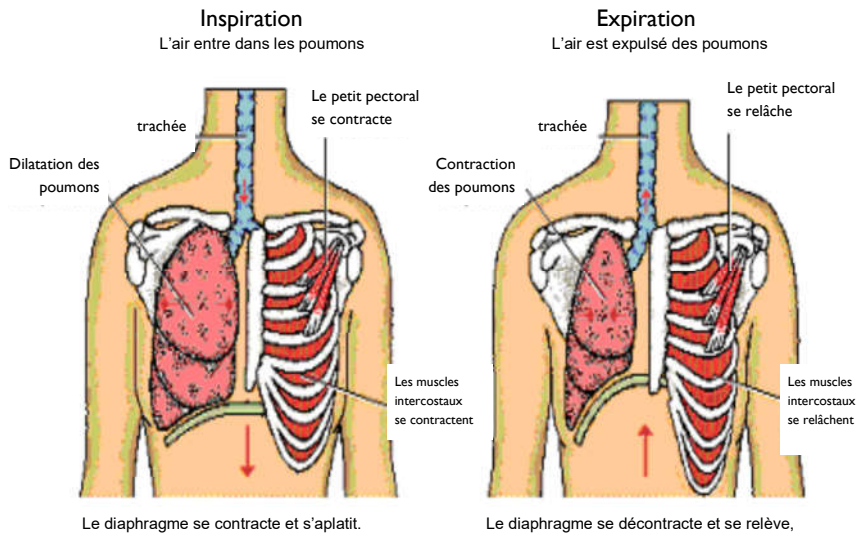
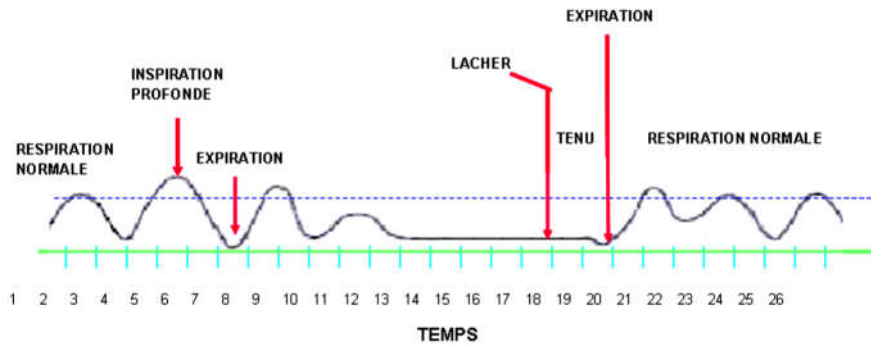
LE ROLE DE LA RESPIRATION

Un bon approvisionnement du corps en oxygène est primordial, pour assurer, d'une part, une performance visuelle optimale, d'autre part, pour nourrir les muscles et garantir ainsi une position la plus stable possible, au départ du coup.

En effet, le muscle a besoin d'oxygène pour maintenir son tonus musculaire. Associée au glucose, l'oxygène permet d'être converti en énergie, indispensable à la force musculaire et à l'endurance. Pour tirer, il faut donc apprendre à jouer avec des phases de respiration et d'autres de prises d'apnée, de façon à ce que le muscle ne commence pas à trembler, privé d'oxygène.

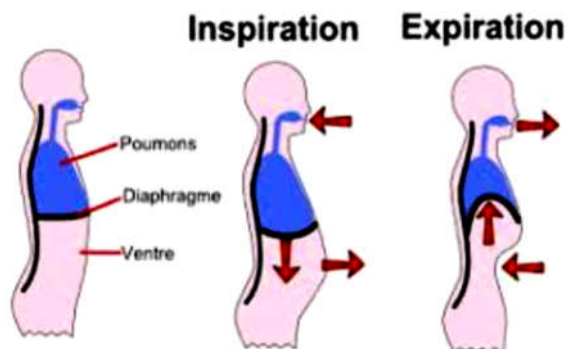
Ainsi, si nous sentons notre arme se mettre soudain à trembler anormalement au bout de notre bras, c'est que nous sommes en train de viser trop longtemps : Privé d'air, le muscle n'arrive alors plus à maintenir le bon tonus musculaire. En tir de précision, la seule solution consiste alors à reposer son arme et à reprendre le processus du début, après une bonne respiration profonde (ventrale et thoracique) et en ayant surtout préalablement visualiser le geste avant de l'exécuter.

De la même façon, entre les coups, pendant les périodes de repos, le tireur devra utiliser la respiration abdominale, qui, apaisante, lui permettra de se maintenir dans de bonnes dispositions psychologiques, tout au long de son processus de tir : En effet, savoir respirer contribue à calmer le tireur tout en augmentant sa concentration : Il n'y a dès lors que des avantages à savoir prendre le contrôle de sa respiration.



Pour résumer ce qui précède, quelque soit la technique de respiration utilisée, celle-ci devra respecter les 3 conditions suivantes :

- Garantir une oxygénation suffisante du corps, les yeux et les muscles étant particulièrement sensibles au manque d'oxygène.
- Aider à réguler l'esprit du tireur, en favorisant la concentration et le self control
- Aider à mieux supporter le porte-à-faux qu'induit la tenue de l'arme à bras franc et faciliter ainsi les mouvements fins du bras en cible.



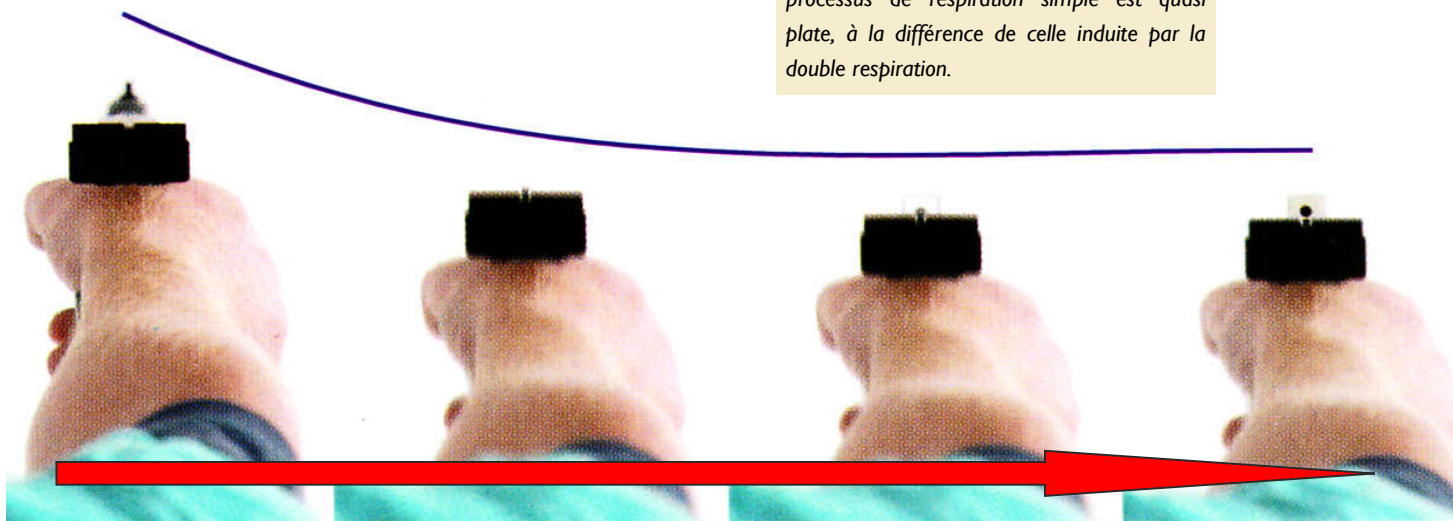
Respirer par le ventre, permet de bénéficier de l'effet de pompe du diaphragme, qui permet une oxygénation profonde du corps. A contrario, une respiration de type thoracique est, par définition, moins ample : On parle alors de respiration plate.



LA RESPIRATION SIMPLE

Après avoir effectué correctement sa prise de position et encroisé son arme, le tireur va maintenant devoir prendre le contrôle de sa respiration, afin de lâcher son coup avec le plus d'immobilité possible. Tirer au Pistolet est un sport actif et si le tireur donne souvent l'impression de demeurer statique, en réalité, il prépare déjà mentalement l'exécution de son prochain geste.

Le lâcher du coup implique de respecter une succession de phases qui, à l'image de poupées russes, vont l'emboîter les unes dans les autres, pour construire la séquence de tir. La respiration simple est par conséquent une des étapes qui s'inscrit dans cette séquence de tir si chère au tireur. La courbe décrite par le processus de respiration simple est quasi plate, à la différence de celle induite par la double respiration.



Déroulement du processus complet :

1 : Phase préparatoire :

Le tireur respire normalement, par le ventre.

2 : Montée en cible en inspirant (respiration ventrale commandée) :

Le tireur lève son arme jusqu'au point d'inversion situé légèrement au-dessus de la cible

Arrêt avec prise du cran d'arrêt suivie de l'abaissement de l'arme, vers la zone de déclenchement.

Expiration lente, jusqu'en zone de déclenchement.

3 : Arrivée en zone de déclenchement :

Prise d'apnée, accompagnée du discours mental suivant :

Guidon-Presser-Butée -> le coup part !

Pendant la phase de stabilisation dans la zone de déclenchement, on doit parvenir à une vision contrastée des organes de visée afin d'assurer le centrage et l'alignement du guidon. Ainsi, l'œil se concentre progressivement sur les organes de visées et simultanément, l'index exerce une pression progressive sur la queue de détente.

Le tireur maintien sa visée après le départ du coup :

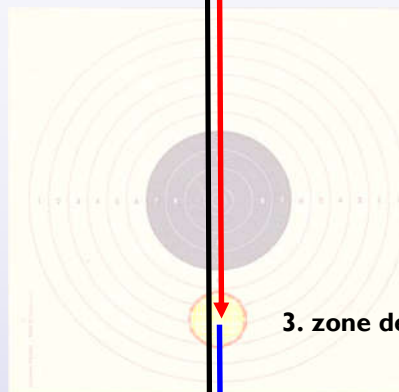
Comptez mentalement **21, 22, 23 !**

4 : Phase de retour au calme :

Abaisser l'arme en relâchant le doigt de la butée,

2. Point d'inversion

au-dessus de la cible



3. zone de déclenchement

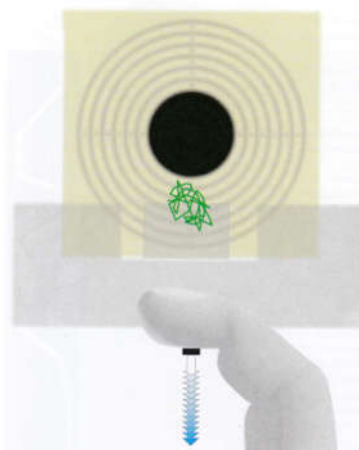
Mouvements coordonnés du bras durant le processus de respiration simple. Cette technique présente un inconvénient majeure : Le tireur dispose d'une faible réserve d'air. Aussi, plus le temps s'écoule, et plus le tireur s'essouffle...

1. Préparation

4. Fin du processus

Déroulement coordonné du processus de déclenchement avec respiration simple

Processus	Actions
Prendre position	Contrôle et correction de la position zéro
Prise en main de l'arme	Contrôle de la pression exercée sur la crosse
Charger le pistolet	Introduire un projectile dans le pistolet
Contracter ses muscles	Contracter les muscles des épaules et des bras Bloquer le poignet Respirer calmement et profondément par le ventre
Lever le pistolet et prendre le cran d'arrêt	Conduire l'arme jusqu'au bord supérieur de la cible Marquer une pause et prendre le cran d'arrêt Placer le guidon dans le cran de mire
Abaisser l'arme dans la surface de déclenchement	Expirer lentement tout en abaissant l'arme Presser lentement et de manière continue sur la détente Construire l'image idéale de visée et se concentrer sur le guidon
Viser et augmenter la pression sur la détente	Observer un guidon net dans le cran de mire, jusqu'au départ du coup Presser de manière souple, régulière et progressive jusqu'au déclenchement
Tenir/ et viser après le déclenchement Analyser l'image de visée obtenue	Reconstruire l'image de visée Analyser la photo mémorisée et sentir la position intérieur Comptez mentalement : 21, 22, 23
Reposer l'arme	Bras tendu, abaisser l'arme en relâchant l'index toujours en butée Contrôle et analyse de l'emplacement de l'impact Corrections des erreurs éventuelles - Contrôle du point zéro Respirer consciemment par le ventre



L'apprentissage de ce processus réclame du temps, car la coordination des différentes phases du processus est complexe.

Aussi, pour faciliter l'application de cette technique, nous recommandons au lecteur de lire attentivement les diverses étapes, de façon à les mémoriser progressivement.

Viendra ensuite la phase de visualisation mentale, qui facilitera une meilleure coordination des mouvements à exécuter.

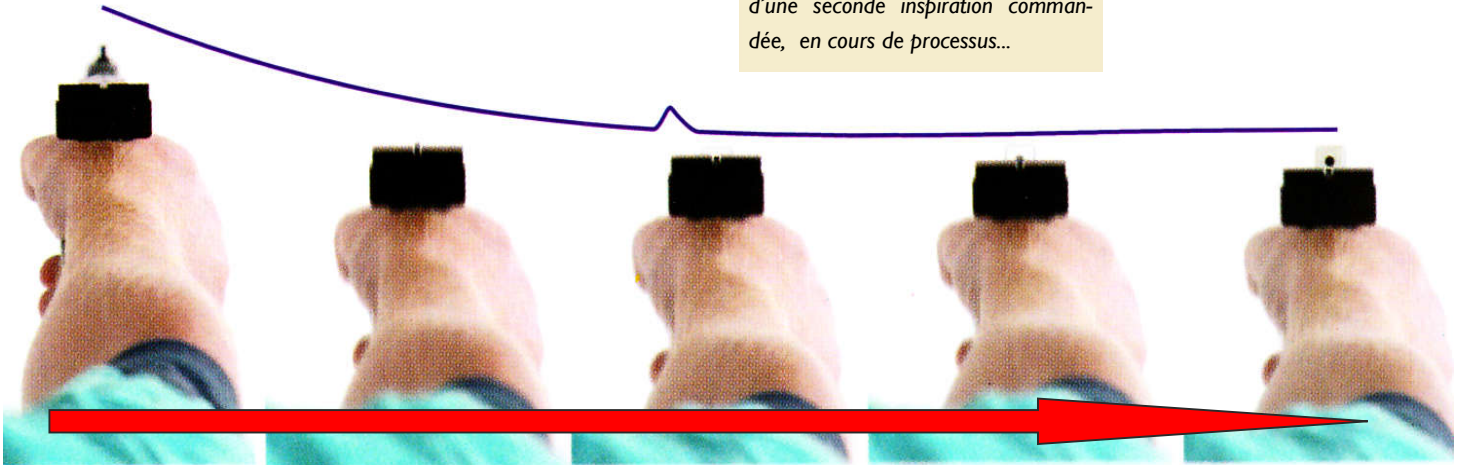


LA DOUBLE RESPIRATION

La respiration simple n'offre pas assez de latitude au tireur, pour lui permettre de rester immobile suffisamment longtemps pour lâcher son coup dans des conditions optimales. Afin de palier cet inconvénient, nous recommandons, pour les tireurs avancés et chevronnés, d'utiliser plutôt la méthode de la double respiration, en tir de précision :

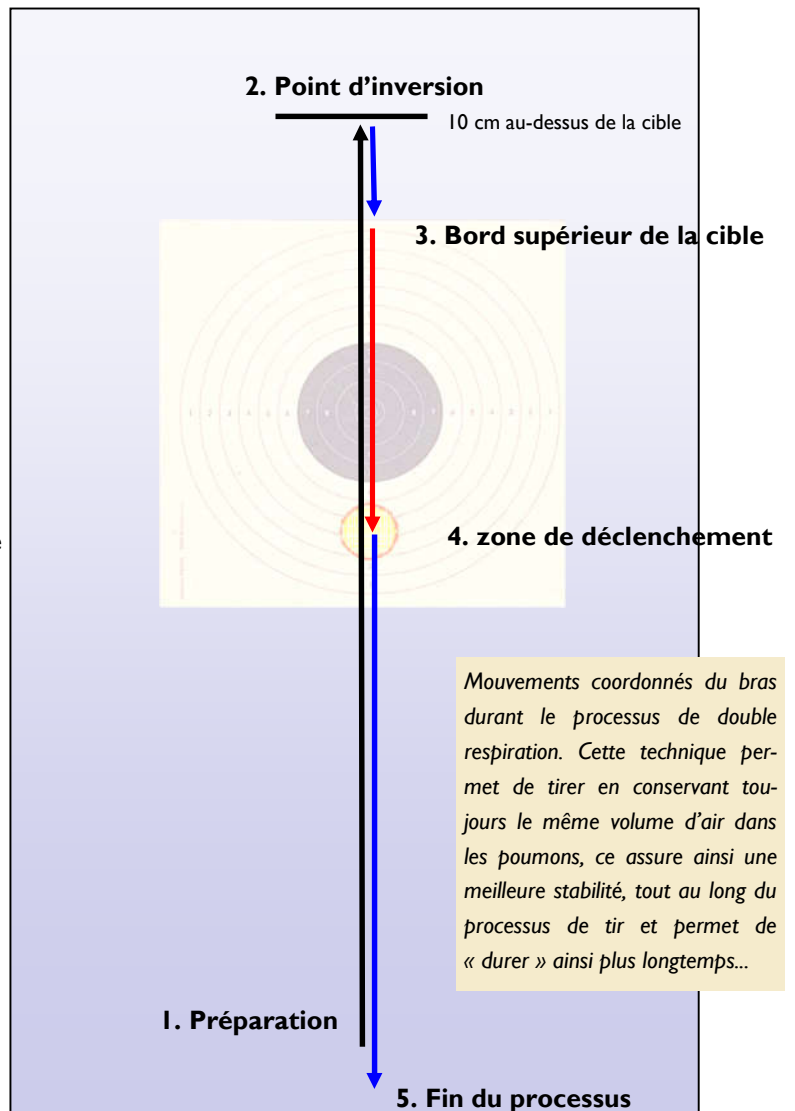
La double respiration implique une parfaite coordination entre visée, pression et respiration. C'est cette méthode, utilisée en tir de précision, qui fournit les meilleurs résultats en compétition, permettant, tout au long du processus, de mieux contrôler également ses sensations musculaires.

La courbe suivant se différencie de la précédente en raison de la prise d'une seconde inspiration commandée, en cours de processus...



Déroulement du processus complet :

- 1 : Phase préparatoire :
Le tireur respire normalement, par le ventre.
- 2 : Montée en cible en inspirant (respiration ventrale commandée):
Le tireur lève son arme jusqu'au point d'inversion au-dessus de la cible - Arrêt avec prise du cran d'arrêt.
Respiration normale puis abaissement de l'arme, jusqu'au bord supérieur de la cible.
- 3: Arrivée au bord supérieur de la cible :
Brève pause. Contrôle du tonus musculaire.
Récupération des organes de visée.
2ème inspiration commandée (thorax) :
En expirant doucement, le tireur abaisse son arme jusqu'en zone de déclenchement,
- 4 : Arrivé en zone de déclenchement :
Prise d'apnée, accompagnée du discours mental suivant :
Guidon-Presser-Butée -> le coup part !
Pendant la phase de stabilisation dans la zone de déclenchement, on doit parvenir à une vision contrastée des organes de visée afin d'assurer le centrage et l'alignement du guidon.
Ainsi, l'œil se concentre progressivement sur les organes de visées et simultanément, l'index exerce une pression progressive sur la queue de détente.
Le tireur maintien sa visée après le départ du coup :
Comptez mentalement **21, 22, 23 !**
- 5 : Phase de retour au calme :
Abaisser l'arme en relâchant le doigt de la butée,
Respirer normalement.



Mouvements coordonnés du bras durant le processus de double respiration. Cette technique permet de tirer en conservant toujours le même volume d'air dans les poumons, ce assure ainsi une meilleure stabilité, tout au long du processus de tir et permet de « durer » ainsi plus longtemps...



Déroulement coordonné du processus de déclenchement avec double respiration

Processus	Actions
Prendre position	Contrôle et correction de la position zéro
Prise en main de l'arme	Contrôle de la pression exercée sur la crosse
Charger le pistolet	Introduire un projectile dans le pistolet
Contracter ses muscles	Contracter les muscles des épaules et des bras Bloquer le poignet Respirer calmement et profondément par le ventre
Lever le pistolet en cible	Inspiration profonde (commandée) par le ventre et le thorax Conduire simultanément l'arme avec le bras tendu 10cm au dessus du bord supérieur de la cible (point d'inversion) Marquer une pause Contrôle du tonus musculaire
Abaisser l'arme jusqu'au bord de la cible	Expirer légèrement tout en abaissant l'arme Marquer une pause et prendre le cran d'arrêt Placer le guidon dans l'encoche de mire
2ème inspiration commandée	Inspiration plate (par le thorax) Garder la bouche légèrement entre-ouverte
Abaisser l'arme dans la surface de déclenchement	Expirer lentement tout en abaissant l'arme Augmenter progressivement la pression sur la détente Construire l'image idéale de visée et se concentrer sur le guidon Arrivé dans la zone de déclenchement : Prise d'apnée
Viser et augmenter la pression sur la détente	Observer un guidon net dans le cran de mire, jusqu'au départ du coup Presser de manière souple, régulière et progressive jusqu'au déclenchement
Tenir/ et viser après le déclenchement Analyser l'image de visée obtenue	Reconstruire l'image de visée Analyser la photo mémorisée et sentir la position intérieur Comptez mentalement : 21, 22, 23
Reposer l'arme	Bras tendu, abaisser l'arme en relâchant l'index toujours en butée Contrôle et analyse de l'emplacement de l'impact Corrections des erreurs éventuelles - Contrôle du point zéro Respirer consciemment par le ventre

La double respiration est la technique qui donne les meilleurs résultats en tir de précision.. Elle réclame cependant un certain temps d'apprentissage pour parvenir à en maîtriser toutes les subtilités.