LA CONSTRUCTION DE L'ENTRAINEMENT

Approche méthodologique de l'entrainement

Définition

Pour atteindre un haut degré d'efficacité, il convient impérativement de mettre en pratique la théorie par des exercices répétés.

Ainsi, un bon plan d'entraînement passe par une stratégie de planification sérieuse fixant des objectifs précis.

La tactique consiste justement à élaborer une méthodologie d'entraînement en fonction d'un but préalablement déterminé.

Par tactique, il faut donc entendre la mise en valeur des forces, des capacités et des qualités du tireur, selon un plan permettant d'atteindre un objectif bien défini.

C'est donc par un bon planning, lors de l'entraînement, que le tireur pourra augmenter sensiblement ses chances de succès et obtenir les résultats escomptés.

Nous donnerons ci-après au lecteur quelques concepts de planification de l'entraînement, étant entendu que chaque tireur devra, le moment venu, faire l'objet d'une programmation personnelle…

1. Planning d'entraînement

But final recherché

- But intermédiaire avec progression pas à pas
- Plan d'entraînement annuel
- Plan d'entraînement mensuel
- Plan d'entraînement hebdomadaire
- Plan d'entraînement quotidien
- Evaluation et contrôle :
- Décision par rapport aux constatations effectuées
- Adaptation éventuel du plan
- Modification du système d'entraînement

2. Déroulement de l'entraînement

A/ Entraînement technique

Application de la technique de base du tir au pistolet :

- Bonne position extérieure
- Respiration
- Phase de visée
- Pression progressive sur la détente
- Maintien de la visée (après départ du coup)

B/ Entraînement des muscles

- Entraînement général (bonne condition physique)
- Entraînement spécial
- Coordination musculaire et sens du muscle

C/ Entraînement des organes

Sports d'endurance permettant de renforcer le coeur, le système circulatoire ainsi que la capacité pulmonaire (Test de Cooper)

D/ Entraînement tactique

- Entraînement de la volonté, de la motivation
- Entraînement mental (reconstituer et décomposer les différentes phases d'un tir)
- Entraînement à sec au stand (départ du coup, visée)
- Entraînement à sec à domicile, au bureau etc…

Nous rendons le lecteur attentif au fait que certains principes tactiques sont également traités plus spécifiquement dans la section relative aux disciplines autorisées en tir sportif au pistolet.

La planification de l'entraînement

Généralités

Les aspects spécifiques de l'entraînement vont bien entendu varier en fonction de la discipline choisie. Sur le fond cependant, l'approche générale restera identique.

Le plan idéal doit projeter un objectif précis qui doit demeurer réaliste pour pouvoir être atteint par le tireur. Il convient tout d'abord de choisir les événements sportifs auxquels le tireur veut prendre part et d'axer le plan en fonction du calendrier retenu.

A chaque fois, le plan devra contenir une période de préparation suivie d'une période d'entraînement, laquelle portera sur le développement de la technique de tir, de la condition physique ainsi que sur la préparation psychologique du tireur.

Période de préparation

C'est la période d'initiation. Durant les mois d'hiver, moins favorable à la pratique du tir, le tireur débutera l'entraînement physique destiné à lui donner une bonne condition physique générale.

Pendant cette période, le tireur profitera également pour suivre un éventuel régime alimentaire, effectuer un contrôle médical complet (check-up), y compris pour la vue. De la même manière, il donnera son arme à réviser à un armurier spécialisé.

L'entraînement physique doit alterner avec de brèves sessions de tir, où l'on soignera en particulier la maîtrise de la technique de tir et l'obtention d'une musculature spécifique.

Enfin, le tireur devra très tôt développer une discipline mentale qui lui permettra d'affronter le stress en compétition.

Période d'entraînement proprement dite

A la venue du printemps, le tireur bénéficiera d'une bonne condition physique générale. Il aura par ailleurs développé une musculature spécifique, obtenue par des exercices isométriques appropriés et pourra maintenant concentrer toute son attention sur l'entraînement technique ainsi que sur sa mise en forme psychologique.

Lors de l'entraînement technique, qui aura lieu à sec puis avec munition, on respectera scrupuleusement l'exécution parfaite de la technique de base, en corrigeant systématiquement les erreurs.

Il sera bon, de temps à autre de changer de stand pour procéder à l'entraînement technique, de manière à provoquer un dépaysement chez le tireur et l'obliger à retrouver ses marques. En ce sens, ceci mettra le tireur en situation proche de la compétition.

En matière psychologique, le tireur doit s'entraîner à développer des pensées positives et augmenter progressivement sa capacité de concentration.

Ainsi la concentration peut être exercée au moyen d'exercices simples mais efficaces, dont nous vous proposons ci-après quelques modèles :

- Le tireur doit penser à un objet (une partie de son arme par exemple) pendant 5 secondes, en excluant toute autre pensée. Pour y arriver le tireur va concentrer toute son attention sur l'objet lui-même, en se remémorant sa forme, sa couleur etc… Ce simple exercice, répété chaque jour pendant un certain temps, va permettre au tireur d'augmenter l'intensité de sa concentration de manière spectaculaire, lui évitant par la même les perturbations extérieures.

- Le tireur peut aussi choisir un mot, d'abord de 3 à 4 lettres. Il se concentre sur le mot choisi et sur l'orthographe de celui-ci, le mot étant épelé lentement. Progressivement le tireur choisira un mot plus long, ce qui augmentera l'intensité et la durée de sa concentration.

Les exercices décrits ci-dessus vont ainsi, progressivement, permettre au tireur d'augmenter sa capacité de concentration. Au stand et en position de tir, cette préparation va se révéler efficace, car le tireur va concentrer toute son attention sur l'image de l'appareil de visée en regard du visuel. Il cherchera ainsi à reproduire l'image, qu'il sait parfaite, pour l'obtention d'un bon résultat.

Plan annuel d'entraînement

PERIODE DE PREPARATION			PERIODE D'ENTRAINEMENT & COMPETITIONS						PERIODE DE TRANSITION		
CONDITION PHYSIQUE GENERALE & SPECIALE			MAINTIEN ET AMELIORATION DE LA CONDITION PHYSIQUE (Contrôle des performances, qualifications et concours)						ENTRETIEN DE LA CONDITION GENERALE		
Pause totale	entraînement à sec		Entraînement en stand avec tir à balles						Plus d'entr. et de concours (PAC)		Pause totale
JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOUT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DECEMBRE

Entraînement physique général :

- *gymnastique*
- *jeu en salle*
- *ski de fond*
- *marche*
- *natation en durée*
- *marche en forêt etc*

Entraînement physique spécial :

- *chambre à air*
- *tenue de l'arme*
- *levée de l'arme*
- *lever une chaise*

Visée & respiration :

- *Visée sur une croix à sec*
- *visée sur une croix avec départ du coup*

POINT IMPORTANT

- *Position extérieure impeccable !*

Maintien et amélioration de l'entraînement spécial:
- par des exercices répétés

POINTS IMPORTANTS :

- *Obtention d'une position intérieure parfaite*
- *Départ du coup*
- *Cadence de tir*
- *Entraînement psychologique*

AMELIORATION ET MAINTIEN DES CONDITIONS SPECIALES

AMELIORATION DE LA POSITION INTERIEURE

PERFECTIONNEMENT DU LÂCHER DU COUP

COORDINATION :
Visée - tenir – lâcher – visée maintenue !

POINTS IMPORTANTS :

- *Technique*
- *Tactique*
- *Concentration et isolement*
- *Préparation mentale du tireur*

- *Critique des expériences de la saison écoulée à l'aide du carnet d'entraînement*
- *Comment puis-je améliorer la prochaine saison de tir ?*
- *Redéfinition d'un planning d'entraînement pour la prochaine saison de tir*

Si nécessaire :
Modification de l'arme
Adaptation de la crosse

Entraînement de compétitions

Préparation spéciales en fonction des compétitions suivantes :

Aucun entraînement technique !

Conception : Yves Logean—Entraineur cantonal Pistolet—Vaud

Canevas d'entrainement - Modèle

*Voici les points essentiels à entrainer avec régularité pour obtenir une bonne préparation en tir sportif au Pistolet * :*

PARTIE PHYSIQUE

— Tenir ta position immobile le plus longtemps possible (endurance)
— Course à pied de 10 min (test de Cooper – endurance-vitesse)
— Bâton de force, bande élastique (force)
— Exercices isométriques (musculature spécifique tir pistolet).

PARTIE TECHNIQUE

— Construire ta position / exercices avec tir de contrôle
— Visée / exercices avec tir de contrôle
— Respiration simple / double / exercices avec tir de contrôle
— Déclenchement (lâcher du coup + tenu)/ exercices avec tir de contrôle
— Travail sur ta séquence de tir, avec programmation mentale et tir de contrôle

PARTIE MENTALE

— S'exercer à utiliser tous les outils contenus dans ta boîte à outil
— S'exercer à visualiser ta séquence de tir, préalablement mémorisée
— S'exercer à la reformulation de ton discours intérieur
— S'exercer à élaborer des consignes positives -> Positiver.
— Apprendre à mieux contrôler ses émotions
— Exercer les méthodes de relaxation -> choix des préférées.

PARTIE TACTIQUE – APPROCHE INDIVIDUELLE

— Préparation mentale de ma future compétition
— Planifier mes réactions en cas d'apparition d'une situation conflictuelle prédéterminée (stress/conflit, adversaire, installations, matériel -> au moyen de mes tiroirs de crises)
— Autres : fixation d'objectifs personnalisés avec ton entraineur

** La durée, le type d'exercices et leur application sont à discuter avec l'athlète. La matière et les exercices en relation constituent ainsi la base théorique, permettant de résoudre les principaux problèmes rencontrés.*