

La technique du geste-réflexe

Le geste conscient volontaire

La très grande majorité des gestes, effectués par l'être humain, sont des actes volontaires : Ainsi, l'enfant se saisit de son biberon, posé sur la table, et le met en bouche, pour boire : Ce geste est bien conscient et volontaire, exécuté dans un but précis : se nourrir. De la même manière, le pistoletier va, volontairement, commencer à presser la queue de détente, en débutant son processus de lâcher du coup, son objectif final étant le départ du projectile.

Pour le tireur sportif, la perception de l'image de visée donne un signal favorable pour le déclenchement du lâcher du coup : Le nerf optique stimule les centres moteurs du cortex cérébral lesquels agissent à leur tour sur les muscles (influx nerveux) permettant une accentuation progressive de la pression du doigt sur la queue de détente, alors que, dans le même temps, l'œil tente de reconstituer l'image idéale de visée. Le risque ici c'est de commander son coup par un coup de doigt...

En effet, à ce stade, une question n'a pas encore trouvé de réponse : **Si l'action du lâcher du coup est certes un geste conscient et volontaire, comment éviter d'en commander le départ ?**

Par un geste conscient commandé, débutant lors de la reconstitution de l'image idéale de visée, c'est bien le tireur, et lui seul, qui doit décider d'accentuer la pression sur la queue de détente pour provoquer le départ du coup. Ce faisant, le tireur fait un choix personnel, en choisissant d'appuyer ou de ne pas appuyer sur la queue de détente.

Or, cette alternative ainsi laissée au tireur est potentiellement une source de conflit future, car il crée une faille psychique et donc un risque de déstabilisation, en cas d'apparition ultérieure d'une perturbation, troublant les facultés de l'athlète.

Par conséquent, la technique recommandée, pour améliorer la coordination du départ du coup est plutôt celle du **geste-réflexe conditionné**.

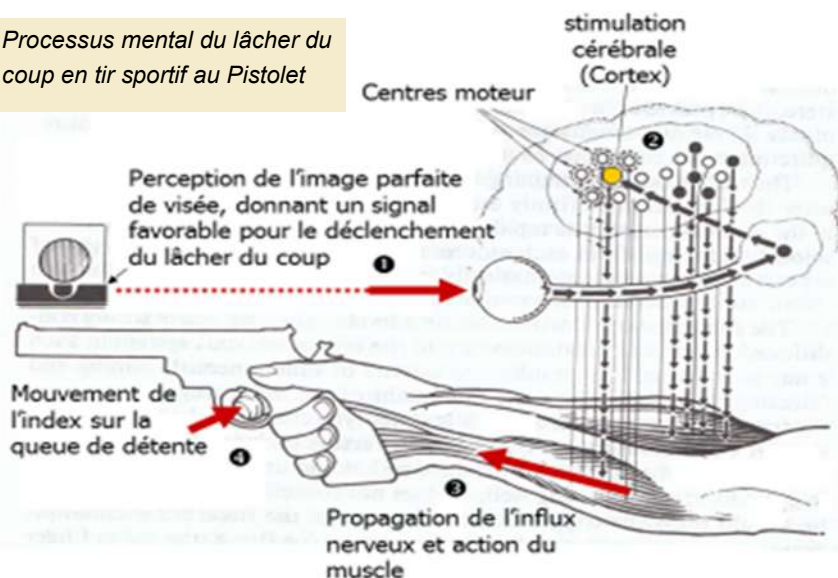
On appelle réflexe, une action nerveuse rapide, s'exécutant quasi automatiquement, sous l'effet d'un stimulus : C'est l'action nerveuse la plus primitive, car la plupart des mécanismes internes de notre organisme sont eux-mêmes contrôlés par des actes réflexes.

Certains réflexes sont acquis dès la naissance et vise à la préservation de l'espèce : Ainsi, mettre la main sur un plat brûlant, sortant du four, provoque un retrait automatique de la main, avant même que ne soit perçue la sensation de brûlure. Il s'agit là d'un réflexe inné évitant une atteinte corporelle (brûlure).

Par contre, dans la vie de tous les jours, le simple fait de vivre en société nous a incité à procéder, dès l'enfance, à l'apprentissage de gestes techniques complexes, comme par exemple les mouvements de la marche (pour se déplacer), de l'alimentation (pour se nourrir), voir encore ceux de l'écriture ou de la dactylographie (pour communiquer). Et avec l'âge, ayant été répétés des centaines de fois, ces gestes acquis deviennent ainsi de véritables automatismes, que l'on applique par réflexe.

Les actes-réflexes conditionnés par l'apprentissage peuvent être utilisés pour améliorer la coordination de notre départ du coup.

Processus mental du lâcher du coup en tir sportif au Pistolet





La technique du geste-réflexe

Utilité en tir sportif

En tir au pistolet, dans la phase du déclenchement, la coordination exige une très grande finesse dans l'exécution. Or, de la même manière que l'élève-conducteur doit apprendre à maîtriser tous les gestes de la technique de conduite de son véhicule, pour démarrer lors de l'apparition du feu vert, le tireur devra dérouler les gestes de sa séquence de déclenchement, mais en exécutant son départ du coup, dès la reconstitution de son image de visée.

La coordination de l'exécution des gestes conduisant au départ du coup se trouvera dès lors renforcée par l'utilisation du geste-réflexe programmé, lequel présuppose la mémorisation puis la visualisation parfaite de la technique utilisée.

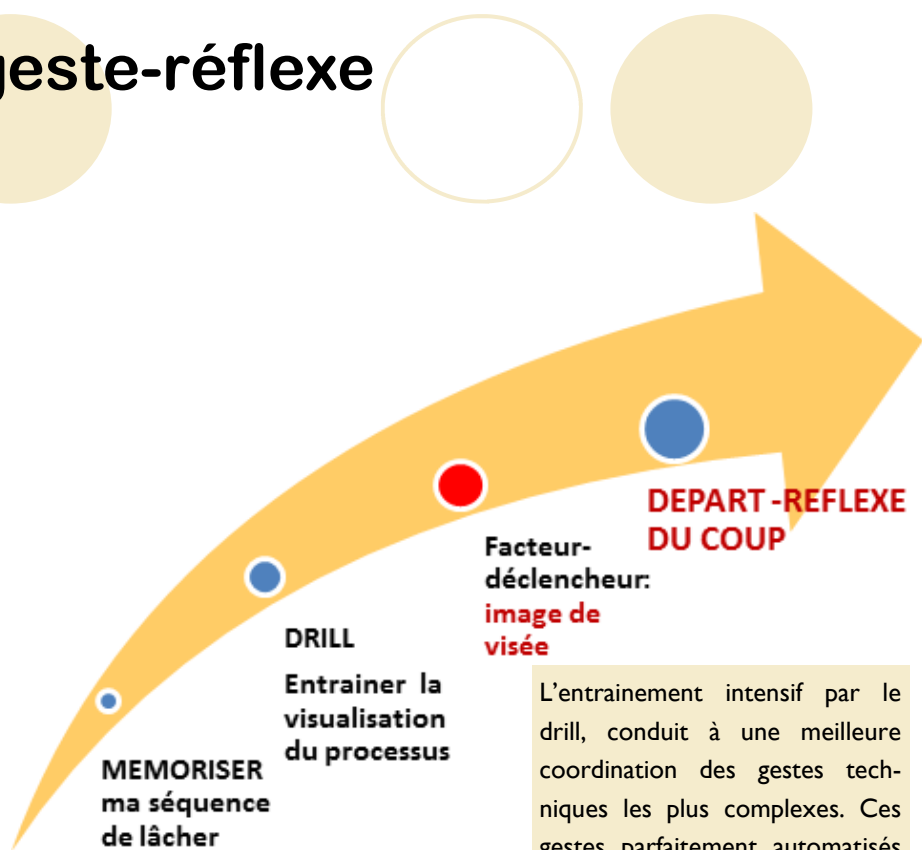
Dans ce contexte, le déclenchement du processus ne requière plus de choix de la part du tireur : Ainsi, à l'image de l'automobiliste, qui démarre son véhicule dès l'apparition du feu vert, le tireur devra lâcher son coup, dès la reconstitution d'une image de visée, la plus proche possible de son image idéale de visée.

Le tireur n'a ainsi plus de questions à se poser : **Il se contente d'exécuter fidèlement sa séquence de tir, sachant que le coup partira automatiquement, dès l'apparition de l'image de visée.**

Ce mode de faire s'inscrit ainsi dans la suite logique du processus engagé, l'objectif final demeurant le départ du projectile.

Si le geste du déclenchement a bien été programmé (mémorisation & visualisation mentale), la seule perception de l'image idéale de visée sert de **feu vert** pour le départ du coup.

Enfin, avec cette méthode, le tireur sera ainsi moins sensible aux signes de perturbation extérieurs et aux effets du stress, son attention devant dorénavant se borner à exécuter fidèlement le déroulé de sa séquence de lâcher, sachant que, dès la reconstitution de l'image de visée, le coup part automatiquement.



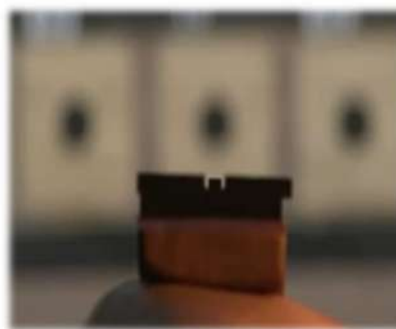
L'entraînement intensif par le drill, conduit à une meilleure coordination des gestes techniques les plus complexes. Ces gestes parfaitement automatisés peuvent être ensuite programmés pour se déclencher, à l'apparition d'un facteur-déclencheur :

Apparition du feu vert

= démarrage de l'auto

Reconstitution de l'image idéale de visée

= départ du coup



Je cherche à reconstituer mon image de visée



Mon image idéale De visée

Dès que le tireur reconstitue son image idéale de visée, le coup pars !

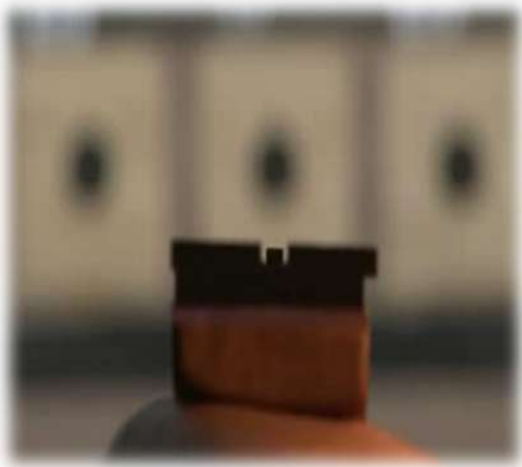


APPLICATION EN TIR SPORTIF AU PISTOLET

Modèle d'entraînement

A domicile

- Je travaille ma séquence de déclenchement en écrivant scrupuleusement les phases composant cette partie spécifique de ma séquence de tir.
- Ce processus est visualisé mentalement pour lui-même, puis comparé avec les notes prise, au moyen d'un tir à sec (20 coups). Mes notes sont progressivement corrigées et adaptées jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement conformes à ma vision mentale.
- Une fois le processus parfaitement maîtrisé, celui-ci doit impérativement être mémorisé.



- J'applique ensuite ce que je viens de mémoriser par le biais d'un tir à sec de 20 coups en appliquant strictement le processus de déclenchement visualisé. Ce dernier est appliqué scrupuleusement par le tireur, le départ du coup intervenant dès l'apparition de l'image de visée, facteur-déclencheur : car dès l'apparition de l'image de visée, le coup part automatiquement !.

Au stand

- A chaque entraînement, je visualise systématiquement le processus de déclenchement avant de le mettre en application. J'en crée ainsi progressivement un automatisme !
- Et cet automatisme s'enclenche lui-même, par réflexe, (sans se poser de question), dès que, dans le cadre de ma séquence de lâcher, je reconstitue mon image de visée : Le projectile part dans la foulée...

Préparation à la compétition

- Cet exercice devra être répété, à chaque entraînement, si possible durant 3 mois, pour commencer à développer tous ses effets.
- Par la suite, il faudra le répéter très régulièrement, si possible en préambule à chaque entraînement, surtout en phase de préparation à une compétition, l'idée étant de maintenir, et même d'augmenter, notre capacité de coordination du départ du coup !
- Il est conseillé d'entraîner régulièrement le geste-réflexe, au moyen d'exercices appropriés sur le thème de la visée, du départ du coup, le tout devant tendre à la programmation de la séquence de tir.

