

Réflexions de Jean-Pierre Amat (Champion Olympique) sur la position de tir à la carabine 10m.

LES PIEDS :

« Condition numéro un pour bien tirer : avoir les pieds sur terre !

Pour avoir un peu plus de stabilité, je les écarte légèrement. J'essaye aussi toujours d'imaginer que mon bassin, mes jambes et mes pieds sont coulés dans du béton. Je construis mon tir comme un building. Je porte des chaussures à semelles plates et munies d'une tige qui me maintient bien le pied. »

LES EPAULES :

« L'épaule droite est l'une des clés du tir. Elle accueille la plaque de couche. Comme cette épaule doit être un point fixe, elle doit être relâchée, seul moyen de la maintenir fixe et, par là même, de conserver la carabine à une hauteur identique. Selon les circonstances, je modifie son placement. Ainsi, je peux me mettre plus sur le biceps ou me rapprocher du buste. Elle me permet d'orienter ma carabine. Relâchée, aussi, l'épaule gauche, qui a tendance à partir à gauche, m'ouvre ainsi la ligne des épaules par rapport à l'axe de tir. »

LE COUDE GAUCHE :

« Il est en appui sur le bassin et soutient le poids de l'arme, qui pèse 5 kg, 300 grammes et des brouettes ! Comme j'épaule ma carabine environ 60 fois par match et environ 25 fois lors de l'échauffement, le placement de mon coude gauche est vraiment déterminant. Je le pose à l'intérieur de l'acrotigiac plus ou moins près du nombril, en fonction des conditions de tir. Son placement peut modifier toute la dynamique de ma position générale, voire de modifier la position de l'arme. Selon mon choix, l'arme est posée sur une partie dure, l'acrotigiac, ou une partie molle, les abdominaux. D'ailleurs, quand mon tir n'est pas bon, je commence toujours par vérifier le positionnement de mon coude gauche. Si je ne trouve rien à ce niveau, je vais chercher sur la main gauche... »

LA MAIN GAUCHE :

« Elle est un point de tension permanente parce que la carabine repose sur son poing. Cette main se trouve sous le fût de la carabine. Là, j'ai quatre ou cinq repères visuels et six petites entailles faites dans la crosse. Elles sont réparties autour d'une position médiane et regroupées sur cent millimètres. Selon la position de ma main gauche, le placement de mon arme est modifié par rapport à la hauteur de la cible. Si je ramène ma main gauche vers moi, je fais monter ma carabine. Si je l'éloigne, je la fais descendre. Avec la fatigue ou avec le temps, il y a un léger tassement qui se fait sentir et modifie alors la hauteur de placement de l'arme par rapport à la cible. Sur une cible à 10 mètres, cette hauteur peut-être modifiée de trois à quatre centimètres. J'essaye donc d'anticiper ce tassement en réajustant parfois le placement de cette main gauche. »

LA MAIN DROITE :

« La main droite se résume presque à un élément essentiel : l'index, qui va appuyer sur la détente (de 110 à 130 grammes). La main droite est organisée pour fournir le plus de liberté possible à l'index pour ne pas le crispier. Elle ne me sert pas à tenir la carabine mais, juste, à la contrôler. »

L'INDEX DROIT :

« L'index n'est jamais un sujet à des crampes. Mais, de temps en temps, je peux être sujet au « doigt de bois » : je voudrais qu'il travaille, mais il ne réagit pas. Là, c'est un blocage, une inhibition. Alors je tire à sec, sans plomb, en recréant le déroulement du coup classique et parfait. Je repars sur mes bases de tir, je les imagine, je les visualise, je les sens de l'intérieur. L'inhibition arrive souvent lorsque l'on est, en train d'extrapoler le résultat, ou trop sensible à un élément extérieur. Cet index ne veut plus fonctionner parce ce que inconsciemment je sais que je ne suis plus à 100% dans mon tir. En fait, ce « doigt de bois » est un refus de passage à l'acte. Donc, je traite le problème à la source et je tente de remettre la machine sur les rails. »

LE POUCE DROIT :

« Avant, le l'enveloppais avec la poignée de la carabine : la position classique du cow-boy qui tir avec son colt. Depuis deux saisons, je tire le pouce levé : je le tiens droit, un peu comme pour faire de l'auto-stop. Si je fais un écart de tension avec la main droite, j'ai l'impression que le fait qu'il ne soit pas en opposition à l'index, mais levé, perturbe moins voire pas du tout la réaction de l'arme au départ du coup. Et, en plus ce pouce levé augmente la liberté de mouvement de l'index. »

LA JOUE DROITE :

« C'est un contact chaleureux, presque sensuel avec la carabine. La joue prend appui sur le busque, partie recouverte de liège poncé, donc très doux, qui me renvoie une impression de chaleur. Entre l'épaule et la tête par l'intermédiaire de la joue droite, se forme une espèce de pince dans laquelle est prise la carabine. »

LA TETE :

« C'est le dernier élément que je mets en place avant de tirer. Dès que je la baisse, que je pose ma joue droite sur le busque, s'enclenche le processus de tir. » Le cerveau : « En dehors des compétitions, je passe 90% de mon temps à penser au tir...Oui, oui, au moins les deux tiers de mon temps de pensée vont vers le tir... »

LE NEZ :

« Le nez, le nez... non, je ne l'utilise pas. Oui, pour bien tirer il faut avoir du pif ! Mais du nez ? Je crois même que je pourrais tirer sans nez... ! Non il ne sert qu'à supporter mes lunettes de tir dotée d'un cache gris qui bouche la vue de mon œil gauche. »

L'ŒIL DROIT :

« L'œil est réellement l'organe qui réussit à asservir le reste du corps. La visée est vraiment motrice : un automatisme qui déclenche le travail de l'index droit sur la queue de détente et qui oriente tous les muscles de la stabilité. Je vois, je regarde et je me projette bien au delà de mes organes de visée, voire même au-delà du »10«. En étant à travers le « 10 », j'essaye d'aller très, très loin, donc d'asservir l'ensemble de mon corps à la visée. Et, vous allez rire, je suis un peu myope et astigmatique !!! Pendant le tir, je porte un verre correcteur. »

L'ŒIL GAUCHE :

« Lui c'est l'éternel frustré ! Comme la visée est monoculaire et que je vise avec l'œil droit, le gauche à sa vue bouchée par un cache gris et, pendant la compétition, il ne porte pas de verre correcteur. C'est un peu le fainéant, le muet de l'histoire ! »