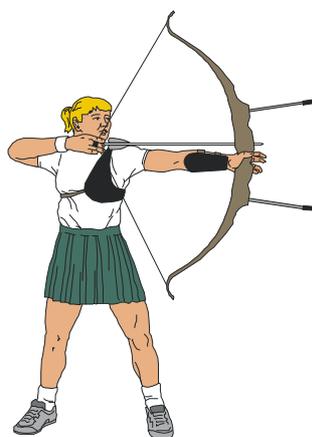




# Préparation à la compétition



Par **Carlo Chiesa**,  
chef instructeur de  
l'école suisse de tir au  
pistolet.



# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

## La préparation à la compétition, quelques règles, quelques obligations et surtout beaucoup de volonté de réussir.

Ce fascicule est élaboré uniquement dans le but de venir en aide à des compétiteurs qui parfois ne trouvent plus "leurs marques" avant la rencontre et également pour servir de fil rouge à toute personne qui désire améliorer ses résultats par une préparation optimale de ses capacités. Il faut savoir d'abord que tout entraînement doit être ordonné et suivi avec soin. On ne s'invente pas la vocation de tireur ou d'archer comme cela, du jour au lendemain. Il est vrai que certaines personnes possèdent de grandes qualités pour un de ces sports et ont plus de facilités que d'autres pour obtenir des résultats, mais sans un entraînement adapté, elles n'arriveront pas au maximum de leurs capacités, bien qu'obtenant parfois de beaux succès.

Je n'ai pas la prétention d'avoir la panacée en ce domaine et il est vrai que de nombreuses autres méthodes existent avec plus ou moins de résultats. De plus, à la vitesse où nous allons à l'ère de l'ordinateur, les données changent, les moyens médicaux et didactiques s'améliorent et s'adaptent chaque jour à notre mode de vie. Vous retrouverez dans ce fascicule des notes que vous avez déjà lues dans mes précédentes publications ou tout simplement dans les feuilles de cours dispensés dans le cadre de l'Ecole suisse de tir au pistolet.

Je vais disséquer ce livre en plusieurs chapitres, soit l'entraînement musculaire, l'entraînement physique, l'entraînement du tir, l'entraînement mental, la relaxation, la préparation de la compétition, la nutrition et enfin la check-list du grand jour.

Dans un premier temps, **le tir est-il un sport ?**

Bien des gens vous diront que le tir n'est pas un sport car **ça ne bouge pas**. La dépense d'énergie n'est pas visible et de ce fait les dépenses du tireur ne sont pas accessibles à l'observateur non-spécialiste qui porte un jugement par rapport à sa propre approche sportive. Selon lui le vrai sportif est celui qui remue le plus et qui fait des records à un rythme intense. De plus, comme il n'a jamais employé une arme d'une autre manière que dans un stand de forain lors de la fête du village, il ne peut donc pas porter un jugement précis de ce sport comme il le ferait du footing qu'il fait occasionnellement le dimanche matin.

Ce dernier, qui n'a jamais couru le kilomètre en 3 minutes, sait par contre très bien le fossé qui le sépare des coureurs de 800 mètres qui, eux, arrivent en moins de 1'40".

Il dispose au moins des souvenirs de la souffrance physique qu'il a endurée dans ses jeunes années sportives alors qu'il était toujours à la traîne.

Il faut être tireur, avoir subi des revers, pour comprendre toute l'intensité engagée par un compétiteur. Reste que la dépense énergétique est basse (on la situe à 100 calories à l'heure pour un archer) lorsqu'on s'intéresse à l'activité musculaire du tireur sportif. Elle se trouve alors bien plus élevée qu'on ne le croit habituellement lors de compétition.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

Le tir est un apprentissage guerrier. Ceci est absolument faux et nous sommes obligés de nous faire à des assertions pareilles qui parfois énervent. En effet, un béotien est incapable de faire la différence entre un pistolet de sport petit ou gros calibre, un revolver ou une arme de combat ou d'ordonnance. Dès lors, il confond les armes dites militaires de celles sportives. Il n'en est pas de même lorsqu'il voit passer un avion de sport, un planeur, etc. et un avion de chasse de notre armée. A ce moment-là, il sait de suite de quoi il s'agit. De plus en notre pays les tirs et l'armée ont toujours été étroitement liés par les tirs obligatoires auxquels chaque soldat est astreint durant le temps qu'il est incorporé. Avec le nouveau concept de l'armée, cette image tend à disparaître un petit peu. Nous avons également affaire à des pacifistes, forts convaincants et influents, qui nieront que le concept d'une arme à feu peut évoluer, tout comme l'a été l'épée, en outil sportif.

## He bien oui le tir est un sport.

Il n'a aucune comparaison avec l'athlétisme ou le ski, d'ailleurs le golf n'a rien à voir avec les courses motorisées et tous sont qualifiés de sport. Le tir est un sport d'adresse.

Car pour arriver au niveau de l'élite, il faut inmanquablement passer par les trois périodes reconnues dans tous les sports, soit **l'initiation**, les débuts, la mise en place des gestes, etc., puis vient le **perfectionnement**, c'est-à-dire l'affinement des gestes appris et l'automatisation de ceux-ci et enfin, l'arrivée, le final, que nos collègues français appellent la **plénitude**. Il s'agit du moment où tout fonctionne, le temps des grandes performances, des lauriers à glaner, du bonheur de tirer à l'état pur, en un mot, les gestes fonctionnent à l'intention.

## Donc il s'agit bel et bien d'un sport.

Au même titre qu'un coureur, votre performance est appréciée avec des degrés (les points) et des outils de mesure très précis et constants (les cibles, la munition et les jauges). De plus, le tir fait partie intégrante des sports reconnus lors de Jeux olympiques.

Dans ce contexte, il y a lieu de préciser que **l'héritage génétique** n'a presque pas d'influence, par contre le fait de pouvoir s'entraîner dès le plus jeune âge avec le père fait que vous aborderez ce sport dès votre jeunesse et de ce fait vous aurez un acquis certain et plus facile que les gens qui commencent à l'adolescence. Il faut pour réussir, être "humain" jusqu'au bout des extrémités, c'est-à-dire avoir une adresse normale pour utiliser l'arme (arc, pistolet, carabine), avoir une vue normale (peut être corrigée), avoir du bon sens, de la volonté. La stature n'y est pour rien.

Pour tous les sports qui englobent la notion d'adresse, le **choix de la qualité** est primordial dans les entraînements et la quantité ne sert à rien s'il n'y a pas la qualité. Cette qualité, comprise par nos représentants, a compensé la quantité des athlètes des pays de l'Est.

Dans tous les cas, vous ne pouvez aspirer à des résultats probants, sans vous astreindre à des entraînements.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

## L'approche de la compétition

Tout d'abord précisons qu'il n'y a pas de point limite signifiant que l'on est apte à la compétition. Il s'agit ni plus, ni moins, que d'une expérience personnelle. Ceci est une demande, une "faim" de compétition et rien ne s'oppose à ce que l'on se lance dans celle-ci avec des résultats parfois franchement mauvais, mais ce qui compte c'est de participer. Mais ne vous leurrer pas sur vos capacités et apprenez à les jauger de manière très exacte et de ne pas les surestimer. Pour ne pas avoir de déception et donc, d'inhibitions futures, il importe de savoir que l'on ne pourra tirer que ce que l'on vaut exactement, voir même un peu moins. Les conditions émotionnelles sont tellement différentes qu'à l'entraînement, que l'on voit parfois des ténors perdent leurs "nerfs". D'autres tireurs, bien que très performants, n'éprouvent jamais le besoin de se mesurer aux autres. Encore une fois et cela est une richesse du tir, l'appréciation personnelle de l'individu est souveraine. Yves Delnord, entraîneur de l'équipe de France se rappelle d'un berger savoyard descendant de ses montagnes pour venir tirer des compétitions Open dans la région de Chambéry. Ce dernier, exceptionnel tireur "naturel", avait tout raflé devant des maîtres de la discipline. Sollicité immédiatement pour aller de l'avant dans l'équipe, voir dans la sélection, ce dernier n'a pas hésité une minute à..... retourner dans ses alpages. Un cas rarissime, il est vrai, mais qui illustre très bien nos propos, à savoir que ce dernier n'avait pas "faim" et il a préféré tirer pour son plaisir et sûrement pour le plaisir de son club.

Il en est de même de mes amis dans mon entourage, certaines et certains perdent leurs moyens rien que du fait de savoir qu'ils devront combattre contre d'autres compétiteurs et s'ils sont de bons archers ou tireurs, individuels, à l'entraînement, ils ne ressentent pas ce besoin de vaincre et combattre. Mais puisque l'on parle de "faim", celle-ci arrive presque toujours, d'une manière ou d'une autre. Il serait faux par contre de vouloir absolument les aligner dans une équipe, car ils perdront leurs moyens, perdront surtout la confiance en eux et cesseront peut-être ce sport.

## Il faut savoir

Ceci est essentiel : ne prétendre tirer que les points que l'on sait pouvoir faire. S'il ne s'agit que de 8 et bien on annonce que l'on ne va faire que des huit. Dès lors, les 10 et les 9 deviennent du bonus fort bon à prendre. Il ne faut en aucun cas sublimer la compétition et se dire que l'on y sera meilleur qu'à l'entraînement. Cela est faux et de nombreuses choses viendront le confirmer à mesure que vous lirez ces lignes. Au contraire, plus vous abordez la compétition en utilisant un mode de fonctionnement particulier, soit différent de tous les jours, et plus vous serez déçu par le résultat. Il importe de se dire **Je veux tirer en compétition comme à l'entraînement.**

Changer ses habitudes de vie une semaine avant la compétition ne sert à rien (se mettre à courir, au sport, à la diététique, etc.) ne fait qu'enrichir une dimension inconnue jusque-là, soit apporter un problème supplémentaire au cerveau, donc comment je vais réagir à ce régime. C'est tout simplement nier les mémoires, musculaire et cérébrale, qui se chargeront de vous rappeler votre état et cela probablement au moment de la compétition. Une des forces des champions est de dire **Je vais tirer ce championnat comme je sais tirer d'habitude.**

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

Si comme je l'ai dit juste avant, cela ne sert à rien de changer son hygiène de vie juste avant la compétition, en revanche il convient de la changer entre les compétitions. Il convient d'adapter la conduite à la compétition dans la vie de tous les jours.

A savoir :

Supprimer le plus possible la consommation d'alcool, de tabac, de mets trop riches, mais sachons garder un bon équilibre car parfois boire un bon verre de l'amitié, manger un bon repas pour un anniversaire, font autant de bien que l'entraînement, mais c'est comme dans tout, il faut savoir garder de justes proportions.

Boire beaucoup d'eau soit plus d'un litre et demi par jour. Il est prouvé que le tireur en compétition souffre autant qu'un autre sportif de la déshydratation. Le manque hydrique implique une baisse électrolytique au niveau du système neurophysiologique, entraînant de ce fait une fatigue nerveuse accrue et des tremblements.

Durant la compétition, il ne faut pas avoir peur de boire de l'eau et de consommer des sucres rapides. Notons qu'une perte d'eau de 2%, soit 1,5 litre pour un homme de 70 kilos, donne soif. Dans ces circonstances, la capacité d'endurance est déjà réduite de 20% et la force musculaire de 4%., ce qui est déjà très important lorsque l'on sait qu'il faut toute notre énergie pour arriver à un résultat. Avec une perte d'eau de 6%, la condition générale est déjà considérablement réduite et des symptômes psychiques comme la nervosité et l'agressivité se développent. Les symptômes de carences en sel de cuisine sont la fatigue, le vertige, la faiblesse, les crampes des muscles.

Il était conseillé de boire de l'eau en compétition additionnée de sel à raison de 0,3%. Il fallait boire cette solution de 250 ml toutes les 15 minutes, soit un litre à l'heure. Maintenant nous trouvons sur le marché des eaux minérales déjà additionnées de sels et fonctionnant parfaitement dans ce sens.

Il faut absolument compenser les pertes d'eau par de petites quantités de liquide. En effet de trop grandes quantités pèsent plus lourd sur l'estomac, l'effet de compensation se fait donc sentir beaucoup plus tard.

**Pas de boissons glacées!** Car elles ne se chauffent guère au passage de l'œsophage et cause, une fois dans l'estomac, d'abord un resserrement des vaisseaux capillaires dans la membrane muqueuse, puis une dilatation réactive. Ceci provoque, comme lors de la digestion après le repas, une circulation plus forte du sang dans les organes de la digestion et une redistribution temporaire de celui-ci au détriment des muscles de travail.

**Pas de boissons contenant du gaz carbonique!** Il faut à tout prix éliminer le gaz carbonique en remuant le liquide et l'agitant pour éliminer l'acide carbonique.

**N'avalez pas d'air!** En utilisant des gourdes adéquates ou avec une paille (chalumeau) on évite d'ingurgiter trop d'air (aérophagie) et l'on boit le liquide en plus petite quantité.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

## L'entraînement musculaire

Bien que notre sport soit très statique, il n'en demeure pas moins qu'il faut avoir une très bonne condition physique. Celle-ci s'acquiert par un entraînement musculaire adéquat. Il faut entraîner particulièrement les muscles mis à contribution, soit les bras, les jambes, la tête, les épaules et pour certaines disciplines le ventre. Au vu de cette énumération, on constate que toutes les parties du corps sont mises à contribution lors d'un effort prolongé.

Notons ici que tous les sports et entraînements ne sont pas adaptés pour nous. Il serait malsain de faire de la boxe ou un sport "à coups" qui entraînerait des micro lésions des tissus et des muscles ce qui serait défavorable à la tenue de l'arme.

## **Entraînement musculaire général**

Par là, on comprend de manière explicite, le développement général du corps. Entre autres, on pense aux éléments pour renforcer la musculature des jambes, du ventre, du dos, des bras et des épaules. Par ailleurs, nous songeons également à tous les sports qui ont pour but le

développement du corps et de son équilibre. Le travail avec des poids qui ne soient pas trop lourds, avec des extenseurs, ou tout simplement avec une chambre à air de vélo, peut convenir au développement des muscles. En résumé, on peut dire de l'ensemble de l'entraînement musculaire qu'il répond à deux besoins: Développer le corps et produire un équilibre pour contrebalancer l'effort de muscles spécialisés par la profession.

Il y a les exercices dits dynamiques :

- Exercices de corps
- Flexion des genoux
- Appuis faciaux
- Travail avec des poids (peu)
- Extenseurs (chambre à air)

Puis nous trouvons les exercices dits statiques, tels que

- les exercices isométriques, spécialement adaptés pour les tireurs au pistolet.

Il ne faut pas non plus oublier toute la condition physique générale. A ce propos, il faut mentionner le footing qui est le sport le meilleur marché et qui répond à de nombreux critères. En effet, il peut être pratiqué sans grands frais, à n'importe quel moment et selon ses propres capacités. Il ne faut pas se surestimer et vouloir absolument atteindre des buts trop

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

élevés. La natation est également très agréable, mais n'est peut-être pas à la portée de chacun. Attention toutefois au fait que l'eau ramolli quelque peu la musculature et cela ne doit pas être utilisé juste avant la compétition. Nous trouvons également le ski de fond qui permet un bon maintien lors de la saison hivernale.

## Entraînement musculaire spécial

Nous comprenons l'entraînement des muscles employés par le tireur au pistolet dans les différentes disciplines, avant tout, pour obtenir une tenue prolongée et tranquille du muscle. Une personne très musclée est capable de tenir un poids (pistolet) avec le bras tendu, très longtemps sans qu'il lui soit possible de tenir son arme immobile. C'est par l'entraînement intensif d'une musculature spécialisée, nécessaire à une position donnée, que le tireur acquiert une condition spéciale et, une fois qu'il s'est entraîné, le tireur est capable de maintenir son arme sans bouger.

## Exercices spécifiques

Il y a lieu de prendre sa **position**, de la maintenir un certain temps en étant bien. Le fait d'avoir les jambes légèrement écartées (en principe de la largeur des épaules) nous fait abaisser le point de gravité plus bas et nous donne de ce fait une très bonne assise. Pensons que des compétitions durent jusqu'à plus de deux heures et demie, dès lors nous devons être très à l'aise car immédiatement des douleurs se feraient ressentir.

La tenue de l'arme est très importante. Cette dernière doit être immobile et surtout le rester. Or, il n'est pas évident de tenir cette arme parfaitement immobile alors que nous exerçons une traction avec l'index sur la queue de détente. Notre cerveau, ce magnifique instrument de la vie, est habitué à faire des exercices doublés, c'est-à-dire qu'il fera aller les doigts des deux mains en même temps, etc. et comme nous l'apprenons aux exercices isométriques, mais là nous lui demandons de laisser la main complètement immobile et de faire fonctionner le doigt en traction ce qui est opposé à ses habitudes. Ceci n'est possible qu'avec un entraînement sérieux et long. Nous cherchons donc par ces exercices à ne contracter que les muscles nécessaires pour maintenir la position. Nous appelons cela la coordination musculaire. Nous comprenons par ce terme, le jeu d'ensemble de certains groupes de muscles pendant certaines actions. Ce problème prend de l'importance si l'on conçoit que pendant le tir, il y a un échange statique et dynamique constant qui explique notre intérêt.

Position = Travail statique

Activité de l'index sur la détente = Travail dynamique

A cause de ces deux travaux simultanés de la musculature, on arrive à la difficulté du tir. Ces deux actions musculaires, la **statique dans une position de repos** ainsi que la **dynamique** dans le mouvement sur la détente, sont commandées par le système nerveux central. Il est par conséquent difficile de ne faire bouger que les muscles de l'index nécessaire au départ du coup, tandis que le reste de la musculature est au repos.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

Plus l'ensemble des muscles est relaxé (position intérieure) plus il est facile de faire jouer les muscles nécessaires au travail de l'index.

Beaucoup de tireurs sont capables de maintenir leur arme immobile. Que vienne alors le commandement des centres nerveux de tirer et l'immobilité de l'arme disparaît. Cela vient du fait que le tireur n'est pas capable de mettre en jeu uniquement les muscles qui actionnent l'index.

Il est certain que les deux qualités (repos et action) doivent être entraînées de manière très concentrée, souvent et séparément. Quand les deux éléments, la tenue et le lâcher, sont travaillés souvent et séparément, ils deviennent automatiques.

## **Sens du muscle** (prise de conscience du muscle)

Le muscle est un sens comme la vue et l'ouïe. Dans la vie normale, nous nous servons souvent de ce sens, sans nous en rendre compte particulièrement (en conduisant une voiture, en écrivant à la machine à écrire; le musicien, l'artiste, etc.)

Par un entraînement concentré, intensif, le sens du muscle du tireur devient tellement sûr que, sans effort, il retrouve toujours sa position. Il arrive au centre de la cible pratiquement sans avoir utilisé sa vue.

Un bon sens du muscle rend la visée plus facile par le soutien qu'il donne à la vision.

Le sens du muscle a une très grande importance dans le tir de vitesse. Le chemin d'une cible à l'autre, en vitesse, principalement en 4 sec., est conduit par le sens du muscle. La vision n'a qu'une fonction de contrôle.

Le sens du muscle ne peut être acquis qu'au moyen d'un entraînement très sévère et concentré avec pour but, non d'obtenir des points, mais d'améliorer la technique.

La tenue immobile de l'arme et le départ du coup impeccable sont les deux éléments de base du tir. Ils seront améliorés au moyen d'un entraînement à facettes variées et par une concentration répétée des mouvements.

Un bien-être physique, une bonne condition spéciale ainsi qu'une bonne action musculaire pour arriver à un bon départ du coup automatique, sont des nécessités sans lesquelles un tireur ne peut aspirer à appartenir à une classe d'élite.

Il est encore nécessaire de rappeler qu'il faut une bonne condition physique générale et spéciale pour apprendre à tenir une bonne position intérieure comme un bon lâcher afin d'arriver à la coordination musculaire nécessaire à une bonne position extérieure.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

**Les exercices isométriques figurent dans le dossier de tir CT-1/4 des cours de l'ESTP.**

L'entraînement spécifique du départ du coup et de la traction sur la queue de détente doit être fait chaque jour. Nous pouvons le faire à très bon marché. Il suffit pour cela d'avoir un vaporisateur à eau employé par les ménagères et de faire des tractions avec l'index. Attention dès lors de ne pas tricher et de faire aller tout le poignet. De plus sur certains de ces ustensiles, on peut réduire le débit d'air en tournant la buse et de ce fait, la traction devient de plus en plus forte, mais à ce moment-là vous serez tenté de faire "fonctionner" toute la main ou tous les doigts ce qui n'est assurément pas le but recherché. Comme en compétition donnez-vous des "challenges" que vous êtes capables d'honorer. Vous pouvez employer également les appareils de musculation (diverses sortes) que l'on enserme dans la main et qui provoque une musculation spécifique de celle-ci et de l'avant-bras mais, de grâce, à nouveau ne forcez pas car vous risquez d'avoir des lésions et ainsi d'arriver au contraire du but recherché.

L'utilisation d'une chambre à air que vous retenez par le pied et que vous passez sur le poignet supportant l'arme vous aide également à muscler le bras, à mesure que cette dernière vous tire le bras vers le sol et que vous devez résister. Attention de ne pas forcer. Certains anciens tireurs mettaient un poids additionnel sous le bras pour augmenter le poids et de ce fait lors du tir réel, leur arme leur semblait manifestement très légère.

Il y a un appareil miracle pour autant qu'on l'utilise correctement et il est vendu par l'ESTP. Il s'agit d'un gyroscope, soit une boule en plastique transparent, appelée **Dyna Bee ou Thera Bee**, dans laquelle se trouve une roue avec un contrepoids sur un côté, que l'on fait tourner par frottement. Puis, à l'aide de petits coups de main, elle prend de la vitesse, pour finalement tourner à plus de 8'000 tours-minute, ce qui provoque un massage des muscles. Employer cet ustensile 2 à 3 minutes par jour est formidable. Il compense de longues heures d'entraînements avec des poids et surtout il évite tout risque de rupture des tissus ou de la musculature. Il y a plusieurs moyens de l'employer, à savoir en laissant le bras pendre le long du corps et en donnant les impulsions contre le bas, dès lors ce sont le poignet et l'avant-bras qui sont sollicités. Dans le cas où vous tenez le bras fléchi à mi-hauteur du corps, les vibrations se feront à la hauteur du coude et seront bénéfiques à ceux qui souffrent du Tennis Elbow, l'épicondylite. En tenant le bras en position du tireur au pistolet, c'est tout le bras et surtout l'épaule qui bénéficieront du massage. C'est la position idéale pour le tireur au pistolet, quant au tireur au fusil ou à l'archer, il optera pour le bras semi-plié. Et pour finir on peut très bien, après avoir lancé le Dyna Bee, le faire tourner dans son dos, au bas, ce qui provoque des tensions à la hauteur du trapèze et des deltoïdes.

Pour l'avoir personnellement utilisé et fait contrôler par des hommes de science, il est sûr que cet outil permet une guérison rapide de nombreuses blessures ligamentaires et musculaires, évitant de surcroît le risque de se blesser ou d'amplifier le mal.

Je crois que nous n'avons pas tout énuméré dans ce chapitre mais chaque sport et chaque entraînement qui vous convient doit être accepté et il n'y a pas d'entraînement miracle. Il faut donner de sa personne pour arriver, mais aujourd'hui, les battants savent qu'on ne peut plus faire de fioritures et que seuls les gagnants ont une place dans la société, laquelle ne pardonne

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

rien. Il faut savoir parfois avoir des revers pour comprendre que la vie de tous les jours, la compétition et indirectement la victoire, ont un prix qu'il faut gagner. L'on n'obtient jamais de résultats sur une envie mais bien avec un entraînement valable. Les grandes équipes, nations, nomment des gens qui décident de la valeur de votre entraînement et des sacrifices à faire.

Pour mémoire et cela n'est pas une référence, mais les pays de l'Est disposaient de tout un arsenal et décidaient de votre vie. Alors, il n'y avait plus de plaisir mais seulement un esprit de survie qui était bien supérieur à nos envies à nous qui étions plus ou moins dans un cocon. Cet exemple démontre que le corps humain est capable de s'adapter à tout mais au détriment des joies de la vie de tous les jours et il fait tellement bon partager un moment d'amitié avec nos amis. Je n'irai pas jusqu'à cet extrême et vous dis que seuls les gens de caractère arrivent à un résultat, car ils font abstraction de nombreux autres problèmes pour atteindre leur but. Vous, dans votre envie, il faut absolument vouloir obtenir un résultat, à la hauteur de vos aspirations, mais surtout dans le plaisir, car vous serez récompensé pour votre engagement. N'est-ce pas noble un pistoler, un archer ou un tireur au fusil qui par sa concentration, sa maîtrise de lui, son envie de vaincre, arrive à faire un centre. Cela vous est certainement arrivé et vous avez compris que vous étiez également capable d'arriver à un beau résultat, ce qui est gratifiant, autant qu'un simple merci tellement rare actuellement.

## L'entraînement physique

### ENTRAINEMENT A DOMICILE

Le tireur qui a la volonté d'obtenir des progrès dans le tir au pistolet ou qui veut maintenir un niveau déjà atteint doit s'astreindre à un sévère entraînement de base et à un entraînement à domicile sérieux et approfondi.

#### 1. Entraînement physique

La question est: combien et quoi?

L'expérience prouve qu'un entraînement physique trop poussé n'est pas particulièrement bon. Il doit être assez souvent pratiqué avec des variations, afin que le tireur se sente parfaitement bien dans sa peau, sans plus. Pour le tir au pistolet il n'est pas nécessaire d'être un super athlète.

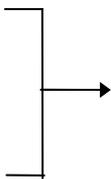
Le tir au pistolet n'est pas tributaire de la force (comparaison avec un forgeron ou un haltérophile). Nous n'employons que la force nécessaire pour stabiliser l'arme.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

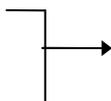
Ecole des muscles = bonne condition et exercices de force

Travail dynamique



- Exercices de corps (s'allonger, se plier, se tourner)
- Flexion des genoux
- Appuis faciaux
- Travail avec des haltères (pas trop)
- Bande élastique, etc.

Travail statique



Exercices isométriques (voir feuille ..)

Ceux-ci ont déjà prouvé qu'ils étaient très efficaces. Ils produisent un entraînement statique des muscles et servent à un travail de renforcement musculaire et à un échauffement des muscles avant la compétition.

Accomplir régulièrement 1 ou 2 programmes journallement. Ne pas prolonger chaque exercice plus de 10 secondes.

Lors du travail de blocage, le sang est compressé par les muscles tendus. Lorsqu'un mouvement de détente ne suit pas un manque d'oxygène se fait sentir. En visant, la respiration est également bloquée ainsi l'arrivée de l'oxygène est interrompue.

Le travail statique est pour cela beaucoup plus fatigant que le travail dynamique. Conclusion: Ne pas viser trop longtemps et effectuer des exercices de tenue.

L'ESTP développe spécialement les exercices isométriques pour les tireurs au pistolet. Nous utilisons la musculature de l'épaule et du bras, le reste du corps devant rester très décontracté.

Par exemple, un groupe d'étudiants américains, en pratiquant régulièrement les exercices isométriques pendant 3 mois, ont pratiquement doublé leur développement musculaire.

Pour cette raison également, il est nécessaire de s'entraîner des deux côtés.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

Entraînement des organes = Fortifier le cœur - fortifier les poumons

L'entraînement par intervalles est recommandé - la fréquence des pulsations doit se situer entre 110 et 160.

Marcher	Parcours VITA
Entraînement en circuit	Sauna
Marche en forêt	Ski de fond
Bicyclette	Nage
Rame	Saut de la corde

## ENTRAINEMENT A DOMICILE

### 2. Entraînement technique

Exercices de tenue de l'arme (jusqu'à une minute en étant décontracté, détendu, puis recommencer).

Exercices avec baguette de prolongation sur un mur blanc ou clair sans viser.

Départ du coup, sans effectuer le déroulement de la visée (en fermant les yeux).

Départ du coup inconscient avec continuation de la visée.

Exercices de tir rapide pour les disciplines du 25 mètres.

Avec l'entraînement technique, nous obtenons une coordination musculaire, c'est-à-dire, un travail d'ensemble du travail statique et dynamique.

Par un entraînement intensif, le tireur prend conscience du sens du muscle, ce qui est primordial pour le tir rapide.

L'entraînement technique du tir vous ouvre un large horizon sur la standardisation et sur l'automatisation rationnelle des mouvements.

Cette technique vous libérera d'une grande capacité de concentration et vous donnera ainsi un excellent moyen de mieux contrôler vos problèmes de performance.

Il importe que chaque compétiteur comprenne que tous les tirs qu'ils soient d'entraînements, d'essais ou de compétitions doivent être chaque fois fait dans l'esprit de compétition, du meilleur résultat et surtout de plaisir envers soi-même. Il faut comprendre cette phrase dans le départ du coup qui doit toujours être parfait, le lâcher de la corde et de la flèche pour l'archer.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

N'oublions pas que les vêtements doivent toujours être les mêmes en compétition comme à l'entraînement (veste, habits, chaussures). Pour la petite histoire au début du tir assisté par des commanditaires notre équipe nationale venait de recevoir pour la première fois des trainings avec de la publicité pour un sponsor. Nos tireurs ont reçu ce joyau le jour avant une rencontre internationale et chacun d'entre eux était fier d'arborer pour la première fois un "uniforme" représentant l'équipe suisse. Mal leur en pris car au matin, ils se sont équipés de ces habits et sont allés en compétition. Mais voilà qu'ils ont constaté que leur pantalon de training ne comportait pas de poches et dès lors, ils ne savaient plus où mettre la main opposée à celle qui tenait l'arme. De ce fait, une chose troublante s'est passée, ils avaient perdu des marques et ne savaient plus comment se tenir, dès lors, ils ont perdu des points, oh, pas des centaines, mais les derniers points qui font que vous gagnez ou que vous n'obtenez que les accessits. Dès lors, je crois qu'il faut se remémorer ces principes de base :

- Chaque entraînement doit être une compétition; ceci est valable autant pour le départ du coup que pour le comportement pendant l'entraînement.
- Le même équipement doit être utilisé en compétition et à l'entraînement (veste, habits, chaussures, etc.).
- Faites également des pauses, pendant votre entraînement, comme vous en feriez par obligation pendant la compétition. (Changement de cibles, fatigue lors du départ du coup, dérangement à l'arme ou aux installations, phase de récupération lors du tir de précision, etc.).

- De la technique de tir:

Position extérieure de base correcte, face à la cible; dans la prise de position décontractée, la ligne de visée parfaite doit parvenir d'elle-même au centre de la cible

Tenue en position de tir, sur la "cible blanche"

Exercices de visée: 15 secondes avec les yeux fermés

Entraînement de départ du coup avec les yeux fermés

Rythme de tir: en combien de temps le coup doit-il partir pour donner un 10  
(Phase tranquille de visée)

- Lorsque le déroulement des divers mouvements est parfaitement assimilé, c'est-à-dire correctement effectué, l'entraînement mental peut s'exécuter sur une bonne base
- Entraînement mental

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

Début difficile; préparation pas à pas; concentration

But: se représenter mentalement le déroulement complet de chaque phase de la compétition, autant sur le plan technique que tactique

- Recommencer toujours les exercices de groupage sur les diverses cibles d'instruction de l'ESTP
- Relever, sur le carnet d'entraînement de l'ESTP la position des impacts, l'image des groupages pour ensuite en faire une analyse.

## TECHNIQUE DU TIR

### 1. Position du corps:

L'épaule droite en direction de la cible. (tireur gaucher = épaule gauche).

Confort: pieds légèrement espacés = largeur des épaules).

Le poids du corps est réparti équitablement sur les deux jambes. L'arme est levée à la hauteur de l'épaule par le bras tendu d'une manière naturelle.

Contrôle de la position:

Levez l'arme avec les yeux fermés, en position de tir. Ouvrez les yeux et contrôlez si votre visée se trouve bien dans l'axe de la cible; dans le cas contraire effectuez la correction de votre position (position des pieds). Répétez ce processus jusqu'à ce que vous arriviez sans peine, à la bonne position de visée. En fermant les yeux, vous évitez d'effectuer une correction subordonnée à votre subconscient.

Semelles des chaussures: Le port de semelles plates facilite une bonne position et permet de mieux stabiliser le balancement.

### 2. Le bras:

Tendu naturellement: meilleure visée, du fait que l'appareil de visée (guidon plus encoche) se trouve à l'endroit le plus éloigné de l'œil et permet une vision régulière. La distance guidon - œil, doit rester égale, même en cas de fatigue. Le recul sera également toujours perçu de la même façon.

Regardez l'avant-bras en position d'attente (bras en bas)

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

Fixez l'épaule (sans crispation particulière) lors de la "traversée " de la cible juste avant d'atteindre la zone à viser.

### 3. La main:

L'arme est tenue assez fermement d'une manière régulière, l'index et le pouce sont libres. L'index ne doit pas s'appuyer sur la crosse. L'arme est tenue particulièrement avec le majeur et l'annulaire. Exercez la tenue de l'arme correcte, forte mais sans crispation.

Tenir fortement, mais sans tremblement. Observez la rigidité de l'articulation de la main lors de la position d'attente (arme en bas).

### 4. La respiration:

Respiration ventrale dans la phase de préparation et entre les coups = tranquilisant contre une augmentation de la fréquence des pulsations.

### 5. La visée:

**Zone à viser** et non point à viser.

Sommet du guidon à ajuster horizontalement sur l'encoche de mire et à placer dans la zone à viser.

Accommodation de l'œil seulement sur l'appareil de visée (guidon plus encoche) et non sur la cible.

Dans tous les cas, ne pas viser trop longtemps. Dès l'atteinte de la zone à viser, le coup doit partir dans les 3 à 4 secondes.

**Visée continue:** Maintenir la visée après le départ du coup et garder la concentration, c'est-à-dire ne pas rabaisser l'arme immédiatement après le lâcher.

### 6. La pression sur la détente:

Ceci est la partie la plus importante pour effectuer un bon tir. La coordination statique et dynamique de la musculature est la grande difficulté qui doit être particulièrement bien entraînée.

Les muscles de la main sont tendus tandis que l'index est relâché, il reste très mobile.

La pression doit se faire contre soi, c'est-à-dire dans l'axe du canon.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

- Commencer à prendre le cran d'arrêt pendant l'élévation de l'arme jusqu'à l'arrivée au haut de la cible.
- Pression préalable jusqu'à 80 %, à continuer lors de la descente de l'arme jusqu'à l'arrivée dans la zone à viser.
- Pendant la concentration maximale sur l'appareil de visée (guidon + encoche) augmenter cette pression jusqu'au lâcher et au-delà.
- La décision du lâcher ou de ne pas tirer, lors d'une visée trop longue par exemple, sera suivie de la pause de la respiration.
- Une **figure parfaite de la visée** (guidon + encoche) est **une stimulation optique** pour un lâcher, sans faute...

Notre école a sorti un schéma d'entraînement pour certaines disciplines et je vous en donne ici certaines formes qui peuvent être modifiées selon vos capacités et surtout selon vos envies.

Ceci n'est que des schémas et vous en prendrez ce que vous souhaitez, toutefois ils ont été éprouvés et se sont avérés fort bien établis.

## ENTRAINEMENT / PREPARATION A LA COMPETITION

### ENTRAINEMENT / PISTOLET LIBRE

1. Exercices de tenue et de visée avec visée prolongée (baguette de prolongation de visée)
2. Exercice intensif de visée sur une paroi blanche
3. Exercice de visée sur une paroi blanche combinée avec le départ du coup à sec: à contrôler particulièrement le mouvement du guidon. (Baguette de prolongation de visée)
4. Entraînement en stand: débiter avec les exercices sur les cibles d'instruction de l'ESTP!

---

Cible:	Conditions:			
- Cible blanche	ESTP	Diamètre groupage max	20 cm	(15 cm)
- Cible blanche	ESTP	"	"	" 20 cm (15 cm)
- Cible ZONE	ESTP	"	"	" 20 cm (15 cm)

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

- Cible d'instruction	ESTP	"	"	"	20 cm (15 cm)
- Cible échelonnée I	ESTP	pas de coup sur le carton			
- " " II	ESTP	"	"	"	"
- " " III	ESTP	"	"	"	"
<hr/>					
- Cible de compétition		Tir de groupage, selon nombre de coups déterminé exemple: 9, 13, 16, 21 etc.			
<hr/>					

5. Augmentation des exercices de rythme de tir sur la cible blanche (départ de coup parfait). Une fois la position de tir effectuée (montée de l'arme); la phase tranquille devrait intervenir après 3 à 6 secondes de stabilité, pour une durée de 2 à 3 secondes.

**L'arme doit être absolument redescendue après 12 à 15 secondes.**

## ENTRAINEMENT / PROGRAMME GROS CALIBRE

### A. Précision

Identique au PISTOLET LIBRE

### B. Duel

#### 1. Entraînement à sec (à domicile et au stand)

- Montée du bras tenant l'arme, le long du montant vertical d'une porte ou à l'aide d'une installation automatique (entraînement-duel) et prise en charge de la visée.
- Conduite, déplacement du bras de tir, depuis la position "prêt" à la position de tir (verticalement).

2. Entraînement à sec, comme décrit plus haut sous chiffre 1, mais en plus, augmentation de la pression sur la détente. Coordination de la pression progressive sur la détente et de la montée de l'arme avec le regard sur l'appareil de visée. Maintien de la tenue/maintien de la visée, en observant particulièrement le mouvement du guidon!

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

3. Débuter l'entraînement à balles en stand, sur cible visible stabilisée, cible à bandes ESTP sans limitation de temps: But: obtenir un lâcher parfait et correct puis continuer par le tir à intervalle, sur cible tournante!

Débuter par les cibles visibles pendant 10 secondes, puis diminuer progressivement (8, 6, 4) jusqu'à 3 secondes.

La réduction du temps des cibles visibles ne doit intervenir qu'après un lâcher correct, une bonne position des impacts et qu'après l'élimination du facteur "peur du temps"!!!

4. Pour terminer, effectuer les mêmes exercices que décrit sous chiffre 3, mais sur la cible ZONE ESTP (découper la zone et la coller sur la cible d'instruction ESTP (ISSF 93) et continuer ensuite comme 3ème version sur la cible d'instruction ESTP (ISSF 93) éventuellement sur la cible de compétition.

## ENTRAINEMENT / PROGRAMME STANDARD 25m

1. Exercices de tenue et de visée avec ligne de visée prolongée (baguette de prolongation de visée)
2. Exercices intensifs de visée sur une paroi blanche.
3. Exercices de visée sur paroi blanche, combinés avec le départ du coup à sec; à contrôler particulièrement: mouvement, tressautement du guidon (prolongation de visée)
4. L'entraînement en stand: début avec les exercices sur les cibles d'instruction de l'ESTP.

---

Cible		Condition
- Cible blanche	ESTP	Diamètre groupage max. 20 cm (15 cm)
- Cible à bandes	ESTP	" " " 20 cm (15 cm)
- Cible ZONE	ESTP	" " " 20 cm (15 cm)
- Cible d'instruction	ESTP	" " " 20 cm (15 cm)
- Cible échelonnée I	ESTP	Aucun coup sur carton, pas d'arraché

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

- Cible échelonnée II      ESTP                      " " " " " " "
  - Cible échelonnée III      ESTP                      " " " " " " "
- 

- Cible compétition                      Tir de groupage en nombre bien déterminé,  
Par exemple 9, 13, 16, 21, etc.
- 

## 5. Entraînement à sec (à domicile et en stand)

- montée de l'arme le long du montant vertical d'une porte ou d'une installation automatique (entraîneur-duel) et saisie de la visée
- mouvement du bras tenant l'arme, de la position "prêt" à la position de tir (montée parfaitement verticale)

## 6. Exercices à sec, comme décrit sous chiffre 5, mais accompagnés d'une augmentation progressive de la pression sur la détente et maîtrise de cette pression particulièrement en évitant un mouvement inconsidéré du guidon: maintien de la visée/ maintien de la tenue.

## 7. Entraînement de la série en 20 secondes

- Exercices de départ du coup rapide, particulièrement du 1er coup avec munition.

Cible: 25/50m - P cible d'instruction (rond noir de 20cm, sans les cercles de division)

- . 1. coup en 5-6 secondes pour la série en 20 secondes
- . Point principal à porter sur un lâcher parfait et correct
- . Puis tir de séries; au début sans limitation de temps et ensuite restriction progressive. Par exemple: série en 40 / 30 / 25 sec. But: 20 secondes.

## 8. Entraînement de la série en 10 secondes

- la série en 20 secondes doit servir de base d'entraînement
- . 1. coup en 2-3 secondes pour la série en 10 secondes
- . ici, aussi obtenir un lâcher parfait

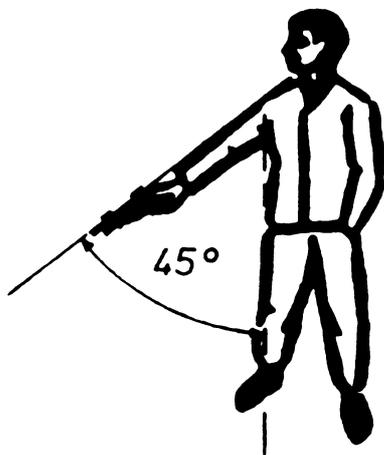
# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

. Puis tir de séries; au début sans limitation de temps et ensuite restriction progressive. Par exemple: série en 20 / 15 / 12 sec. But: 10 secondes.

9. Il est important de bien utiliser le temps à disposition, de la série en 20 secondes comme de la série en 10 secondes. Les séries par exemple qui ont été tirées -en dessous de 8 secondes, ont été tirées sous le régime de la peur et seront mauvaises.

## Position «prêt» selon règles ISSF



Dans toutes les épreuves à 25 m (Pistolet Vitesse Olympique, phase vitesse du pistolet sport et du pistolet sport dame, et phase de 20 et 10 secondes du pistolet standard) les séries de tir devront commencer à partir de la position «prêt». Dans cette position, le bras du tireur doit être abaissé à un angle maximum de 45° de la verticale et doit rester ainsi en attendant l'apparition de la cible (voir figure). Quand la cible commence à faire face au tireur, celui-ci peut lever son arme.

J'aime à relever ici le merveilleux tableau établi par notre entraîneur national (jusqu'à fin 1998) des pistoliers et instructeurs de l'ESTP, mon ami Toni Küchler. Ce dernier a créé le tableau des 3 T et je vous le donne car à lui seul, il résume de nombreuses pensées.

## 3 x "T"

### 1. TECHNIQUE

J'utilise, lors de l'entraînement, comme en compétition, à tous moments, une bonne technique, comme celle apprise en théorie.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

## 2. TRAINING

J'entraîne systématiquement les quatre domaines suivants:

- technique
- tactique
- entraînement de la musculature
- entraînement des organes

Je termine ma préparation en stand avec des entraînements à sec.

## 3. TUNNEL

Je m'imagine que je tire dans un tunnel. Rien ne me gêne dans mon entourage.  
Je fais seulement attention à :

- la lumière
- au vent
- au temps (conditions météo)

Je suis persuadé que l'application du système des 3 T est favorable à tous avec une certaine accommodation selon les armes utilisées, telles que fusils ou arcs.

Ceci est un genre de pense-bête facile à retenir et à se remémorer.

La fréquence de l'entraînement au tir dépend de nombreux facteurs à savoir: le temps à disposition, l'endroit du stand, etc. Il ne faut jamais se décourager et il est préférable de faire très souvent, tous les jours si cela est possible, un petit entraînement de 2 coups d'essai et 10 coups de compétition que deux maîtrises, plus de 120 coups en un jour. Ce petit programme tiré en 15 minutes vous habitue pour le championnat suisse de groupes à 50 m. où vous réunissez 4 tireurs qui doivent établir leur pensum en une heure. Alors imaginez quand un de ceux-ci n'arrive pas à tirer dans son quart d'heure, c'est un autre qui sera obéré dans son temps et il partira déjà avec un handicap. Essayez également de vous rendre au pas de tir par n'importe quel temps et ne pas toujours vouloir prendre la stalle 1 à 1700 car le soleil est de dos et la visée parfaite, car le jour où vous êtes convoqué en finale à une heure précise vous serez alors perturbé par le temps, la clarté ou les lieux. Pour mémoire je vous rappelle que lors du tir du Grutli à côté de Brunnen, nous tirons dans un terrain en pente et à une occasion, je me trouvais à côté d'une forte personnalité du tir en Suisse qui malheureusement était habituée à tirer dans des stands bien plats. Ce tireur confirmé n'a pas été à même de réaliser un score honorable.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

Je répète encore qu'il faut varier les programmes de tir afin d'amener ce "sel" à l'entraînement et pour donner un but à celui-ci. Il est vrai qu'il est plus facile de faire des séries de 10 coups

et d'avoir un total en bout de ligne. Si vous tenez à jour un carnet de performance, où plus facilement un carnet d'entraînement de l'ESTP, vous y inscrirez de nombreux paramètres qui vous seront utiles par la suite. Exemple: le temps qu'il fait, le vent, la munition, année, No du lot et les points avec leur situation sur la cible. Ceci vous permettra de vous remémorer votre tir par la suite et de prendre certaines dispositions qui ne sautent pas aux yeux pour le tireur qui est affairé à son entraînement. Il y a un petit moyen que je vous communique ici pour connaître où se situe votre plus gros défaut:

Vous combattez toujours contre ce total de 10 coups, sans vous rendre compte de l'erreur que vous faites et où elle se trouve. Il est bon de faire d'autres calculs, dès que vous avez tiré plus de cinq séries, pas toutes le même jour, mais toutes sur la même cible. C'est-à-dire que vous pouvez tirer une série sur la cible P et une autre sur la B à 50 m. et marquer ces résultats sur deux feuilles différentes, et ainsi de suite à chaque entraînement. Après la cinquième série, vous allez faire un calcul en hauteur et constater que le "petit coup" se situe presque toujours à la même place. Exemple :

5.6.97	10	9	10	8	9	8	10	9	10	8	91 - temps clair
6.6.97	9	10	9	9	8	7	10	10	9	10	91-idem
9.6.97	10	10	9	8	10	9	9	8	9	9	91-couvert
9.6.97	9	10	9	8	9	10	8	9	10	9	91
10.6.97	10	9	9	8	9	8	10	10	10	10	93-beau
	48	48	46	41	45	42	47	46	48	46	

Immédiatement, l'on constate que la série No 4 est la plus mauvaise et la série No 6 suit de près. Sachant cela, lors de votre prochain entraînement, en arrivant au tir No 4, vous allez vous appliquer encore plus pour ne pas faire ce petit coup habituel. Vous allez le repousser au No 5, car il va certainement arriver après, et ainsi de suite. Vous le pousserez ainsi de numéro en numéro, pour finalement l'éjecter de votre tableau et ne plus faire alors que des points acceptables, toujours selon vos capacités.

Il y a un autre moyen de se donner des challenges quand on se trouve seul au stand. On dit avant de commencer que l'on va tirer jusqu'à ce qu'on obtienne 3 centres d'affilée, soit 3 x 10. Ce petit jeu est amusant et peut durer longtemps. Une fois le but atteint vous pouvez augmenter le nombre de touchés, mais restez réaliste, ceci est une contrainte très difficile à établir.

Le meilleur entraînement est celui qui est fait en parallèle avec un coéquipier. Vous mettez en jeu le café et vous essayez de gagner. Immédiatement on entre dans le processus de compétition réelle et déjà notre noradrénaline augmente de plusieurs fois. Sachez que, lors de compétitions, cette dernière augmente en moyenne de 4 fois son volume et l'adrénaline, elle, de 5 fois. Ce qui provoque immédiatement une réaction sur le système systolique et diastolique du cœur, provoquant de ce fait une augmentation des pulsations et dès lors, un

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

tremblement plus prononcé du bras. Il y a un moyen de lutter efficacement contre tous ces problèmes, c'est de faire un

## Entraînement mental

Arrivé chez nous dans les années 1950, l'entraînement mental est devenu une facette incontournable de notre sport. Nul ne peut plus concevoir une compétition actuelle sans avoir un support au niveau du mental. Pour mémoire, je vous rappelle que lorsque vous avez "digéré" tous les gestes mécaniques de la prise en main jusqu'au départ du coup, il reste tout le mental à gérer. Il existe sur le marché plusieurs méthodes, dont la

### **Sophrologie = sos - phren - logos = science de l'équilibre de l'esprit**

Cette méthode vient grandement en aide au tireur lors d'angoisses et celle qui est surtout utilisée par le corps médical qui s'appelle le

### **Training autogène selon Schultz**

qui est une méthode de relaxation par auto-décontraction.

Il est clair que le problème n'est pas simple à résoudre. Il est par contre certain, que cette sorte de maladie comprenant l'angoisse, le manque de confiance en soi, le sentiment d'insécurité, etc., peut se résorber, ou du moins grandement s'atténuer, par une bonne connaissance de ces arts de relaxation et de décontraction. Il n'est bien entendu pas du tout indiqué d'en connaître parfaitement la théorie sans la mettre en pratique. Cette pratique ne doit pas être seulement exercée à la maison ou à l'entraînement, mais surtout en compétition.

La passion du tir est un sport beaucoup plus mental que physique, bien que le physique doive parfaitement bien s'harmoniser avec le mental vice-versa.

La relaxation complète, comme l'enseigne le YOGA (obtenir le vide complet en soi) n'est également pas possible, puisqu'en plus de la concentration de la visée et de la stabilité, le tireur exerce une action motrice musculaire de pression progressive sur la détente.

Par contre, la relaxation dynamique, telle que la préconise la SOPHROLOGIE, viendra radicalement en aide au tireur en débordant favorablement sur sa vie privée. Cette méthode lui apprendra à mieux se connaître, à s'estimer positivement et non négativement, à garder une attitude d'adulte sans avoir recours à une façade de force ou de perfectionnisme. Elle

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

l'encouragera à faire travailler le corps et l'esprit par des exercices spéciaux, dont la respiration est la base, afin de conserver une maîtrise complète.

Comme indiquée, cette relaxation ne peut être obtenue qu'en attachant une très grande importance à la respiration.

1. Inspiration: lente, par le nez
2. Rétention: blocage de l'air dans les poumons pendant un certain temps, concentration
3. Expiration: expulsion lente de l'air vicié, relaxation

De ces trois phases importantes pour le tireur, il faut surtout s'attarder sur la phase de rétention. En effet, lorsque l'air est bloqué (poumons à moitié pleins, en réalité les 2/3), il est indispensable de faire descendre cet air au bas des poumons et de le garder à cet endroit (respiration ventrale).

Cette action (assez facile, mais il faut y penser chaque fois) a le pouvoir presque magique, d'augmenter la décontraction musculaire, de diminuer le tremblement et de libérer l'esprit de toute contrainte.

Dans la pratique, si vous appliquez correctement ce système, vous devez ressentir très rapidement les effets mentionnés. La preuve que l'exercice a été correctement effectué, vous sera fournie par des douleurs aux muscles des jambes à la fin d'un programme de match. Le corps en décontraction complète s'affaisse sur lui-même, tout le poids est supporté par les jambes. De ce fait, le corps se trouve comme vissé ou plaqué au sol, la stabilité en est augmentée.

La respiration bien effectuée a une influence importante sur le rythme cardiaque. Ce rythme joue un grand rôle chez le tireur. Plus il est élevé, plus le tremblement du tireur sera prononcé. C'est également l'explication de l'amplitude du tremblement pendant une compétition. Il est donc primordial que le rythme cardiaque reste le même qu'à l'entraînement, si le tireur veut maintenir ou améliorer ses performances. Intérêt également de poursuivre un bon entraînement physique pour rétablir l'équilibre nerveux et récupérer le plus rapidement possible le rythme cardiaque normal.

La relaxation aidera à augmenter l'acuité visuelle, le guidon sera plus net avec la grande conséquence: "Le téléphone" fonctionnera plus rapidement, c'est-à-dire que la pression sur la détente s'effectuera plus facilement dans un délai idéal, dans de bonnes conditions et surtout à l'insu du tireur.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

Mentalement, répéter inlassablement, les deux mots-clés, résumant toute la technique du tir:

"GUIDON" = application stricte de toute la théorie de la visée

"PRESSER" = application de la technique du départ du coup

Le bon "truc" consiste à continuer l'appellation des deux mots-clés" surtout après le départ du coup, comme si rien ne s'était passé.

GUIDON ... PRESSER ... GUIDON ... PRESSER ... GUIDON ... PRESSER ... GUIDON ...

( D é p a r t   d u   c o u p )

PRESSER ... GUIDON ... PRESSER ... GUIDON ... PRESSER ... GUIDON ... PRESSER ...

En conclusion, il faut relever une fois de plus l'importance qu'il y a d'obtenir un lâcher sans intervention cérébrale. Le coup doit ensuite être enregistré pour sa valeur réelle, l'autocritique faite immédiatement. Puis, n'oubliez pas la relaxation mentale et physique, suivie d'une nouvelle concentration sur le prochain coup en expulsant de l'esprit toute autre pensée et ainsi de suite.

Voilà brièvement expliqué ce que le tireur peut espérer obtenir en appliquant une bonne préparation psychologique selon une méthode moderne. Inutile de préciser qu'une étude détaillée des exercices de relaxation dynamique et le perfectionnement dans l'habileté de vaincre l'angoisse demanderait encore plus de données que dans ce court exposé.

Ce thème a été développé par mon prédécesseur à l'ESTP, le bien connu Louis Beney.

Il y a également le **training alphagène** développé par M. Duruz de Genève. Ce cours comporte 6 cassettes de musique douce avec soit la voix d'un homme, soit celle d'une femme et le principe de l'auto-décontraction est le même. On se donne l'ordre de détendre tous les muscles du visage, du cou, du haut du corps, des bras, du bas du corps puis finalement on s'attaque aux organes comme le cœur, etc. De cette manière, nous arrivons à descendre nos pulsations de plus de 15%, ce qui est un avantage indéniable en compétition.

Il existe également un système réservé aux sportifs et mis au point par le Dr Abrezol de Lausanne, fort connu pour son aide aux grands athlètes de nos équipes nationales de ski, de tir, de tennis.

Nous trouvons encore une cassette dite de **musicologie** où ce sont des sons qui passent en stéréo dans le casque. Nous avons l'impression que le bruit passe de l'oreille droite à l'oreille gauche en passant par le sommet du crâne et vice-versa (**Je rappelle que l'utilisation d'appareils reproducteurs de sons est interdite en compétition**). Utilisé lors des entraînements, on constate qu'un son est aigu et provoque des départs du coup intempestifs, même des hors cible. A un moment donné, ce son perturbateur est "ôté" de la musique sans que nous soyons capable de le déterminer et alors une immense tranquillité s'installe en nous et le tir s'en ressent de manière fortement positive.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

Toutes ces méthodes peuvent se trouver sur le marché chez des libraires et dans les commerces spécialisés.

Dans tous les cas, vous devez avoir une pensée positive dès le départ pour obtenir des résultats probants en tir.

## La préparation à la compétition

La préparation en elle-même est aussi importante que la préparation psychologique que nous avons vu juste avant. Cette dernière doit être minutieuse et rien ne doit être oublié.

## TACTIQUE

Par tactique, nous entendons la mise en valeur des forces, des capacités et des qualités, selon un plan, pour atteindre un but bien défini.

La tactique comprend les éléments généraux suivants:

- Plan d'entraînement (annuel, mensuel, hebdomadaire, horaire)
- La condition avant la compétition: Le nerf de performance est excité, ce qui influence l'assimilation, pour obtenir une plus grande énergie. Désorganisation de l'organisme en pensant simplement à la responsabilité attendue. Le tireur est nerveux, trop actif, ne peut pas se concentrer.  
  
Moyens de combattre:
  - confiance en sa performance
  - bonne préparation psychologique
  - de l'entraînement
  - beaucoup de compétitions
  - "training autogène" Danger: le tireur dort en compétition (pistolet vitesse)
- Répartition du temps: Journée normale et tranquille. Arriver à temps au stand, éventuellement repos.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

- |  |   |
|--|---|
| - Etude du lieu de la compétition:     | Observer ce qui n'est pas dans les habitudes, spectateurs, etc.   |
| - Considération du temps et du climat: | Soleil, vent, direction des coups (haut, bas) prévoir l'habillement conforme à la saison et à vos habitudes, lunettes, etc. |
| - Nourriture:                          | Prendre le dernier repas (digestible) au moins 2 heures avant la compétition.   |
| - Armement:                            | Choix du guidon et de l'encoche. Ne pas nettoyer avant la compétition. Choix de la bonne munition.                          |
| - Nuit avant la compétition:           | Se coucher plus tard que d'habitude. Penser si possible à autre chose.  |
| - Analyse des adversaires:             | Ne pas les sous- ou sur-estimer. Tous les tireurs sont dans le même "bain".   |
| - Analyse de son propre résultat:      | Prétendre à un trop haut résultat engendre de la nervosité. Rester réaliste et tranquille.                                  |
| - Position positive                    | Ne pas engager de conversation négative ce qui entraînera une position positive "agressive" pour la compétition.            |
| - Contrôle du matériel                 | Tout est-il en ordre ? (lunettes, munitions, habits, etc)   |

## PLANNING ET CONSTRUCTION DE L'ENTRAINEMENT

Le planning et le déroulement de l'entraînement appartiennent à la préparation tactique. Le planning et son contrôle sont la base et le moyen indispensable pour trouver le chemin afin d'atteindre les buts désignés.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

## 1. PLANNING D'ENTRAÎNEMENT

- But final
  - But intermédiaire, 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 à la constatation
  - MODIFICATION éventuelle du plan
  - AUTRE modification du système de l'entraînement

## 2. DEROULEMENT DE L'ENTRAÎNEMENT

### 2.1 Entraînement technique

Technique de base du tir au pistolet:

- bonne position extérieure
  - respiration
  - phase de la visée
  - pression progressive sur la détente
- 
- visée continue (après le départ du coup)
    - tir sur les cibles d'instruction
    - tir test

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

## 2.2 Entraînement des muscles

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

## 2.3. Entraînement des organes

- Cœur / Circulation
- Poumons

## 2.4. Entraînement tactique

- Entraînement de la volonté
- Entraînement mental: Lors de l'entraînement mental, il est nécessaire, pour le tir au pistolet, de suivre les diverses étapes prévues à cet effet
- Entraînement autogène: Le training autogène amène une auto-décontraction et ainsi une déconnexion mentale et physique provoquant une entière décontraction
- Entraînement à la maison
- Entraînement à sec

---

**CELUI QUI NE S'ENTRAINE PAS, NE CHERCHE PAS NON PLUS A GAGNER!!!**

---

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

## La veille du grand jour

On mangera comme à l'accoutumée mais en aucun cas trop tard. On évitera les graisses et autres aliments stagnants trop longtemps dans l'estomac, ainsi que les fruits et les légumes provoquant des flatulences. La veille également il faut apporter au corps une réserve substantielle de glucides, sels minéraux et vitamines, nécessaires à une condition physique optimale.

Par exemple :

Glucides: des pâtes, du riz, pain, pommes de terre.

Sels minéraux: sel de cuisine, potassium, magnésium. (électrolytes)

Vitamines: vitamines A, complexe vitaminique B, vitamines C.

Pour les boissons, on se limitera à des tisanes et des jus de fruits dilués. Le thé noir et le café sont à proscrire, car ils vont affecter la profondeur du sommeil en raison de leur teneur en caféine et perturber le rythme du sommeil en raison du risque accru de besoin d'évacuer les liquides.

Il est indiqué aux sportifs ayant une tension artérielle basse et qui ont des prédispositions aux troubles circulatoires d'ordre orthostatique d'ajouter aux aliments un peu de sel de cuisine. Le volume sanguin s'en trouve donc augmenté et la tension est stabilisée. Cela vaut tout particulièrement dans les climats chauds si vous n'avez pas eu le temps de vous acclimater.

La veille et jusqu'à la compétition, on évitera toute discussion à charge émotionnelle, tout comme l'on s'abstiendra d'écouter des œuvres musicales entraînantes (disco, techno) ou de regarder des films excitants.

L'attitude face à la compétition devra être nettement positive et correspondre à la formulation suivante : "**Je suis bien préparé. Je commencerai et terminerai ma compétition en toute décontraction**"

On déconseillera tous les médicaments favorisant le sommeil. En effet, ils n'agissent pas seulement sur le sommeil paradoxal (REM) et non-paradoxal (NREM), mais aussi sur la profondeur et la qualité du sommeil. L'effet sédatif se prolonge encore durant une partie de la journée et peut altérer votre condition physique en compétition. Certains remèdes de bonne femme, comme la promenade, les tisanes à la camomille, les bains de pieds chauds, etc., n'appellent aucune réserve.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

## Le matin du grand jour

Le temps qui se passera entre le réveil et le début de la compétition doit être adapté selon l'expérience de chacun. Il devra compter un temps assez long pour pouvoir procéder aux actes d'hygiène indispensables, mais aussi pour les exercices matinaux et la prise du petit-déjeuner. Des exercices d'échauffement, d'assouplissement et d'extension sont particulièrement indiqués le matin de la compétition. Le jogging, le vélo et autres sports dynamiques devraient être réservés aux seuls athlètes ayant l'habitude et ayant la condition physique requise.

### **Petit-déjeuner**

Comme expliqué dans ce traité, il ne doit pas être trop copieux, ni difficile à digérer. Il sera pris sans se presser. "bien mâché, c'est à moitié digéré". Cette ancienne maxime a aussi son importance sur le plan nutritionnel et physiologique dans le sport de compétition. Car ce n'est que si les aliments ont été correctement mâchés qu'ils se gorgeront des sucs et enzymes digestifs et que le bol alimentaire pourra apporter à l'organisme les substrats énergétique dont le sportif de haut niveau a besoin et ce, d'une manière ménageant son estomac.

### **Déplacement vers le stand**

Pour transporter toutes les affaires et le matériel vers le stand, on utilisera plutôt des petites valises pratiques qu'un gros baluchon lourd. Le fait de porter du lourd provoque une hyperextension des ligaments et des muscles, ce qui n'est pas bénéfique. D'ailleurs ne voit-on pas nombreux tireurs à la carabine traîner derrière eux un petit coffre pour les armes à roulettes.

Lorsque le voyage en direction du stand est un peu long, certains sportifs ont tendance à vouloir s'endormir, cela est à proscrire car en dormant dans un véhicule, les dodelinements de la tête à droite ou à gauche peuvent provoquer des déplacements des vertèbres au niveau du cou et entraîner des problèmes d'équilibre dus à la mauvaise irrigation sanguine vers le système nerveux central imputable à ces déplacements. De plus, si l'individu y est prédisposé, un sommeil profond de courte durée juste avant la compétition peut retarder la vigilance requise.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

## Quelques recommandations au pas de tir

- Evitez la radiation du soleil le plus possible. S'habituer à cet astre mais ne pas le fixer de plein fouet. Mettre ses lunettes de tir, sa casquette, etc.
- Recherchez les lieux ombragés et plus frais.
- N'oubliez pas que les dalles et les murs chauffés par le soleil peuvent causer une "surchauffe" du corps humain par réflexion.
- Les habits de corps, sous-vêtements, etc, doivent être confectionnés dans du tissu absorbant l'humidité, par exemple un mélange de 20 % d'angora.
- Portez des chemises ouvertes et ne coupez pas la circulation d'air entre le pantalon et la chemise en ayant une ceinture trop serrée
- Il vaut mieux porter des vêtements clairs qui reflètent mieux la radiation de la chaleur.

Voici enfin une check-list établie de manière très simple à l'usage de tous les compétiteurs. Celle-ci ne saurait être exhaustive, mais doit vous servir d'aide-mémoire avant une rencontre.

### CHECK-LIST

- Arme:
- essayer son parfait fonctionnement
  - contrôler la crosse, contrôler l'encoche et le guidon, nettoyer si nécessaire
  - le guidon tient-il fortement
  - introduire une douille dans la chambre à cartouche et essai du percuteur (si nécessaire)
  - essai en position de tir - noircir le guidon (et autres pièces si nécessité)
- Outillage:
- pince plate, tournevis, chasse-goupille, lime, clé spéciale, etc.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

- Matériel de nettoyage: - tringle avec brosse, huile, chiffon en laine ou en tissu, etc.
- Pièces de rechange: - ressort du percuteur, encoche de mire, guidon, etc.
- Accessoires: - chronomètre  
- télescope avec pied  
- protecteur d'ouïe  
- lunettes de tir  
.contrôler les vis  
.nettoyage des verres  
.autres accessoires à disposition dans l'étui  
- cibles (cartons)  
- munition
- Habillement: - pantalon, veste de tir (training, chemise, etc.)  
- Selon la température:  
.habits chauds  
.chaufferette de poche  
.chaussures chaudes  
- casquette de tir
- Nourriture: - ration intermédiaire pour la pause  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

## Nutrition

Nous en arrivons à un gros morceau de l'entraînement spécialisé. Là aussi, des spécialistes, médecins, nutritionnistes, se sont penchés sur le problème et ont amené certaines réflexions qui doivent être appliquées mais à un haut niveau seulement et sous contrôle médical.

Le tireur de compétition doit absolument éviter au maximum les excitants, aussi il s'abstiendra le plus possible de boire du café, certains thés, mais cela ne lui est pas complètement interdit. Il en est de même pour l'alcool et si un verre de vin est parfois toléré lors d'un repas, il n'est pas question de boire du vin blanc ou des vins rouges excitants (Dôle, etc). J'avais déjà traité de ce sujet dans un autre de mes livres parlant globalement de l'apprentissage du tir et je disais que si un verre de l'amitié fait du bien lorsqu'on le boit entre amis, il n'en est pas de même de l'alcool pris en grande quantité. Ce dernier, s'il vous donne le courage d'affronter le trac (que l'on croit) fait beaucoup plus de méfaits sur votre vue et votre état général. Les tests faits à l'époque l'avaient prouvé, aucun athlète de compétition ne s'adonne à l'alcool avant celle-ci.

Par contre, dans les excitants et ceux-là sont plus difficilement repérables nous trouvons également certaines épices, les viandes rouges et le sucre.

C'est pour cette raison que pour un compétiteur du niveau suisse (championnat suisse individuel, championnat de sélection et autres) un régime peut être fait à partir de deux mois avant la date de la rencontre importante, toutefois à nouveau ne passez pas dans l'excès et faite attention de le faire sous contrôle d'un pharmacien ou d'un médecin.

Il s'agit en fait d'abolir tous les cafés et thés (sauf menthe, tilleul, cynorrhodon, qui ont un effet sédatif), ceci dès le mois précédent. Durant les 15 derniers jours, on s'abstiendra de consommer du sucre et l'on remplacera l'adoucissement des boissons avec des édulcorants de remplacement. **Attention !!!**, les boissons gazeuses telles que Coca-Cola, grape-fruit, sirops de toutes sortes, contiennent énormément de sucre (1 litre de Cola contient l'équivalent de 22 morceaux de sucre) et pour les gourmands et bien il en est fini du chocolat. Le corps sera vite en manque de sucre, mais il résiste très bien car il trouve sa compensation de sucre dans les légumes et surtout dans les fruits.

En même temps, soit une quinzaine de jours avant le jour de la rencontre, on évitera toutes les viandes rouges et de ce fait on ne consommera plus que des viandes blanches (poulet, dinde,) et du poisson. Veillez bien à manger des légumes pour parer à la carence des sels minéraux essentiels qui se trouvent dans la viande, mais rassurez-vous, on survit quand même sans manger de viande rouge.

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

De plus vous pouvez très bien compenser les hydrates de carbone avec du riz, des pâtes, etc. Les trois derniers jours, il faut absolument manger des aliments que vous aimez et très digestes pour vous. Attention de ne point ingurgiter des fruits de mer et des champignons au vinaigre ou à l'huile, car là aussi, vous risquez une légère intoxication qui ruinerait tous vos espoirs et tout votre régime des jours précédents.

Le corps, cet outil merveilleux, qui travaille et enregistre des milliers de fois plus vite qu'un ordinateur, sait déjà qu'on le prive de quelque chose, soit de sa gourmandise, donc le sucre. Il réagira à ce "manque" et vous aurez de très légers tremblements. He oui! A l'instar du drogué vous êtes en manque. Puis il ira de lui-même compenser cette défaillance en tirant tous les sucres possibles dans les fruits et les légumes.

Le jour du tir, en admettant que vous devez commencer votre pensum à 1000, vers 0915 - 0930 vous manger une branche de chocolat, un bâton vitaminé (Mars - Snickers et autres). Alors là, le corps reçoit une dose de sucre très forte par rapport aux jours précédents et immédiatement il se calme, vous plongeant du même coup dans une sensation de bien-être qui sera favorable à votre compétition. Ce petit truc est valable pour une compétition se déroulant sur un seul jour, mais c'est souvent le premier jour que se décide de votre continuation dans ladite compétition (quarts de finale - demi-finale - etc).

Je ne vais pas trop m'étendre sur ce sujet, car il est particulier à chacun et il dépend de nombreux facteurs de vie. De plus, votre pharmacien est plus à même de vous conseiller par rapport à votre état de santé. Je pense là à un éventuel diabétique qui subirait dès lors un contre-coup fâcheux pour son régime.

## Les moyens auxiliaires

Il se trouve énormément de moyens auxiliaires sur le marché et employés par les tireurs avec plus ou moins de succès. J'en veux pour preuve, les collyres et autres substances à mettre dans les yeux. Pour l'avoir personnellement testé, je peux vous affirmer que les collyres (Occu-Heel - Antalyre) sont présentés en monodoses de 0,4 ml. Ils agissent en tant qu'antiseptiques et ont une action décongestionnante. Ils s'appliquent et sont recommandés pour les yeux rougis, congestionnés, irrités par la poussière, le vent, le froid, les ultraviolets, etc.

Il y a également un produit vendu en flacon, que l'on étend avec le doigt sur les contours de l'œil pour décontracter la musculature et les nerfs à cet endroit. Très efficace également, mais attention de ne pas se frotter les yeux.

Eviter dans tous les cas, les crèmes ou autres avec du menthol (Piom - huiles chinoises) car vous aurez très certainement les yeux qui se mettront à s'embuer.

Durant la compétition, il ne faut pas avoir peur de boire de l'eau et de consommer des sucres rapides car il est scientifiquement démontré que lors d'une de celles-ci le débit sanguin au

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

niveau du cortex est sensiblement augmenté. Ses besoins au niveau des apports glucidiques (sucres rapides) sont très importants, nettement plus qu'en consommation d'oxygène. Il est dès lors facile d'en déduire que la consommation de sucres lents (pâtes) habituellement consommés, plus celui, ponctuel mais indispensable de sucres rapides (glucose) au cours de compétitions, additionnés de facteurs "facilitant" (l'eau dans ce cas) apporteront au tireur un confort dans l'optique de son projet initial.

Il y a également d'autres herbes calmantes telles que des gouttes ou dragées Zeller. Mais en aucun cas vous ne prendrez de médicaments non autorisés. J'ai déjà traité de ce problème dans un précédent ouvrage sur le tir et à ce sujet je resterai toujours très ferme. Je n'admettrai jamais le dopage qui risque de ruiner votre santé. Nous sommes actuellement en plein centre de la tourmente provoquée par un Tour de France 1998 noirci par des cas de dopage et le sport, quel qu'il soit, n'en sort pas grandi. De plus, vous-même, vous aimez avoir gagné à la loyale et non par tricherie, car à ce moment-là tous les efforts que vous avez faits pour vous entraîner ne serviraient à rien et vous n'auriez plus de plaisir à pratiquer votre sport.

C. Chiesa

# Préparation à la compétition

par Carlo CHIESA, instructeur en chef de l'ESTP

## Petite biographie de l'auteur envers le tir sportif

Dès 1972, membre de la police cantonale neuchâteloise et à ce titre armé pour le service

De 1976 à 1983, membres des groupes spéciaux de police, avec des stages en Suisse romande.

En novembre et décembre 1975, emploi de garde d'aéronefs pour Swissair (Tiger)

En 1978, responsable sous-section 50 m de la Société de tir des Verrières/NE.

En 1981, cours de moniteur militaire.

En 1980, cours de tir de l'ESTP niveau 1 et 2

En 1981, cours d'instructeur 1 (moniteur) ESTP

En 1981, cours central d'instruction SSC (FST)

En 1983, instructeur de l'Ecole suisse de tir au pistolet sous les ordres à L. Beney

En 1986, mise sur pied du 1<sup>er</sup> cours d'instructeur 2 (UIT) à Marly.

En 1986, cours d'instructeur de tir de police selon ISP, niveau 1

En 1987, cours d'instructeur de tir de police, selon ISP, niveau 2

En 1996, Chef instructeur de l'ESTP pour la Suisse romande.

De 1982 à 1993, maître tireur dans tous les cantons et demi-cantons de Suisse, ainsi que lors des deux tirs fédéraux de Coire et Winterthour.

8 fois sélectionnés pour les finales des championnats suisses de tir de police.

Nombreuses participations aux finales de St-Gall (champ. Suisse de groupe à 50 m), Lucerne (Champ. Suisse de gr. à 25 m), Thoune (Feldschlössli), etc, plusieurs fois sur le podium lors des championnats cantonaux aux 50 m. 25 m. et 10 m.

Membre du comité des matcheurs du canton de Neuchâtel, durant 6 ans.

Membre du Comité de la commission des armes de poing du canton de Neuchâtel (4 ans)

Président de la Fédération de tir du Val-de-Travers depuis 1982 et jusqu'en 2000.

Vice-Président du Tir cantonal 1998 à Neuchâtel

# **Préparation à la compétition**

par **Carlo CHIESA**, instructeur en chef de l'ESTP