



Stage initiateur 2014 ligue IDF

Le lâcher

Intervention Rémy Moreno-Flores,
Jean-Yves Hochet



Le lâcher : rôle et but

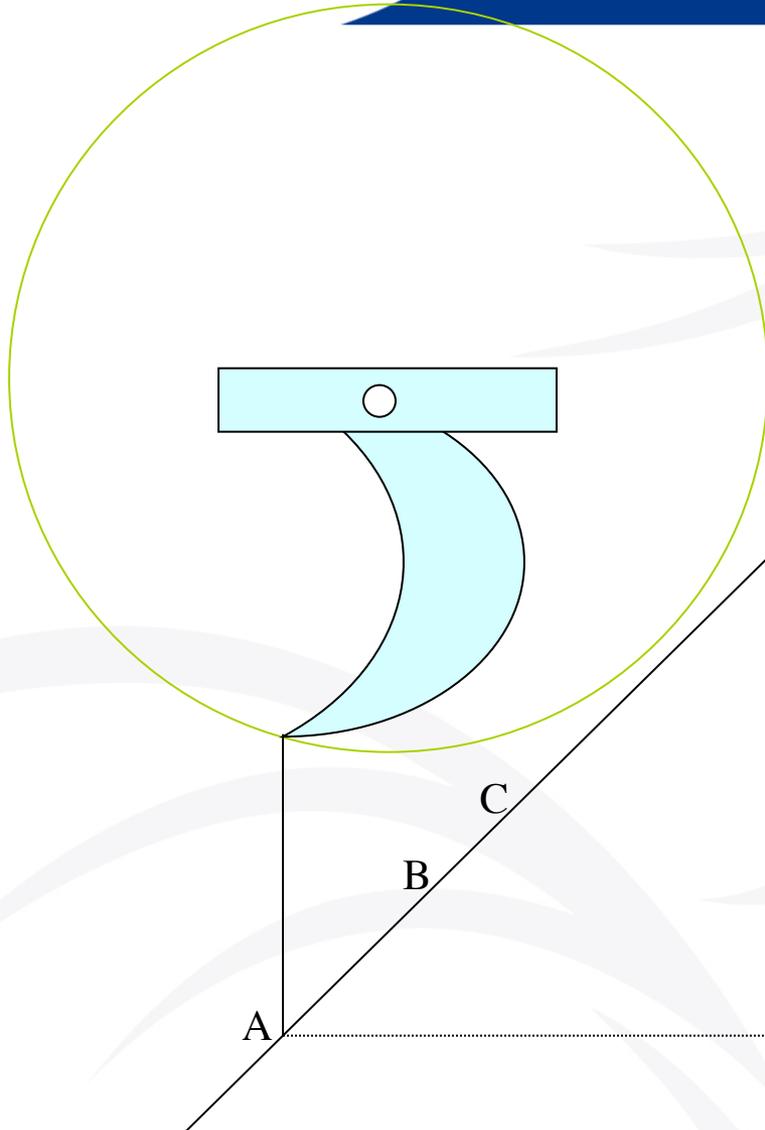
- Élément déterminant de la performance au moment du départ du coup avec la visée (coordination visée-lâcher)
- **Rôle** : initier le départ du coup
- **But** : déclencher le départ du coup sans faire bouger l'arme
 - le lâcher sera automatisé avec l'entraînement,
 - Il sera plus efficace qu'effectué de manière consciente (temps de réaction plus long).



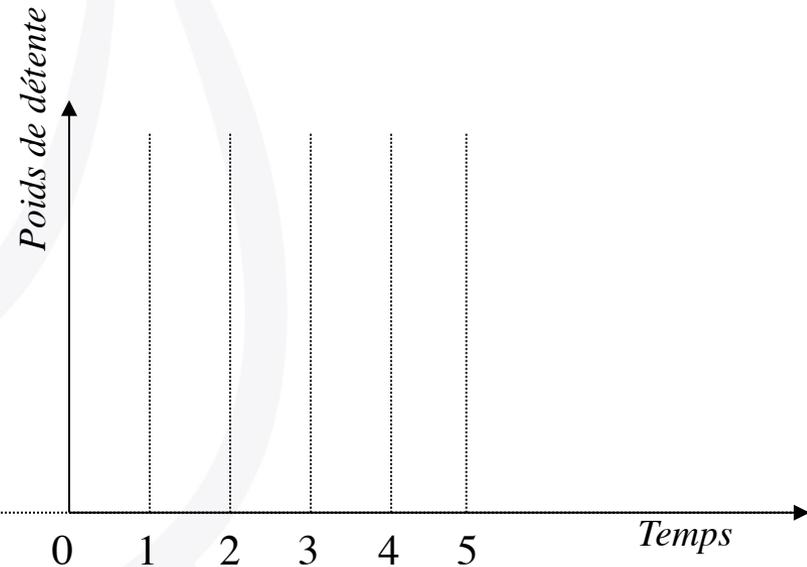
Un petit rappel

- Chausser son arme
- Position de l'index sur la queue de détente
- Position de la queue de détente
- Géométrie de l'index
- Action du doigt dans l'axe du canon

Mécanisme du lâcher

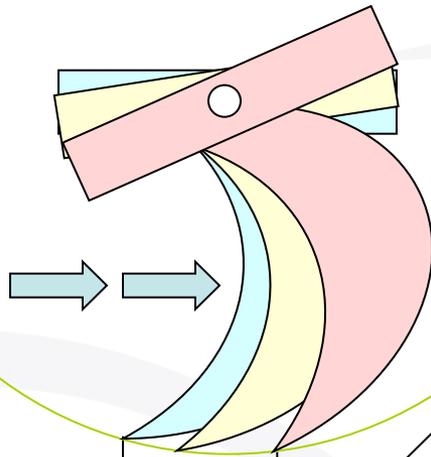


Arme	Poids de détente
Pistolet 10m	500 grammes
Perc. centrale 25m	1000 grammes
Perc.annulaire 25m	1000 grammes



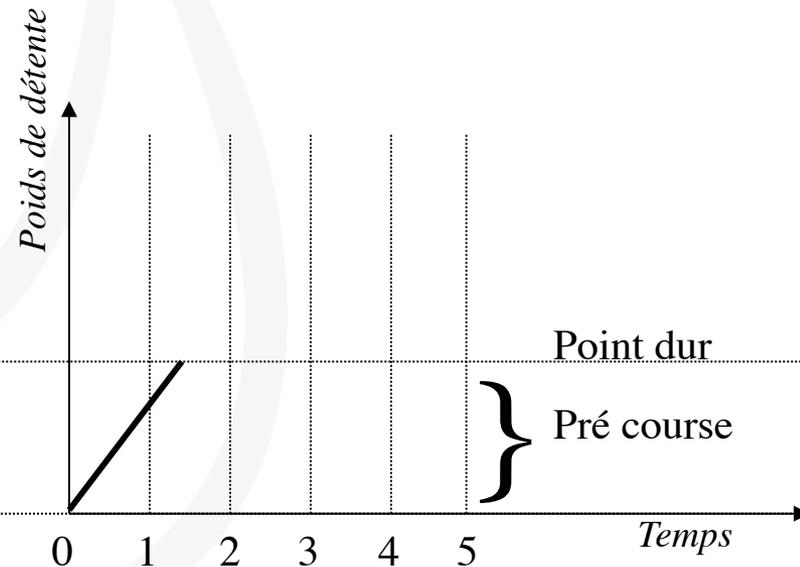
Mécanisme du lâcher

Déplacement
de la queue de détente



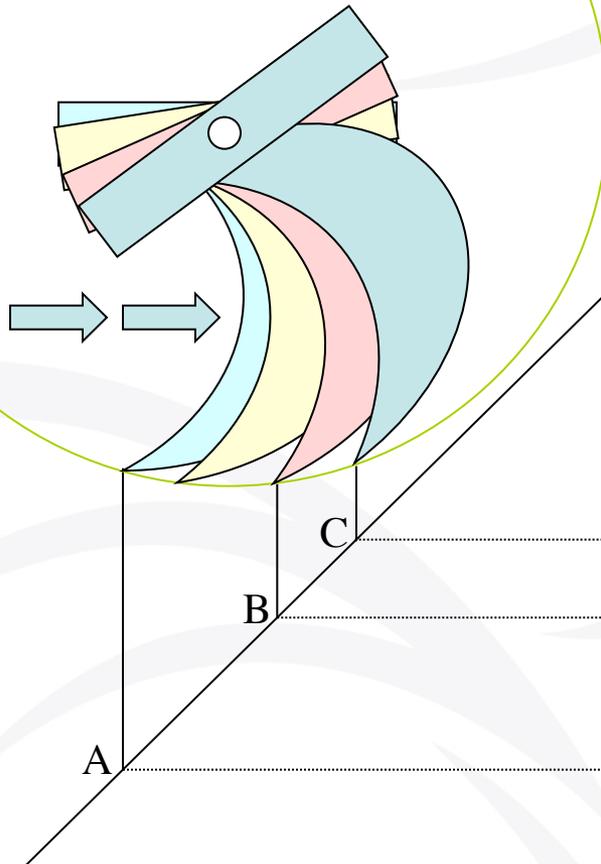
A
B
C

Arme	Poids de détente
Pistolet 10m	500 grammes
Perc. centrale 25m	1000 grammes
Perc.annulaire 25m	1000 grammes

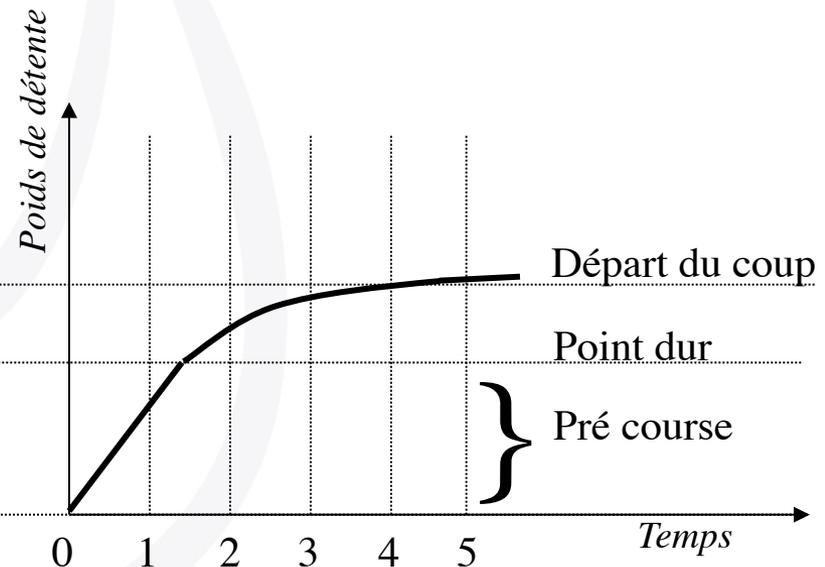


Mécanisme du lâcher

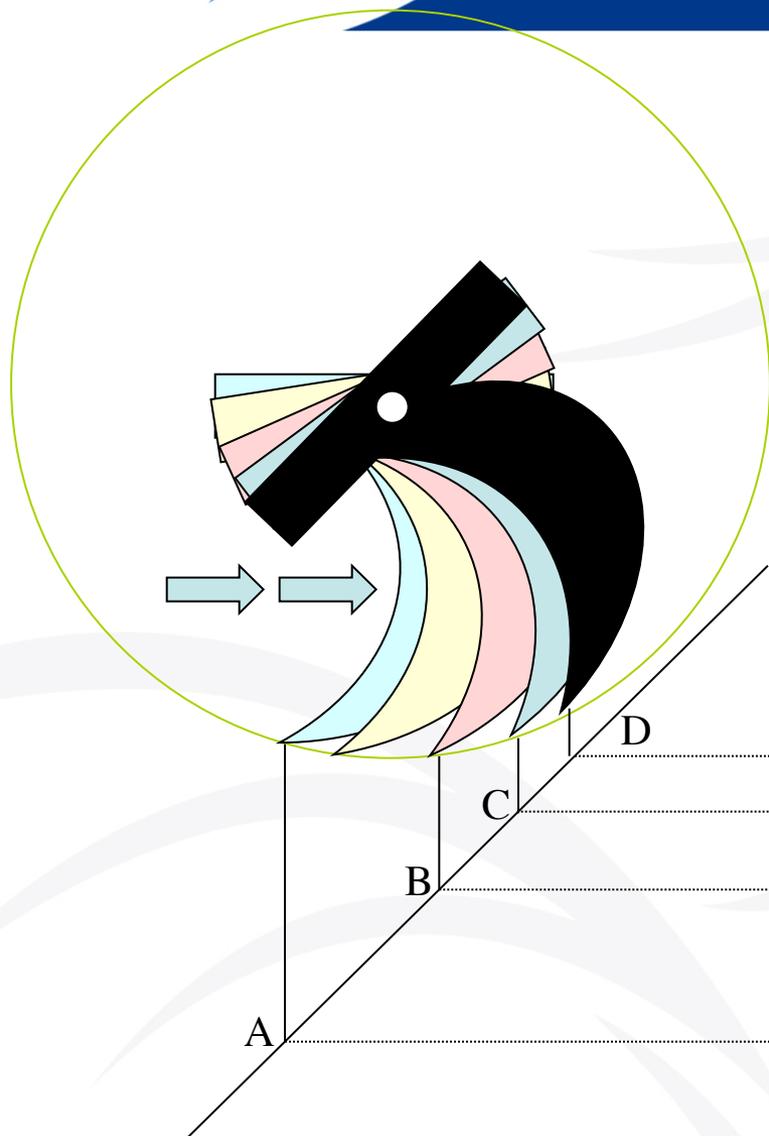
Ecrasement de la pulpe du doigt et faible déplacement



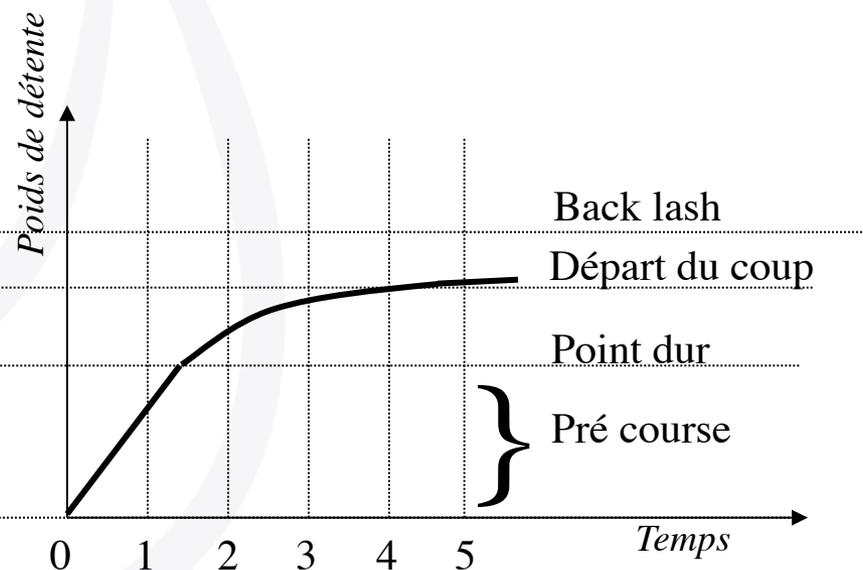
Arme	Poids de détente
Pistolet 10m	500 grammes
Perc. centrale 25m	1000 grammes
Perc.annulaire 25m	1000 grammes



Mécanisme du lâcher



Arme	Poids de détente
Pistolet 10m	500 grammes
Perc. centrale 25m	1000 grammes
Perc.annulaire 25m	1000 grammes



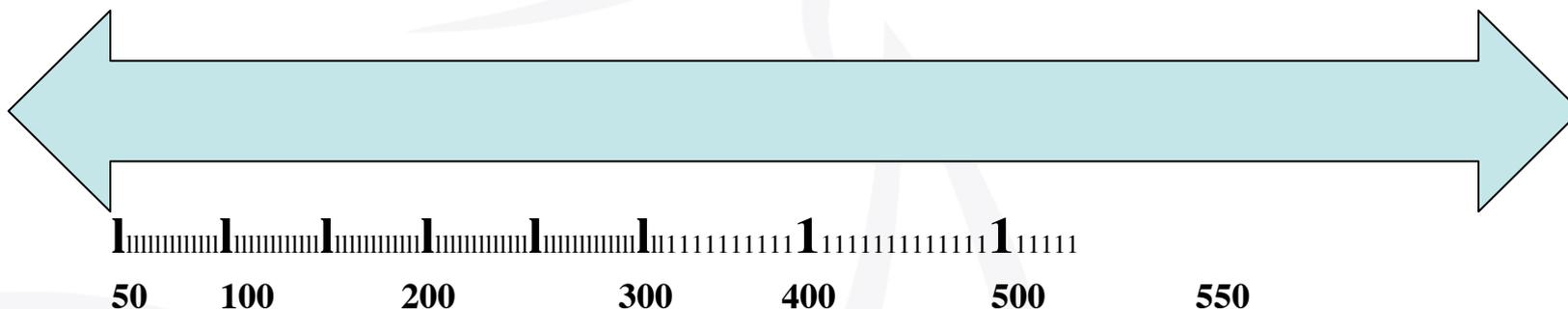


LE LACHER : PLUS DE POIDS OU MOINS DE POIDS SUR LA DETENTE ?

PISTOLET

**Trop léger : temps de réaction amoindri
Mais un accident est vite arrivé...**

**Trop lourd : temps de réaction
allongé et geste grossier**



- **Réglage de détente conseillé : entre 520 et 550g**
 - répartition du poids à 65% avant la bossette, et 35% après la bossette (voir notice des armes pour actionner les vis nécessaires)
 - Laisser de la pré-course et de la course (50/50) sinon difficile de trouver le point dur et de tenir pour un débutant

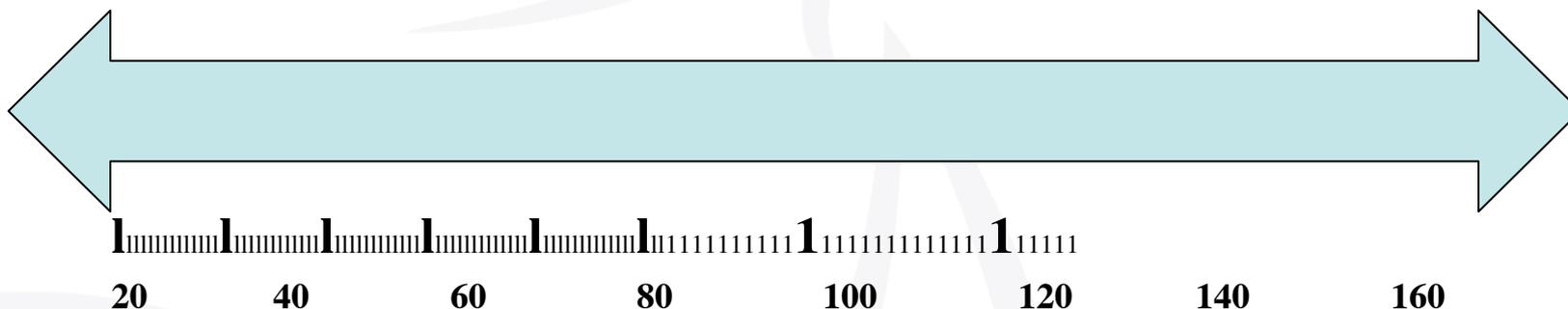


LE LACHER : PLUS DE POIDS OU MOINS DE POIDS SUR LA DETENTE ?

CARABINE

**Trop léger : temps de réaction amoindri
Mais un accident est vite arrivé...**

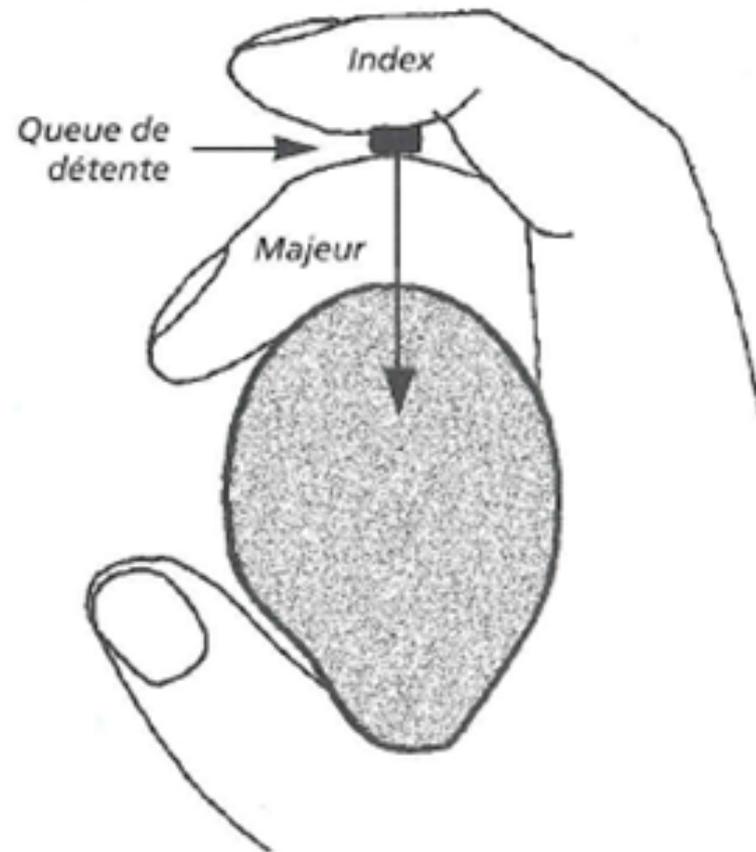
**Trop lourd : temps de réaction
allongé et geste grossier**



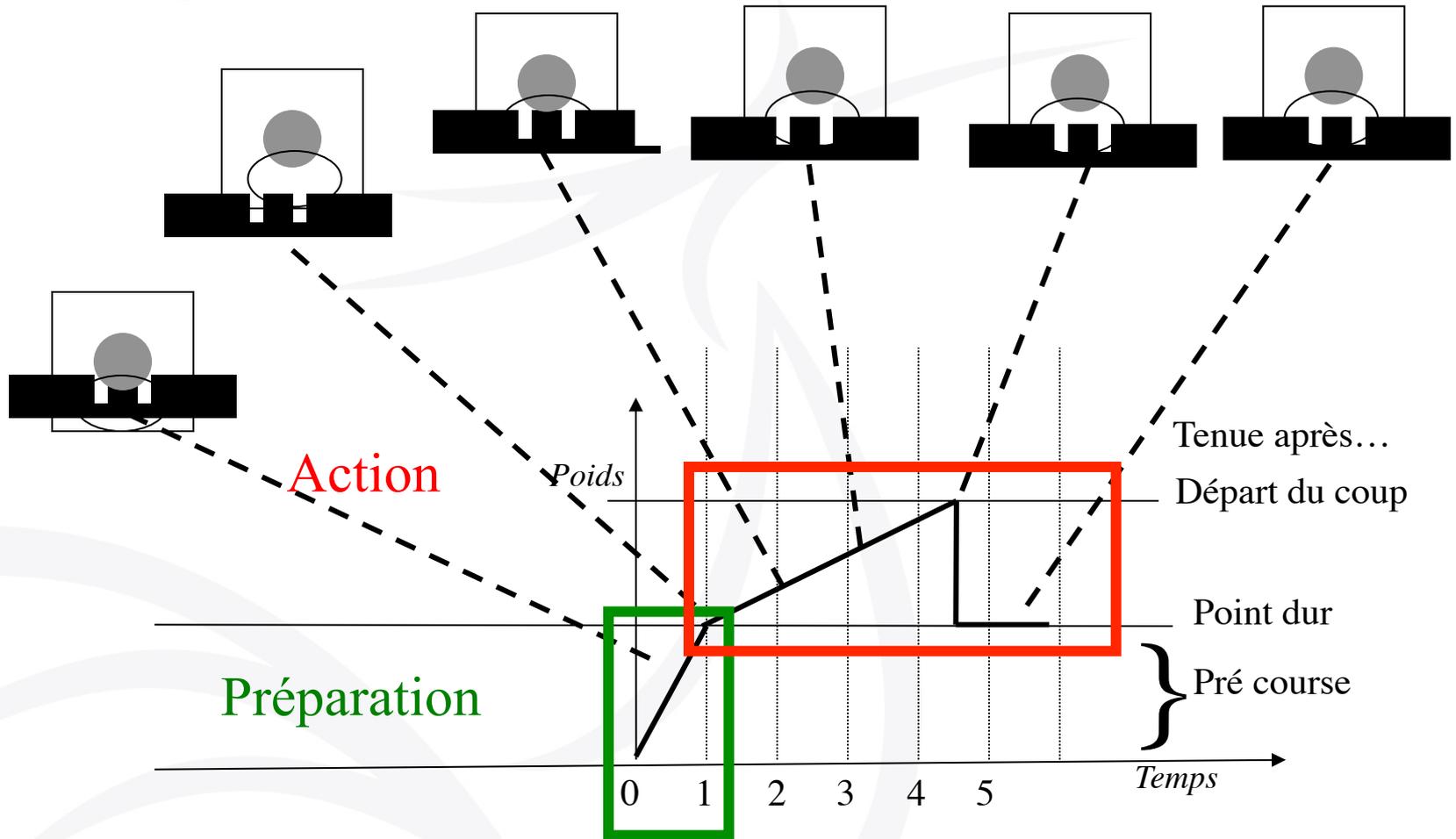
- **Réglage de détente conseillé : entre 80 et 100g**
 - répartition du poids à 50% avant la bossette, et 50% après la bossette (voir notice des armes pour actionner les vis nécessaires)
 - Laisser de la pré-course et de la course (50/50) sinon difficile de trouver le point dur et de tenir pour un débutant

Le lâcher en pression continue

- 1) Positionner la phalangette au contact de la queue de détente
- 2) Absorber une partie du poids de détente jusqu'au point dur
- 3) Pression continue et progressive du doigt sur la queue de détente à partir du point dur jusqu'au moment où la détente décroche, permettant le départ du coup



LÂCHER EN PRESSION CONTINUE





LE LACHER EN PRESSION CONTINUE : AVANTAGES & INCONVENIENTS

- **Avantages**

- Le plus simple à apprendre
- Très stable au départ du coup
- Surprise au départ du coup

- **Inconvénients**

- Nécessite un visuel stable
- Temps de réaction plus lent ©
- Surprise au départ du coup



Conditions requises pour bien lâcher

- Tenir fermement la poignée pistolet, sans crispation et de manière identique
- La 3^e phalange vient perpendiculairement au contact de la queue de détente (horizontalement et verticalement)
- Pas de modification de l'équilibre général de l'arme au départ du coup
- Tenue après le départ du coup : le doigt continue à appuyer jusqu'au backlash



Des exemples d'exercices

- Tir en appui (coussin) en observant l'action du doigt
- Tir en appui yeux fermés
- Tir debout sur plaque
- Tir debout sur carton blanc



Des exemples d'exercices

- Tir à sec debout yeux fermés ou détournés
- Tir avec l'assistance de l'initiateur qui vient mettre sa main au contact de celle du tireur et fait découvrir à ce dernier les étapes de ce nouveau type de lâcher



Quelques exemples de progression

A/ Arme en appui sur la table, tireur assis ou debout, yeux fermés, le doigt ‘apprivoise’ la queue de détente:

- contact empreinte/ queue de détente régulier;
- le doigt appuie et s’arrête sur la bossette;
- le doigt poursuit son action après la bossette jusqu’au départ du coup et évalue l’effort;
- Le doigt dépasse la bossette et doit réaliser jusqu’à trois pressions avant le départ du coup.



Quelques exemples de progression

B/ Tireur debout en position de tir sur plaque, arme en appui sur support, yeux fermés après la prise de position, le doigt 'apprivoise' la queue de détente:

- contact empreinte/ queue de détente régulier;
- le doigt appuie et s'arrête sur la bossette;
- le doigt poursuit son action après la bossette jusqu'au départ du coup et évalue l'effort;
- Le doigt dépasse la bossette et doit réaliser jusqu'à trois pressions avant le départ du coup.



Quelques exemples de progression

C/ Tireur debout en position de tir sur plaque, **bras franc**, yeux fermés après la prise de position, le doigt ‘apprivoise’ la queue de détente:

- contact empreinte/ queue de détente régulier;
- le doigt appuie et s’arrête sur la bossette;
- le doigt poursuit son action après la bossette jusqu’au départ du coup et évalue l’effort;
- Le doigt dépasse la bossette et doit réaliser jusqu’à trois pressions avant le départ du coup.



Quelques exemples de progression

D/ Tireur debout en position de tir sur plaque, bras franc, **yeux ouverts et regardent sans fixer**, le doigt 'apprivoise' la queue de détente:

- contact empreinte/ queue de détente régulier;
- le doigt appuie et s'arrête sur la bossette;
- le doigt poursuit son action après la bossette jusqu'au départ du coup et évalue l'effort;
- Le doigt dépasse la bossette et doit réaliser jusqu'à trois pressions avant le départ du coup.



Quelques exemples de progression

E/ Tireur debout en position de tir sur plaque, bras franc, tir réel, un observateur observe le mouvement du guidon / tunnel au départ du coup



Quelques exemples de progression

F/ Tireur debout en position de tir **sur carton blanc avec zone de visée**, bras franc, tir réel, un observateur observe le mouvement du guidon / tunnel au départ du coup



- Et si on passait à la pratique?