



Stage initiateur 2014 ligue IDF

# Le lâcher

Intervention Rémy Moreno-Flores,  
Jean-Yves Hochet



# Le lâcher : rôle et but

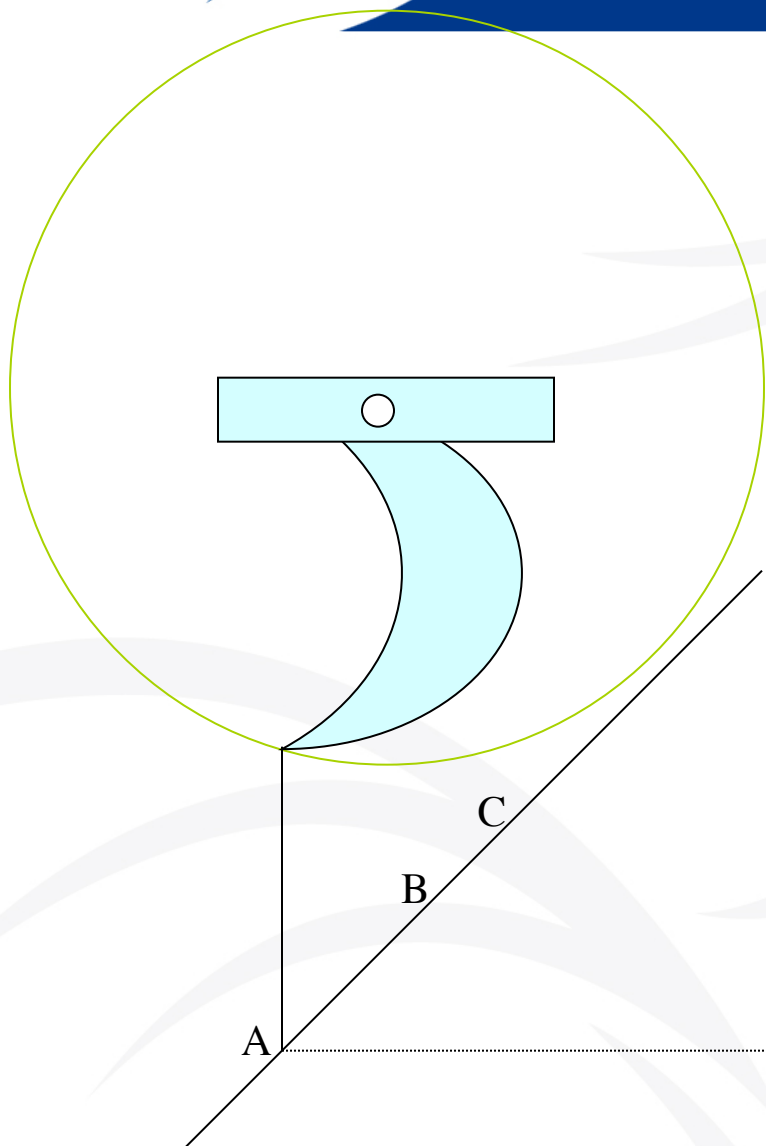
- Élément déterminant de la performance au moment du départ du coup avec la visée (coordination visée-lâcher)
- **Rôle** : initier le départ du coup
- **But** : déclencher le départ du coup sans faire bouger l'arme
  - le lâcher sera automatisé avec l'entraînement,
  - Il sera plus efficace qu'effectué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



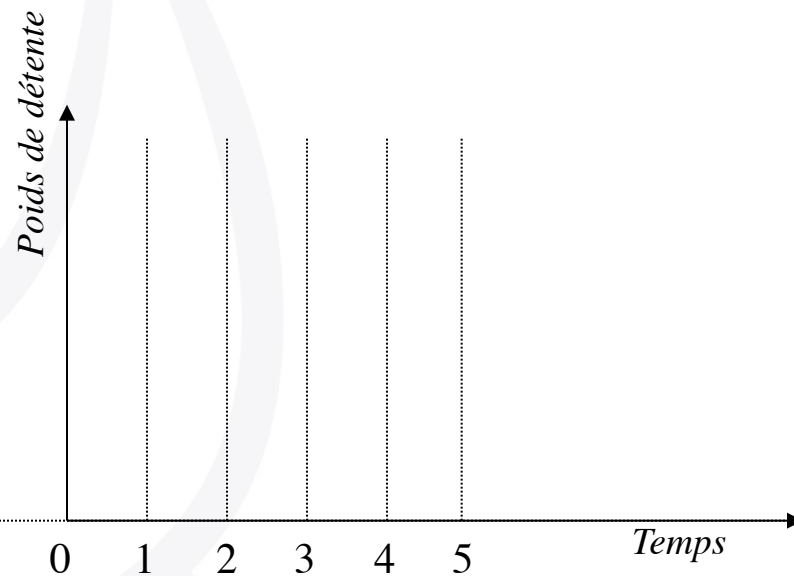
# Un petit rappel

- 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

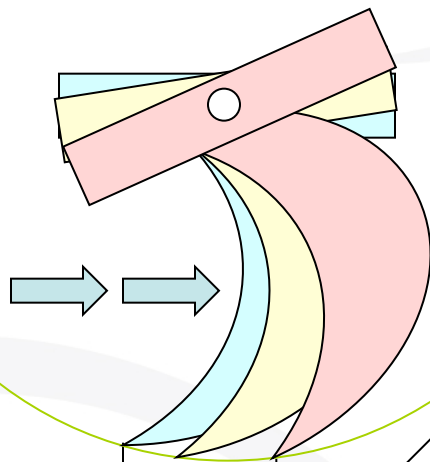


Arme	Poids de détente
Pistolet 10m	500 grammes
Perc. centrale 25m	1000 grammes
Perc.annulaire 25m	1000 grammes



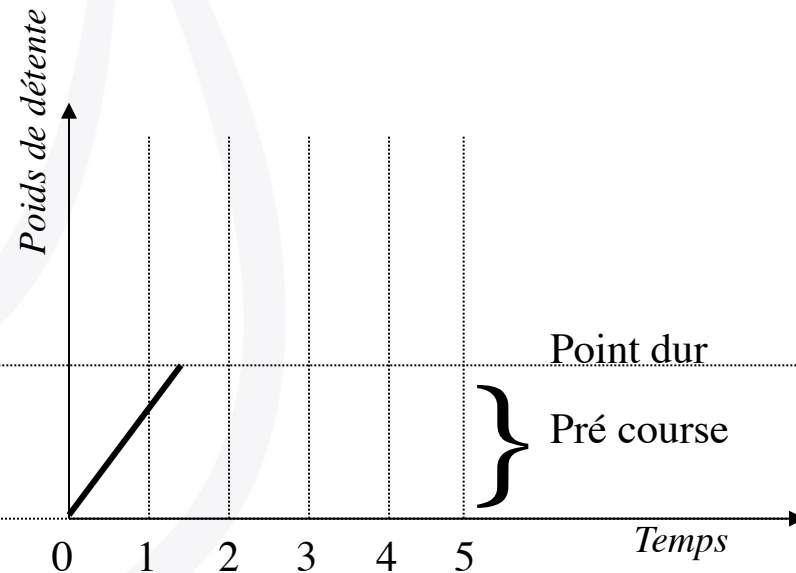
# Mécanisme du lâcher

Déplacement  
de la queue de détente



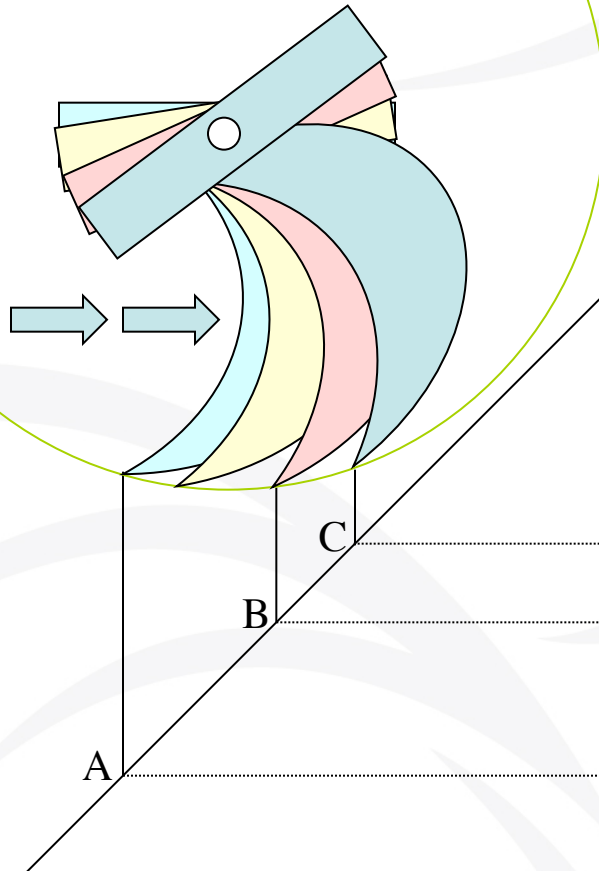
A  
B  
C

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

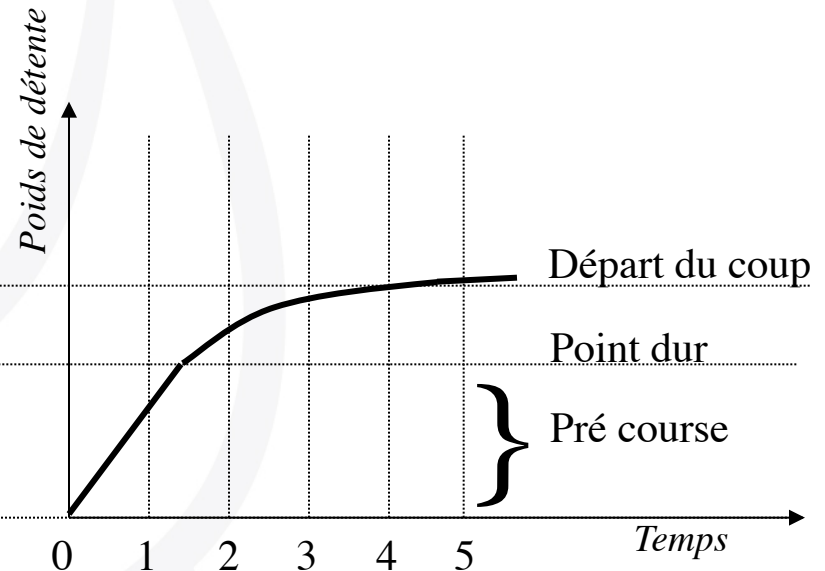


# Mécanisme du lâcher

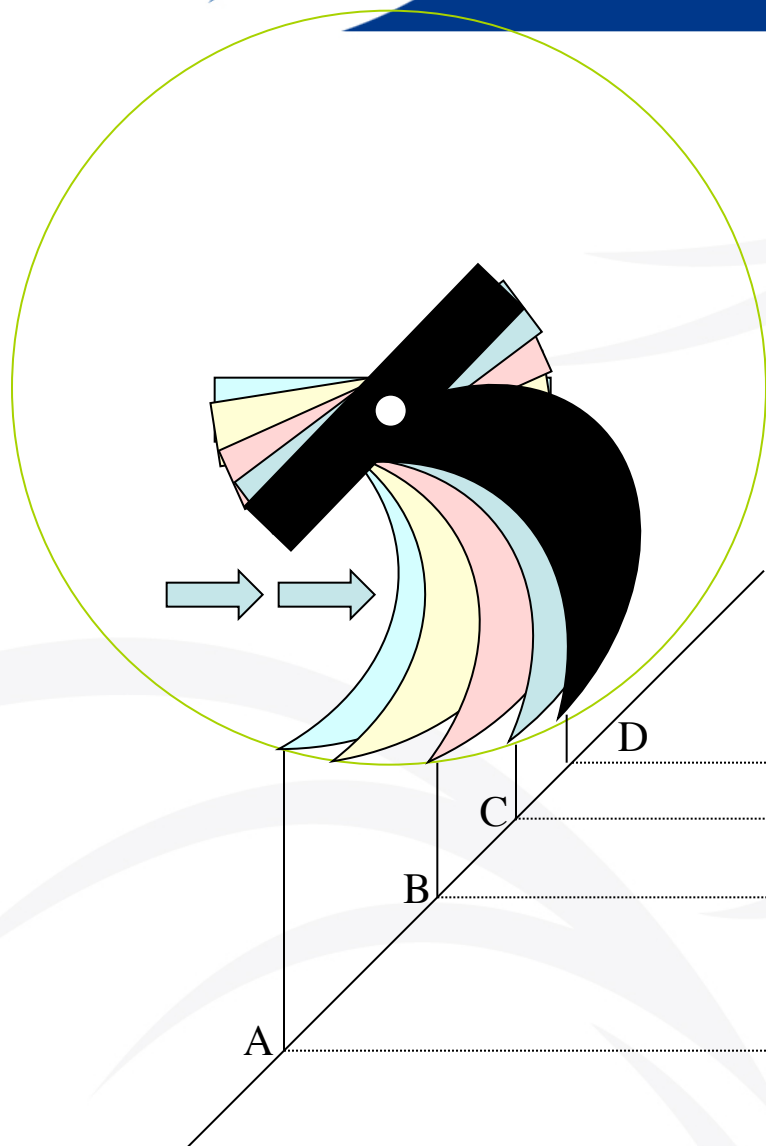
Ecrasement de la pulpe du doigt et faible déplacement



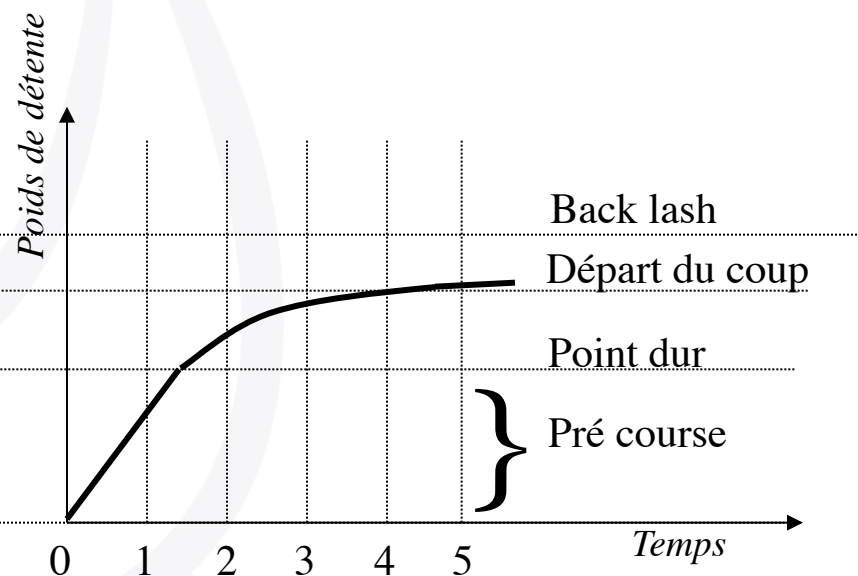
Arme	Poids de détente
Pistolet 10m	500 grammes
Perc. centrale 25m	1000 grammes
Perc.annulaire 25m	1000 grammes



# Mécanisme du lâcher



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



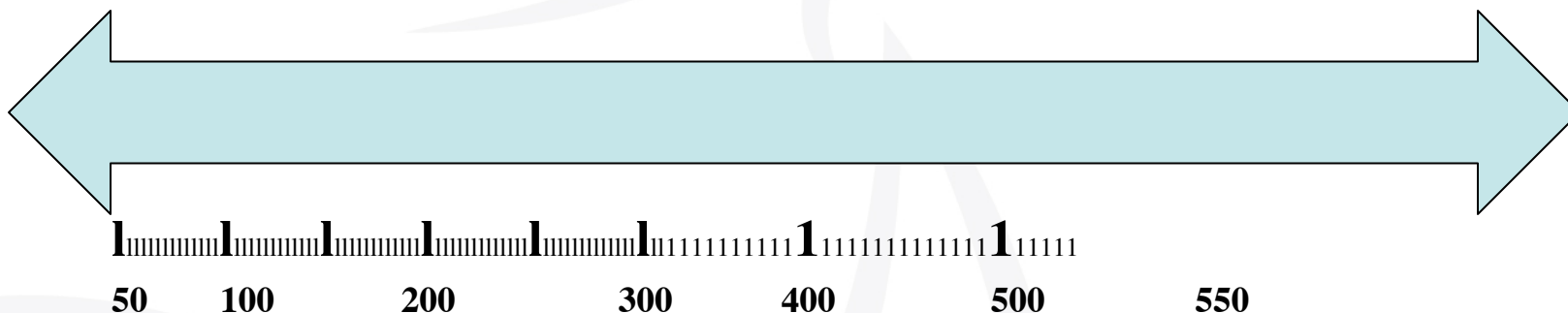


# LE LACHER : PLUS DE POIDS OU MOINS DE POIDS SUR LA DETENTE ?

## 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



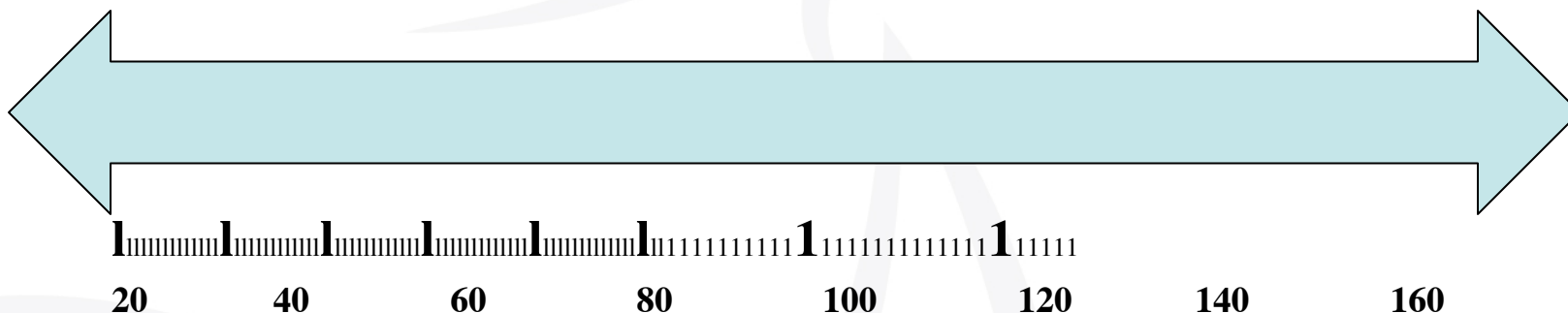


# LE LACHER : PLUS DE POIDS OU MOINS DE POIDS SUR LA DETENTE ?

## CARABINE

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

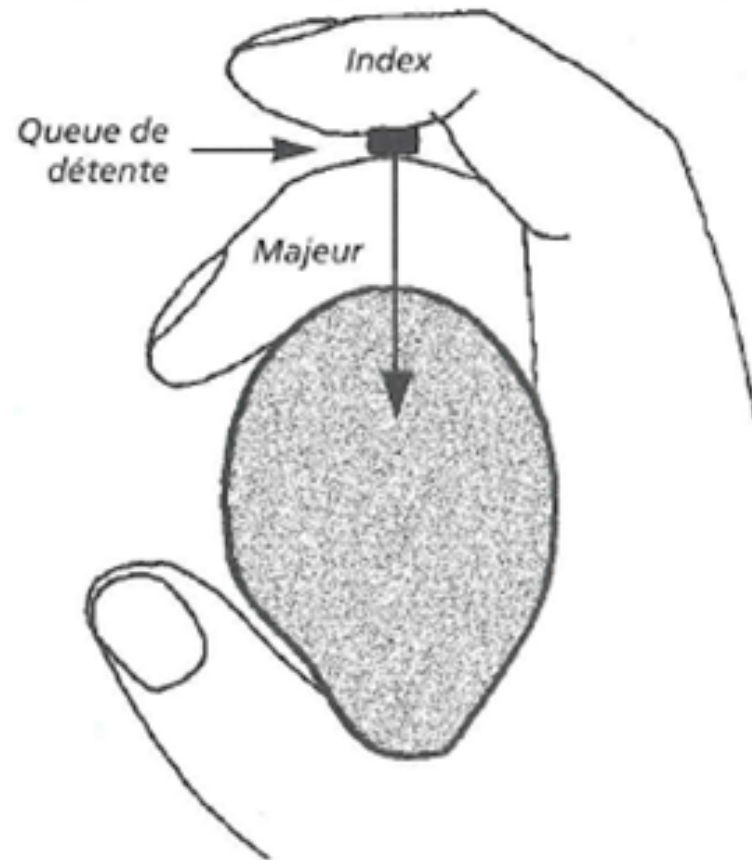
**Trop lourd : temps de réaction  
allongé et geste grossier**



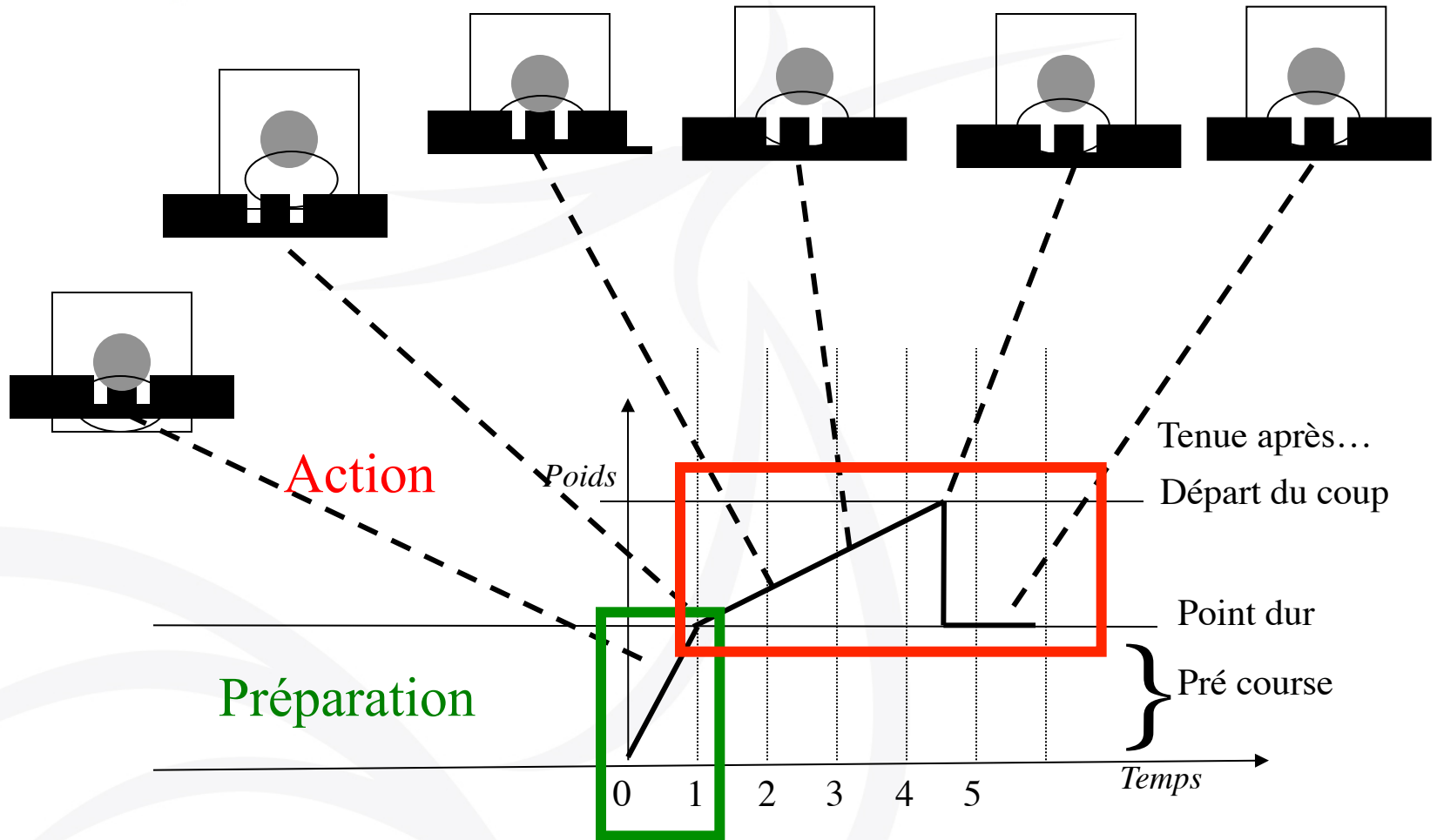
- **Réglage de détente conseillé : entre 80 et 100g**
  - répartition du poids à 50% avant la bossette, et 50% après la bossette (voir notice des armes pour actionner les vis nécessaires)
  - Laisser de la pré-course et de la course (50/50) sinon difficile de trouver le point dur et de tenir pour un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