



Le «lâcher» désigne l'action du doigt sur la queue de détente qui a pour but de provoquer le départ du projectile. C'est une phase déterminante de la séquence de tir : un bon lâcher laisse l'arme stable au départ du coup ou n'amplifie pas ses mouvements si elle bouge légèrement. Dans le cas contraire on parle de «coup de doigt».Ce défaut, courant au stade de l'initiation, est très limitant dans la progression du tireur. Sans un bon lâcher, on ne peut pas bien tirer. La maîtrise de la pression exercée par l'index sur la queue de détente s'opère par l'intermédiaire des sensations ressenties au niveau de la surface d'appui de l'index. La partie la plus sensible de l'index se situe au niveau de la pulpe de la dernière phalange (ou phalange).C'est cette partie qui doit être au contact de la queue de détente. La position de l'index peut varier légèrement en fonction du type d'arme utilisé et surtout du poids de détente de l'arme. Le tireur se trouve confronté, suivant la discipline qu'il pratique, l'arme dont il dispose ou le réglage qu'il lui applique, à différents types de réglage de détente.

CARACTÉRISTIQUES D'UN BON LÂCHER :

Le lâcher doit être volontaire, progressif, contrôlé et continu. Volontaire, car il est bien évident qu'il faut entreprendre une action de pression sur la queue de détente pour faire partir le coup. Progressif et continu, car le lâcher s'accommode mal «d'à-coups» qui risqueraient d'engendrer un dépassement brutal de la pression limite à exercer avant le décrochage de la gâchette et parallèlement un déplacement de l'arme ou un dépointage de l'arme. Contrôlé, car il faut être capable à tout instant de relâcher légèrement la pression ou de l'augmenter selon la situation.

Exercices	Description / Consignes	But	Insister sur...
1) Perception de la détente en appui / position.	Faire des appuis successifs sur la queue de détente jusqu'aux point dur sans que le coup parte.	Percevoir et maîtriser la bossette.	Venir franchement sur la bossette.
2) Tir en appui assis puis debout plaqué + blanc.	Tir sur plaque métal (fond de cible) puis sur blanc (carton retourné) en travaillant la pression sur la queue de détente, doucement, progressivement.	Travail de l'action du doigt.	La sensation donnée par un lâcher correct (laisse le guidon stable).
3) Prise de bossette.	S'entraîner à réaliser la prise de bossette lorsque la mire se stabilise sous le visuel à la marge de blanc.	Mise en place de l'automatisme de la prise de bossette.	Ce geste se place dans l'arrêt ou après l'arrêt.
4) Lâcher conscient progressif.	En alternant plaque / blanc / visuel, amélioration du lâcher de base, le lâcher conscient. Ne pas perturber l'arme lors du départ du coup.	Amélioration du lâcher conscient.	L'action se fait en arrière de la queue de détente.
5) Lâcher en pallier de pression.	Consiste à effectuer des amenés de bossette en augmentant de plus en plus la pression.	Travail spécifique. Coordination lâcher/stabilité. Vaincre le « doigt de bois ».	Le coup part quand le doigt a assez appuyé et non pas au 3 ^{ème} appui.
6) Lâcher en préparation.	En même temps que la prise de bossette se fait une montée en pression supplémentaire (déformation du gras du doigt) suivie, sans arrêt, du lâcher.	Verrouillage du poignet en respectant l'axe par rapport à l'avant bras.	L'action se fait en avant de la queue de détente.
7) Tir sur carton blanc.	Permet de travailler le lâcher tout en contrôlant la ligne de mire qui doit rester stable au départ.	On discrimine mieux les bougés du guidon au départ du coup.	Le guidon doit rester stable.
8) Action du doigt après le départ du coup.	Le doigt doit continuer la pression exercée sur la queue de détente, dans et après le départ de la balle.	Garder l'équilibre de l'arme et permettre la tenue au départ.	Combattre tout relâché réflexe du doigt (sauf Tir Vitesse)



Association Vicinoise de Tir

Centre Sportif "Les Pyramides" - 4, Mail de Schenefeld
 78960 VOISINS LE BRETONNEUX
 Internet : <http://avtsportif.free.fr> - E-mail : avtsportif@free.fr
 Tél : 01 30 64 51 57

Association Loi 1901 N°1822 du 6 Juin 1973 (Journal Officiel du 14 Juin 1973)
 Agrément F.F.Tir N° 7732 - Agrément D.D.J.S. N° 78 S 349