

Tireurs vaudois entraînés par un champion israélien

Guy Starik, multiple champion international de tir et entraîneur international, est venu apporter cet automne son expérience et ses connaissances sur les bords du Léman. Il a donné lors de séances spéciales un entraînement de tir à la carabine 10 m et 50 m.

Texte: Elodie Seewer/xal

Organisées par la société de tir de Montreux Riviera Tir sportif, les trois journées de coaching ont connu un franc succès. La participation à ces entraînements était ouverte aux tireurs des sociétés romandes de tir à 10 m et 50 m. Les 15 et 16 octobre, l'expérience a commencé au stand de tir 10 m, dans la salle omnisport du Pierrier, à Clarens. Le 18 octobre, la journée de tir à 50 m s'est déroulée au stand de tir de St-Triphon.

Un tireur aux Jeux Olympiques

L'habileté de Guy Starik à modifier et à améliorer les positions de tir a impressionné les participants. Les changements ont été réalisés de manière très directe, rapide, et personnalisée pour

chaque tireur. Le palmarès de Guy Starik explique son savoir-faire: Tireur et coach dans l'équipe nationale d'Israël, vainqueur des championnats d'Europe en 2005, recordman de la Coupe du Monde de Munich en mai 2008 (match record de 600/600 en position couché à la carabine 50 m) et participant aux Jeux Olympiques de Beijing où il a terminé à la 12^e place avec un résultat de 594/600.

Il entraîne également des tireurs de niveau international, dont trois athlètes israéliens de disciplines différentes: Doron Shizifi, tireur handicapé qui a remporté la médaille d'argent lors des JO de Beijing; Gil Silmkovitch, tireurs en position couché à la carabine 50 m, participant au JO de Beijing et Doron Egosi, tireur en 3 positions, à la carabine 50 m.

Le travail ne fait que commencer

Ainsi, les tireurs vaudois ont eu l'occasion de se donner les moyens de faire de meilleures performances. Mais l'adaptation du tireur aux modifications qu'il a subies peut prendre désormais du temps, ce qui est à prévoir et tout à fait normal.

Certaines personnes ont reconnu que «le travail commence enfin» pour elles. En effet, le confort que le tireur essaie de se procurer dans sa position de tir ne lui donne malheureusement pas toujours une bonne stabilité en contre partie. Des douleurs et des courbatures ont donc aussi été présentes tout au long de ce camp chez la plupart des participants. Mais l'envie de comprendre a pris l'avantage sur ces petits inconvénients.

Une synergie incroyable

Lors du dernier jour, le bilan a été extrêmement positif. Les personnes ayant eu l'occasion d'assister durant les trois jours aux explications et réglages de Guy Starik se sont rendu comptes de l'ambiance de fraternité qui a y régné. Guy Starik a commenté en anglais, et les personnes qui le comprenaient ont pris spontanément l'occasion de traduire simultanément pour les tireurs non anglophones. Le prêt de matériel entre les tireurs est aussi à féliciter. Personne n'est donc ressorti «intact» de ce camp. Chacun a été soumis à des changements en fonction de la qualité de l'aspect de leur position de tir dans le but de progresser.

C'est pour toutes ces raisons que la société de Montreux Riviera Tir sportif pense organiser un prochain camp d'entraînement au début de la saison de tir à la carabine 50 m l'année prochaine. □