

Position

La position est la posture adoptée pendant le tir en fonction des buts suivants : conformité aux règlements, stabilité (équilibre plus immobilité), reconductibilité et confort (efficacité plus économie d'efforts).



› L'écartement des pieds correspond à la largeur des épaules.

› L'empilement osseux constitue le moyen le plus efficace pour stabiliser la carabine.

› La cambrure de la position permet de maintenir l'équilibre avant/arrière.

› Dégager légèrement le bassin en conservant une prédominance des appuis au sol sur la jambe avant (répartition du poids du corps 60 % - 40 %).



› La plaque de couche se positionne au contact du bras entre le haut du biceps et l'insertion du grand pectoral.



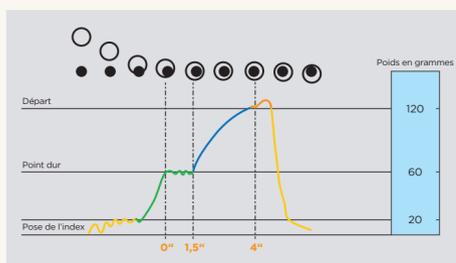
› Le placement sur le bras se fait au milieu de la plaque de couche afin d'obtenir la plus grande surface d'appui possible.



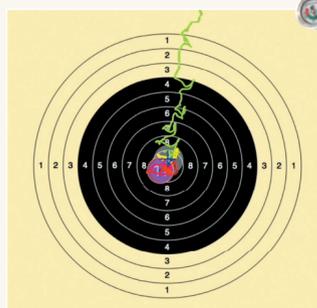
› La tête vient se poser au contact du busc.

Coordination

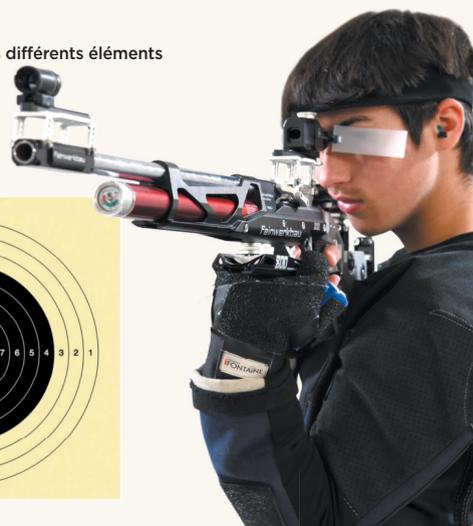
La coordination correspond à la juxtaposition et à l'organisation dans le temps entre les différents éléments de la technique de base : position (stabilité), visée et lâcher, permettant l'action de tir.



› La coordination permet de mener en parallèle le lâcher avec une action de stabilisation de la visée.



› Trajet de la ligne de mire incluant la rentrée en cible (vert), le maintien de la visée terminale (jaune), le départ du coup (bleu) et la tenue après le départ du coup (rouge).



Visée

La visée désigne l'action qui consiste à aligner l'œil du tireur, les instruments de visée de la carabine et le visuel de la cible.



› 1^{er} temps : prendre une pré-visée tête haute pour s'assurer du placement et de la stabilisation de la position.



› 2^e temps : poser la joue sur le busc et vérifier la concentricité de la ligne de mire.

› 3^e temps : guider la ligne de mire vers la cible et la maintenir autour du visuel, au travers d'une marge de blanc assez importante en acceptant de bouger avec un léger décentrage.

Lâcher

Le lâcher désigne l'action de l'index sur la queue de détente qui a pour but d'entraîner le départ du projectile.



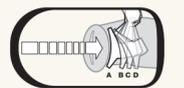
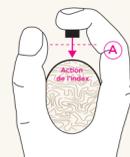
› Étape n°1 : positionner le milieu de la pulpe de l'index au contact de la queue de détente.

› Étape n°2 : venir et s'arrêter brièvement au point dur.

› Étape n°3 : augmenter la pression progressivement jusqu'à au-delà du départ du projectile. La dernière phalange de l'index agit dans l'axe de la queue de détente.

Position à la pré-course

Position au point dur



A : point d'origine du mouvement (articulation 2^e/3^e phalange).

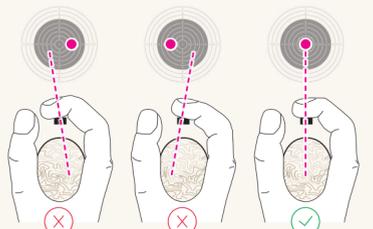
A : pré-course.

B : point dur.

C : départ du coup.

D : course après départ.

› La pression sur la queue de détente doit s'effectuer dans l'axe de la carabine pour avoir des impacts centrés.



Nos partenaires officiels



RETROUVEZ LES OUTILS SERVANT À LA PROMOTION DU TIR



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR
DÉPARTEMENT FORMATION FÉDÉRALE

38, rue Brunel - 75017 PARIS
Téléphone : 01 58 05 45 45

www.fftir.org