

Position

La position est la posture adoptée pendant le tir, en fonction des buts suivants : conformité au règlement, stabilité (la plus immobile possible), reproductibilité et efficacité, avec une économie de l'effort... et de la douleur.

La position

La position est complexe car elle associe des éléments du debout et du couché. Elle nécessite une charge d'entraînement importante afin de développer des sensations d'équilibre et de relâchement spécifiques.

Le pied gauche « règle » et verrouille la verticalité de la jambe gauche (empilement jambe/avant-bras/carabine) en pivotant l'avant du pied vers la droite.

Une légère rétroversion du bassin est effectuée afin d'augmenter le confort et la courbure de la colonne vertébrale.



Centre de gravité

La jambe gauche est perpendiculaire au sol ou légèrement avancée.

L'appui des fesses sur le talon permet un équilibre sans tension.

Le coude gauche forme un appui solide avec le genou. Il peut être posé sur le sommet du genou ou légèrement en retrait.

Les fesses sont sur le talon, au centre ou très légèrement sur la droite. L'appui du pied avec le coussin se fait sur l'avant de la cheville ou du cou-de-pied.

L'ensemble coussin/pied droit/bassin forme un empilement solide.

Le placement préalable du coussin donne un repère pour l'ouverture de la jambe droite (trop ouvrir ou fermer cet angle déséquilibre la position).

Le placement de la plaque de couche et la prise en main



La plaque de couche est placée le plus possible à l'intérieur de l'épaule, dans le creux formé par le deltoïde et la clavicule. L'appui doit se faire exclusivement selon l'axe du canon et le réglage en hauteur doit être très fin.

L'épaule droite, bien relâchée, verrouille l'ensemble de la position avec la main qui saisit fermement la poignée-pistolet (mise en tension), mais sans imprimer de tensions en rotation par rapport à l'axe du canon.

Le placement de la bretelle



Positionner la bretelle sur le bras (au deux-tiers en partant du coude) pour avoir une mise en tension qui s'effectue plutôt à la base du deltoïde.



La bretelle est constituée d'une courroie munie à une extrémité d'un système de fixation sur la carabine (attache-bretelle) et formant à l'autre extrémité une boucle permettant d'engager le bras. L'avant-bras passe sur la courroie, la fourche de la main se place sous le fût de la carabine et vient buter derrière l'attache-bretelle.



La bretelle est le soutien unique de l'arme au niveau du bras gauche. Les muscles fléchisseurs (essentiellement le biceps) de l'avant-bras sur le bras restent absolument relâchés.



Il faut veiller à ce que la bretelle comprime le moins possible la face interne du bras. Sans cette précaution, l'artère comprimée renverrait dans la bretelle les battements du cœur qui seraient alors transmis à la carabine.

Nota : avec les modèles les plus anciens de bretelle, nous jouons pour cela sur la tension du brin extérieur qui doit être supérieure à celle du brin intérieur (les bretelles récentes répartissent bien la tension sur les deux brins). Les bretelles sont spécifiques pour droitier ou gaucher.

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 : la tête, naturellement placée (avec un minimum d'appui latéral) sur l'appui-joue, bien adapté et réglé, permet à l'œil de s'aligner avec les organes de visée.



2^e temps : l'entrée en cible se fait :

- position initiale en zone de visée,
- inspiration naturelle avec descente généralement entre 6 et 8 h,
- expiration normale, sans forcer, en remontant vers un centrage satisfaisant.

3^e temps : la ligne de mire est guidée vers la cible et vient « mourir » sur le visuel en fin d'expiration, sans jamais le dépasser vers le haut.

Nota : la marge de blanc peut varier en fonction du diamètre du guidon. En initiation, le choix portera sur un guidon à fort diamètre.

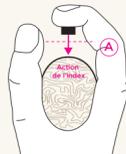
Lâcher

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.

Position à la pré-course



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

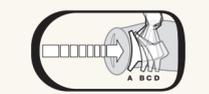
Étape n°2 : venir et s'arrêter brièvement au point dur.

Position au point dur

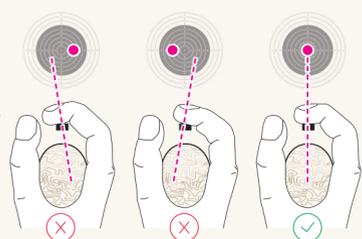


Étape n°3 : augmenter la pression progressivement jusqu'au-delà du départ du projectile. La dernière phalange de l'index agit dans l'axe de la queue de détente.

A : pré-course.
B : point dur.
C : départ du coup.
D : course après départ.

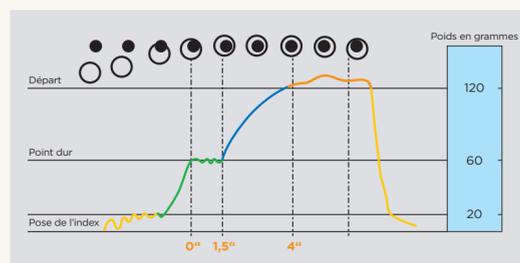


La pression sur la queue de détente doit s'effectuer dans l'axe de la carabine pour avoir des impacts centrés.

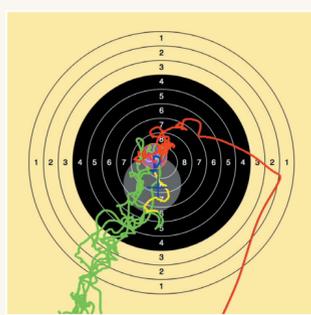


Coordination

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



L'action de lâcher doit être coordonnée avec la visée et la stabilisation de la carabine.



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).



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