



1 Position

La position est la posture adoptée pendant le tir. Elle est construite à l'entraînement en fonction des buts suivants :

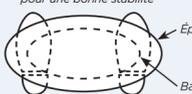
- conformité aux règlements,
- simplicité (confort et économie d'énergie),
- reproductibilité (régularité et efficacité),
- stabilité.

A - La position et le placement au poste de tir



Le tireur se place par rapport à une diagonale fictive sur son poste de tir, en plaçant d'abord le pied gauche, le pied droit venant ensuite se placer naturellement en vis-à-vis du pied gauche.

Placement des appuis au sol pour une bonne stabilité



La distance entre les talons et les pointes de pieds doit être équivalente (légère ouverture possible au niveau des pointes de pieds).

B - La prise en main de la carabine



Au niveau de la prise en main, le tireur doit conserver une mobilité suffisante pour contrôler la carabine avec précision, avec un angle entre le bras et l'avant-bras adapté.

Les coudes ne sont pas collés au corps afin de donner de l'amplitude et faciliter le mouvement lors de l'épaulé.

C - La position d'attente

La position d'attente est mise à profit pour placer les éléments du corps utilisables une fois épaulé.



Le bec de la crosse devra se positionner correctement par rapport à la bande réglementaire ISSF.

Le placement du canon se fera en respectant une ligne imaginaire reliant l'œil à la cible et passant par le haut du canon.

La position d'attente comporte des repères visuels permettant de contrôler les niveaux, latéralement et verticalement, lors de l'épaulé (l'asymétrie de la position et de la vision implique des repères différents selon que la position d'attente est prise à gauche ou droite de la fenêtre de tir).



D - L'épaulé

Il s'agit du mouvement permettant de faire passer la carabine de la position d'attente à la position « épaulée ». Le passage de l'une à l'autre doit être rapide, direct, simple et précis.



La carabine monte à l'épaule en prenant pour pivot le bout du canon. Les deux bras conjuguent leur mouvement pour permettre à la carabine de se positionner à la hauteur finale désirée.

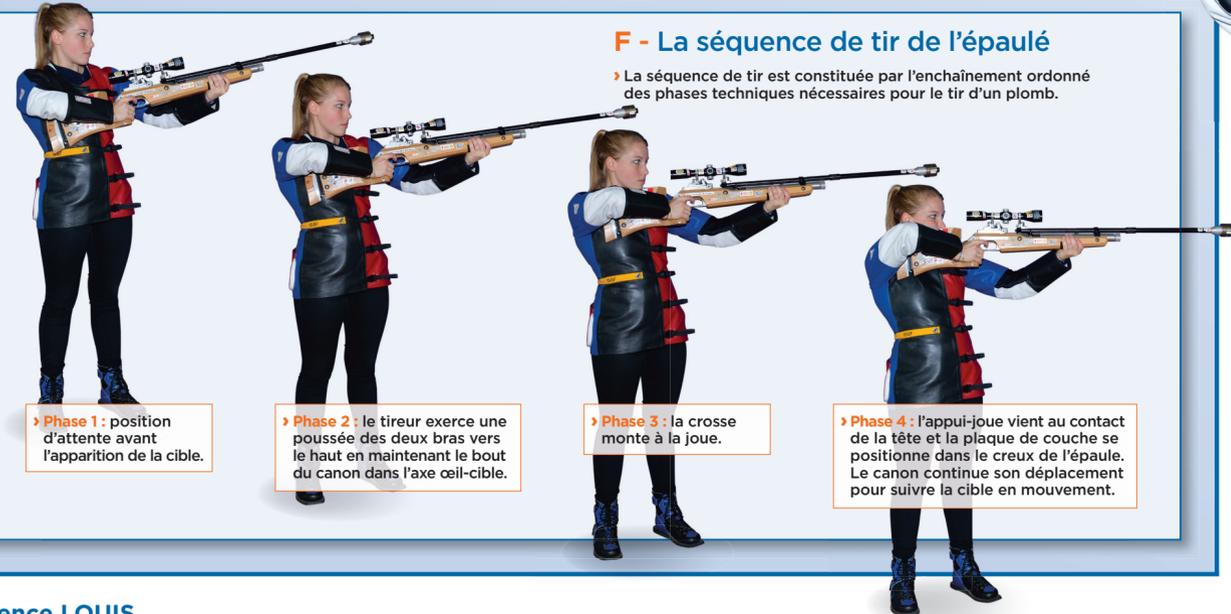
E - La position de la tête sur l'appui-joue



Dans le mouvement, la crosse monte à la joue du tireur. La tête est au contact de l'appui-joue, sans contrainte, pour permettre à l'œil d'être dans l'axe de la lunette.

F - La séquence de tir de l'épaulé

La séquence de tir est constituée par l'enchaînement ordonné des phases techniques nécessaires pour le tir d'un plomb.



Phase 1 : position d'attente avant l'apparition de la cible.

Phase 2 : le tireur exerce une poussée des deux bras vers le haut en maintenant le bout du canon dans l'axe œil-cible.

Phase 3 : la crosse monte à la joue.

Phase 4 : l'appui-joue vient au contact de la tête et la plaque de couche se positionne dans le creux de l'épaule. Le canon continue son déplacement pour suivre la cible en mouvement.

2 Visée

La visée désigne l'action qui consiste à aligner l'œil du tireur, les instruments de visée et la cible (superposition de la ligne de mire et de la ligne de visée).



L'axe de la lunette s'aligne avec le centre de l'œil.



Une bonne visée permet une vision nette dans la lunette.

Nota : une fois le pré-positionnement de la lunette effectué, le tireur épaulé sa carabine et ajuste la distance de la lunette par rapport à son œil afin d'obtenir une image parfaitement nette des bords et le plus grand champ de vision possible compatible avec la netteté des bords.

Position de l'œil par rapport à la lunette.



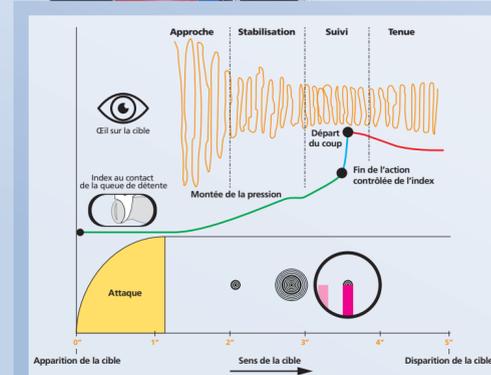
Vision de la cible.



À l'intérieur de la lunette.

3 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 du tir.



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

Florence LOUIS



Nos partenaires



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR
DÉPARTEMENT FORMATION FÉDÉRALE

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

www.fftir.org



Retrouvez les outils servant à la promotion du tir en lisant ce QR Code avec votre smartphone ou votre tablette tactile.