

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



Le bras gauche est tendu vers l'avant, l'avant-bras et la main gauches sont pratiquement placés dans l'axe de la cible.

En appui sur les coudes, le corps repose sur le sol. La jambe gauche est étendue, sans crispation. La jambe droite peut-être étendue ou légèrement repliée ; dans ce cas, elle permet de dégager, un peu, la cage thoracique.

L'angle entre l'axe des épaules et celui du canon doit être suffisamment ouvert pour favoriser le relâchement de l'épaule droite.

La tête est redressée, sans douleur dans la nuque, la joue s'appuyant sur l'appui-joue.

L'axe du corps forme un angle de 35° environ avec l'axe de tir



Le coude gauche est placé un tout petit peu à gauche par rapport à la verticale du canon



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



La plaque de couche est placée au niveau de l'épaule dans le « creux » entre le pectoral et le deltoïde.

L'épaule droite, bien relâchée, verrouille l'ensemble de la position avec la main qui saisit fermement la poignée-pistolet (mise en tension). Le poignet n'est pas « cassé ».

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'y engager le bras. Sa longueur est réglable. L'avant-bras passe sur la courroie, la fourche de la main saisit le fût de la carabine 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 (là où passe l'artère humérale). 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 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 vers 6 ou 7 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 de guidon. En initiation, le choix portera sur un guidon à fort diamètre.

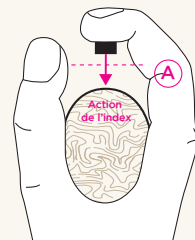
Lâcher

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.

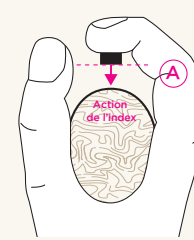
Position à la pré-course



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

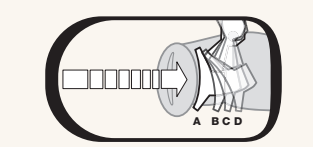
Étape n°2 : venir et s'arrêter brièvement au point dur.

Position au point dur

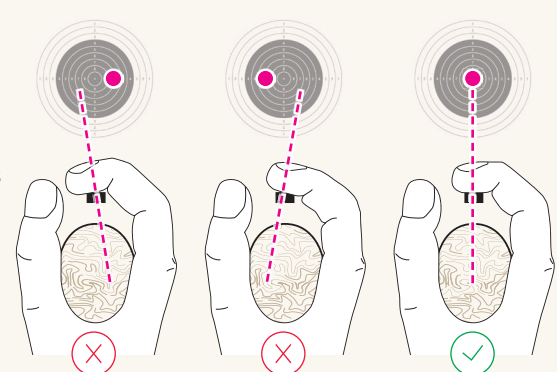


Étape n°3 : augmenter la pression progressivement jusqu'au-delà du départ du projectile. La dernière phalange de l'index agit dans l'axe de la queue de détente.

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



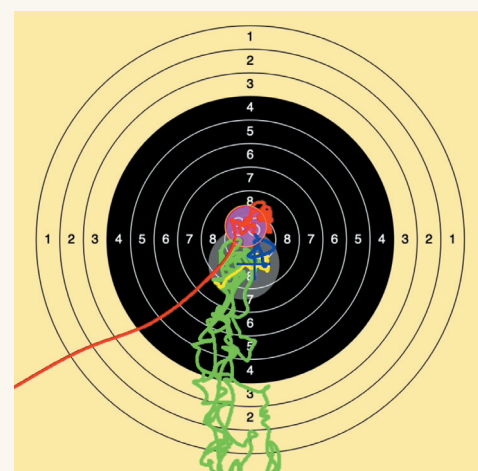
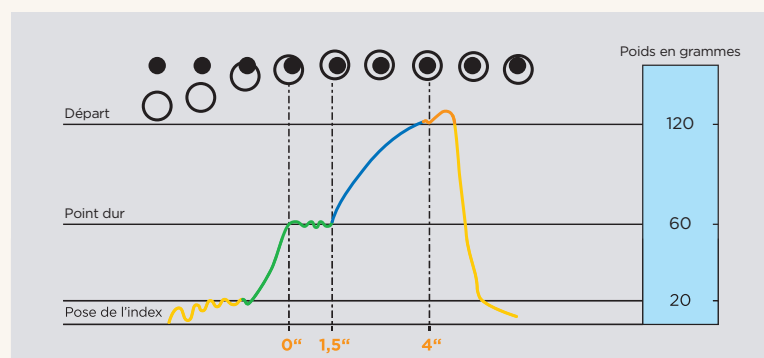
La pression sur la queue de détente doit s'effectuer dans l'axe de la carabine pour avoir des impacts centrés.



Coordination

La coordination correspond à la juxtaposition et à l'organisation dans le temps entre les 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