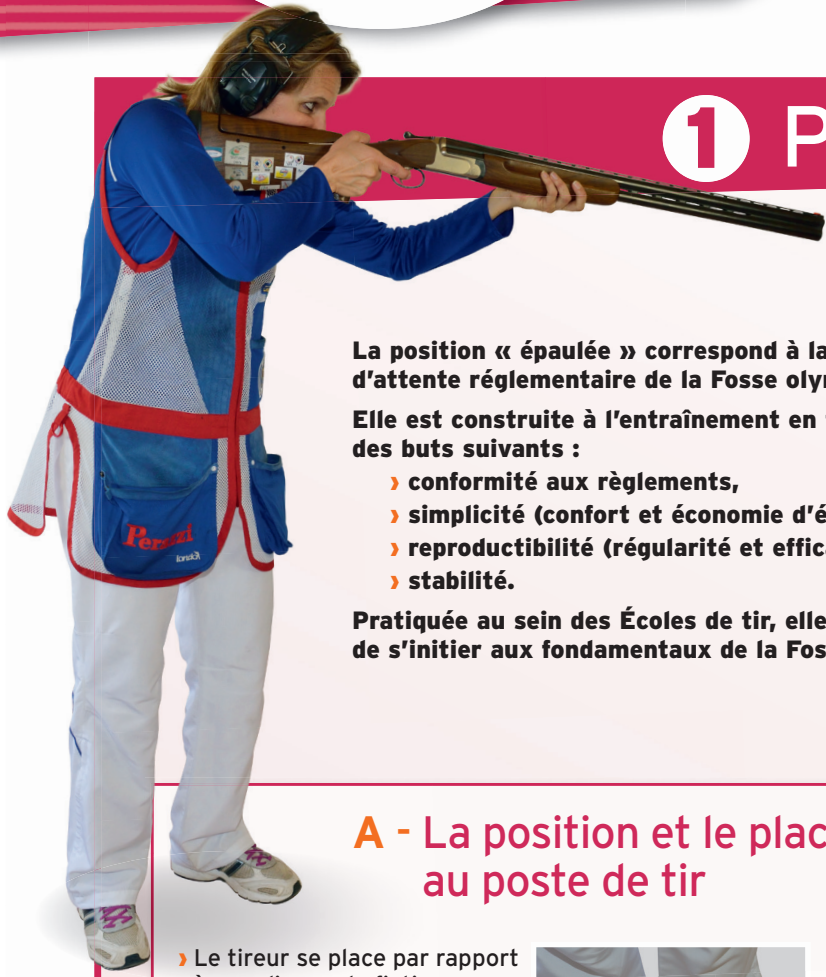




Plateau position « épaulée »

1 Position



La position « épaulée » correspond à la position d'attente réglementaire de la Fosse olympique.

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.

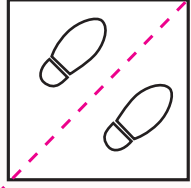
Pratiquée au sein des Écoles de tir, elle permet de s'initier aux fondamentaux de la Fosse olympique.

A - La position et le placement au poste de tir

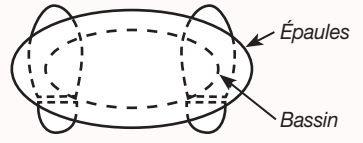
Le tireur se place par rapport à une diagonale fictive, en plaçant d'abord le pied gauche, le pied droit venant ensuite se placer naturellement en vis-à-vis du pied gauche.



Poste de tir



Placement des appuis au sol pour une bonne stabilité



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

B - La prise en main et l'épaulé du fusil

Le tireur ferme le fusil en respectant les consignes de sécurité élémentaires. Il le tient de la main droite par la poignée-pistolet, tout en positionnant sa main gauche au milieu de la longueur.



Pas d'angulation du poignet



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

Le tireur épaulé le fusil en amenant la plaque de couche contre son épaule (à la base du deltoïde). La main gauche n'est pas trop proche de la bascule (vitesse excessive) ni trop en avant de la longueur (mouvements ralentis).



Les épaules sont relâchées et les coudes ne sont pas collés au corps. Les avant-bras pointent vers le sol avec un angle de 45° environ.

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



La tête est appuyée sur l'appui-joue sans contrainte dans l'axe longitudinal du fusil.

Le tireur aligne son œil avec la bande et le guidon.

D - La position d'attente



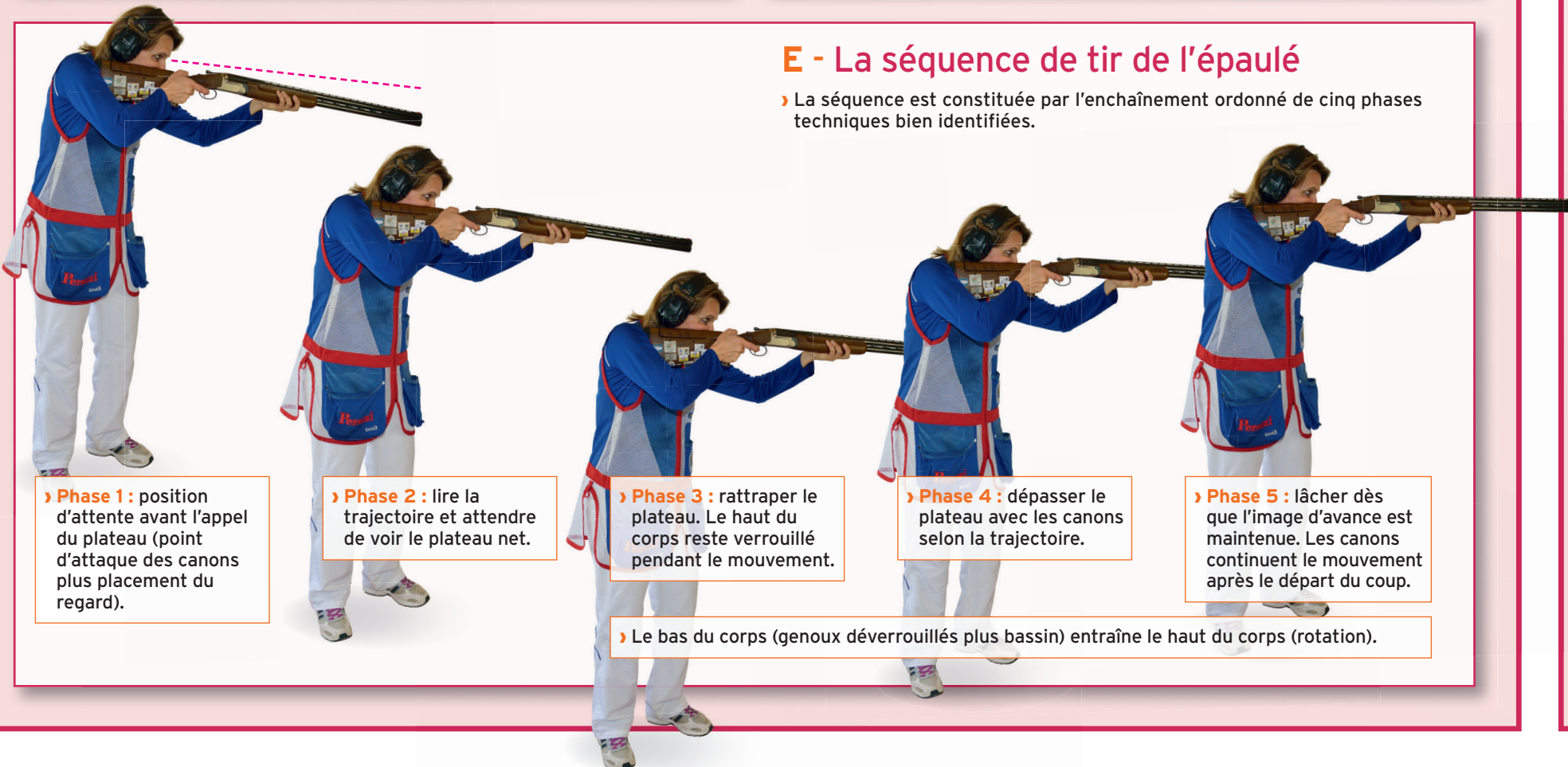
En position d'attente, le poids du corps doit être réparti uniformément sur les deux jambes dont les genoux sont déverrouillés pour faciliter la rotation. Le tireur est prêt à commander le plateau.



Le tireur porte son regard environ 50 cm au-dessus du point d'apparition du plateau pour permettre à l'œil d'accommoder dans une zone de vision située sur la trajectoire imaginaire du plateau.

E - La séquence de tir de l'épaulé

La séquence est constituée par l'enchaînement ordonné de cinq phases techniques bien identifiées.



Phase 1 : position d'attente avant l'appel du plateau (point d'attaque des canons plus placement du regard).

Phase 2 : lire la trajectoire et attendre de voir le plateau net.

Phase 3 : rattraper le plateau. Le haut du corps reste verrouillé pendant le mouvement.

Phase 4 : dépasser le plateau avec les canons selon la trajectoire.

Phase 5 : lâcher dès que l'image d'avance est maintenue. Les canons continuent le mouvement après le départ du coup.

Le bas du corps (genoux déverrouillés plus bassin) entraîne le haut du corps (rotation).

2 Visée

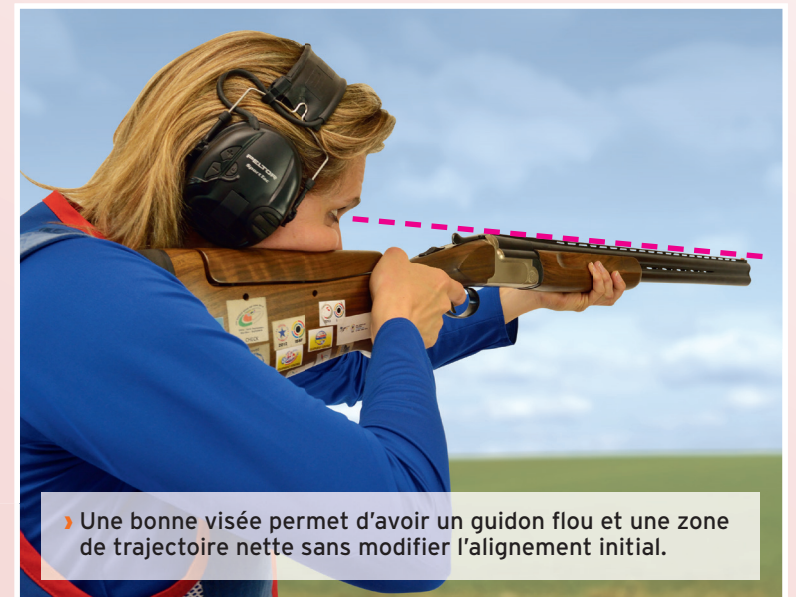
La visée désigne l'action qui consiste à aligner l'œil du tireur, les instruments de visée et le plateau (superposition de la ligne de mire et de la ligne de visée).



Le haut du guidon s'aligne avec le centre de l'œil.



Hauteur de bande préconisée.



Une bonne visée permet d'avoir un guidon flou et une zone de trajectoire nette sans modifier l'alignement initial.

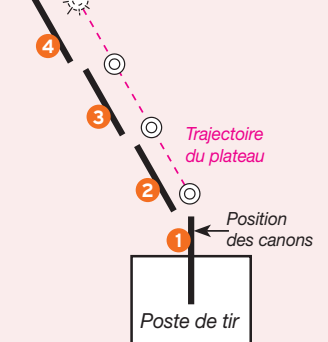
Nota : la ligne de mire est la ligne imaginaire reliant le début de la bande au guidon. La ligne de visée correspond à la ligne imaginaire reliant l'œil et le plateau.

3 Coordination

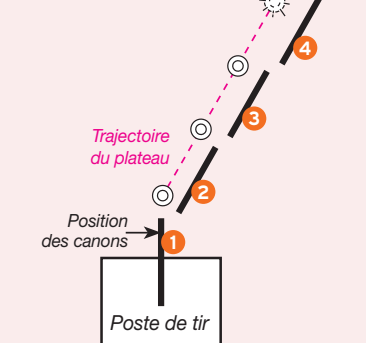
La coordination correspond à la juxtaposition et à l'organisation des différents éléments de la technique de base : position (stabilité), visée et lâcher, permettant l'action du tir.

- 1 Départ du plateau.
- 2 Le plateau continue sa progression. Le tireur déclenche à ce moment-là son mouvement.
- 3 Le tireur poursuit son action pour rattraper le plateau.
- 4 Les canons ont rattrapé et dépassé le plateau. Le tireur peut lâcher le coup en continuant son mouvement.

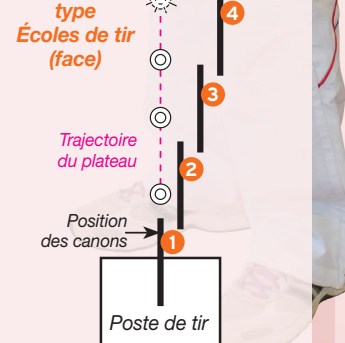
Trajectoire gauche



Trajectoire droite



Trajectoire type Écoles de tir (face)

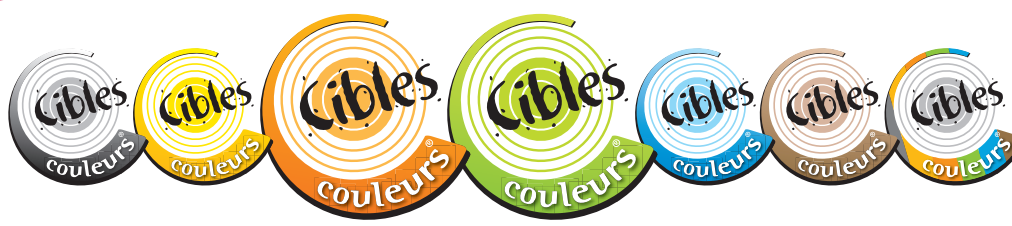


Coordonner l'action de lâcher consécutivement à l'arrivée en action de visée : appuyer sur la queue de détente dès l'arrivée du point de mire dans une zone proche du plateau.

Delphine RACINET-RÉAU



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



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR
38, rue Brunel - 75017 PARIS
Tél. : 01 58 05 45 45 - Fax : 01 55 37 99 93

www.fftir.org