Position « Genou » Carabine trois positions



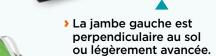
Position

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



de la colonne vertébrale

afin d'augmenter le confort et la courbure



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

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

B - 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. 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

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.

C - Placement de la plaque de couche et prise en main



> Le coude gauche

Il peut être posé

en retrait.

sur le sommet du

solide avec le genou.

genou ou légèrement

forme un appui



bassin forme un empilement solide





> 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 bras restent absolument relâchés.



Il faut veiller à ce que la bretelle comprime le moins

Coordination

La plaque de couche est placée le plus possible

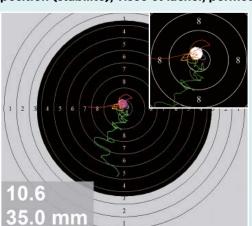
à l'intérieur de l'épaule, dans le creux formé par

le deltoïde et la clavicule. L'appui doit se faire

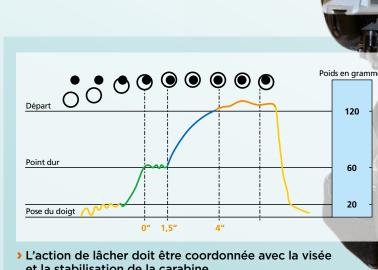
exclusivement selon l'axe du canon et

le réglage en hauteur doit être très fin.

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.



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



et la stabilisation de la carabine.

Lâcher

vers le haut.

2 Visée

La visée désigne l'action qui consiste à aligner l'œil du tireur,

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.

> 2º temps : l'entrée en cible se fait :

position initiale en zone de visée ;

inspiration naturelle avec descente généralement vers 7 ou 8 h; expiration normale, sans forcer, en remontant vers un centrage satisfaisant.

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

les instruments de visée et le visuel de la cible.

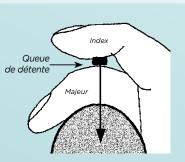
Le lâcher désigne l'action du doigt sur la queue de détente qui a pour but d'entraîner le départ du projectile. L'idéal est d'obtenir de façon régulière le départ du coup dans la zone de visée acceptable. La durée, entre l'entrée en cible et le départ du coup, se situe entre 3 et 5 s.

Nota: la marge de blanc peut varier en fonction du diamètre du

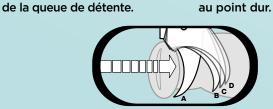
guidon. En initiation, le choix portera sur un guidon à fort diamètre,

avec une longueur de canon normale (sans rallonge de visée).





> Étape n°1: positionner le milieu de la pulpe du doigt au contact > Étape n°2: venir et s'arrêter



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

A- Pré-course ; B- Point dur ; C- Départ du coup ; D- Course après départ

Émilie WINTENBERGER



Nos partenaires









FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR DÉPARTEMENT FORMATION FÉDÉRALE

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

