



### 1 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 (la régularité du recul conditionne l'impact en cible), avec une économie de l'effort... et de la douleur.

#### A - La position

**Centre de gravité.**

- 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.
- Le coude gauche forme un appui solide avec le genou. Il peut être posé sur le sommet du genou ou légèrement en retrait.
- Le placement préalable du coussin donne un repère pour l'ouverture de la jambe droite (trop ouvrir ou fermer cet angle déséquilibre la position).

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

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

La jambe gauche est perpendiculaire au sol ou légèrement avancée.

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.

#### 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 le bras restent absolument relâchés.

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

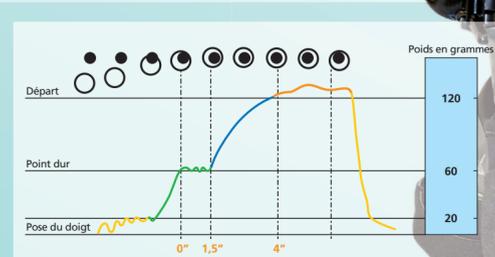
- La plaque de couche est placée le plus possible à l'intérieur de l'épaule, dans le creux formé par le deltoïde et la clavicule. L'appui doit se faire exclusivement selon l'axe du canon et le réglage en hauteur doit être très fin.
- L'épaule droite, bien relâchée, verrouille l'ensemble de la position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

### 4 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.



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).



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



### 2 Visée

La visée désigne l'action qui consiste à aligner l'œil du tireur, les instruments de visée et le visuel de la cible.

- 1<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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, compris entre 4,2 et 4,7 mm à 50 m en fonction de la ligne de mire, avec une longueur de canon normale (sans rallonge de visée).

### 3 Lâcher

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.

Position pré-course

Index

Queue de détente

Majeur

Action du doigt

Position au point dur

Action du doigt A : point d'origine du mouvement (articulation 2<sup>e</sup>/3<sup>e</sup> phalange)

- Étape n°1 :** positionner le milieu de la pulpe du doigt au contact de la queue de détente.
- Étape n°2 :** venir et s'arrêter 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 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

www.fftir.org



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