



## Position



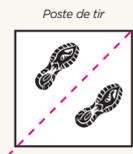
La position désépaulée correspond à la position d'attente réglementaire du Skeet olympique. Elle est construite à l'entraînement en fonction des buts suivants :

- › 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 du Skeet olympique.

### 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.



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

### La prise en main du fusil



Pas d'angulation du poignet

- › 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.



- › Le tireur doit respecter un angle d'environ 90° entre le bras et l'avant-bras afin de conserver une mobilité suffisante pour contrôler le fusil avec précision.



- › Une main gauche trop proche de la bascule entraînerait une vitesse excessive, mais peu de contrôle et de précision. Une main gauche trop en avant de la longueur ralentirait les mouvements.



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

### La position d'attente

- › La bande réglementaire ISSF est obligatoire pour l'épreuve Mini-Skeet. Pour l'épreuve benjamin, le bec de la crosse devra se trouver au niveau de la crête de l'os iliaque.



- › Le placement des canons se fera en respectant une ligne imaginaire. Pour le Mini-Skeet, les canons seront environ 10 cm au-dessus de cette ligne imaginaire

### L'épaulé

- Le tireur exerce une poussée des deux bras vers l'avant, puis épaulé son fusil en amenant la plaque de couche contre son épaule (à la base du deltoïde).



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

- Dans le mouvement d'épaulé, la crosse monte à la joue du tireur et la tête est appuyée sans contrainte dans l'axe longitudinal du fusil.



### 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'une cartouche.



› Phase 1  
position d'attente avant l'appel du plateau.

› Phase 2  
le tireur exerce une poussée des deux bras vers l'avant dans l'axe du fusil avec un léger transfert de poids sur la jambe avant.

› Phase 3  
la crosse monte à la joue.

› Phase 4  
la main gauche continue la poussée en direction de la zone de tir.

› Phase 5  
le canon continue son mouvement en direction de la trajectoire du plateau jusqu'au départ du coup.

## Visée et Lâcher

### 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.



- › 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.

### Lâcher

Le lâcher se caractérise par une pose régulière de l'index au milieu de la queue de détente, suivie d'une pression franche et rapide sur celle-ci, sans donner de coup d'épaule à l'arrivée des canons dans la zone de lâcher choisie par rapport au plateau.

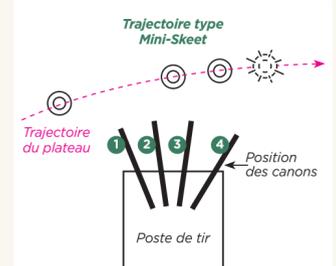
## Coordination

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.



- › 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.

- 1 Départ du plateau.
- 2 Le plateau continue sa progression. Il entre dans la zone de vision. Le tireur déclenche à ce moment-là l'épaulé.
- 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. Pour le Mini-Skeet, le tireur effectue un retour automatique pour les doublés.



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