

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.

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 et l'épaulé 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.



› 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.

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.



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.

La séquence de tir de l'épaulé

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

› Phases 3, 4 et 5 le bas du corps (genoux déverrouillés plus bassin) entraîne le haut du corps (rotation).



› 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.

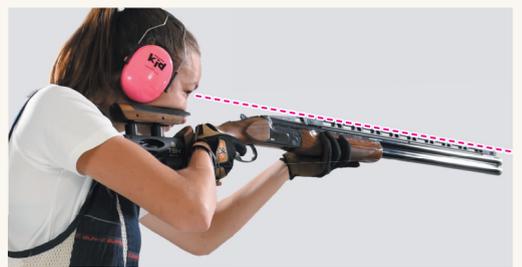
Visée et Lâcher

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.

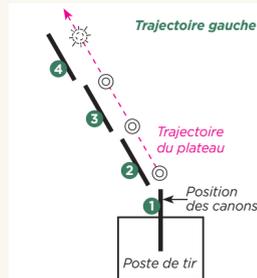
Lâcher

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.

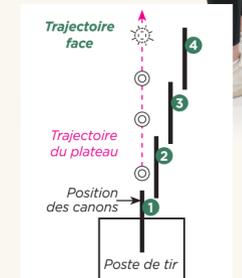
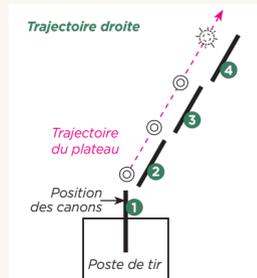
Coordination

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.

- 1 Départ du plateau.
- 2 Le plateau continue sa progression. Il entre dans la zone de vision. 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.



› 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.



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