

POSITION DEBOUT ET STABILITE :

Définition et buts :

La position est la posture adoptée pendant le tir, en fonction des buts suivants :

- conformité aux règlements,
- stabilité (équilibre plus immobilité),
- re-conductibilité,
- confort (efficacité plus économie d'efforts).

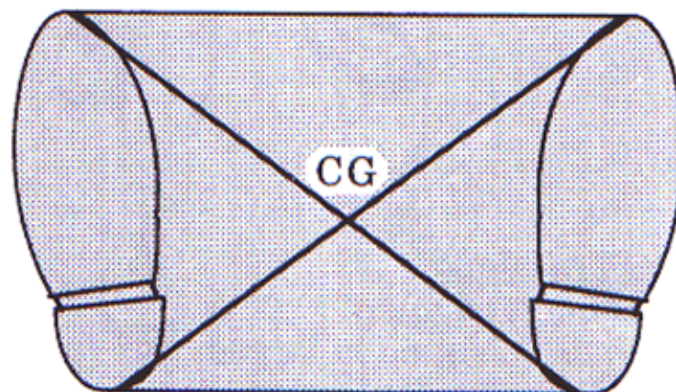
Fondements biomécaniques d'une position :

Le corps assure sa stabilité dans une position :

- par l'intermédiaire de ses points d'appui au sol,
- par le placement des éléments du squelette,
- par le jeu équilibré de groupes musculaires.

Cette stabilité est fonction de la projection de centre de gravité (le schéma ci-dessous décrit une manière sommaire de déterminer ce point) par rapport au polygone de sustentation qui doit :

- rester à l'intérieur du polygone (grisé) pour permettre au tireur de tenir debout,
- se trouver le plus près possible du centre du polygone pour éviter les grosses corrections et donc les gros bougés.



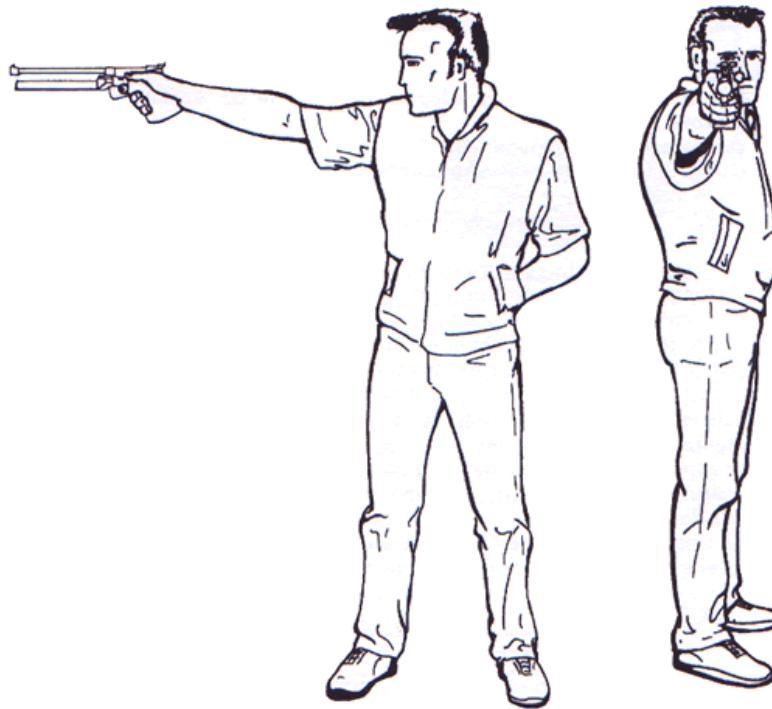
Remarque : ces données théoriques de base sont intégrées naturellement dans la station debout; Elles n'ont pas besoin de faire l'objet d'un apprentissage particulier.

Position de base pistolet :

Tireur droitier, debout, à bras franc (à inverser pour les gauchers) :

- écartement des pieds voisin de la largeur des épaules,
- poids du corps également réparti sur les deux jambes,
- épaule, bras et main gauches décontractés. La main gauche est au repos soit dans une poche soit dans la ceinture,

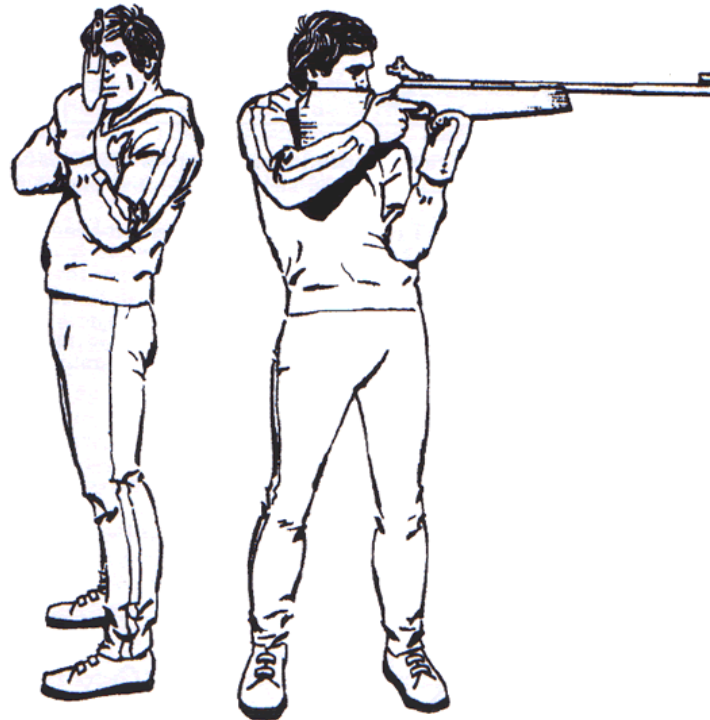
- bras droit allongé, si possible dans le plan des épaules et coude verrouillé sans crispation,
- tête droite (position naturelle).



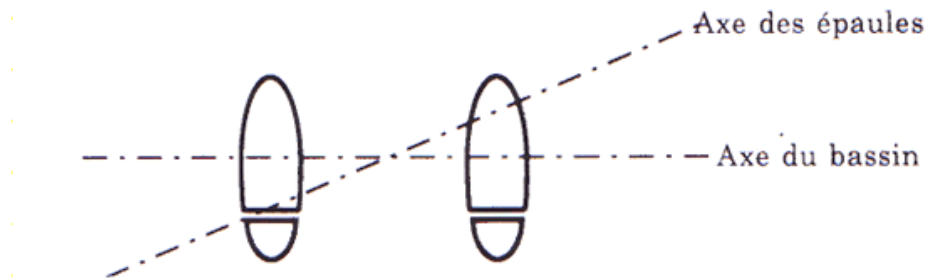
Position de base carabine :

Tireur droitier, debout, sans appui :

- écartement des pieds voisin de la largeur des épaules,
- poids du corps et de l'arme également réparti sur les deux jambes,
- muscles des cuisses et des jambes toniques,
- le gainage musculaire de tronc empêche toute rotation du bassin qui reste verrouillé par rapport aux jambes (rotation bassin / jambes impossible),
- la ligne des épaules effectue une légère rotation latérale vers la gauche par rapport au reste du tronc pour présenter l'arme dans l'axe de la cible,
- le bras gauche replié s'appuie contre le buste ; le coude vient s'appuyer sur le bassin ou la sangle abdominale et l'avant-bras soutien l'arme sans effort ; le poids de l'arme est pris en charge par la chaîne osseuse ainsi constituée.



Une position efficace se traduit extérieurement par une bonne répartition des appuis et une projection du centre de gravité sensiblement au milieu de la surface d'appui, dans les deux plans. L'avancée du bassin permet son verrouillage et la carabine se place davantage à la verticale des talons que des pointes de pieds. L'arme est tenue.



- ventre légèrement en avant, abdominaux toniques (les épaules reculent faisant place à la carabine qui se trouve ainsi placée au-dessus des appuis),
- tête légèrement inclinée vers l'avant (sans que la vision soit gênée).

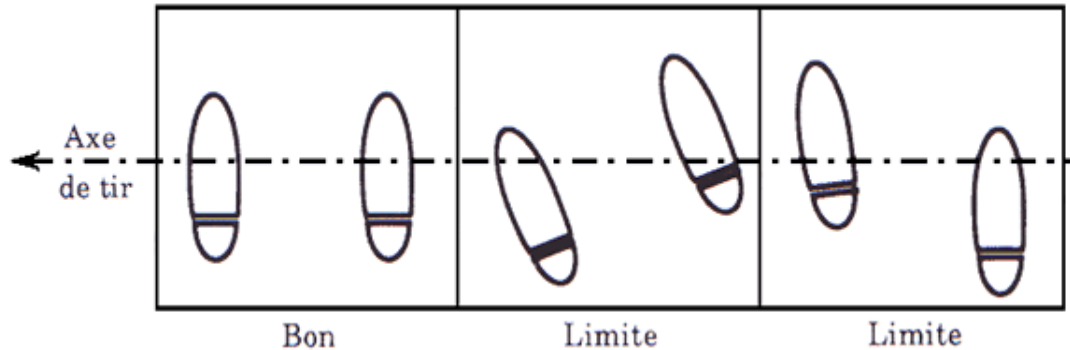
Placement par rapport à la cible :

Définition : le placement par rapport à la cible est mise en coïncidence de l'axe de la cible avec la zone de plus grande stabilité du tireur.

Bases :

Si l'on prend comme base de référence l'axe de la cible, on peut considérer comme règle générale le fait que les appuis doivent être à cheval sur cette ligne, à la carabine comme au pistolet.

Exemple de placement de pieds pour un carabinier droitier ou un pistolier gaucher :



La pédagogie du placement :

L'intérêt d'un bon placement par rapport à la cible est d'offrir au tireur la possibilité d'exploiter au mieux sa stabilité : un tireur peut avoir une position logiquement construite si l'on se réfère à son schéma corporel uniquement, mais parfois si cette position ne l'amène pas vraiment en face de la cible, il forcera pour y parvenir et détruira la logique interne de sa position, perdant ainsi de la stabilité.

Il va de soi que cette notion n'est pas une des premières à inculquer à un débutant, la construction de sa position et son renforcement sont plus importants dans un premier temps, mais l'éducateur devra garder en tête ce schéma pour corriger assez tôt les éventuelles erreurs de placement.

Ce travail s'effectue en deux temps:

- un diagnostic qui cherche à mettre en évidence à quel endroit de la cible (ou du fond du stand pour les débutants...) la position de tireur l'amène naturellement,
- une correction qui essaiera autant que possible de faire correspondre ce placement au centre de la cible.

Le diagnostic :

Il peut se faire par l'observation des plus grosses fautes ; si elles se situent souvent dans le même secteur, c'est peut-être le signe d'une tendance de la position à revenir vers un secteur privilégié. Si ce n'est pas probant, il faut pousser plus avant la recherche.

L'exercice est le suivant : en cours de séance l'initiateur demande au tireur de prendre une visée normale, de fermer les yeux (l'initiateur peut également lui masquer la visée avec un carton), d'attendre environ cinq secondes et de tirer. Le groupement ainsi obtenu indiquera en l'absence de repère visuel qui "attire" la position, quelle est la tendance naturelle du tireur, où se trouve son point de meilleure stabilité.

La correction :

Il en faut deux : une sur l'axe vertical et une sur l'axe horizontal.

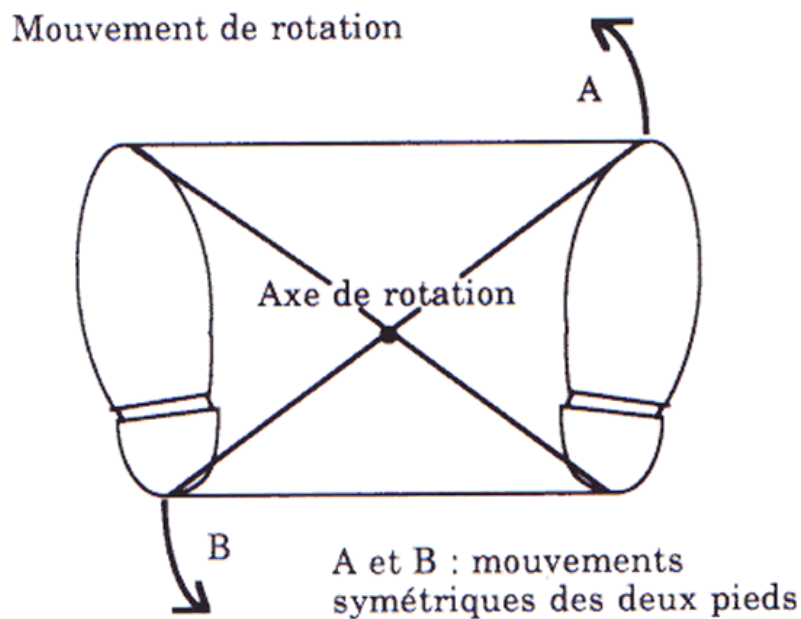
- Correction sur l'axe horizontal

Le processus suivant est applicable aussi bien au pistolet qu'à la carabine.

Il s'effectue au niveau des pieds.

Deux types de correction peuvent être effectués : le dégrossissage et les ajustements fins.

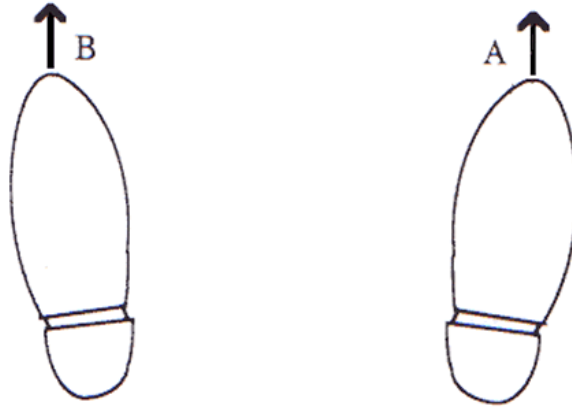
Le dégrossissage intervient surtout dans la phase de construction de la position ou dans des périodes de tests. Supposons qu'un tireur se trouve à environ trente centimètres trop à droite de la cible. Il va devoir bouger ses pieds de manière à ramener le point que l'on a qualifié "de meilleure stabilité" aussi proche que possible de l'axe vertical du visuel. Bouger un seul pied reviendrait à modifier la position ; le réajustement doit donc se faire simultanément avec les deux pieds comme le montre le schéma suivant :



Cette manoeuvre qui provoque une rotation du tireur implique un fort déplacement sur la cible.

Les ajustements fins seront effectués par un autre mouvement : la translation. Cette fois encore, les deux pieds bougeront de la même façon, toujours afin de conserver la cohésion de la position, mais suivant un mouvement de translation parallèle à la cible. Le tireur pourra ainsi récupérer en distance réelle (une translation de deux centimètres correspondant à un déplacement en cible de deux centimètres) l'écart qui le sépare de l'axe vertical parfait de la cible.

Mouvement de translation



A et B : mouvement identique des deux pieds perpendiculairement à l'axe de la cible

- Correction sur l'axe vertical

Nous distinguerons maintenant le cas du pistolet et celui de la carabine.

- Pistolet

Le positionnement vertical de l'arme peut s'organiser autour de deux pôles : la crosse et la position.

- la crosse : dans le cas où le guidon se trouve toujours trop haut ou trop bas, il faut intervenir sur la pente de la crosse. Certaines armes disposent d'un réglage d'origine, pour les autres la crosse doit être modifiée artisanalement.

-

- la position : en initiation le tireur peut régler la hauteur de différentes façons qui sont :
 - le buste : une légère inclinaison du buste permet également de modifier la hauteur du bras en cible ; cet ajustement permet de garder un angle constant entre le bras et le buste, donc une tension musculaire à l'épaule constante. Une inclinaison vers l'arrière du buste compensera aussi quelque peu le poids de l'arme.
 - l'écartement de pieds : dans une faible mesure, l'écartement des pieds modifie le placement vertical de la position. Cet ajustement peut être utilisé dans le cas d'un changement de stand.
 - l'inclinaison de la tête qui va chercher la ligne de mire.

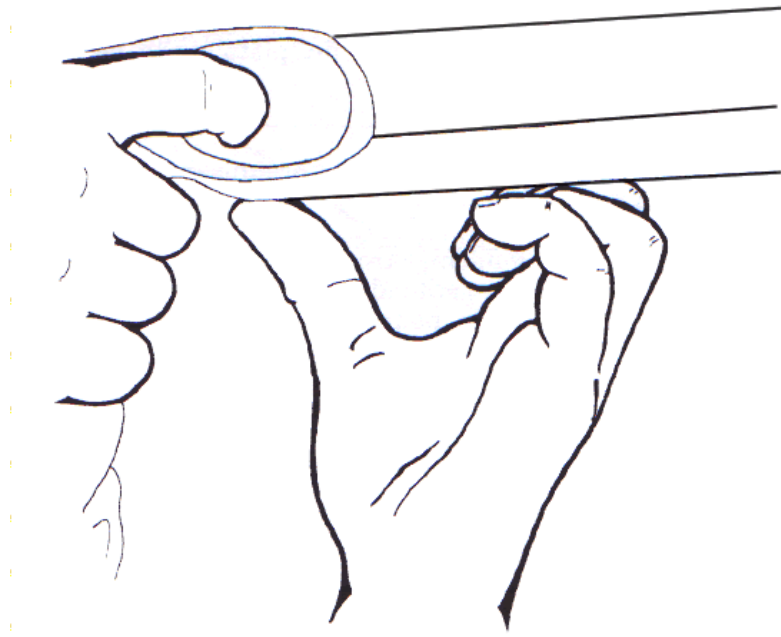
- Carabine :

Deux facteurs interviennent dans le réglage vertical de la position : la plaque de couche et la main gauche.

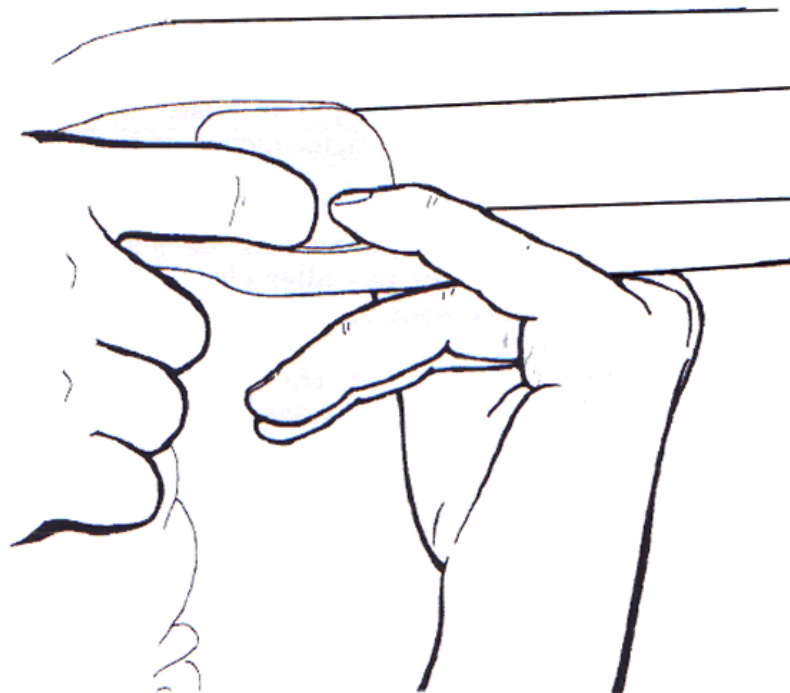
- la plaque de couche : le déplacement de l'arme évolue dans le sens de déplacement de la plaque de couche. Il ne faut cependant pas monter trop haut, éviter en tous les cas de dépasser la position médiane, car la tête a ensuite trop de mal à trouver l'appui du busc.
- la main gauche : elle intervient de deux façons, son placement et sa position.

le choix du placement est simple : plus la main gauche est placée loin en avant sous le fût, plus le placement de l'arme est bas et inversement. Il ne faut cependant pas aller chercher trop loin devant car le bras gauche serait placé sous tension musculaire génératrice de fatigue et de bougés.

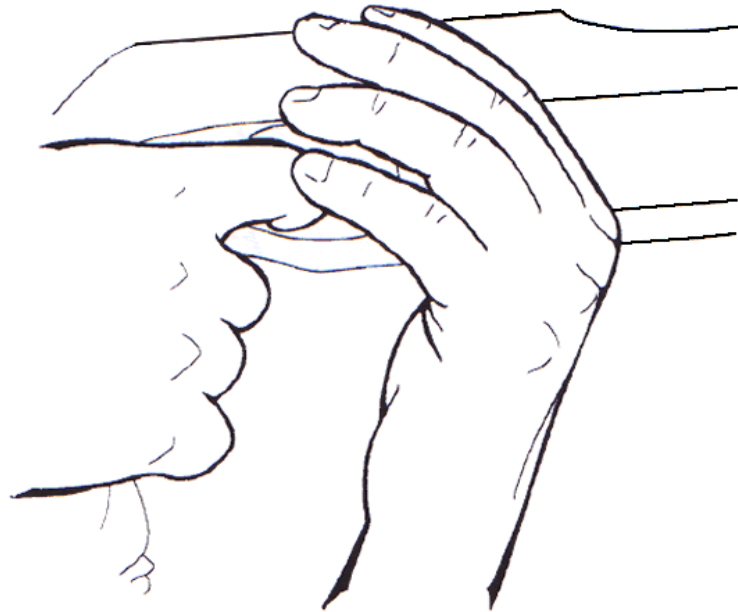
La position de la main gauche est un choix important. les schémas suivants présentent les formes les plus classiques de tenue qui doivent satisfaire la plupart des tireurs.



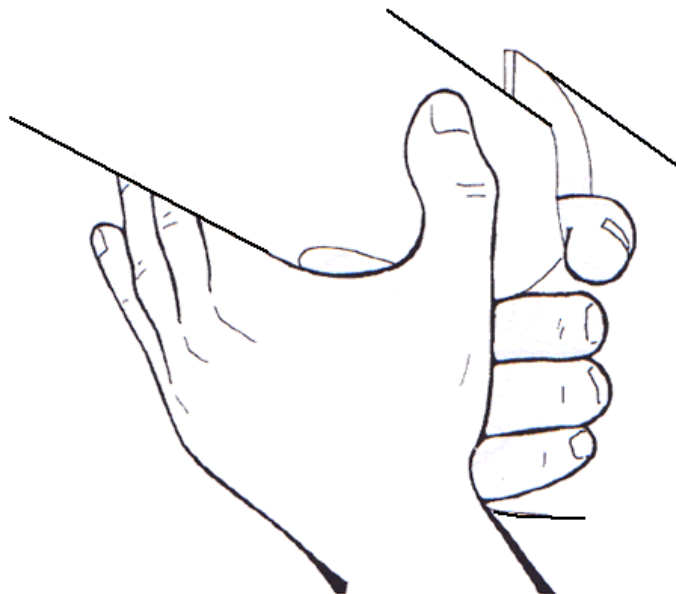
Le fût en appui sur la première phalange : peu confortable cette position est cependant la plus stable pour les tireurs dont l'arme se place en permanence trop bas par rapport au visuel.



Le fût en appui sur le point : c'est de loin la position la plus utilisée ; elle convient à la plupart des morphologies et reste stable dans le temps tout en occasionnant très peu de fatigue. La position la plus classique, paume regardant le tireur est celle présentée ici, mais il est possible d'orienter la paume de la main vers la droite ou la gauche.



La tenue "en fourche" : sensiblement égale à la tenue sur le poing pour ce qui concerne la hauteur de placement de l'arme, cette tenue est plus tonique que les précédentes. Elle constitue un appui vertical classique et offre en plus la possibilité d'un contrôle latéral actif au prix de plus d'effort. Ce choix n'est pas conseillé aux faibles gabarits ou aux débutants.



La tenue "en fourche" sous un autre angle : cette position ne convient qu'avec des fûts relativement étroits et arrondis. Le pouce agit en pince ; la régularité de son maintien est déterminante dans la réussite de ce choix.