



LA PRISE DE POSITION

POSITION DU CORPS

L'intérêt d'un bon placement par rapport à la cible est d'offrir au tireur la possibilité d'exploiter au mieux sa stabilité et de tirer dans le meilleur confort possible.

Ainsi, un tireur peut avoir une position logiquement construite si l'on se réfère à son schéma corporel. Mais si cette position ne l'amène pas vraiment en face de la cible, il forcera alors, inconsciemment, et, pour y parvenir, détruira la logique de sa position, perdant ainsi sa stabilité.

Pour éviter de voir des tireurs jouer au contortionniste sur le pas de tir, les phases ci-après doivent être observées lors de la prise de position.

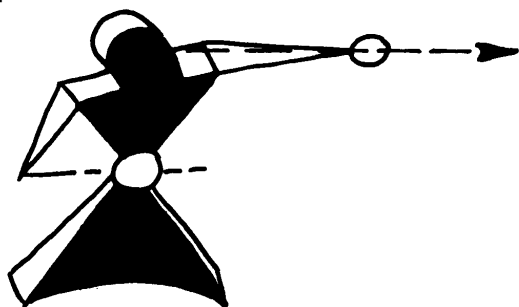
Position idéale pour un tireur droitier :

1. Epaule droite est dirigée contre la cible
2. Ecartement des pieds proche de la largeur des épaules
3. Poids du corps également réparti sur les deux jambes, recherche de la stabilité.
4. Épaule, bras et main gauches décontractés
5. La main gauche est au repos soit dans une poche, soit dans la ceinture
6. Tête droite (position naturelle, sans tension)

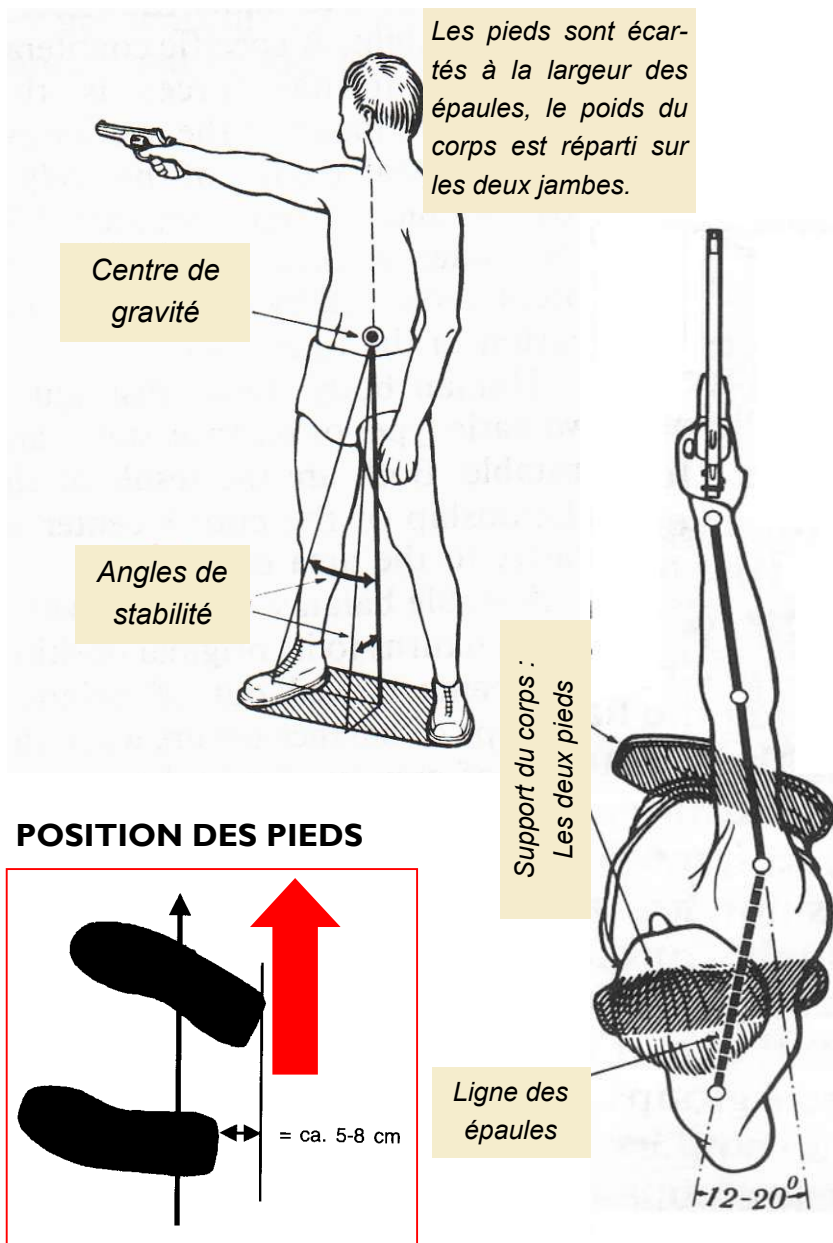
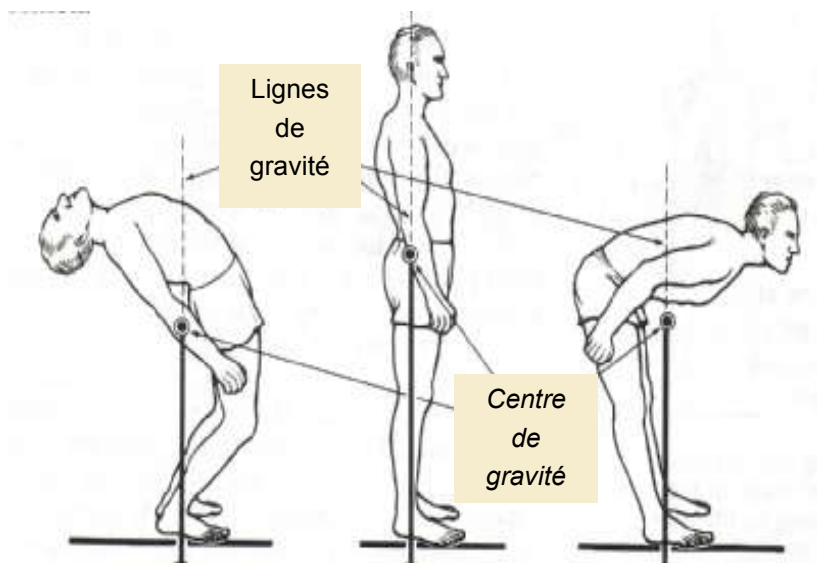
RECHERCHE DE L'EQUILIBRE

Dans le tir à bras franc, le but essentiel recherché par l'obtention d'une bonne posture est une immobilisation la plus parfaite possible du corps.

Si l'on représente le corps humain par deux triangles superposés, celui du bas supporte tout l'édifice musculaire et est sensible au plus petit mouvement parasite qui viendrait affecter cet équilibre.



Le corps peut être schématisé par deux triangles superposés en équilibre





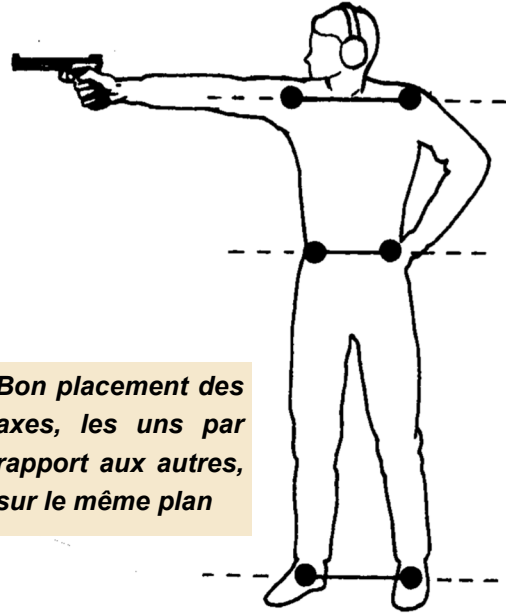
LE PLACEMENT DU CORPS

CORRECTION DE LA POSITION

Après quelques coups tirés, des corrections de la position peuvent être faites, au moyen des pieds.

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 » dans l'axe vertical du visuel. Bouger un seul des pieds reviendrait à modifier la position.

Le réajustement doit donc se faire simultanément, **par rotation**, avec les deux pieds, comme le montre le schéma 1.



Bon placement des axes, les uns par rapport aux autres, sur le même plan

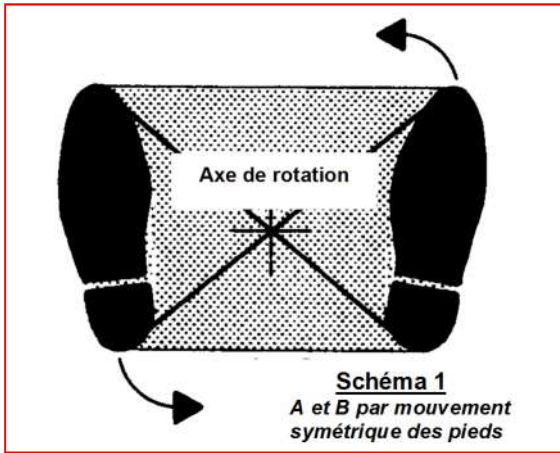
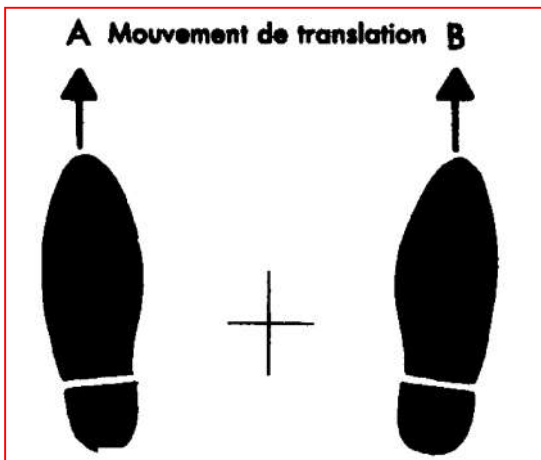
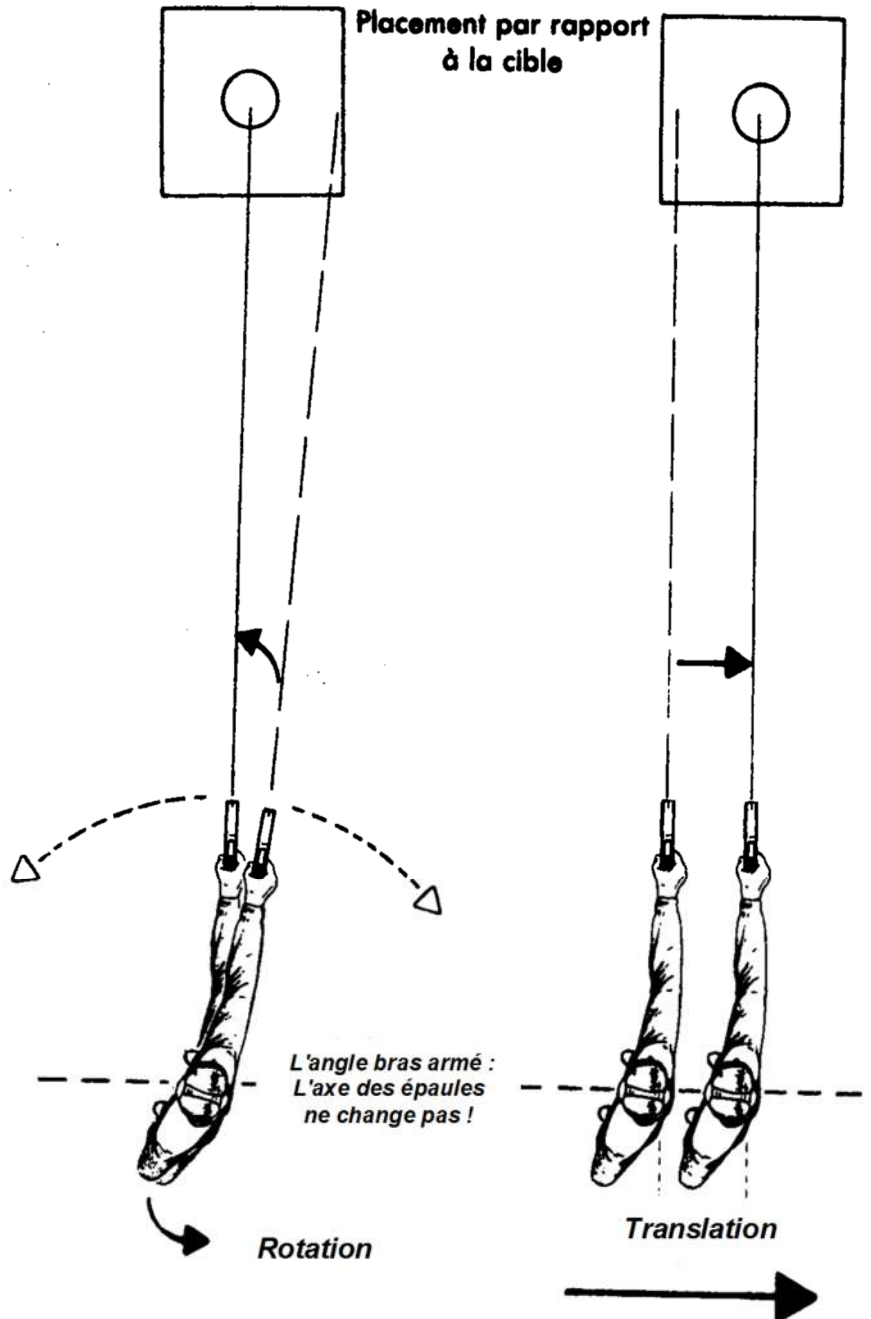


Schéma 1
A et B par mouvement symétrique des pieds

Cette manœuvre qui provoque une rotation du tireur implique un fort déplacement sur la cible. Les ajustements fins seront effectués par un autre mouvement, **la translation**, soit selon schéma 2.



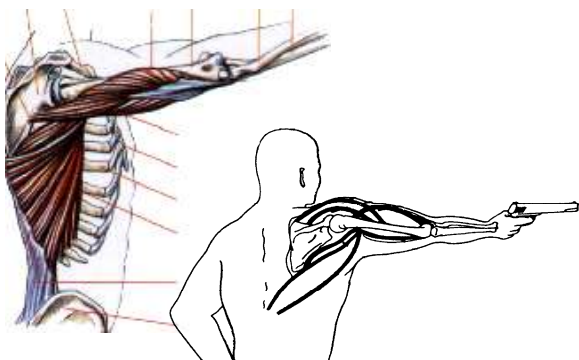
Cette fois encore, les deux pieds bougeront de la même façon, toujours afin de conserver la cohésion de la position, mais suivant un mouvement de translation parallèle à la cible.



CONSTRUCTION DE LA POSITION

LA POSITION DU BRAS

Le bras maintenant le pistolet se rattache à l'épaule par une articulation très souple et complexe, qu'il convient de contrôler par un blocage ferme. Ainsi, le bras est tendu à la hauteur de l'épaule. L'angle du coude est ouvert au maximum (ligne droite) et verrouillé sans crispation.



La visée est d'autant meilleure que l'encoche de mire et le guidon sont plus éloignés de l'œil et qu'ils apparaissent avec netteté.



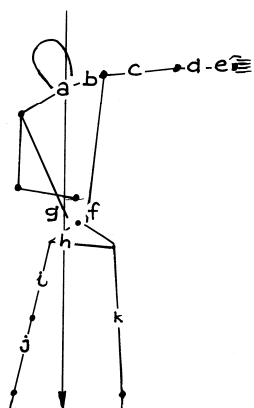
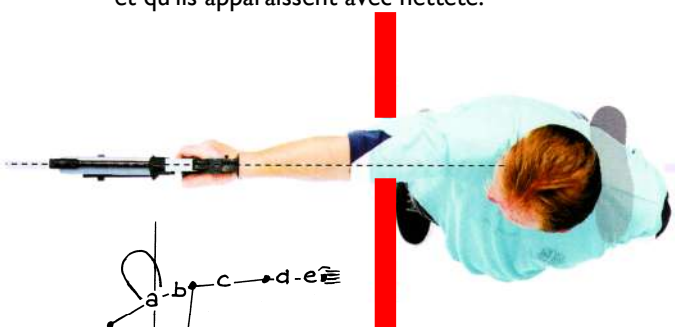
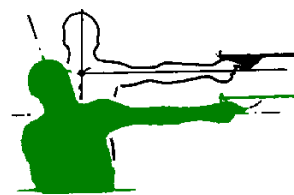
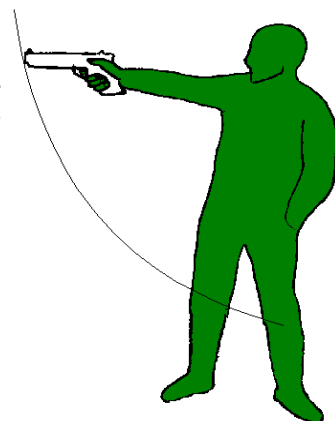
LA POSTURE DE LA TÊTE

Les muscles de la nuque et du cou confèrent une posture naturelle à la tête en la reliant au tronc.

Or, ces muscles sont très vascularisés et les vaisseaux sanguins en relation irriguent directement les organes de la tête, dont le cerveau.

Une mauvaise posture de la tête conduit donc à provoquer des étirements voire des compressions tant sur la masse musculaire que sur les vaisseaux sanguins directement situés dans la région du cou et de la nuque, phénomènes engendrant des problèmes de circulation et de contractions musculaires.

Par conséquent, la tête doit conserver une posture naturelle, sans tension, adaptée à la morphologie du tireur.



Avec un tir à bras franc, le recul de l'arme, lors du départ du coup, est absorbé plus régulièrement, plusieurs centaines de muscles et d'articulations participant à cet objectif.





LE POINT ZERO

LA POSITION EXTERIEURE CORRECTE

BRAS DROIT

Bras tendu naturellement, sans tension sur l'articulation de l'épaule

MAIN DROITE

Encroisement parfait de la poignée avec pression continue de l'index sur la queue de détente, et ce, jusqu'au point de rupture; La pression est maintenue après le départ du coup !

ALIGNEMENT DU CORPS

Bras tenant l'arme et épaule en alignement sur un même plan et dirigés contre la cible à 45°

JAMBES

Ecartement semblable à celui des épaules pour respecter la morphologie du tireur. Poids réparti de manière égale sur les deux jambes – Centre de gravité !

PIEDS

Chaussés de souliers souples, à semelles plates, ne couvrant pas la malléole. Le talon supporte l'entier du poids corporel, les doigts de pieds jouant le rôle de stabilisateurs !

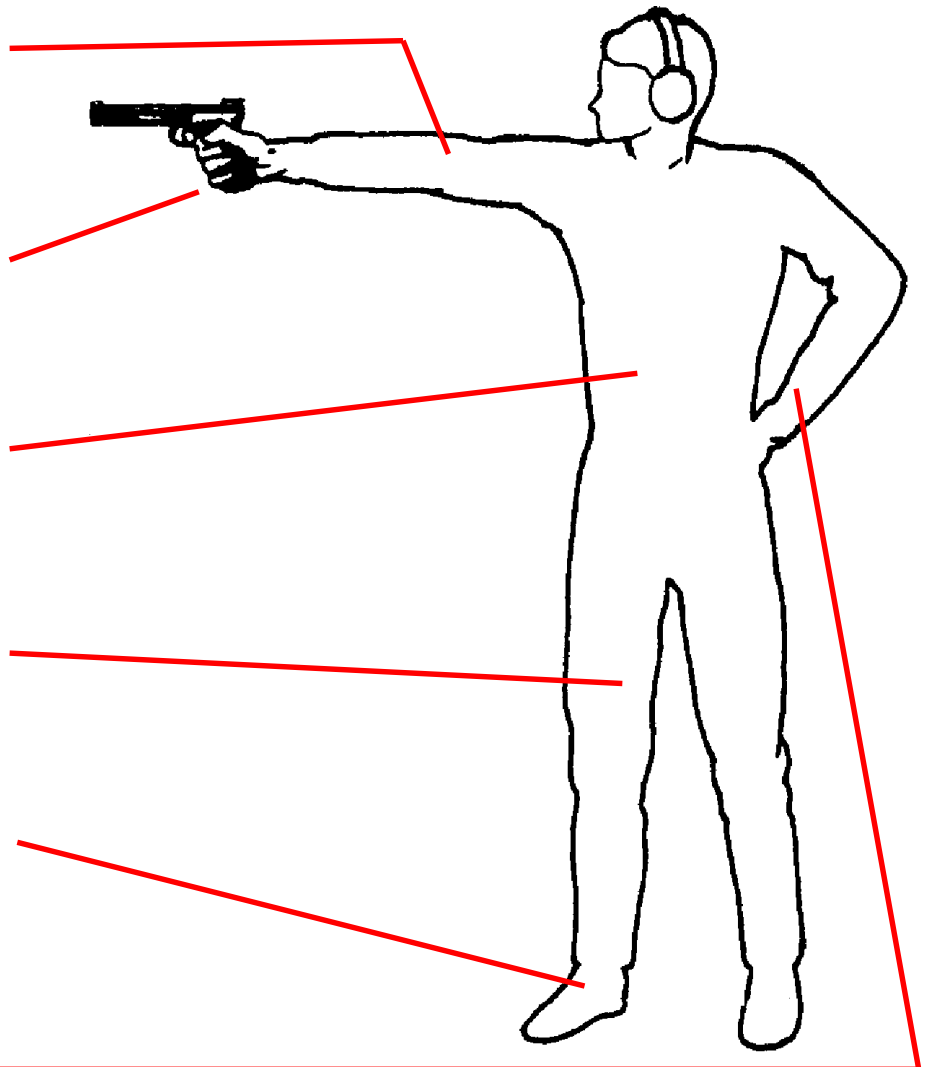
BRAS ET MAIN GAUCHE

Que faire du bras qui ne tient pas l'arme ?

- Ne pas le laisser pendre le long du corps, il déséquilibrerait le tireur !

- Il convient plutôt de mettre la main gauche dans la poche gauche ou au ceinturon, sans créer de tension, ni de torsion au niveau de l'articulation de l'épaule.

- Pendant le processus du départ du coup, la main gauche doit également participer à l'action en pressant un mouchoir, une éponge ou encore le ceinturon !



L'astuce pour retrouver à chaque fois une position extérieure correcte consiste à faire le point zéro au moyen de la méthode suivante :

- Fermez les yeux et lever le bras tenant l'arme en direction de la cible.
- Ouvrez à nouveau les yeux et contrôler l'alignement CORPS - BRAS - CIBLE.
- La correction de l'alignement de la position s'effectue par les mouvements des pieds décrits par les schémas 1 et 2 en page 10 ci-devant.
- L'exercice sera répété jusqu'à l'obtention d'un alignement parfait !