



# Mettre son bassin en position debout

Distance

-

Arme

Carabine

Niveau

Débutant

THEORIE

La position debout carabine se construit de bas en haut du corps, en partant des appuis au sol pour terminer par le placement de la tête sur l'arme.

Au milieu de cet empilage musculaire et osseux se trouve le bassin. A la fois pièce de jonction du bas du corps et support du haut du corps, le placement du bassin est crucial pour réussir une position efficace.

Nous allons vous indiquer comment le placer pour acquérir une position de stabilité maximale, gage de la progression de vos résultats.

Nous détaillerons la rétroversion et la « bascule à 1 heure ».

1) La rétroversion = bascule arrière du bassin.

Elle se réalise en combinant les contractions musculaires simultanées des muscles fessiers et abdominaux. Voir le schéma ci-contre.

Attention, ces contractions ne doivent pas être forcées sinon des tremblements parasites viendront rapidement dégrader votre position. Garder un niveau de contraction normal et confortable.

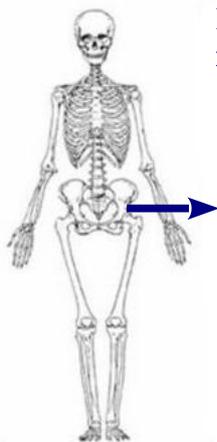
La sensation recherchée est l'impression de s'asseoir sur ses jambes.



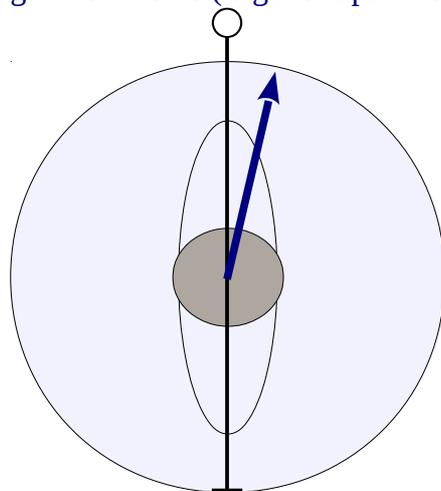
Rétroversion : déplacement recherché

2) L'autre mouvement du bassin est la « bascule à 1 heure ».

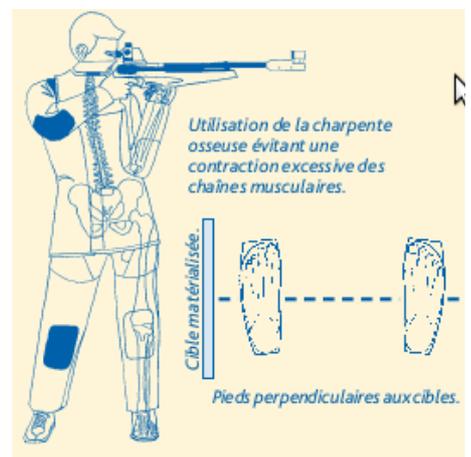
Il s'agit de déplacer légèrement le bassin dans le plan horizontal vers le repère angulaire 1 heure (à gauche pour les droitiers et inversement).



Bascule à 1 heure : Sens du déplacement



Bascule à 1 heure : Angle par rapport à l'axe de tir



Position de référence debout à la carabine (Source Manuel formation FFTir, <http://www.fftir.org/index.php?FicheNum=1820>)

Les formateurs sont à votre disposition. N'hésitez pas à les consulter.

Utilisez le carnet de tir pour noter les évolutions de la position, le travail effectué, vos remarques et les observations des moniteurs.

**Bon courage et bon tir.**

Vous pouvez vous adresser au rédacteur si vous souhaitez des précisions, des éclaircissements ou nous faire part de vos remarques. Envoyez un courriel par le site du club (<http://www.societedetir-macon.fr>) en précisant « STM-formation » dans la ligne objet.