



## Régler sa position debout

Distance

-

Arme

Carabine

Niveau

Intermédiaire

### THEORIE

La fiche « Régler sa position debout » vient compléter les instructions détaillées sur la fiche « La position debout ». Il vous faut avoir lu cette dernière avant de mettre celle-ci en œuvre.

Le principe de cette fiche est de savoir trouver la position optimum pour le tir debout tant du point de vue angulaire que du point de vue de la hauteur en cible et de son placement face à la cible.

Pour ce faire, nous ferons appel à vos sensations internes et externes lors de la prise de position.

- **Alors que vous êtes en position épaulée, juste avant de poser votre joue sur l'appui-joue, relevez votre angle sur le plan horizontal par rapport à la cible. Vous ne devez pas effectuer de correction.** Il s'agit juste de relever une position découlant directement de vos sensations.
- De la même manière, prenez la visée et relevez la hauteur de la ligne de visée par rapport au visuel.
- Reposez votre arme
- Corrigez votre angle par rapport à la cible. En fonction de l'angle, il faudra mettre en œuvre une correction angulaire (rotation du corps sur l'axe tête-pieds) si l'angle est important ou une correction parallèle (déplacement du corps parallèlement à la cible) si l'angle est faible. Considérez qu'un écart hors du carton est important (=> erreur angulaire). Si vous êtes dans le carton sans correction, l'écart est faible (=> erreur parallèle).
- La correction en hauteur ne peut pas être réalisée en dehors de la prise d'épaulé. Pour ajuster la hauteur en cible de votre arme vous pouvez agir sur plusieurs facteurs dans cet ordre :
  - L'écartement de vos pieds. Écarter vos pieds vous permettra d'abaisser votre position. Les resserrer, remontera votre position. Vous veillerez néanmoins à rester dans le rectangle conseillé sur la fiche « La position debout ».
  - La position de la plaque de couche. Nous vous déconseillons de déplacer la plaque de couche hormis un réglage de celle-ci en hauteur, angle et latéral. Elle doit toujours être pleinement en contact avec votre bras entre le biceps et l'arrondi de l'épaule. Votre point d'appui gauche va se comporter comme un pivot. Abaisser la plaque de couche va abaisser la ligne de visée, monter la plaque de couche va monter la ligne de visée.
  - Votre point d'appui gauche. Il peut se décomposer en trois réglages possibles : le poser de l'arme sur la main (poing fermé, main ouverte, fourche pouce-index), la position de la main sur le fût (distance au pontet), et la position de poser du coude sur le torse (vers le flanc ou vers l'abdomen). Il vous faut trouver une position confortable sur une durée de match et qui convienne par rapport à la longueur de l'avant-bras. La position de la main sur le fût est conseillée le plus près du pontet (centre de gravité de l'arme) sans toucher la main droite (règlement). Mais si votre conformation physique est telle que votre segment antérieur gauche est long, le déplacer en direction de l'avant du fût va vous permettre de compenser et abaisser la ligne de visée.
  - La profondeur de votre expiration lors de l'apnée d'avant la visée. En expirant, vous allez abaisser votre ligne de visée. En conservant un volume important d'air dans vos poumons, vous garderez une position haute. Nous vous déconseillons de forcer sur ce paramètre car il conditionne fortement la durée de votre apnée. Il ne doit servir qu'à un réglage très fin de votre position sur le visuel.
- Procédez par étapes et essais successifs. Ce travail peut être réalisé devant le miroir avec ou sans un moniteur.
- Il est très important de réaliser des essais dans un volume conséquent (au moins 20 tirs) pour chaque test et de rééditer les tests après une période de repos.
- **Penser à noter vos essais, tests et comparaison des solutions dans votre carnet de tir.**

### EXERCICES

### PRATIQUE

- Travail de la descente en cible en essayant de laisser aller la ligne de mire où elle veut, plutôt que de la forcer vers le visuel. Se replacer s'il y a lieu. – 20 coups, réel, visuel.
- Contrôler visuellement et sensitivement la chaîne musculaire et articulaire (pistolet : poignet verrouillé / bras avant / épaule avant basse/axe épaule/tête assez droite/épaule arrière basse/bras gauche relâché, carabine : bassin verrouillé, bras gauche bien collé, épaule droite basse, bras droit en verrou) – 15 coups, réel, visuel.
- Fermer les yeux une fois en cible après avoir pris bossette et rester en tenue, prendre des informations sur sensations et lors de la réouverture des yeux. – 15 coups, sec, visuel.
- Tirer 4 séries de 5 coups en s'asseyant entre chaque série. – 20 coups, réel, visuel.

**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.