



# LA POSITION

Distance

10 Mètres

Arme

Carabine

Niveau

Débutant

THEORIE

## Définition :

C'est le positionnement du corps au poste de tir qui doit vous amener dans de bonnes conditions à une stabilité. Celle-ci doit vous permettre une visée correcte et un lâcher laissant l'arme stable.

Comme dans une construction, la position est la fondation sur laquelle repose tout le reste de votre tir. Mal gérée, elle peut être responsable de bon nombre d'erreurs de tir et de douleurs.

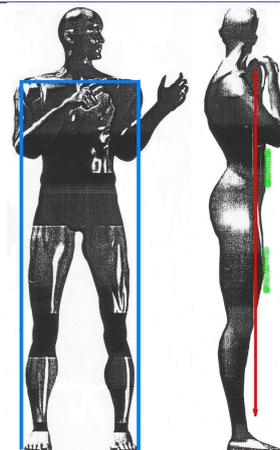
## Schéma :

En rouge, l'alignement que vous devez atteindre.

En vert, les zones musculaires toniques.

En bleu, la figure dans laquelle votre corps doit s'inscrire.

**Nota : Si vous êtes gaucher, il vous faut inverser la position.**



PRATIQUE

## Séquence réalité (-)

Vous avez vérifié l'organisation de votre poste de tir. Vous disposez de tout votre matériel à portée de la main. Vous avez fait un petit échauffement musculaire.

1. Vous commencez par positionner votre pied gauche sur la ligne de tir. Elle doit passer sous ce pied entre la moitié du pied et les orteils.
2. Le pied droit se positionne naturellement dans la limite de la largeur de vos épaules. Les pieds peuvent être parallèles ou plus ou moins ouverts vers l'avant.
3. Les deux pieds sont installés au sol. Vous balancez légèrement de droite à gauche pour équilibrer votre poids sur vos deux jambes (\*).
4. Positionnez votre bassin en serrant les fesses et vos abdominaux (\*). **Attention, il faut faire ce mouvement doucement et sans forcer.** Ce faisant, vous rendez toniques votre ceinture abdominale et vos cuisses.
5. Basculez légèrement votre bassin vers la cible dans l'axe 1 heure.  
La position, des pieds au bassin, ne doit plus bouger pendant les tirs.
6. Vous placez votre plaque de couche dans le creux de votre aisselle (\*).
7. Soigneusement, vous positionnez votre main gauche sous le fût de la carabine (\*). Ensuite vous la montez à l'horizontale. Vous pouvez tourner légèrement votre buste vers la gauche sans exagération. Vos épaules restent horizontales. **Attention à veiller à ce que la carabine ne penche pas vers vous ou vers l'extérieur (dévers).**
8. Votre main droite vient se saisir de la poignée pistolet. La main serre sans crispation.
9. Votre bras droit se rabaisse un peu de manière à pincer la crosse. Gardez un angle naturel.
10. Votre tête, l'arme, votre ventre et vos pieds (\*) sont sur la même ligne verticale.
11. Vous posez votre joue sur le busc. Votre tête doit être dans une position confortable. En particulier, vous ne devez pas sentir de douleur dans le cou et la nuque.  
La visée et le lâcher viennent se placer ici dans la séquence de tir.
12. Vous gardez la position quelques instants après le départ du coup (\*).  
La mise en position doit vous amener à viser dans le quart supérieur gauche de la cible. Si ce n'est pas le cas, quittez votre position et recommencez. Les points (\*) sont à vérifier en cours de séquence.

## EXERCICES

- Contrôler visuellement, systématiquement, les points essentiels de votre prise de position partie basse (pieds/jambes/bassin/tronc) avant d'épauler (Durée 20 coups, si possible avec un miroir et un formateur)
- Ne tirer que si l'aspect extérieur de votre position est correct (Durée 15 coups)
- Une fois en position sur la cible, fermer les yeux et tout en continuant la tenue, se centrer sur points de tensions et sensations, rouvrir les yeux et lâcher rapide, progressif zone 7-8 (Durée 20 coups).

**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.