

8. Position debout

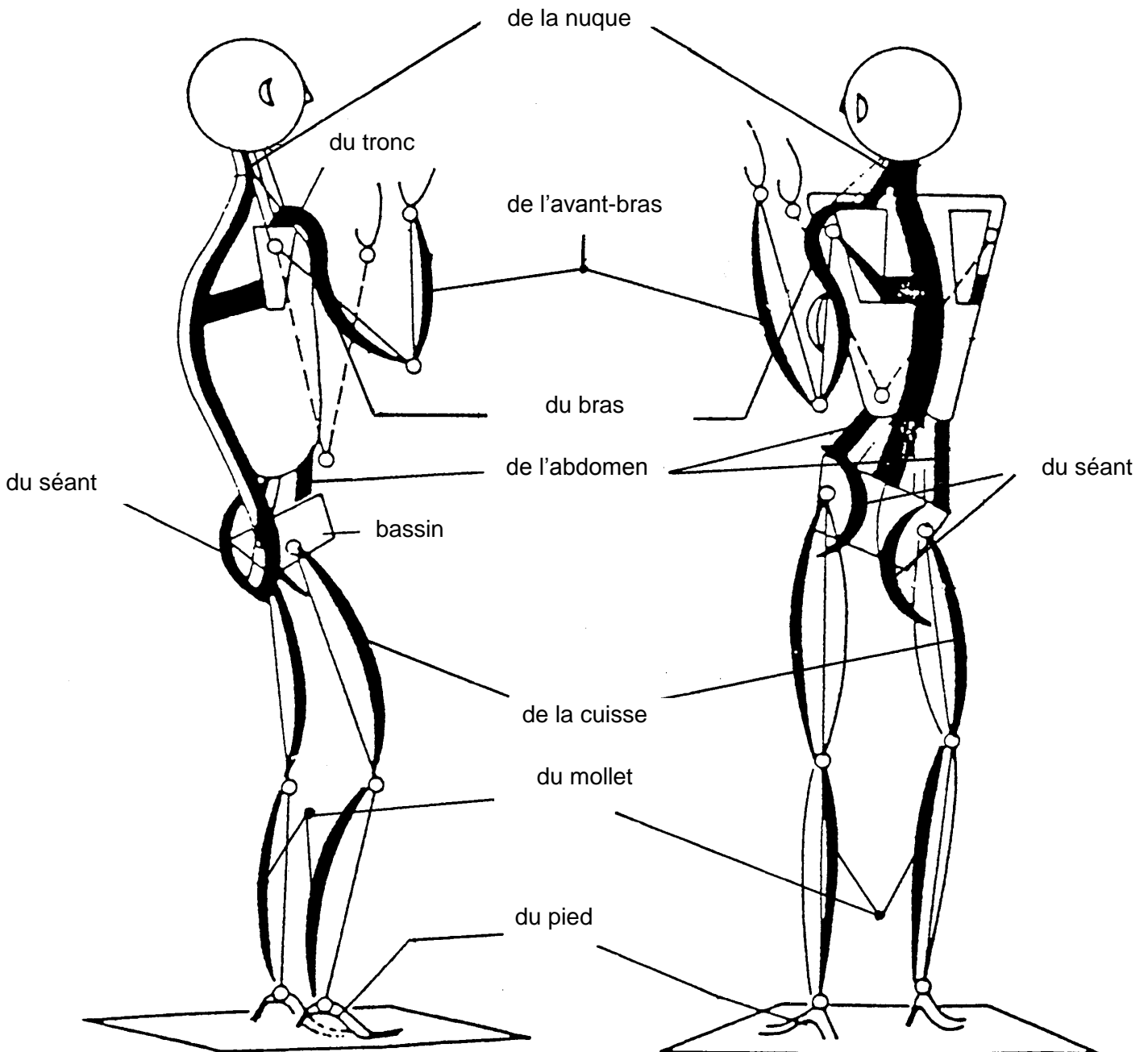


Position debout

Musculature de la position debout

Vue du côté droit

Vue par derrière



Position debout

Généralités

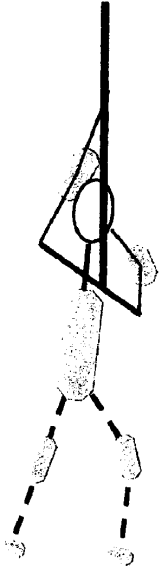
En étudiant les classements des compétitions en trois positions, on constate qu'elles sont gagnées en position debout, où les écarts comportent jusqu'à 30 points, alors qu'ils sont de 5-10 points couché et 15 points à genou.

Par conséquent, nous devons commencer par instruire nos jeunes à la position debout. Par la suite, l'entraînement doit se faire essentiellement dans cette position. Pour ce faire, le fusil à air comprimé, peu coûteux, en est l'arme idéale.



Position debout

Aux esquisses suivantes, nous comparons les points et surfaces d'appui des diverses positions:



Couché



Genou



Debout

Surface d'appui des trois positions

A la **position couchée**, nous remarquons trois petits et deux grands points d'appui. Ces cinq points et la **grande surface d'appui** facilitent la recherche d'une position relaxée de la tête aux pieds.

La **position à genou** est moins stable, car le centre de gravité de tout le système est surélevé et la **surface d'appui plus restreint**. Elle est toutefois encore meilleure que la **position debout**.

Au tir debout, les seuls points et surfaces d'appui sont les pieds et le **centre de gravité corps / carabine** se trouve très haut placé.

Position debout

Généralités

La stabilité du système corps / fusil dépend directement de la grandeur des surfaces d'appui et de la position du centre de gravité au-dessus des points d'appui.

La position debout dépend en premier lieu des particularités de la carabine et de la structure du corps du tireur. Pour débiter dans cette position, il est indispensable de s'y préparer par étapes. Après un certain temps, le tireur développe lui-même sa position idéale, adaptée à ses conditions anatomiques.



Si des progrès sont sérieusement en vue, le tireur devrait avoir le sens de l'essentiel. L'immobilité du fusil et le sentiment d'être à l'aise sont des facteurs importants.

Du fait que le centre de gravité de la carabine est situé très haut au-dessus de la surface d'appui, la carabine effectue toujours de légers mouvements oscillants. Il est donc impossible de la maintenir immobile sur le but pendant un temps plus ou moins long. La technique consiste donc à réduire les mouvements du fusil au minimum et de la maintenir immobile le temps de faire partir le coup. La gerbe de dispersion est à définir par rapport à la formation du tireur afin de permettre un départ du coup coordonné sans hésitation. Une position optimale et une technique d'immobilisation de la carabine sont les fruits d'un entraînement spécifique à sec, mental, autogène et de décontraction.

Il ressort de ce qui précède que le temps et la patience sont d'importants éléments pour maîtriser la position debout. Par des essais et des entretiens avec l'entraîneur, le tireur doit innover et travailler sa position sans se décourager.

La position de tir correcte doit être choisie de façon à ce que la carabine puisse être maniée sans être obligée de quitter la position de tir.

Position debout

Position extérieur / construction de la position

Position de base des pieds et des jambes



Il est indispensable que la position de tir idéale soit obtenue sans aucune contrainte ou tension musculaire douloureuse.

La position initiale consiste à écarter les pieds à peu près de la largeur des épaules pour former un angle approximatif de 90 degrés par rapport à la cible. Ils ont une position naturelle du point de vue de l'angle qu'ils forment entre eux.

En règle général, la distance entre les bords des chaussures ne doit pas dépasser la largeur des épaules. Ainsi, la position est assurée en avant et en arrière.

Nous voyons toujours de grandes différences dans l'écartement des pieds, même chez les tireurs de haut niveau. Cela dépend beaucoup de la largeur des hanches.

Ainsi, l'écartement des pieds des femmes est plutôt large que celui des messieurs. Le tireur doit essayer d'obtenir une position des jambes et des pieds absolument normale et sans contrainte. Ainsi, il est persuadé que tous ses muscles sont décontractés.

Si nous avons une surcharge sur le bord extérieur de la chaussure, on peut y remédier avec une semelle orthopédique que l'on fera faire chez un orthopédiste. C'est un investissement qui en vaut la peine. La jambe d'appui devrait toujours être légèrement en retrait, autrement on court le dangers de ce retrouver avec un bassin qui ne seras pas correctement verrouillé.

La position des hanches

Les muscles du tronc et des jambes se rejoignent aux hanches, raison pour laquelle la stabilité entre le haut et le bas du corps est assurée à cet endroit. Cette stabilité est d'importance capitale pour la technique d'immobilité de la carabine.

Les hanches reposent sans contrainte sur les pieds en position de base. Dès ce moment, il est important que les hanches restent en place et demeurent absolument décontractées.

Le haut du corps est maintenant lentement déplacé vers la gauche, respectivement vers la droite pour gauchers, jusqu'au moment où le fusil demeure immobile. Ce faisant, les hanches restent stables. Cet exercice peut se faire sans la carabine, ni équipement de tir, pour obtenir le sens de la position des hanches et de la tension correcte de la musculature abdominale et dorsale.



Position debout

Le tronc



Le haut du corps tourne légèrement à gauche, ou pour les gaucher à droite. Le bassin reste stable, parallèle à la ligne de tir.

Au début de l'apprentissage de la position, il est mieux de commencer sans équipement et sans la carabine. Ainsi on peut mieux ressentir la mise en place correcte du bassin, du travail des muscles du ventre et du dos.

Au tir debout, la difficulté consiste à maintenir l'équilibre par de légers efforts musculaires. Mais nous savons aussi que trop de muscles en action nuisent à la qualité du résultat. Le tireur doit donc toujours essayer de contrôler ses muscles, c'est-à-dire maintenir son équilibre avec le moins d'efforts possible.

La plus petite instabilité est perçue par le sens de l'équilibre, qui en informe immédiatement le cerveau, qui, à son tour, actionne la musculature appropriée pour garantir la stabilité du corps.

Ce sens de l'équilibre peut être entraîné par la coordination des mouvements.

Au tir debout, le centre de gravité du système corps / carabine est reporté en dehors de la ligne médiane du corps et le centre de gravité du corps doit faire contrepoids par un déplacement adéquat, ce qui modifie toute la position de tir. Elle devient asymétrique et le schéma de la tension musculaire en est également modifié.

Position debout

Le tireur essaie de maintenir une position du corps aussi naturelle que possible : le poids du fusil provoque une forte mise à contribution des muscles de l'épaule et du dos pour éviter son basculement. En outre, le tronc se trouve dans un état d'équilibre par rapport aux hanches, dont le maintien se fait au détriment de la musculature dorsale.

C'est logiquement que beaucoup de tireurs se plaignent de douleurs au dos lorsqu'il débute dans la position debout. Il faut prêter une très grande attention dans la construction de la position des jeunes tireurs pendant leurs croissances. Dans un court intervalle, il faut contrôler la position extérieure

A des intervalles courts, il est nécessaire de contrôler et de corriger la position extérieure. Prudence avec la surcharge! Il ne faut pas laisser les novices trop longtemps en position. Pour un peu soulager les juniors, on peut utiliser des assistances (par exemple, des potences). Ici, l'entraîneur doit adapter en conséquence sa planification d'entraînement.

Un entraînement supplémentaire du tronc pour le tireur debout est nécessaire. Ceci à sûrement pour effet de faire rapidement progresser les résultats.



Ce sens du jeu des muscles est capital pour le tireur de match débutant, car il lui permet de trouver la position idéale.

Il doit croire que seul son squelette soutient et immobilise le fusil. Ce sentiment d'une telle "disposition intérieure" est indispensable et demande un très gros travail pour obtenir des résultats de pointe.

Il est de prime abord nécessaire d'adapter la carabine à cette position décontractée pour que les muscles se familiarisent avec la répartition effective du poids. Ce faisant, il est important que la carabine soit pointée sur la cible sans aucune contrainte. Le coude du bras de soutien doit venir s'appuyer sur la crête iliaque du bassin, ainsi on soutient le poids de la carabine libre de toute tension.

Position debout

La mise en joue

Par la mise en joue, nous assurons le contact entre la carabine et le corps au moyen de l'épaule, de la tête et des mains.

Il faut choisir la position de la plaque de couche près de l'épaule. Les tireurs de grandes corpulences choisissent le plus souvent une position sur le bras, entre le biceps et l'épaule. Ainsi ont garanti que la carabine ne se lève pas sur la poitrine et il reste suffisamment de place pour que le bras d'appui reste vertical (principe statique). Ainsi, une unité compacte est garantie.

Avec la main droite, nous posons la crosse toujours au même endroit de l'épaule.

La crosse

La crosse s'appuie sur l'épaule à peu près avec le même poids que sur la main d'appui. La longueur de la crosse, de la poignée pistolet jusqu'à la plaque de couche, détermine la pression sur l'épaule.



Le bras d'appui

Le poids du fusil est reporté sur l'os de la hanche par le bras de soutien. Pour les tireurs ayant des bras très courts, ce point d'appui se trouve souvent plus haut sur le corps.



Variante de position de main

Il existe beaucoup de variante de position de main et aucune ne peut être perçut comme fondamentalement fausse. Il est important que la pression agisse verticalement sur le poigné et le bras d'appui.

Position debout

La main sur la détente



La main actionnant la détente enserme fortement la poignée de la monture afin de stabiliser la carabine. En outre, le fait d'épauler régulièrement la crosse, garantis une même réaction de coup en coup.

La musculature

Après la mise en joue, il y a lieu de contrôler les tensions musculaires de l'épaule. Si les muscles entrent en action ou si nous relevons l'épaule pendant le tir, il en résulte des tensions qui se répercutent sur la monture. Les tensions se relâchent lors du départ du coup et l'arme est déviée. Ce qui a pour conséquence que les impacts ne correspondent pas avec notre annonce.

Le tireur met la carabine en joue les yeux fermés et complètement décontracté. Il veille à ce que la musculature soit relâchée, puis il ouvre l'œil droit et contrôle s'il peut viser exactement à travers l'ocilleton du dioptré.

Tenue de la tête

Il serait absolument faux de vouloir adapter la tête à la carabine. Le fusil doit être déplacée jusqu'au moment où le tireur a l'impression que la carabine fait anatomiquement partie intégrante de son corps, car des influences externes peuvent inciter le système nerveux à mobiliser, même de façon minime, des groupes de muscles.

Le tireur ne s'en rend compte qu'au départ du coup, lorsque la carabine est déviée.



Position debout

Le contrôle du point zéro:

Une fois la position correcte atteinte, il est important que le fusil soit exactement dirigé sur le but.



Il s'agit de la position zéro, qui doit être contrôlée chaque fois, car elle seule empêche l'apparition de tensions.

Cette position zéro ne doit pas varier, que ce soit avec les yeux ouverts ou fermés. Si tel n'est pas le cas, on obtient les corrections nécessaires par le déplacement des pieds sans modifier la position de base.

Tourner successivement le corps à gauche et à droite les yeux fermés. Laisser revenir le fusil au point zéro. Ouvrir les yeux: la ligne de mire doit être au but. Ce contrôle est si important que le tireur ne doit tolérer aucune déviation.



Le départ du coup

Un départ du coup de manière inconsciente, allié à l'immobilité de la carabine promet un bon résultat.

Position debout

L'entraînement de la position debout

Les exercices de visée et la tenue légère favorisent la coordination et améliorent la technique de recherche de l'immobilité.

La qualité et plus important que la quantité, par exemple, l'entraînement sera meilleur si on tire 20 coups parfaits pendant 2h que si on tire 100 coups n'importe comment pendant 2h.