COUCHE

Généralités
Descriptif Position

-Tête bien appuyée
-Tenue franche de la main droite, sans crispation et surtout toujours même tension sur l'arme (tenue forte ou faible de la main droite⟶ je reste dans le groupement)
-Bien contrôler la réaction qui doit être régulière, l'arme doit bien retomber en face après le départ
-Tension sur le brin extérieur de la bretelle **(donc bretelle ouverte et attachée vers l'extérieur)**
-Bras et épaule gauche doivent être parfaitement relâchées
-Bras sous l'arme sans exagération sinon mauvaise réaction
-Attention à l'épaule droite qui ne doit pas être trop haute!!!
-Attention à veste appuyant sur carotide côté gauche
-Attention à dévers G trop important (nuque) et centrage du verre correcteur
-distance sol/centre du guidon= 30 cm→ tir à sec à 10m H=39Cm

Réglages

-crosse Winzeler: devant 10 et derrière sorti complètement
-Distance entre cale-main et épaule: 66,7 Cm (devant chiffre "10")
-Distance épaule-poignée-pistolet: 32,5 Cm
-Tir à sec à 10M: 39 Cm de hauteur de centre de visuel
-30cm sol à centre du tunnel
-bretelle à 4
-1/2000: bretelle serrée à -1 (près du coude), jambe droite repliée⟶ de pulsations (environ 7 à 8 mm à 50m!!! et ronds)

Réglage plaque de couche vers le haut à partir du bord:

-30mm: Milan
-32mm: Stg
-25mm: Cuba
-21mm Chalons
-28mm: Moulins
-35mm Bdx
-42mm: Niederbronn
-23mm: Fort Bening
-21mm Munich
-23mm: Pontarlier
-27mm: Pékin
-34mm Liestal
-11mm Zürich et coude G et D sur rebord table (mousse élastique)
-25mm Atlanta
-34mm pour 0,75 Cm
-38-39 mm sur Spieth à Stg
-34mm Sierentz
-34mm à Troyes

Technique

-Respirer plusieurs fois entre les coups
-Le doigt doit travailler dans l'axe de la carabine
-travail de la réaction, du lâcher, de la tenue, de l'annonce, des contrevisées...
-tirer l'arme vers l'arrière
-tir les yeux fermés pour contrôler la position
-Bien respirer entre tous les coups
-**reposer l'oeil tous les 5 ou 10 coups**
-si temps sombre le matin, commencer plus tard

Remarques

-Appui faible à l'épaule (1984), mais assez fort pour que la réaction se fasse bien→ qualité de l'annonce
-Attention à tapis trop mou élastique (résonnance des bougés) : Hiroshima....
-Jack Writer: 3,0 de diamètre de guidon! ...et poids de détente à 130g

Prospective

-J'ai moins de pulsations avec footing la veille, 4°° après repas (sucres lents) et 1/2 banane1°° avant.
-Voir effet précis de l'alimentation avant compétition

1994: saison forte!

Position Haute moyenne, avec bon appui à l'épaule, réaction sèche et facilité à 10,5 et +--⟶ résultats investigations sur SCATT:

1 Bretelle basse (pas trop) très serrée mais ouverte et attachée vers l'extérieur/veste), en pos 4
2 Visée courte (2-3") et lâcher en pression rapide
3 Respiration forcée douce (souvent)
4 Serrer main droite
5 Réglages classiques-Diamètre 4,4 mm
6 Joue: arrière dégagée
7 Désépauler souvent (3-5 coups)

-Debout 50 M-

Généralités

-Ne pas mettre trop d'épaisseur sous la veste afin de ne pas être serré

Descriptif Position

-Ne pas trop basculer le bassin vers l'avant
-Tronc bien de profil avec pied droit en arrière de 6-7 Cm par rapport à direction de cible → + stable
-Chaussures préparées, sans talon
-**et surtout bien positionner le bassin pour être exactement sur la cible -en hauteur- position carabine basse (plus stable) pas de dévers, bougés plus lents et trace plus courte de 10mm avant de poser la tête sur le busc et préparer à partir de là**
-Arme posée sur le dessus de la main, bras et avant bras gauche relâchés (attention à l'orientation de la main-vis-) **-aucune tension dans coude gauche-**et bien faire peser l'arme sur la main G
-Bras G bien tiré vers l'arrière afin de ne plus avoir de tension dans bras et avant-bras G après relâchement (coude G sous-vêtement ouvert)
-Bras droit relâché, mais main →bonne tenue ferme
-en épaulant, bien tirer l'arme vers l'arrière puis relâcher
-en épaulant prendre beaucoup de devers puis en me tassant laisser revenir le dévers normal (moindre) ⟶ meilleure réaction

-chercher la stabilité en trouvant le point de "décrochage" vers l'avant
-me focaliser sur le noir de la cible, ne pas me regarder bouger et bien préparer, quitte à ce que le coup parte trop tôt!
-lâcher avec l'entre-phalange →partie dure→ + rapide
- 36 Cm et 1 Cm en retrait, **pointes des pieds rapprochés le plus possible**
-reculer au maximum l'épaule droite (oeil assez loin devant)
-**très important: me mettre en position les yeux fermés, relâcher hanche, bassin, jambes, cuisses et bras gauche**
-bien relâcher les muscles hanche et bassin et avant-bras gauche
-appuyer **verticalement** sur l'appuie-joue
-Position de bassin pas trop en avant (vers cible) car bougées latéraux et balancement du corps entier
-ne pas porter l'arme (aucune tension: bras G, épaule G, ...)

Réglages

-Devant 14,5 (la partie avant de la cale sur la glissière de réglage de l'arme- **l'arme doit être en équilibre /appui sur main gauche**)
-Réglage derrière (crochet): 7.8
-Distances épaule et poignée pistolet: **47,5 et 29,5 cm**
-Diamètre de 3,4 en canon normal et de 4,4 à 4,1 avec le tube
Hauteur cale: -22mm à 1,40m ou 75 cm (CREPS)
- 23mm à Milan
-24mm pour 1,70Cm
--5mm Cuba
-+2mm Atlanta
-+3mm à Stg RCS
--3mm/ Stg Sète et Moulins
-5mm Belfort
-0 mm Bordeaux
-0 mm Niederbronn
-idem Stg
-Tir à sec à 10m: 137 cm de hauteur de centre de visuel
-Hauteur sol-centre guidon: 1,56m

Technique

- entrée en cible par: 1°° à 2°°
-Alléger le plus possible l'avant de l'arme→13/5/93
-tir avec un tube de 130 mm
-tirer l'arme vers l'arrière et relâcher
-**insister sur la préparation du lâcher**
-préparer très tôt et me contenter de "décoller" le visuel du bord du guidon pour préparer voire lâcher)
-avant de lâcher, me mentaliser l'image -type sur laquelle doit intervenir le lâcher (vent ou pas vent)
-bien stabiliser l'arme avant de descendre la tête
-ouvrir les yeux et guider activement la carabine/visuel -concentration sur le visuel et non le guidon
-lâcher très rapide sinon reprendre
-mettre l'accent sur une préparation avancée du lâcher
-tenue après le lâcher
-1 entrée en cible, préparation puis tout sur la visée (concentration); ne focaliser que sur le visuel. Amat

1) Check-up épaule
2) Check-up relâchement "dessus"
3) Check-up stabilité
4) si tout OK, tout sur la concentration visuelle

Remarques

- JP Amat: essayer de fixer l'épaule ("contracter") droite en position basse.
-beaucoup de poids sur jambe avant (Debevec)
-Jack Writer: -ne tenait pratiquement pas son arme ni de la main droite ni de l'épaule
-tête basse debout→ moins stable mais meilleur contrôle au départ du coup
-tir rapide et contrevisées→ moins de pb de concentration
-diamètre de guidon: 2,7 ! détente à 130g

Prospective

-Revoir stabilité sur SCATT
-m'entraîner à lâcher en 1, 2° et 3° visée et avec un élastique pour l'avant du canon (résistance latérale)
-pour bien mémoriser, faire l'effort de s'en rappeler (position, posture, comment...,)
-après chaque coup⟶ traitement de l'annonce JP analyse totale)

GENOU

Généralités

-Ne pas être trop serré dans la veste (éventuellement enlever une épaisseur). Perso :1 Tee-shirt et le "mouche"
-rester 15' en pos avant de commencer

Descriptif Position

-pas trop de dévers, attendre sensation de poids sur genou G
-veste de tir: 1 bouton fermé

-Coussin **très** mince, veste de tir: 1 bouton fermé
-Placer tous les appuis au sol à l'aide d'un mètre (l= 63 cm et talon G-Genou D 48 cm)
-Epaule assez de face/cible→meilleure réaction
-coude gauche: un peu en arrière et à D/trou genou gauche⟶ + stable
-Cuisse D pas parallèle à pied G
-Reculer coude gauche sur le genou(Système - élastique)
-main droite : tirer vers le bas et main basse sur poignée-pistolet, main et bras G et épaule: relâchés
-diminuer appui épaule→ diminution des pulsations

-avancer pied gauche⟶ diminution des pulsations
-bretelle basse (sans exagération) sur le bras gauche, ouverte (6/11/96) sans la fixer à la veste
-forte tension sur bretelle (russes et Goberville⟶ mise en place)
-arme au creux de l'épaule et toujours au même endroit
-ne pas trop appuyer la joue (effleurer 6/11/96)
-corps pas trop en avant mais légèrement déporté à gauche⟶ soulager le genou droit
-bras et épaule droite: **absolument relâchés**
-tibia vertical et CDG du canon 3-4 Cm à D/tibia vu par tireur assis en face d'une glace (pied gauche: vu de face: perpendiculaire et sous l'arme)
-Tension forte /bretelle basse provoquée /arme/bras et pas par l'épaule sur l'arme (Russes) mais bon appui (sans plus) à l'épaule et ne pas être au-dessus de la cible.

Réglages

-Distance épaule ⟶poignée pistolet: 31,5 à 31Cm
-Distance épaule ⟶cale-main: 64 Cm
-bretelle assez haute (2 sur Sauer et bien tendue)
-contrepoids décalé à gauche
-tir avec tube de 100g et 130 mm
-diamètre de 4,4 à 4,1 avec tube
(Attention ne pas appuyer sur bout de crochet avec intérieur du bras droit)
-**Tir à sec à 10m**: 83 cm de hauteur de centre de visuel avec distance sol-centre du guidon =..... Cm
-Milan: lunette à 1,51m du sol

Technique

-entrée en cible/1et 2°°
-**Préparation très poussée du lâcher ******
-si pb de lâcher⟶pouce en haut---< meilleure réaction et lâcher plus aisé
-Entrée en cible par le haut (très peu)
-Lâcher rapide mais progressif⟶ **psycho ⟶ couché**
---me créer avant le lâcher, l'image-type sur laquelle le lâcher doit se déclencher (vent)
-être actif⟶amener le guidon **là ou je le veux** puis lâcher rapide
-entrée en cible 1/2°°

Remarques

-Pulsations peuvent provenir de: aisselles, pantalon (aine + ceinture), bretelle, position, joue, carotide, artère dans mollet D

Jack Writer:
-ne tenait pratiquement pas son arme ni de la main droite ni de l'épaule
-tête basse debout⟶ moins stable mais meilleur contrôle au départ du coup
-tir rapide et contrevisées⟶ moins de pb de concentration
-diamètre de guidon: 2,7 ! détente à 130g

Prospective

-voir sur SCATT
-la variation de la stabilité /temps
-effet avec pantalon ouvert et fermé

-essayer coude très en avant et très en arrière par rapport au Genou gauche (contact important avec cuisse)
-essayer coude g en arrière genou, pos bretelle haute et basse
-bien "sentir" (lourdeur) le poids tête et carabine sur genou G
-faire bouger le CDG en avant et en arrière pour voir