L'équilibrage de la carabine

- La première démarche à entreprendre consiste à déterminer la position du **centre de gravité** de la carabine ; ce dernier correspondant au **point d'équilibre** de l'arme.



Détermination du centre de gravité.

- La tentation peut être grande pour le tireur de **modifier l'équilibre de sa carabine en rajoutant du poids sur l'avant** afin d'obtenir une meilleure stabilité ; stabilité qui est souvent illusoire : c'est une technique qui est souvent payante en situation d'entraînement mais qui entraîne des conséquences souvent douloureuses une fois en situation de compétition.

- **Le fait de rajouter du poids sur l'avant donne une certaine inertie aux mouvements de la carabine** (mouvements centripèdes et centrifuges). Pour rester maître d'une carabine chargée sur l'avant, le tireur devra mettre en place un contrôle assez "ferme" de l'arrière, sinon **il risque de devenir spectateur des mouvements de son arme et non plus acteur de sa stabilité.**

- **Les contre-poids sont donc à utiliser avec modération et surtout en faisant preuve d'intelligence !** D'autant plus qu'il est hasardeux de déduire de la seule présence des contre-poids sur l'arme l'équilibre général de celle-ci (des contre-poids peuvent être situés à l'intérieur de la crosse et demeurés invisibles aux yeux de l'entraîneur). Il subsiste une autre incertitude qui est liée à l'accord intime qui existe entre cette balance avant-arrière de la carabine et les tensions appliquées par le tireur sur cette même carabine.

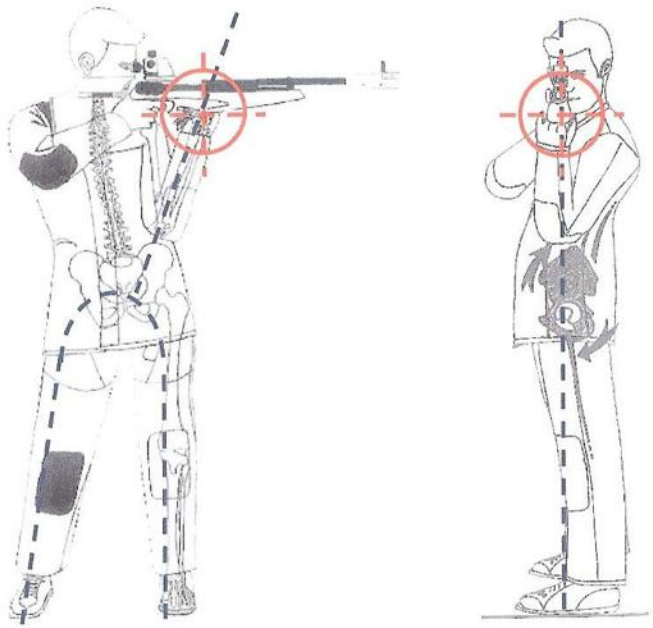
- **Laisser une certaine liberté à la carabine :** Rendre l'arme agile en concentrant les forces appliquées en un point donné.

- Le fait d'avoir une carabine centrée sur le poing permet de conserver cette maniabilité, qui correspond à l'**adresse naturelle** du tireur.

- Cela ne signifie pas que le tireur utilise le poing pour diriger la carabine, mais simplement qu'il lui est plus facile d'impulser un mouvement de replacement fin si les forces exercées sont concentrées en un seul point.

- **Il convient ensuite de s'assurer que l'arme est équilibrée sur le point d'appui.** Si le tireur applique des forces en arrière ou devant le centre de gravité, il applique des couples de rotation.

Le bassin est équilibré et le poids de l'arme est "absorbé" par la qualité de l'empilement osseux. Le bassin joue ici le rôle d'une clé de voûte en répartissant les pressions jusqu'aux appuis au sol (notions de placement et de fixation du bassin).



Les contre-poids





- La **simplicité des réglages** – mais aussi d'une manière plus générale de la technique et du comportement – est souvent ce qui caractérise un **tireur performant**.

- Le **tireur de HN** présente une technique **aboutie**, **épurée**, pour ne pas dire **"simple"**.

- Cette simplicité est en fait un **aboutissement** !

- Au préalable, le tireur est passé par une phase de "densification" de sa technique avec de nombreuses investigations dans le domaine matériel.