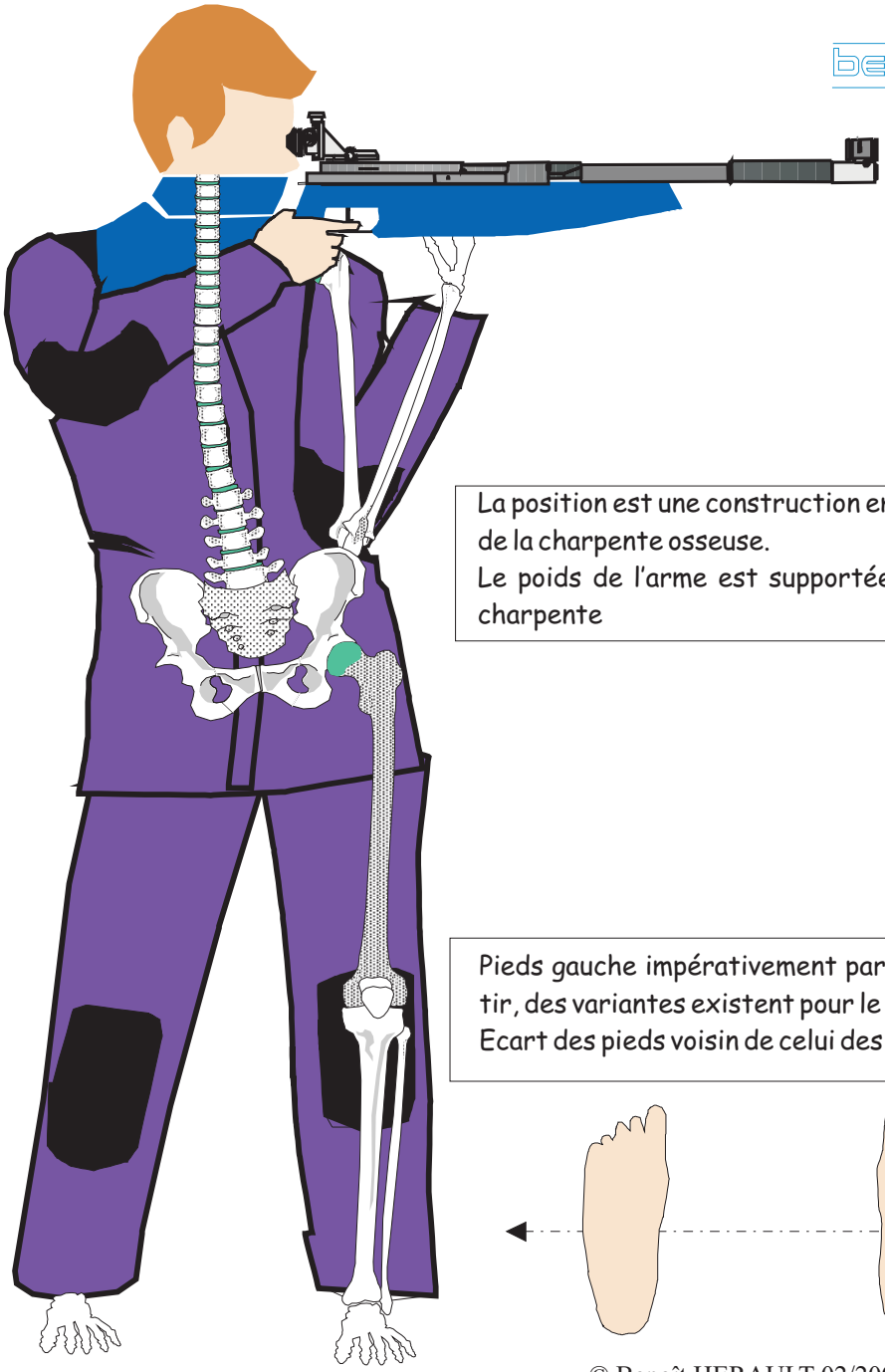
# DIFFÉRENCE ENTRE PLACEMENT ET POSITION

**LE PLACEMENT:** C'est l'**ORIENTATION** du tireur et de son arme **PAR RAPPORT A LA CIBLE**. C'est le chemin le plus court que va prendre le projectile pour aller dans le centre de la cible.

**LA POSITION:** C'est la **CONSTRUCTION ÉQUILIBRÉE, EMPILÉE** du squelette et de l'arme.
Cette construction doit être facilement reproductible et ne pas nuire à l'intégrité physique du tireur.

## ETAPES DE LA MISE EN PLACE TIREUR ARME CARABINE:

Le tireur construit sa position puis ferme les yeux. Il **VÉRIFIE LES SENSATIONS** qu'il perçoit de ses pieds, de ses genoux, de son bassin, de son coude sur la hanche, du placement de la plaque de couche dans le creux de son biceps, de sa main gauche sous le fut, de sa joue sur le busc, de son bras droit (relâché).
Une fois ces vérifications faites, il ouvre les yeux et **CONSTATE l'ORIENTATION NATURELLE** de ses instruments de visée sur le visuel.
Si les instruments de visée tournent régulièrement à gauche ou à droite du visuel il faut **MODIFIER l'ORIENTATION de sa POSITION.**
Si les instruments de visée tournent régulièrement en haut ou en bas du visuel, il doit modifier le placement de la main gauche sous le fut.
Quand tout est OK, le tireur vérifie à nouveau sa nouvelle position et son nouveau placement les yeux fermés. Il **OBSERVE** le **MOUVEMENT DE SA VISÉE** sur le visuel et prépare son lâcher. Il vient sur le point dur, appuie progressivement tant que la visée et la stabilité lui semblent acceptables et laisse partir le coup (légère surprise).
Il fait la tenue et corrige sa visée si besoin est. Il **IMAGINE** la localisation de son impact (**ANNONCE**). Il **CRITIQUE SON RÉSULTAT pour COMPRENDRE SON TIR** . ( pourquoi c'est bon, pourquoi c'est pas bon). Il **NOTE** sur son carnet de tir ses **IMPRESSIONS** et **LES SOLUTIONS** qu'il trouve pour **PROGRESSER.**



bensport

La position est une construction empilée et équilibré de la charpente osseuse.
Le poids de l'arme est supportée par cette même charpente

Pieds gauche impérativement parallèle à la ligne de tir, des variantes existent pour le pied droit.
Ecart des pieds voisin de celui des épaules



© Benoît HERAULT 02/2005

**www.bensport.fr**

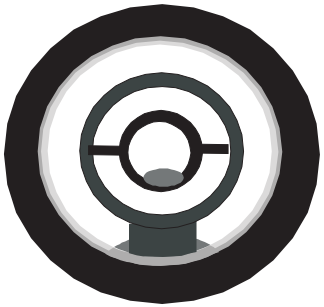
# EXEMPLE DE SÉQUENCE CARABINE 10 MÈTRES

1/ Pré-placement par rapport à la cible (axe corde/cible).
2/ Mes pieds sont parallèles et environ du même écart que mes épaules.
3/Je le vérifie en regardant mes pieds.
4/Je chasse mes genoux, je serre les fesses (je verrouille mon bassin).
5/Je place mon bassin à 1heure (léger décalage).
6/Je cherche le tassement.
7/Je prends ma carabine de la main gauche en reposant mon coude sur ma hanche (crête illiaque).
8/J'ouvre mon bras droit en tenant ma manche (pour éviter le plis).
9/ Je place ma plaque de couche dans le creux de mon biceps.
10/ Je le vérifie visuellement et de manière sensitive.
11/ Je prend ma crosse et je place ma main sous le fut.
12/ Je vérifie l'éloignement de ma main gauche.
13/ Je relâche mon bras droit (pour serrer ma plaque de couche).
14/ Je vérifie précisément le placement de mon arme par rapport à la cible.
15/ Je serre ma crosse fermement et je pose ma joue sur le busc.
16/ Je prends une respiration et je recherche le tassement.
17/ J'inspire pour faire monter ma visée.
18/ J'expire lentement pour faire descendre ma visée sur le 4 à 12h.
19/ Je bloque mon expiration et je prépare mon lâcher.
20/ Naturellement, ma visée descend dans l'axe vertical de la cible.
21/ J'appuie progressivement sur la queue de détente au fur et à mesure du bon centrage des instruments de visée.
22/ Le coups part sur "l'éclipse" je suis légèrement surpris.
23/ Je fais la tenue (je maintiens la pression de l'index et la visée)
24/ Durant la tenue, j'annonce (j'imagine mon impact)
25/ J'analyse le coup.
26/ je repose.

# ARRIVÉE EN CIBLE CARABINE 10 MÈTRES



16/ Recherche du tassement par expiration et blocage bassin.



17/ Inspiration



18 - 19/ Expiration puis blocage sur le "croissant"; préparation du lâcher



20/ Mes poumons se vident lentement pendant que j'appuie progressivement sur la queue de détente.



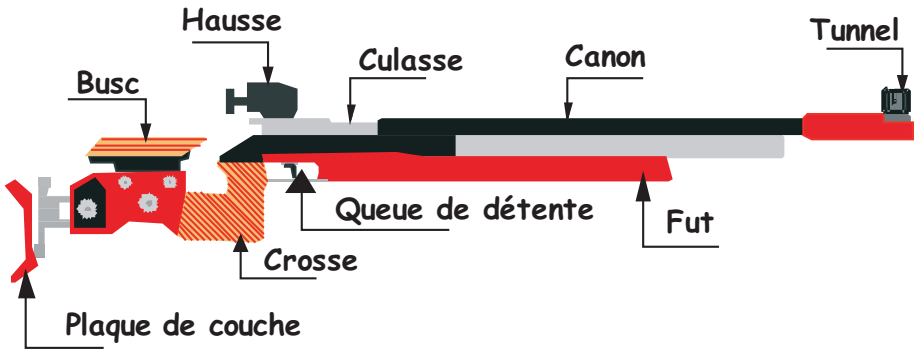
22-23-24/ **Je suis surpris par le départ du coup sur l'éclipse "relative".** Je fais la tenue et l'annonce

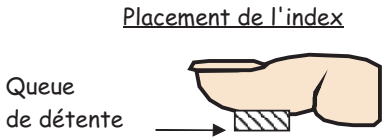
© Benoît HERAULT 02/2005

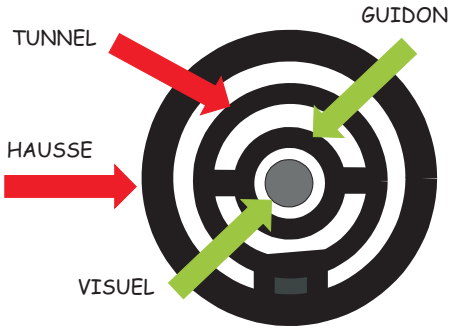
**www.bensport.fr**

© Benoît HERAULT 02/2005

# CARABINE




## Connaître la technique de base

**Le lâcher:**

"Un bon lâcher" laisse l'arme stable. Cette action primordiale du tir sportif conditionne la stabilité de l'arme au départ du coup. De ce bon geste découle donc le maintien de l'alignement des instruments de visée (ligne de mire) donc du canon.

Le lâcher progressif: La pulpe de l'index est en contact avec la queue de détente et vient effacer la course de la détente pour arriver sur un **"point dur"** ( bossette). A partir de ce moment **l'augmentation de la pression sur la queue de détente est volontaire, progressive et contrôlée** . Quand arrive le point de décrochement, le coup part en laissant une **légère impression de surprise.** Ce geste commence dès le début de l'action de visée et se poursuit durant toute l'action d'accommodation. **Le tireur vérifie en permanence sa ligne de mire pendant qu'il appui progressivement sur la queue de détente.**