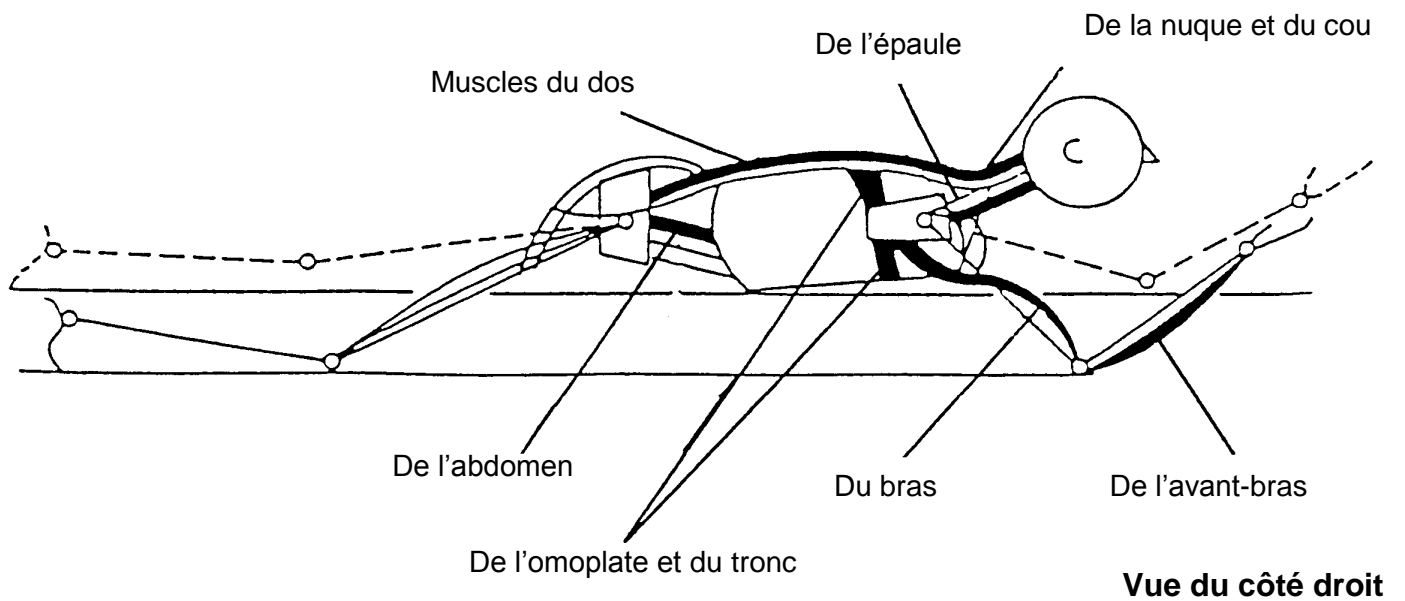
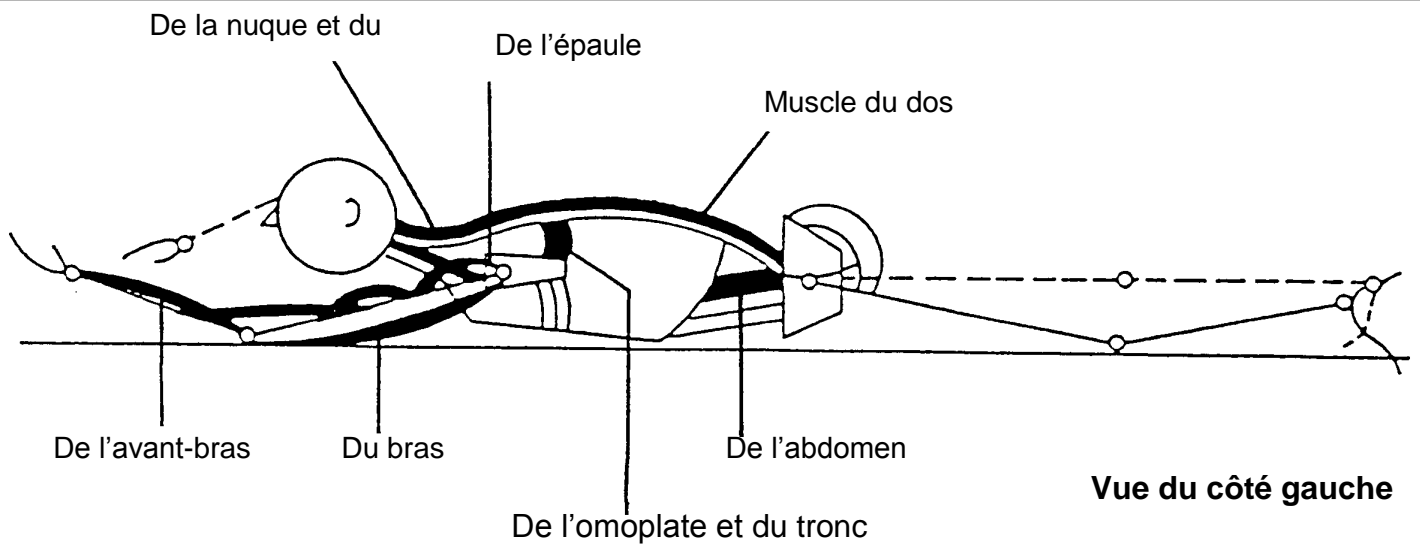
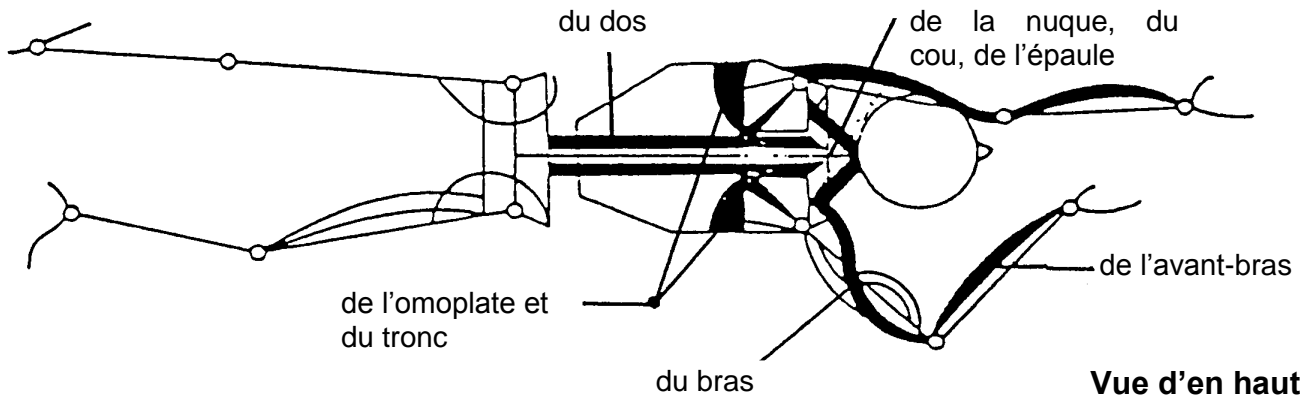


6. Position couchée



Position couchée

Musculature de la position couchée



Position couchée

Généralités

A la suite d'améliorations apportées aux armes et aux munitions, et grâce à une technique plus poussée des tireurs, les résultats en position couchée ont énormément progressé. Chaque point perdu peu coûter quelques rangs au classement final.



La position couchée est **la plus stable** parce que le tireur a la plus grande surface d'appui. La concentration pour le maintien de la stabilité n'est pas prioritaire. Mais la position doit tout de même être **correcte, décontractée et absolument constante** pour ne pas perdre de points. Etant donné que la position de la tête est l'une des plus défavorables, il y a lieu de porter une attention toute spéciale à une visée parfaite.

On considère que la position extérieure d'un bon tireur couché est clairement reconnaissable, que l'instrument sportif et l'athlète ne font qu'un. Ainsi, un expert peut rapidement juger, si la position couchée du tireur peut apporter régulièrement de hauts résultats. On doit mettre beaucoup de valeur et faire particulièrement attention à une bonne position « Zéro » (point zéro). Chaque tension mène inévitablement à des petits coups.

Position couchée

Position extérieur / Construction de la position

Position du corps

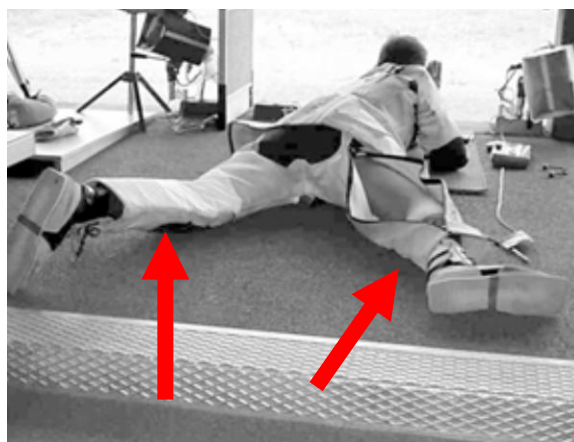
Le corps repose à plat, droit et décontracté au sol, avec un angle de 10° à 30° par rapport à la ligne de tir et selon la morphologie du tireur.

Position des jambes

L'écartement des jambes ne devrait pas trop être exagéré. Ainsi on évite de se retrouver avec une jambe qui pend à l'extérieur de la stalle. Ce qui provoque une charge supplémentaire sur les rotules, qui peut amener des tensions. Les jambes doivent être posé librement sur le sol ou sur la couchette de la stalle. Les appuis contre un mur ou sur une plainte provoque des tensions dans l'épaule.

Jambe gauche

La jambe gauche doit former une ligne droite avec l'épine dorsale, et la pointe du pied est tournée à l'intérieur, sans aucune contrainte. En tournant la jambe à l'extérieur, cela lui provoque des tensions, et le corps se tourne trop à droite, surchargeant ainsi le coude droit.



Jambe droite

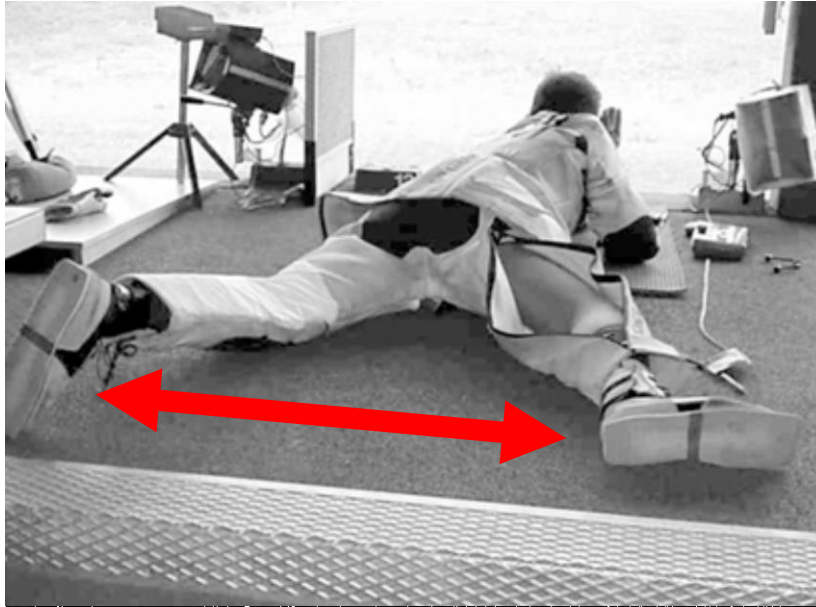
La jambe droite forme un angle de 10° à 30° avec l'épine dorsale. Le genou est plus ou moins replié, pointe du pied à l'extérieur. De ce fait, l'épaule droite et la partie droite du thorax sont légèrement relevées et facilitent la respiration tout en apaisant le pouls.

En revanche, un repli exagéré du genou déplace le poids du corps sur le coude gauche. La position de la jambe droite varie beaucoup chez les tireurs d'élite. Chaque tireur doit donc lui-même trouver la position qui lui convient le mieux, un genou trop replié n'est certainement pas un avantage à la longue.

Position couchée

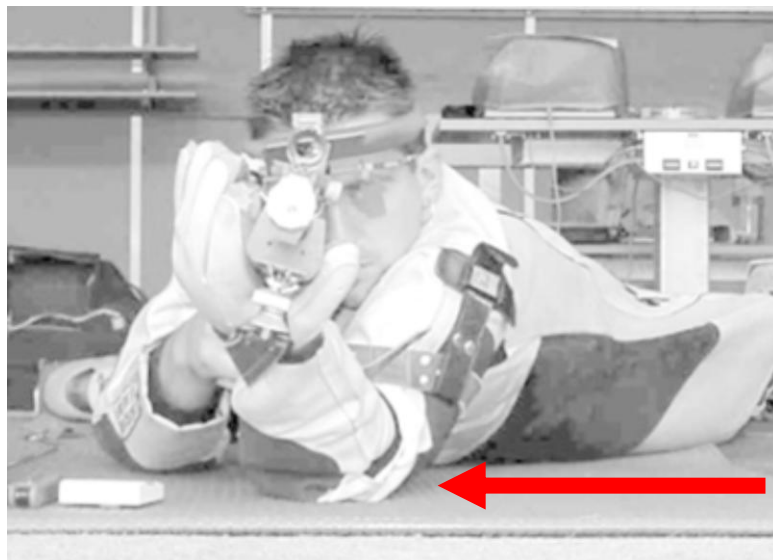
Corrections fines de la position des jambes

Une fois que la position est trouvée, les jambes agissent comme des stabilisateurs et elles sont toujours légèrement actives lors du départ du coup coordonné. Elles apportent de fines corrections au point zéro de la position.



Le bras d'appui / le coude

Le coude est légèrement poussé en avant et à gauche (environ 5-7cm) à côté du fût. Le coude ne doit pas se trouver sous ou à droite du fût, car cela provoquerait des tensions, dans la musculature de la poitrine et du bras. Une telle situation serait négative à la réaction de la carabine et au déclenchement du coup.

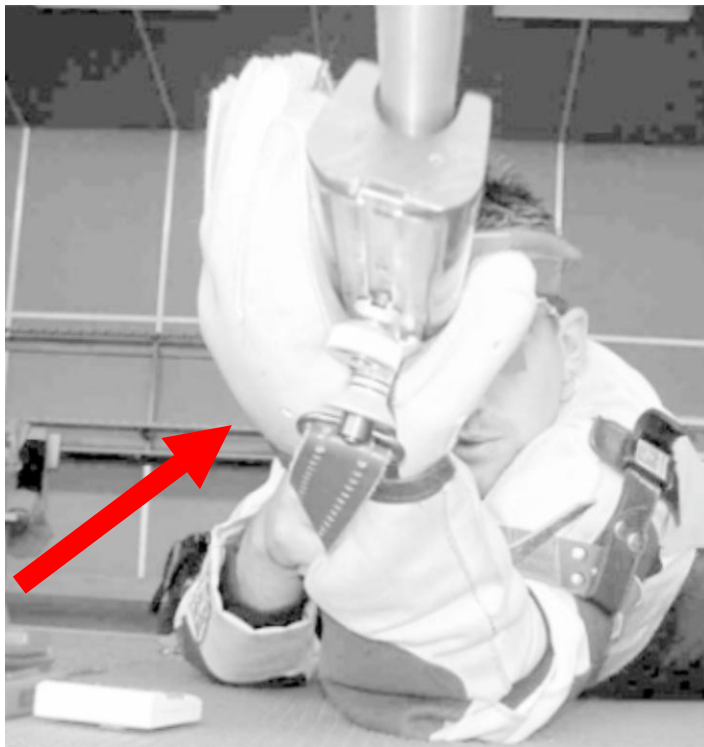
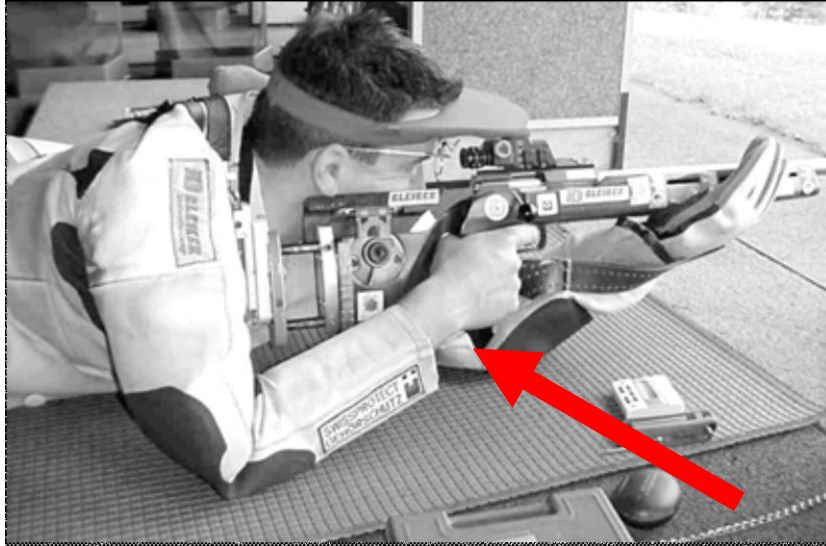


Position couchée

Le poignet

Le poignet reste droit, c'est à dire il ne peut pas être plié!

L'avant-bras doit se détacher distinctement du sol, immédiatement après le coude et former un angle de 30° avec la ligne de tir.



La main

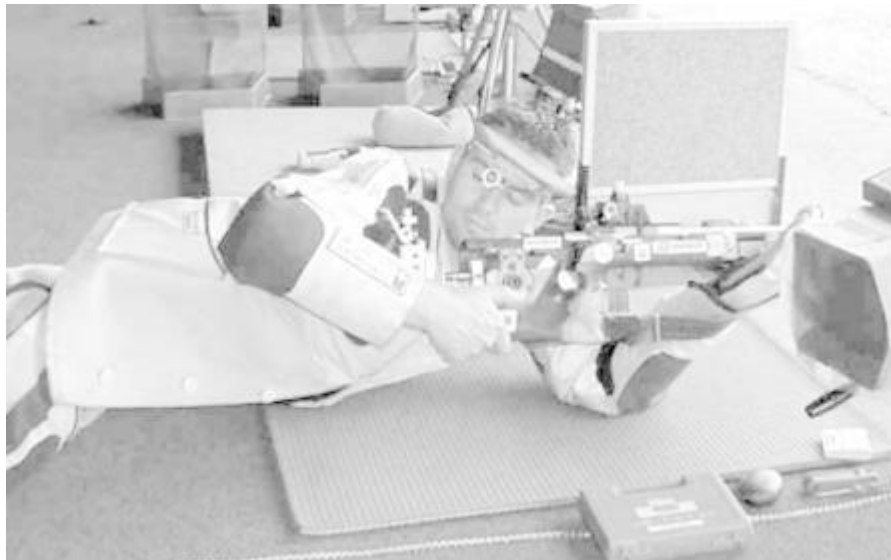
La main porte la carabine, sans toucher le canon. Le fut, doit se trouver sur l'éminence thénar et non sur les doigts. De surcroît, il est important que le cale main soit placé au point le plus profond entre le pouce et l'index. La courroie doit être placée sous le poignet.

Position couchée

Mise en place de la carabine

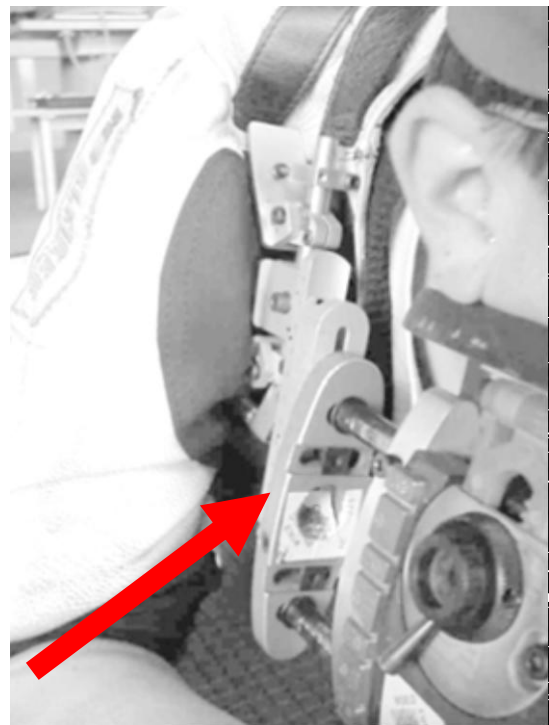
En mettant en place la carabine, nous assurons le contact entre l'outil sportif et le corps. L'épaule et la tête, ainsi que la main de soutien et la main droite fixent le fusil.

Il est souhaitable de positionner le crochet entre l'articulation de l'épaule et la clavicule. Une unité compacte est ainsi garantie. Pour que le crochet soit toujours au même endroit, nous le plaçons avec la main.



Plaque de couche

La plaque de couche appuie sur l'épaule avec la même pression que l'on a entre le cale main et la main de soutien. La longueur de la crosse, de la poignée jusqu'à la plaque de couche, est déterminée par la pression qu'elle exerce sur l'épaule.



Position couchée

Le bras droit

Le bras droit est mis à une distance confortable du corps. Si le bras est placé trop près du corps, cela amènerait à une position instable.

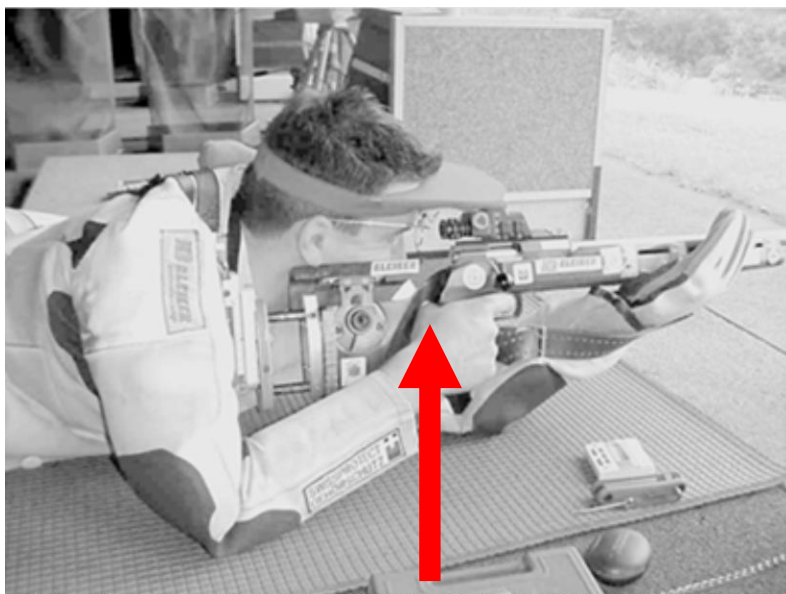
La position idéale à rechercher de la partie, entre l'épaule et le coude est une position verticale. On doit sentir une faible pression sur le coude lorsque que l'on s'appui dessus. Lors d'un tir au gros calibre (300m) on minimise le risque que le coude glisse au départ du coup.



La poignée pistolet (force du serrage de la main sur la poignée)

Quelle est la force nécessaire à la main droite pour tenir la crosse ? Elle varie fortement chez les tireurs d'élites. Il importe que cette **pression soit constante à chaque coup**. Chacun peut constater la différence entre une tenue ferme ou faible. Le juste milieu n'est sûrement pas faux.

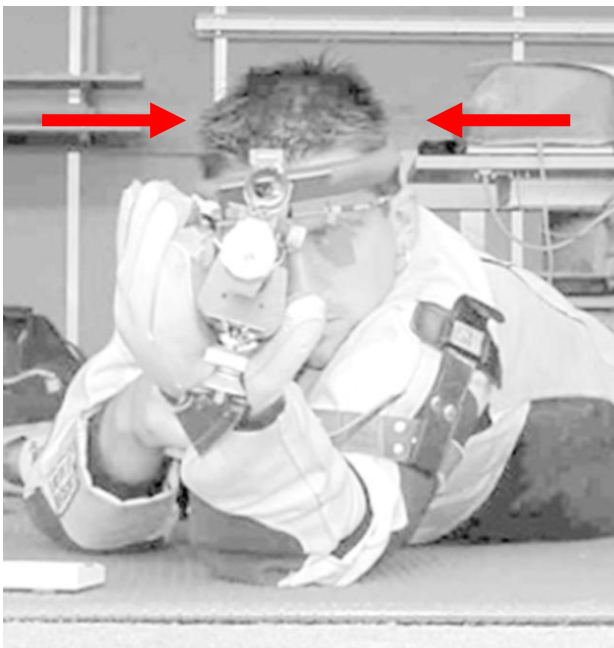
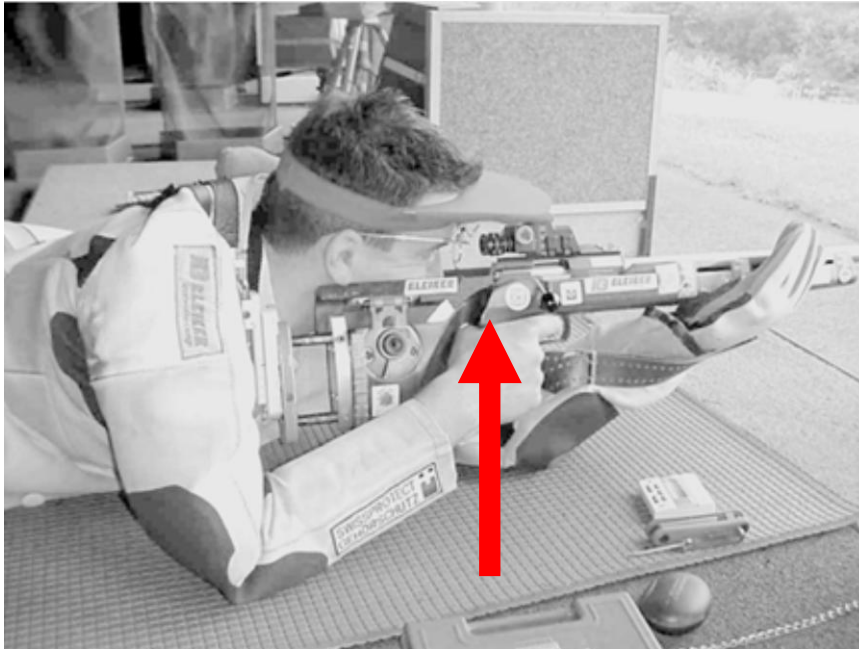
Un fort serrage de la poignée peut provoquer des écarts. Sur des poids de détente lourde, le départ du coup ce fait plus facilement étant donné que la main aide lors du déclenchement.



Position couchée

Main droite

La main droite doit si possible former une ligne droite avec l'avant bras. Le doigt actionnant la détente doit être libre de tout autre contact avec l'arme et l'appui-main ne doit nullement gêner cette position optimale, raison pour laquelle celui-ci n'est souvent pas utilisé. Le pouce se trouve sur son appui ou dans le trou réservé à cet effet dans la monture.



Maintien de la tête

Maintenir la tête aussi haute et décontractée que possible n'est pas aisé, mais c'est d'autant plus important pour permettre une visée correcte et éviter la fatigue de l'œil. Il vaut mieux avancer et relever la tête, ne jamais la reculer. Le cas échéant, tourner l'arme contre la tête afin que la joue exerce une pression toujours égale sur la crosse. Ainsi, nous empêchons une pression latérale, fautive sur la plaque de joues, et des dérives de la carabine lors du départ du coup.

Lors de la visée, la tête, le dioptré et le tunnel doivent former une entité dirigée sur la cible (Point zéro).

Position couchée

Perfectionnement / le "point zéro"

La position couchée doit être une unité stable entre la carabine et l'athlète. On doit faire en sorte que la position de la ligne de mire naturelle et détendue se trouve parfaitement alignée sur la cible.

On arrive à la position idéale.



Position couchée

Corrections grossières

Pour des corrections grossières, toute la position doit être changée. En cas de besoin, la couchette (si c'est possible) doit être mise en ordre. La longueur de la courroie, la position de la cale main et de la plaque de couche est à corriger.

Le coude du bras d'appui est considéré comme le centre de rotation pour toutes les corrections.



Correction fine :

- Les déplacements des jambes
 - Il faut s'abstenir de déplacer le coude droit car son changement latéral a une influence sur la hauteur.
- Régler la plaque de couche
- Régler la longueur de la courroie



Ces **fines corrections** sont valables qu'à partir du 8 vers le centre, sinon il y a lieu d'appliquer des corrections approximatives.

Si un changement n'a pas atteint le but souhaité, on peut toujours retrouver la position de départ grâce aux notes prises dans son carnet de tir.

Position couchée

L'outil sportif

La crosse

Au fusil standard, la crosse n'est souvent pas suffisamment prolongée, ce qui ne garantit pas une position debout raisonnable. Pour remédier à cet inconvénient, le tireur peut glisser la main d'appui vers l'avant et écarter davantage le coude droit du corps. Ainsi il augmente la pression sur l'épaule. Aussi en pliant le genou, cela provoque une pression supplémentaire sur l'épaule.

L'arrêt de main

La position du cale main sur le fut dépend de la longueur du bras et de la carabine. Le tireur doit déterminer en collaborant avec son entraîneur, la position correcte du cale main, afin qu'il y ait suffisamment d'appui sur l'épaule.

La plaque de couche

La plaque de couche est **haute et étirée**. Il est essentiel que l'épaule soit rigoureusement le même à chaque coup et qu'il existe un bon contact entre la plaque de couche et l'épaule. Le tireur ne doit jamais pousser l'épaule vers la crosse, mais au contraire être obligé de la retirer un peu afin de fixer l'arme au moyen de la bretelle. L'épaule reste toujours détendu (y compris pendant le départ du coup).



Position couchée

La courroie

La courroie doit être **fixée au-dessus ou au-dessous du biceps du bras** et supporter la majeure partie du poids de l'arme. Avec l'aide de la courroie, l'arme est tirée à l'épaule afin d'assurer une bonne assise. Le bras et la main gauche soutiennent l'arme à l'aide de la bretelle sans aucune contrainte. La bretelle est souvent à l'origine de la perception du pouls. Le tireur doit rechercher une position de la bretelle où le pouls se fait le moins sentir. Il est essentiel que la traction de la bretelle vienne de l'extérieur du bras pour ne pas juguler l'artère située à l'intérieur.

