

*Société de tir sportif au
pistolet et petit calibre.*



Fondée en 1919

LA POSITION GENOU PAR YVES DELNORD

*Stand de Prax-Hier Rte de Châtel - St Denis Tel.: 021 943 11 20 Chèques postaux 12 19956 5
Case postale 74 1806 Saint-Léger - La Chièssax*



LA POSITION

G

E

N

O

U



TECHNIQUE



LA POSITION GENOU

Au milieu des années 60, les scores du genou avaient grimpé un peu au-dessus de 390 en compétition mondiale, et la position genou haute était la seule utilisée par les tireurs de haut niveau. Aujourd'hui, des scores genou inférieurs à 395 sont presque certainement en-dehors du coup, et ces nouveaux scores élevés ont récemment été tirés, non pas seulement avec la variante haute, mais aussi avec les vieilles variantes basse et sur l'avant!

Les scores sont plus élevés aujourd'hui non pas parce que les positions se sont beaucoup améliorées, mais parce que nous avons accepté l'idée que de bons scores peuvent être tirés en position genou.

Cependant il n'existe pas de personne qui puisse tirer également bien avec les trois variantes de base.

La variante qui donne les meilleurs résultats pour un individu est celle qui tire le plus grand avantage de la conformation de son corps. La raison en est tout à fait évidente : le genou est la seule position pour laquelle le placement correct de la carabine devant l'œil dépend des longueurs des diverses parties des bras et des jambes en relation avec les longueurs du torse et du cou.

Ce placement est compliqué par le fait que c'est la structure du corps tout entier, quand les bras et les jambes sont disposés pour porter la carabine en bonne position devant l'œil, qui doit faire un emploi maximum des supports osseux, qui doit être équilibrée, et être capable de produire une tenue stable dans la zone du 10.



De toute évidence, puisque les longueurs relatives des bras, des jambes, du torse, du cou, varient beaucoup d'un individu à un autre, et que varie encore plus la distribution du volume et du poids des muscles sur le squelette, la même position genou ne marchera pas également bien pour tous les individus.

Chaque carabinier doit choisir la position qui est la meilleure pour son physique.

Il faudra faire quelques essais pour pouvoir choisir intelligemment.

Si une moyenne statistique était établie sur ce que mettent en pratique les tireurs de haut niveau, elle indiquerait probablement que quelque chose comme 65 pour cent d'entre eux emploient maintenant la variante haute, 25 pour cent la variante sur l'avant, et 10 pour cent la variante basse.

Les trois variantes décrites ici sont les positions de base. Ce sont de bons points de départ pour commencer l'expérimentation, mais peu de personnes feront un usage maximum des principes énoncés dans la théorie des positions sans faire des adaptations personnelles basées sur la conformation de leur propre corps. Les variantes s'établissent de la façon suivante.

Placer la bretelle.

La bretelle est fixée à la carabine le plus facilement si le tireur se met à genoux ou s'accroupit et pose la plaque de couche de la carabine sur le tapis de tir. Il est utile d'avoir du ruban adhésif de couleur collé le long du rail du fût et de repérer ainsi l'emplacement du cale-main correct pour la position genou (pour le différencier de celui de la position couché), une fois que ce point a été déterminé. De même, l'emplacement correct de la boucle de la bretelle pour la position genou doit aussi être repéré.



La longueur de la bretelle doit être telle qu'elle supporte de façon confortable le poids de la carabine quand le tireur est en position. Le placement exact de la main gauche, et la longueur de la bretelle, dépendront des longueurs des bras et des jambes de l'individu en rapport avec son torse et son cou.

La main gauche doit être confortablement appliquée **contre le cale-main**, et la carabine, quand elle est placée contre l'épaule, doit sembler être calée de façon raisonnable, confortable, **mais en aucune façon les muscles ne doivent être contractés ni la circulation du sang être gênée.**

La bretelle doit passer à plat sur l'extérieur du poignet gauche, sans être tordue. Sur le bras, la bretelle doit être attachée assez serré pour l'empêcher de glisser vers le coude, mais assez lâche pour permettre une circulation normale du sang.

La bretelle doit être fixée en haut ou en bas du bras; si elle passe sur le triceps, elle va capter un fort battement cardiaque depuis l'arrière du bras.

La bretelle ne doit pas être trop basse, car elle perdrait sa valeur de support. Elle doit soutenir tout le poids de la carabine. Elle capte d'habitude un peu de pulsation cardiaque, mais l'amplitude de ce mouvement diminue au fur et à mesure que le bras s'habitue à la bretelle. Un sous-vêtement ayant de bonnes qualités de rembourrage aide à réduire encore plus ce mouvement.

Orienter la position.

Une fois la bretelle en place et réglée, la procédure suivante est d'orienter le corps vers la cible et de le positionner sur le coussin de tir. La façon de faire cela dépend de la variante employée. Pour toutes les variantes, la lunette d'observation doit être réglée à la bonne hauteur pour l'œil et placée à bonne portée avant de prendre la position de tir.



La variante haute.

Cette variante est prise en plaçant le corps à un angle de 45 à 60 degrés par rapport à la direction de la cible.

Le genou de la jambe droite est posé sur le tapis en faisant avec la ligne de tir un angle d'environ 60 degrés, et la cheville ou le pied droit est posé sur le coussin de tir.



Dans cette variante le type de coussin le plus communément utilisé est ***un petit coussin***, d'un diamètre de ***7 à 10 centimètres***, avec un remplissage très lâche qui change facilement de forme et devient presque plat sous la pression. Quand on utilise un tel coussin, les orteils du pied droit sont pointés pour presque former une prolongation directe du tibia, et le dessus du pied est alors presque parallèle au tapis de tir. ***Le talon du pied droit est placé entre les fesses et son contact avec le corps est à peu près à la base de la colonne***



vertébrale. Le corps est alors installé sur le pied et sur le coussin de tir, qui supporte environ 75 % du poids de la structure totale. De ce poids le genou droit ne supporte que 10 % environ ou moins, et les 15 % restants sont supportés par le pied gauche. La jambe gauche est davantage dirigée vers la cible, formant avec elle un angle de 30 degrés environ. Le tibia de la jambe gauche est à peu près vertical, et la cuisse gauche est grosso-modo alignée avec l'avant-bras gauche.

Parce que le tireur est orienté vers la droite de la cible, on peut dire qu'il tire de biais, plutôt que droit devant, par rapport à la position.

Le bras gauche est placé avec l'articulation du coude juste devant le genou gauche; l'avant-bras est posé sur le genou, pas si loin vers l'avant que le muscle du bras soit appuyé contre le genou, mais juste assez loin pour que la partie osseuse du bras repose fermement dans le creux du genou. **La bretelle doit supporter tout le poids de la carabine.** La carabine doit être posée sur la paume de la main gauche dans une position qui capte la plus faible quantité possible de pulsation sanguine. Les doigts n'étreignent pas le fût, mais sont droits, pour éviter de créer un effet de ressort. Le poignet gauche est droit lui aussi, pour la même raison. **Un certain mouvement de la carabine dû au pouls cardiaque est probablement inévitable, mais il ne doit pas être plus important que celui rencontré en position couché.**

La bonne technique est de tirer entre deux battements cardiaques, quand la carabine est à sa stabilité maximum.

Le bras droit est écarté du corps d'un angle confortable.

Le coude droit peut s'appuyer sur le côté du torse, de façon naturelle, ou être tenu plus haut, un peu éloigné du corps. L'angle qui donne le plus grand degré de contrôle dans l'épaule droite, le bras, la main, est l'angle qu'il faut utiliser. La plaque de couche de la carabine est plaquée de façon confortable contre l'épaule



droite de la manière qui donne la plus grande surface de contact entre la plaque de couche et son crochet, et l'épaule elle-même. Ce contact maximum, s'il est maintenu constant, aide à garantir un recul et un saut de bouche uniformes. La main droite saisit la poignée de la façon qui est la plus confortable pour l'individu et procure la plus grande valeur de contrôle sur le doigt qui agit sur la détente.

Le pouce peut être placé dans le trou de crosse prévu pour lui ou le long de la crosse, mais **sa position** doit être **constante** d'une fois à l'autre. Ni le pouce ni aucune autre partie de la main droite n'intervient pour guider, ou porter par l'action des muscles, la carabine dans la zone du 10. Le doigt agissant sur la détente est placé sur la queue de détente à n'importe quel endroit de la dernière phalange, entre l'extrémité de celle-ci et la première articulation.

Le point critique de la variante haute est que le dos et la colonne vertébrale doivent être presque parfaitement rectilignes. Le torse et la tête doivent être complètement verticaux, le centre de gravité du corps à peu près directement au-dessus du coussin de tir. Le poids de la carabine est supporté en premier par les os du bras et de la jambe gauches. Cette variante dépend énormément de la réalisation d'un état d'équilibre pour le corps.

Si ce point d'équilibre peut être établi, c'est une variante vraiment excellente, elle a une zone naturelle de pointage si restreinte que c'est presque un vrai point de visée, et elle est facilement limitée à la zone du 10. Cependant son principal inconvénient est qu'il est fréquemment difficile de trouver ce point critique d'équilibre, et cela semble parfois impossible.

C'est aussi la variante la moins stable dans des conditions de grand vent.



La variante sur l'avant.

Cette variante est prise en faisant face à la cible de façon presque parfaite.



Le genou de la jambe droite fait un angle de 15 degrés environ avec la direction de la cible; le pied droit est placé sur le coussin de tir de la même façon que dans la variante *haute*.



Le talon du pied droit est placé soit entre les fesses soit sous la fesse droite.

La jambe gauche est pointée presque directement sur la cible.

Le tibia de la jambe gauche peut être vertical ou incliné, selon la conformation du corps du tireur. Dans cette position la plus grande partie du poids semble se porter sur la jambe gauche et le genou droit, avec une très faible partie sur le pied droit et le coussin de tir.

Vu de derrière, le carabinier semble tirer directement en face de la position, plutôt que de biais.

Le bras gauche travaille de la même façon que dans la variante haute, ***mais la bretelle sera en général beaucoup plus courte***, et le cale-main et la main gauche seront, d'une façon importante, ramenés en arrière vers le pontet.

Le bras droit est lui aussi utilisé de la même façon, sauf que ***l'épaule droite est poussée sur l'avant et donne l'impression de "s'enrouler" autour de la plaque de couche ou du crochet.***

La colonne vertébrale est inclinée sur l'avant, mais la tête est maintenue dans une position redressée pour permettre le meilleur usage de l'appareil vestibulaire et de l'œil.

Cette position utilise les supports osseux, mais dépend moins d'une délicate situation d'équilibre parce qu'elle fait un usage maximum des cartilages, des ligaments et des tendons qui relient les os entre eux aux articulations, particulièrement celles de la colonne vertébrale.

Cette position n'est pas basée sur un état de contrainte ou de tension entre les diverses parties du corps ou entre le corps et la carabine.

Cette position a une zone naturelle de pointage qui est un peu plus grande que la zone naturelle obtenue par le point d'équilibre de la variante haute, mais elle est néanmoins



remarquablement adaptée à certaines conformations corporelles et beaucoup d'individus trouvent qu'ils peuvent facilement garder leur tenue bien à l'intérieur de la zone du 10.

Dans le vent, c'est une position relativement stable.

Les variantes haute et sur l'avant sont toutes deux des classiques, et permettent des combinaisons pour bâtir diverses modifications hybrides qui tirent avantage de certains éléments de ces deux variantes.

Certains excellents tireurs ont des positions genou qui sont intermédiaires entre la variante haute et la variante sur l'avant.

Des conformations corporelles différentes les obligent à développer ces variantes de façon à pouvoir faire un usage maximum des principes énoncés dans la théorie des positions.

Là encore, une position est jugée non pas sur son apparence, mais sur le fait qu'elle est licite, raisonnablement confortable, et capable de produire une bonne tenue.





La variante basse.

Beaucoup de tireurs sont familiers de cette variante parce que c'est la position genou qu'ils ont apprise dans les programmes pour minimes.



Elle consiste à s'orienter un peu vers la droite de la cible et à plier la jambe droite, de sorte que les fesses puissent être posées directement sur l'intérieur du pied **droit**.

Le pied droit peut se trouver sous la fesse gauche ou droite, et semble porter tout le poids du torse.



Cependant, à la différence de la variante haute, la colonne vertébrale est penchée sur l'avant, et cette position elle aussi fait un usage maximum des ligaments, des tendons et des cartilages pour garder aux supports osseux une structure unie.

La jambe gauche est pointée plus ou moins droit sur la cible, et d'habitude le tibia n'est pas vertical, mais s'écarte du corps en faisant un angle, de sorte que le genou gauche est bien plus bas que dans les autres variantes.

Le bras gauche travaille comme dans les autres variantes, mais d'habitude la bretelle est bien plus longue et la main gauche plus loin vers l'avant du fût.

Le bras droit fonctionne comme dans les autres positions.

Le cou est dressé vers l'arrière de façon confortable, de sorte que la tête soit droite.

Pour une petite minorité de tireurs, c'est une position extrêmement stable, avec une petite zone de pointage et une bonne régularité.

L'orientation finale de chacune des positions genou est un point critique.

Dans toutes les variantes des positions genou, des modifications minimales ont des conséquences importantes, en particulier sur la stabilité de la tenue.

De grandes modifications en horizontal seront faites en faisant pivoter la position autour du pied gauche.

Ce processus ne devra pas modifier la configuration de la position, et tout devra se passer comme si on avait fait pivoter le tapis de tir sans déranger le tireur.

De petites modifications en horizontal se feront parfois en changeant l'angle que fait le pied gauche avec l'axe de tir.

Les grandes modifications en vertical se feront par des réglages du cale-main ou de la plaque de couche et son



crochet, dans les variantes hautes et sur l'avant ; dans la variante basse, on fera ces mêmes ajustements et aussi on déplacera le pied gauche.

Les petits réglages en vertical sont faits par le contrôle de la respiration.

Une fois que la position est enfin axée sur la cible, la lunette d'observation est placée de sorte que l'individu peut l'utiliser avec simplement un petit mouvement de la tête. La seule modification dans la configuration du corps qui peut survenir quand on regarde dans la lunette est le mouvement de la tête.

Peaufiner la position.

Une fois la position genou déterminée, le tireur continue de la peaufiner jusqu'à ce que la tenue soit aussi bonne qu'en position couché.

Le processus est continu, et il est basé sur l'analyse de l'exécution du geste et sur l'analyse de la position.

En fin de compte, une profonde concentration pendant le tir est nécessaire pour que soit possible chacun de ces processus.

Une fois encore, les progrès de l'individu dans l'affinage d'une position seront en relation directe avec la qualité de sa réflexion sur cette position.

Copyright Yves DELNORD.



