

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



Fondée en 1919

TIR SPORTIF A LA CARABINE

LA POSITION GENOU.





TECHNIQUE



LA POSITION GENOU.

Le tireur est là aussi prisonnier de son physique.

Or, le genou fait intervenir beaucoup plus de "géométrie" que les deux autres positions, parce que l'appui au sol est "complexe", puis l'appui de la carabine est "complexe", puis celui de la tête aussi.

Attention, "complexe" ne veut pas dire compliqué. Complexe veut dire qu'il y a plus de paramètres.

Bon, le tireur se met à genou. Cheville ou tibia sur le coussin, fesses (ou sacrum) sur le talon, genou droit au sol, jambe gauche "quelque part et pliée", en appui sur le pied, d'une façon normale.

Ce "quelque part" de la jambe gauche est bêtement déterminé par là où on met le pied. C'est d'une logique à se rouler par terre. Alors, à votre avis, ça se met où, hmhhh ?

Ca va obéir à une première étape inconsciente. Dans une position statique, les jambes se placent symétriquement par rapport au bassin. C'est notre corps qui veut ça. Donc, plus vous allez ouvrir votre jambe droite (genou au sol), plus vous allez ouvrir votre jambe gauche (inconsciemment). Bon, je vois arriver un tireur qui va me dire que ce n'est pas le cas chez lui. Je vais lui répondre qu'on a tous le bassin un peu en vrac, c'est tout. Et puis consciemment, on peut travailler une position asymétrique, il n'y a pas de problème.

Maintenant qu'on a ouvert notre jambe gauche, on met le pied au sol. Paf. Ce couillon de pied gauche, il se met comment ? Il se met là-aussi inconsciemment dans l'axe naturel cheville-rotule. Il



ne va pas s'inventer un tarabiscotage (le genou n'aime pas ça).

Voilà, vous êtes à genou. C'est pas beau, ça ?

Bon, mais on n'a pas fini avec notre papatte gauche. On y reviendra après.

Vous êtes à genou et vous mettez votre coude gauche sur votre genou gauche. Et là vous vous rendez compte avec angoisse "qu'on va faire comme au couché" : on va s'amuser avec des hypoténuses, des longueurs de bras, des longueurs de torse, et un point d'appui qui est mobile. Au couché, vous mettez votre coude où vous voulez part terre, à genou non : on le met sur le genou.

C'est le règlement.

Donc, un tireur avec un grand torse et des petits bras, qu'est-ce qu'il fait : il se vautre vers l'avant pour que son satané coude chope son satané genou. A l'inverse, un tireur à bras de macaque posera son coude sur le genou avec désinvolture.

Et là, ça devient poilant.

Le "grand bras" va avoir tendance à être droit, en appui sur le coussin. Le "petit bras" va partir en avant, en appui sur sa jambe gauche. Alors, l'un comme l'autre vont un peu tricher qui en éloignant la jambe gauche (le grand bras) pour descendre un peu, qui en la ramenant (le petit bras) pour se relever et construire une colonne verticale avec sa jambe gauche.

Mais bon, là ça devient même très poilant parce que d'un type de tireur à l'autre, ce ne seront plus les mêmes muscles qui vont jouer, ni les mêmes réglages qui vont se mettre en place...

La suite au prochain numéro... vous choisissez : on fait les macaques à grands bras, ou les oursons à petit bras ?

On en est au choix entre macaques et nounours...

Plus sérieusement, on vient de l'entr'apercevoir, le "nounours" va être obligé de "plonger" en avant pour pouvoir poser son coude gauche sur le genou gauche. Cela va donc impliquer une recherche du poids plus "au-dessus" de la jambe gauche, laquelle va



tendre vers une certaine verticalité, ou avec un angle légèrement ouvert (qu'importe, on n'est pas à 5° près).

Le but du jeu sera donc d'arriver à créer un blocage grâce à un appui sur le coude gauche/genou gauche. On va dire "comme au couché". A la différence près que dans notre cas, le coude droit n'est pas appuyé sur le sol. Le coude droit, ici, est appuyé nulle-part...

Le "danger" de dégradation de position vient donc essentiellement de ce coude droit, ou plus exactement de tout le bras droit - si l'arme est mal bloquée, le tireur va forcer avec la main pour la tenir. Donc, mauvais lâcher.

- si la position du corps n'est pas bonne, l'épaule droite va avoir tendance à "naviguer", voire à s'affaisser même pendant la visée. Cela va impliquer soit une erreur en haut à gauche (rotation du buste autour du coude gauche), soit une erreur en bas à droite ("gamelle" du tireur).le tireur s'effondre.

Cette navigation de l'épaule droite peut être essentiellement induite par une exagération du poids envoyé vers l'avant. En effet, il conviendrait que le tireur pense aussi à s'équilibrer sur son coussin, en cherchant de toute façon à se redresser, à bien s'asseoir, à respecter sa colonne. En effet, on ne lui demande pas de faire un plongeon vers l'avant, on lui demande de s'appuyer sans exagérer. Et il vaut mieux deux points d'appuis (genou gauche, dos sur coussin) qu'un seul.

Egalement, le tireur se devra de veiller à deux choses :

- que l'épaule droite ne soit pas amenée à aller vers l'avant pour chercher l'arme. Au contraire, l'arme doit être assez profonde en crosse pour envoyer et bloquer l'épaule vers l'arrière.
- que le port de tête ne dégrade pas la construction. En effet : piège ! Au genou, la tête n'est située au-dessus d'aucun point d'appui, et descendre la tête trop en bas va faire monter l'épaule droite tout en mettant brusquement un poids (celui de notre ci-



tron) "quelque part" entre les deux points d'appui. Le piège est en effet qu'inconsciemment notre main droite se mette à compenser le poids de la tête (tremblements tout azimut).

Pour cela, donc, il faut une "certaine" profondeur de crosse (épaule droite), et une "certaine" hauteur de busc (donc peut-être une certaine "hauteur de rehausse"), afin que la tête se pose naturellement, sans forcer sur le plan sagittal.

J'insiste sur la tête, car le port de tête est le sommet de la pyramide construite par le tireur. Et ce sommet, on ne le met pas n'importe où... Et cette pyramide se construit aussi avec le genou droit au sol. Le tireur qui ne touche pas le gazon va "tourner" sur son coussin. Logique : il envoie son poids devant et il n'a rien pour bloquer derrière, donc ça tourne.

La remarque est la même pour les "macaques" (dont je fais partie). A part que ceux-ci auront moins besoin de s'appuyer sur le genou gauche. Plus exactement, la répartition des efforts en pourcentage n'est pas la même.

Ainsi, un tireur de cette dernière catégorie pourra franchement s'appuyer sur son coussin, donnant l'impression de tirer "debout". Quelqu'un comme Stevan Pletikosic (Serbie) est carrément debout (tout en étant à genou). Sa jambe gauche est à la diable, et son genou droit est à 10 cm du sol. C'est le seul -ou presque- tireur de haut vol à avoir le genou droit décollé du sol (il est recommandé de mettre le genou au sol. Genou au sol + dos construit = épaule droite maîtrisée).

Ces tireurs ont également un port de tête assez droit, avec souvent une collection de rehausses à exhiber à leurs spectateurs. Peter Sidi doit avoir 8 centimètres bien tassés.

En fait, il apparaît qu'à cette position, le dos trouve son confort "tout seul" si on laisse faire les jambes. Les genoux vont naturellement s'écarter à une longueur comparable à celle des épaules (à quelques centimètres près, bien sûr), permettant la



"mise en coude" d'une façon naturelle.

Là, l'entraîneur "n'a plus qu'à" régler la carabine selon la position de son tireur. En général (je dis "en général") un "macaque" se trouvera avec un cale-main plus avancé qu'au couché, et un "nounours" reculé. A l'inverse, un nounours aura un peu plus de profondeur de crosse qu'au debout (pour bloquer l'épaule vers l'arrière) et un macaque aura une longueur de crosse similaire au debout. Tout cela, bien sûr, à quelques réglages près. Mais l'important reste quand même le port de tête qui joue un grand rôle dans la dégradation de la position. La profondeur de crosse dépend de la largeur des épaules du tireur. Un tireur à épaules larges se retrouvera avec le pif sur le dioptré s'il ne met pas un peu de profondeur.

Le tassement se fait naturellement. C'est ta bretelle qui te place en hauteur en cible. Si elle est bien réglée, la descente de l'arme s'arrêtera pile poil dessus en fin d'expiration.

Ce n'est pas comme debout; là, ton coude est bien posé sur ton genou, ta jambe et ton pied. Le tout est solide et ne peut pas s'affaisser. Il faut veiller au placement de la bretelle sur ton bras gauche (si tu es droitier). Elle ne doit pas descendre ou tourner sous peine d'avoir de grosses difficultés à reproduire ta position en cible.

Cette mise en visée ou tassement doit t'amener centré sur le visuel sans forcer, et tu dois y rester sans lutter. A genou, c'est comme couché, avec des réglages tiptop, tu ne bouges pas. La stabilité est ton premier point de repère pour vérifier si tu es dans le vrai. **Tant que tu bouges, cherches le réglage adéquat.**

Quant au talon de crosse et au crochet, il est en général en position neutre ou un peu vers le bas. Sauf chez des sujets qui tirent carrément couchés.

Mais dans l'esthétique de la position, un tireur a genou dégage quand même une impression de symétrie triangulaire. Un



triangle isocèle un peu écarté chez le Nounours, un triangle presque rectangle à-droite (j'ai dit presque... à part un ou deux tireurs, tout le monde est penché) chez le Macaque.

Freddy.

