



Position Debout Carabine 10 m

1 Position

La position est la posture adoptée pendant le tir, en fonction des buts suivants : conformité aux règlements, stabilité (équilibre plus immobilité), reproductibilité et confort (efficacité plus économie d'efforts).



› Dégager le bassin en conservant une prédominance des appuis au sol sur la jambe avant (répartition 60 % - 40 %).

› La cambrure de la position permet de maintenir l'équilibre avant/arrière.

› L'écartement des pieds correspond à la largeur des épaules.

› La tête vient se poser au contact du busc.

› L'empilement osseux constitue le moyen le plus efficace pour stabiliser la carabine.

› La plaque de couche se positionne au contact du bras entre le haut du biceps et l'insertion du grand pectoral. Le placement sur le bras se fait au milieu de la plaque de couche afin d'obtenir la plus grande surface d'appui possible.

2 Visée

La visée désigne l'action qui consiste à aligner l'œil du tireur, les instruments de visée de la carabine et le visuel de la cible.



› 1^{er} temps : prendre une pré-visée tête haute pour s'assurer du placement et de la stabilisation de la position.

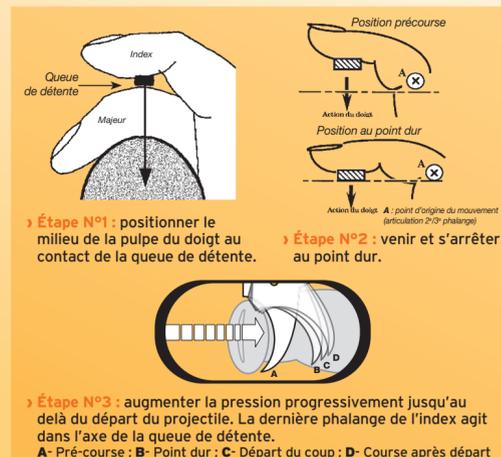


› 2^e temps : poser la joue sur le busc et vérifier la concentricité de la ligne de mire.

› 3^e temps : guider la ligne de mire vers la cible et la maintenir autour du visuel, au travers d'une marge de blanc assez importante en acceptant de bouger avec un léger décentrage.

3 Lâcher

Le lâcher désigne l'action du doigt sur la queue de détente qui a pour but d'entraîner le départ du projectile.



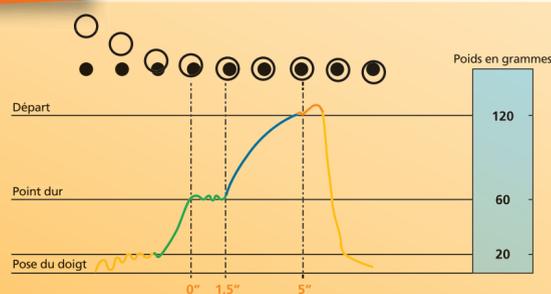
› Étape N°1 : positionner le milieu de la pulpe du doigt au contact de la queue de détente.

› Étape N°2 : venir et s'arrêter au point dur.

› Étape N°3 : augmenter la pression progressivement jusqu'au delà du départ du projectile. La dernière phalange de l'index agit dans l'axe de la queue de détente.
A - Pré-course ; B - Point dur ; C - Départ du coup ; D - Course après départ

4 Coordination

La coordination correspond à la liaison entre les différents éléments de la technique de base : position (stabilité), visée et lâcher, permettant, l'action de tir.



› La coordination permet de mener en parallèle le lâcher avec une action de stabilisation de la visée.

