



# Position « Couché »

## Carabine trois positions

### 1 Position

La position est la posture adoptée pendant le tir, en fonction des buts suivants : conformité au règlement, stabilité (la plus immobile possible), reproductibilité et efficacité, avec une économie de l'effort... et de la douleur.

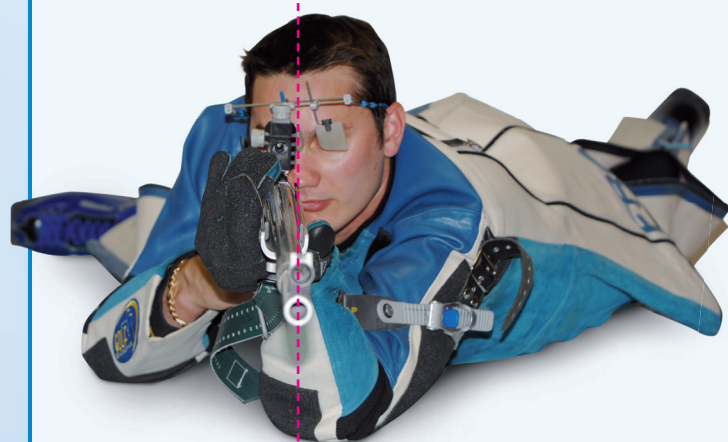
#### A - La position



Le bras gauche est tendu vers l'avant, l'avant-bras et la main gauches sont pratiquement placés dans l'axe de la cible.

En appui sur les coudes, le corps repose sur le sol. La jambe gauche est étendue, sans crispation. La jambe droite peut être étendue ou légèrement repliée ; dans ce cas, elle permet de dégager, un peu, la cage thoracique.

L'angle entre l'axe des épaules et celui du canon doit être suffisamment ouvert pour favoriser le relâchement de l'épaule droite de manière à obtenir une réaction de la carabine au départ du coup la plus verticale et régulière possible, en direction et en hauteur.



Le coude gauche est placé un tout petit peu à gauche par rapport à la verticale du canon.

La tête est redressée, sans douleur dans la nuque, la joue s'appuyant sur l'appui-joue.

Nota : les pantalons de tir et les chaussures spéciales de tir ne sont pas autorisés pour l'épreuve « 60 balles couché », mais peuvent être portés en position « Couché » lors des compétitions « Carabine trois positions ».

#### C - Placement de la plaque de couche et prise en main



La plaque de couche est placée au niveau de l'épaule dans le « creux » entre le pectoral et le deltoïde.

L'épaule droite, bien relâchée, verrouille l'ensemble de la position avec la main qui saisit fermement la poignée-pistolet (mise en tension). Le poignet n'est pas « cassé ».

#### B - Placement de la bretelle



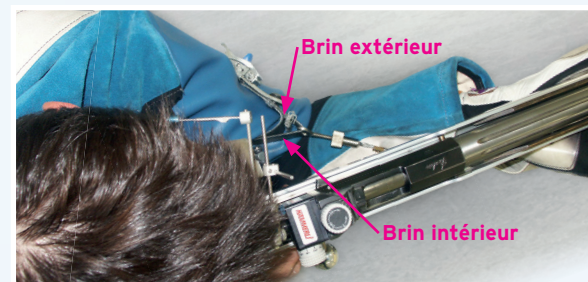
Positionner la bretelle sur le bras (au deux-tiers en partant du coude) pour avoir une mise en tension qui s'effectue plutôt à la base du deltoïde.



La bretelle est constituée d'une courroie munie à une extrémité d'un système de fixation sur la carabine (attache-bretelle) et formant à l'autre extrémité une boucle permettant d'y engager le bras. Sa longueur est réglable. L'avant-bras passe sur la courroie, la fourche de la main saisit le fût de la carabine derrière l'attache-bretelle.



La bretelle est le soutien unique de l'arme au niveau du bras gauche. Les muscles fléchisseurs (essentiellement le biceps) de l'avant-bras sur le bras restent absolument relâchés.



Il faut veiller à ce que la bretelle comprime le moins possible la face interne du bras (là où passe l'artère humérale). Sans cette précaution, l'artère comprimée renverrait dans la bretelle les battements du cœur qui seraient alors transmis à la carabine.

Nota : avec les modèles les plus anciens de bretelle, nous jouons pour cela sur la tension du brin extérieur qui doit être supérieure à celle du brin intérieur (les bretelles récentes répartissent bien la tension sur les deux brins).

### 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<sup>er</sup> temps : la tête, naturellement placée sur l'appui-joue, bien adapté et réglé, permet à l'œil de s'aligner avec les organes de visée.



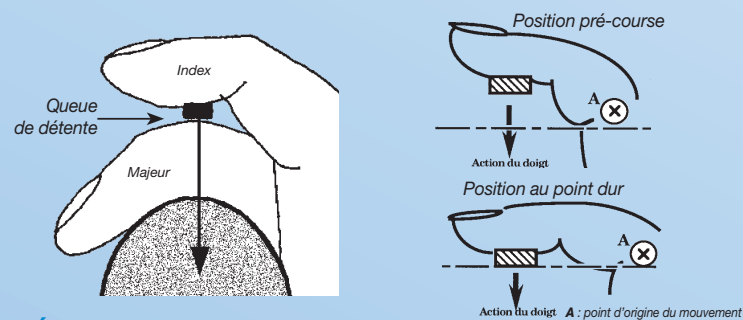
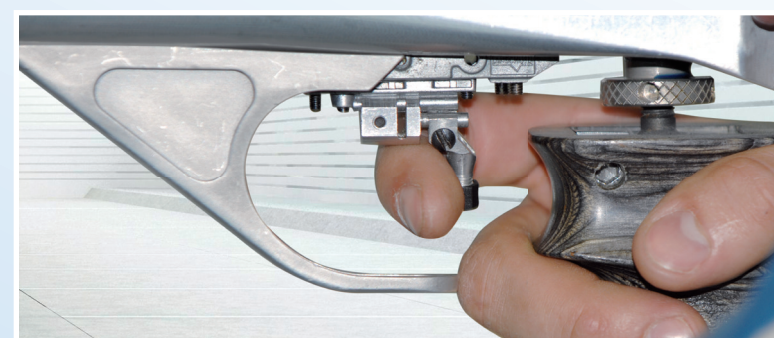
2<sup>e</sup> temps : l'entrée en cible se fait :  
 • position initiale en zone de visée ;  
 • inspiration naturelle avec descente généralement vers 6 ou 7 h ;  
 • expiration normale, sans forcer, en remontant vers un centrage satisfaisant.

3<sup>e</sup> temps : la ligne de mire est guidée vers la cible et vient « mourir » sur le visuel en fin d'expiration, sans jamais le dépasser vers le haut.

Nota : la marge de blanc peut varier en fonction du diamètre de guidon. En initiation, le choix portera sur un guidon à fort diamètre, compris entre 4,5 et 5 mm à 50 m, avec une longueur de canon normale (sans rallonge de visée).

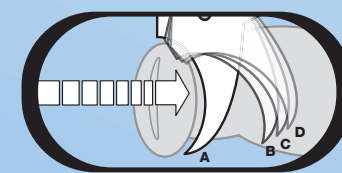
### 3 Lâcher

Le lâcher désigne l'action du doigt sur la queue de détente qui a pour but d'entraîner le départ du projectile. L'idéal est d'obtenir de façon régulière le départ du coup dans la zone de visée acceptable. La durée, entre l'entrée en cible et le départ du coup, se situe entre 3 et 5 s.



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 du canon.

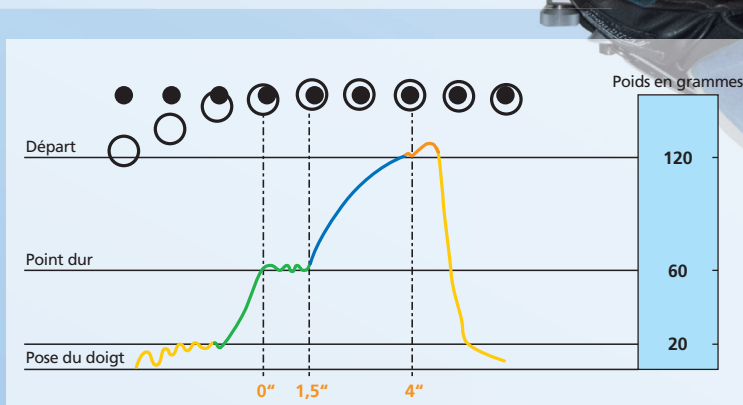
A- Pré-course ; B- Point dur ; C- Départ du coup ; D- Course après départ

### 4 Coordination

La coordination correspond à la juxtaposition et à l'organisation des différents éléments de la technique de base : position (stabilité), visée et lâcher, permettant l'action du tir.



Trajet de la ligne de mire incluant la rentrée en cible (vert), le maintien de la visée terminale (jaune) et la tenue après le départ du coup (rouge).

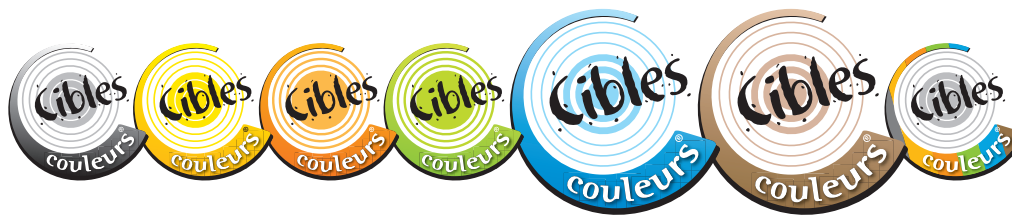


L'action de lâcher doit être coordonnée avec la visée et la stabilisation de la carabine.

Valérien SAUVEPLANE



Retrouvez les outils servant à la promotion du tir en lisant ce QR Code avec votre smartphone ou votre tablette tactile.



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR  
 38, rue Brunel - 75017 PARIS  
 Tél. : 01 58 05 45 45 - Fax : 01 55 37 99 93

www.fftir.org