

Technique: Position à genou



Tiré du livre « Tirer à la carabine « écrit par Bernd KLINGNER en 1990 au éditions Jacques GRANCHER.

Toute copie ou téléchargement est strictement interdit.

Introduction

Bien que datant (mais toujours d'actualité!), l'extrait du livre de Bernd KLINGNER, explique la position à genou avec les attitudes à adopter ou non sous forme de photo et de texte explicatif.

Les scores obtenus dans cette position sont en général très peu inférieurs à ceux de la position couché. En effet, une position genou bien équilibrée permet d'avoir la bouche du canon parfaitement immobile. Toutefois, pour les tireurs peu entraînés, il est difficile de

maintenir cette position pendant

toute la durée de la compétition

sans ressentir de manifestations

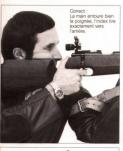
apparaissent fréquemment dans les pieds, les jambes, les fesses. Ces perturbations détournent l'altention du tireur et altèrent sa bonne concentration sur la séquence « maintien, visée, lâcher ».

visée, lâcher ».
De telles perturbations
disparaissent après un
entraînement approprié et à la
condition que la position ait été
correctement élaborrée.

Buste

Le buste est légèrement penché vers l'avant. Ainsi, le poids du corps est exactement situé audessus des 3 points d'appui , pied gauche, genou gauche, pied droit - et peut s'y répartir de manière égale. Les épaules sont avancées et détenduse. Elles restent solidaires de la colonne vertéhalse let forment avec.











Position de la tête

Le port de tête doit être naturel, légèrement penché en avant. La tête neut s'avancer ou non vers le fût

La joue vient s'appuyer légèrement et de manière toujours identique sur le busc. Comme pour chacune des positions, il faut veiller à ce que

l'arme soit inclinée vers la tête et non le contraire Le tireur doit pouvoir regarder au

centre du dioptre avec un port de tête naturel. Si le regard n'est pas correctement centré dans le viseur, c'est la hauteur de la crosse qui doit être modifiée. La distance entre œil et dioptre ne doit pas excéder 5 cm.

Attitude du tireur

L'attitude du tireur dépend de la position de la tête, de la longueur et de l'inclinaison du

bras Si le tireur est obligé de dresser la tête ou de regarder à travers ses sourcils, la position est trop tassée. On peut corriger ceci en raccourcissant la bretelle et en

rapprochant la main gauche du corns

Si l'on juge que l'ensemble « bras gauche - jambe gauche » ne doit pas être modifié, on peut essayer de réduire l'épaisseur du coussin, de remonter la plaque de couche, ou de déplacer le crochet vers l'arrière



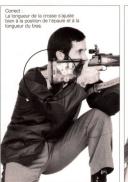
Répartition du poids du corps

L'ensemble du poids « tireur + arme » doit se répartir de manière égale sur les trois points d'appui que sont : pied gauche, genou droit, bout du pied droit/cou-de-pied sur le coussin

Le centre de gravité doit se situer à l'intérieur de ce triangle. De cette manière, la position a

une stabilité optimale.







Longueur de la crosse Il est nécessaire d'obtenir que le

centre de gravité de l'arme puisse se rapprocher le plus possible de l'aplomb du pied gauche. En position genou, la crosse est donc réglée plutôt court.

Pour trouver le réglage adéquat,

se mettre en position. On essaie alors d'ajuster la crosse de l'arme. La longueur de crosse est correcte si la main droite peut enserrer la poignée pistolet sans faire apparaître de tension musculaire.

Plaque de couche,

Comme l'épaule droite est placée relativement en arrière, le réglage de la plaque de couche ou du crochet se fera en conséquence.

Prise de la position

La mise en position genou se fait de manière identique à celle de la position couché. La rectitude du - T - formé par les épaules et la colonne vertéroriale doit fêtre le souci initial. On place ensuite correctement le bras gauche et le haut du corps. En position genou, l'angle que fait le corps avec la cible permet à la plaque de couche de

celle-ci un « T », comme pour la position couché.
Quand cette forme de « T » n'est pas bien respectée, on constate de fortes oscillations latérales du corps.
La colonne vertébrale doit être légérement arrondie, sans contraction musculaire.

Un dos rond obtenu par

contraction n'est pas correct.

La poitrine se place de trois

quarts par rapport à la cible.

Ainsi, le corps et l'épaule droite se placent plus commodément derrière l'arme. Ceci est très important pour la stabilité de la position, pour le contact avec l'épaule et la qualité du départ du coup.

Pied gauche

Le pied gauche se place exactement sous l'arme et en oblique à 45° par rapport à la direction de ir. Anis, l'equilibre de la jambe est assuré et les oscillations du corps latérales ou vers l'avant sont très limitées. Pour pratiquer cette position dans de bonnes conditions, il est important de porter de bonnes chaussures. En particulier, la chaussure guache particulier, la chaussure guache perstreindre le plus possible la restreindre le plus possible la mobilité de la jambe vers l'avant.





Correct: Le pied est consisté à 45° la character de la consisté à 45° la circulon de lir. La la laison entre la gambe es supporte bian le poids de l'arme.

Faux : Dans cette position, l'instabilité de la jambe entraîne des oscillations de l'arme.



Faux: Uame nest pas située au-dessus de l'avert de l'avert de l'avert de l'avert de l'avert de l'avert de la supportent.

Faux : L'arme n'a pas un bon contact avec l'épaule à cause de la trop forte rotation du buste.



Jambe gauche

La jambe gauche doit se mettre en position verticale. Avec un tireur d'une certaine corpulence, elle peut être légèrement inclinée vers l'avant. Elle ne doit pas subir d'inclinaison latérale car cela provoque des contractions musculaires, contractions qui induisent des

mouvements impondérables de

la bouche du canon. Pied droit

Le pied droit repose sur son extrémité, le talon légèrement tourné vers l'extérieur. Le bout du pied bien appuyé au sol et un coussin soutenant le cou-de-pied, le talon vient en contact direct avec le côté droit du bassin. Le coussin, en liaison avec la semelle de la chaussure,

supporte effectivement le poids du corps.

Pour respecter ces conditions, la chaussure doit avoir une semelle parfaitement rigide. De cette manière, le corps dispose d'un contact optimal avec le sol et de trois points d'appui stables.

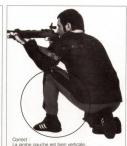
stables. Les chaussures qui ont le talon rigide ne doivent pas être trop serrées. En effet, un laçage trop important de la chaussure peut provoquer des sensations douloureuses au niveau du talon d'Achille.

Coussin

Le coussin doit être lerme et ne pas se déformer au cours d'une compétition. Un coussin qui s'affaisse conduit le tireur à modifier sa position. Le coussin peut être rempli de fibre d'emballage, de paille, de sciure de bois. Il faut éviter la mouse ou toute matière qui se déforme sous l'effet du poids.



Faux : Le pied est trop en arrière et la position est donc instable.



Selon le règlement, le coussin ne doit pas excéder un diamètre de 18 cm et une longueur de 25 cm. Si sa longueur n'a pas beaucoup d'importance, son diamètre influence beaucoup la position générale du tireur. Du diamètre peuvent dépendre :

Du diametre peuvent dependre

L'angle que fait la semelle
avec le sol. Avec un coussin
trop gros, tout le poids
repose sur le coussin et
limite l'appui sur le bout du
pied.

L'inclinaison du canon. Un coussin trop gros abaisse le canon et le fait pointer audessous de la cible. Un coussin trop mince relève le canon et le fait pointer audessus de la cible. ☐ L'égale répartition du poids du corps sur les trois appuis. Un soutien trop important de la cheville gauche donne la sensation de tomber vers l'avant. Ces exemples montrent

Ces exemples montrent l'importance d'un coussin correctement proportionné. Pour en déterminer le diamètre le plus adéquat, il faut tenir compte de la taille des membres et de celle des chaussures

En moyenne, la hauteur « comprimée » du coussin se situe aux environs de 10 cm. C'est le premier paramètre à prendre en compte lorsque l'on aborde la position genou.

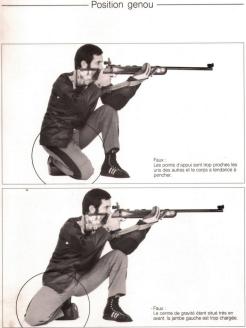
Jambe droite

La jambe droite s'ouvre latéralement de telle manière que l'arme et la cuisse forment un angle d'environ 90°. Les tireurs qui trouvent cette position pénible pourront légèrement diminuer l'angle.

Il faut savoir qu'un angle supérieur à 90°, pour ceux qui peuvent maintenir cette position, augmente l'appui sur la jambe gauche.

A chaque tireur, en fonction de sa propre morphologie, de ses mensurations, d'établir le juste compromis entre une bonne position générale et une répartition équilibrée du poids.





Bras gauche

Le coude gauche se pose dans le creux qui se forme entre la tête du fémur et la rotule quand le genou gauche est en flexion. L'avant-bras doit s'incliner de manière à être dans le prolongement de la cuisse. Le poids de l'arme est ainsi supporté par une embase solide.

Main gauche

La main s'avance le long du fût jusqu'à venir buter contre l'attache de la bretelle. Aucun déplacement de la main ne doit être possible au cours de la visée.





Le fût vient reposer sur l'eminence thénar de la main gauche. Les doigts restent bien détendus et n'entourent pas le fût. Toute contraction des muscles de la main perturbe l'assiette de l'arme.

La main se place plus près du corps qu'en position couché.

Fesses

Pour préciser ce qui a déjà été partiellement dit, le tireur est assis en faisant reposer la partie droite de son bassin sur le talon de sa chaussure. Cette attitude assure une liaison directe et stable du squelette avec le sol.

Bretelle de l'arme

position genou correspond globalement à celle de la position couché. On note quelques différences en ce qui concerne sa fixation et sa longueur.

longueur.

L'angle plus fermé du bras oblige à raccourcir la bretelle. De manière générale. la bretelle S'attache sur le fut environ 3 à 4 cm plus prés du corps que pour la position couché.

The bretelle l'opi oliquie un position couché. De la commandation de

canon









Bras droit, épaule droite

Le bras droit et l'épaule droite sont respectivement responsables du lâcher et de l'appui de la crosse

L'épaulé doit être maintenu sans contraction musculaire. La pression d'application nécessaire peut et doit être obtenue par le bras droit qui se laisse bien tomber sous son

propre poids.
Un grand nombre de fautes en position genou ont pour cause une attitude trop redressée, et

donc contractée, des épaules. Cette attitude est due à un appui inconstant sur l'épaule.

Main droite

La main droite tient la poignée pistolet avec trois doigts. Comme la main a une position naturellement refermée, une taible action musculaire est suffisante. La traction sur l'arme doit devenir inconsciente pour être parfaitement régulière d'un tir à l'autre. Le pouce de la main droite repose simplement sur le tit, sans exercer de pression L'index effectue la traction suis défente sans toucher au tit. Le poignet, placé en exerces se trouve ainsi dans le prolongment de l'auent-bessione réduit les possibilités d'utiliser un appui-paure. Cet accessione réduit les possibilités d'autiliser de l'autiliser un appui-paure. Cet accessione réduit les possibilités d'autiliser un sont de la position.