

Le tir couché avec appui avant

Amis tireurs, voici un petit complément relatif aux positions de tir. Il s'agit de vous apporter quelques précisions sur la position en tir couché (The Prone Position). Bonne lecture.



Pour avoir une position couchée efficace, il faut d'abord rechercher une position stable et uniforme. Obtenir une bonne position couchée est un des plus importants principes de base du tir de précision. Une bonne position couchée permet de conserver le confort et la stabilité lors du tir. Une bonne position peut garantir une excellente performance et, une mauvaise position peut avoir des effets néfastes sur les résultats.

Une bonne méthode pour apprendre à maîtriser les principes de tir est de pratiquer à l'aide d'un support comme un sac de sable, un trépied ou une pile de livres chez vous, à la maison. Cette méthode permet au tireur de comprendre et de perfectionner les principes de tir, comme la visée, la respiration et le contrôle de la détente, sans avoir à se préoccuper du mouvement de la carabine.

Les étapes suivantes devraient être suivies pour obtenir la meilleure position possible :



- a. adoptez la position couchée, à gauche de la carabine ;
- b. placez le coude gauche sur le sol ;
- c. prenez la carabine ;
- d. appuyez la carabine sur le support ;
- e. trouvez une position confortable, tout en gardant la carabine appuyée sur le support ;
- f. placez la plaque de couche dans votre épaule ;
- g. placez la joue droite sur la crosse (l'inverse pour les gauchers);
- h. placez votre coude droit sur le sol ;
- i. ajustez la hauteur du support ;
- j. ajustez la crosse, selon la longueur appropriée.

Comment obtenir une position optimale ?

L'objectif d'une bonne position est d'obtenir une plate-forme stable et uniforme permettant une visée et une prise de la carabine avec peu de mouvements et peu de tension musculaire.

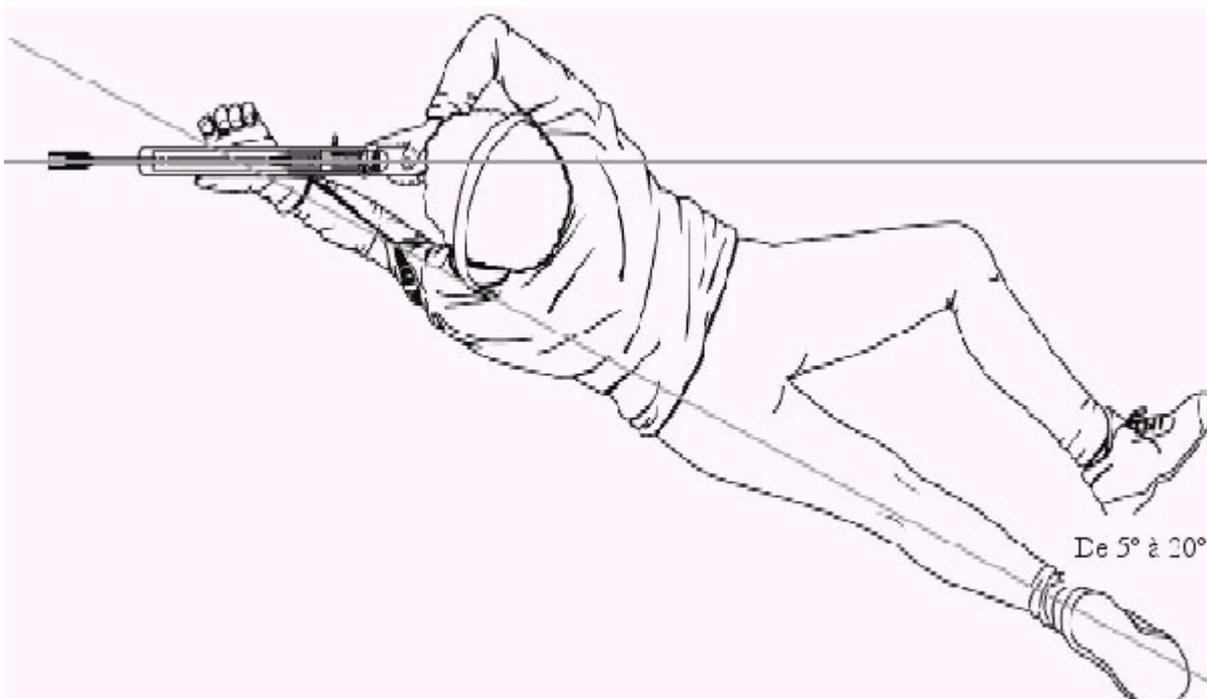
La position doit être :

- a. naturelle ;
- b. sans tension ;
- c. confortable ;
- d. stable de façon à ce que le poids du corps soit équitablement réparti ;
- e. une position qui doit rester constante, tout au long du tir.

Quelles sont les caractéristiques d'une bonne position ?

Les caractéristiques d'une bonne position sont les suivantes :

- a. le corps devrait former un angle de 5-20° avec la ligne de visée ;



- b. le corps ne devrait pas être tordu et la colonne vertébrale devrait être droite ;
- c. la jambe gauche devrait être parallèle avec la colonne vertébrale ;
- d. le bout du pied droit devrait être tourné de manière à pointer vers la droite ; le pied gauche devrait être placé de manière à rendre le tireur le plus confortable possible ;

e. le genou droit devrait être remonté, afin que la cuisse forme un angle de 45° avec la jambe gauche. Il devrait être relevé, afin d'offrir une meilleure stabilité. Le fait de relever le genou permet de libérer le diaphragme d'une partie du poids du corps (comme le corps se trouve à être légèrement tourné sur son côté gauche), facilitant ainsi la respiration. Comme la poitrine est soulevée du sol, les mouvements du corps causés par la respiration sont minimisés ;

f. le coude gauche devrait être légèrement positionné du côté gauche de la carabine. Il ne devrait pas être positionné directement dessous, car la stabilité de la position pourrait être affectée. Pour demeurer constant tout au long du tir, le coude gauche ne devrait jamais bouger, même lors du pompage de la carabine ;

g. la position du coude droit est déterminée une fois que toutes les autres parties du corps sont positionnées. Une fois que la main droite est positionnée sur la poignée de la crosse, placez le coude droit sur le sol de façon naturelle, selon votre confort. Toutefois, le coude droit ne devrait être ni trop près, ni trop loin de la carabine. De plus, il devrait seulement avoir à supporter que très peu de pression ;

h. les épaules devraient être droites et elles devraient former des angles droits avec la colonne vertébrale ;



j. la plaque de couche est fermement maintenue en place dans le creux de l'épaule. Afin de s'assurer que la plaque de couche est toujours située au même endroit dans l'épaule, le tireur devrait la prendre avec son pouce droit, ainsi qu'avec son majeur et la replacer toujours au même endroit pour chaque coup. Quant au coude droit, il va naturellement se placer au même endroit, à chaque coup ; etc,

l. la tête doit reposer confortablement sur la crosse, en demeurant droite. Il devrait y avoir une distance minimale d'environ 5 à 7 cm entre l'œil droit et l'oculaire de la lunette. Cette distance devrait être constante tout le long du tir. Lorsque vous placez votre joue sur la crosse, vous devriez voir directement à travers la lunette sans aucune zone assombrie. Si ce n'est pas le cas, un ou plusieurs aspects de votre position devront être changés.

Positions alternatives

La position que vous venez de voir, est la position classique et académique !

Toutefois, il faut tenir compte de quelques paramètres (calibre, type de châssis, nature du pas de tir, expérience, morphologie du tireur,...) afin de déterminer votre position.

Ayant eu quelques difficultés à mes débuts, j'ai donc lu quelques ouvrages de référence. Je pense que ce sont ces mêmes problèmes qui ont poussé leurs auteurs à choisir la méthode qu'ils proposent.

D'après mes recherches, il existe trois méthodes principales que je nommerai, non pas forcément par leurs auteurs, mais par la façon la plus représentative de les désigner. Je vais essayer de les décrire de façon objective en indiquant pour chacune les points faible et forts que j'ai constatés.

Comme dit plus haut, il convient à chacun de se faire son idée personnelle car en fonction du calibre tiré, du type de châssis, de la nature du pas de tir, de l'expérience et de la morphologie ce qui ne fonctionne pas pour l'un peut parfaitement convenir pour l'autre. Ce que l'on attend d'une position c'est quelle soit naturelle, confortable, stable, répétable et d'un juste pointage.

1) La méthode que l'on appellera « Américaine », celle que l'on retrouve sur les publications, photos et vidéos US, et notamment la très célèbre « Magpull Dynamics »

Le corps est presque parallèle à l'axe du fusil, épaules sur une même ligne et perpendiculaires à l'arme. Les coudes sont posés au sol, écartés, sur une même ligne et perpendiculaires à l'arme. Le fusil est équipée d'un bipied et la crosse repose sur un sac arrière ou Bean Bag. La plupart du temps le pouce se trouve du même côté que l'index, la tenue du fusil se fait donc entre le corps légèrement appuyé vers l'avant pour charger le bipied, et la main forte qui vient crocheter la poignée pour plaquer l'arme contre l'épaule.

S'il est indéniable que le Bean Bag apporte une stabilité et aide beaucoup à resserrer les groupements, le reste de la position ne m'a pas vraiment convaincu, je l'ai trouvée assez inconfortable et eu beaucoup de mal à rester en ligne et à voir mes impacts arriver, même en 308.

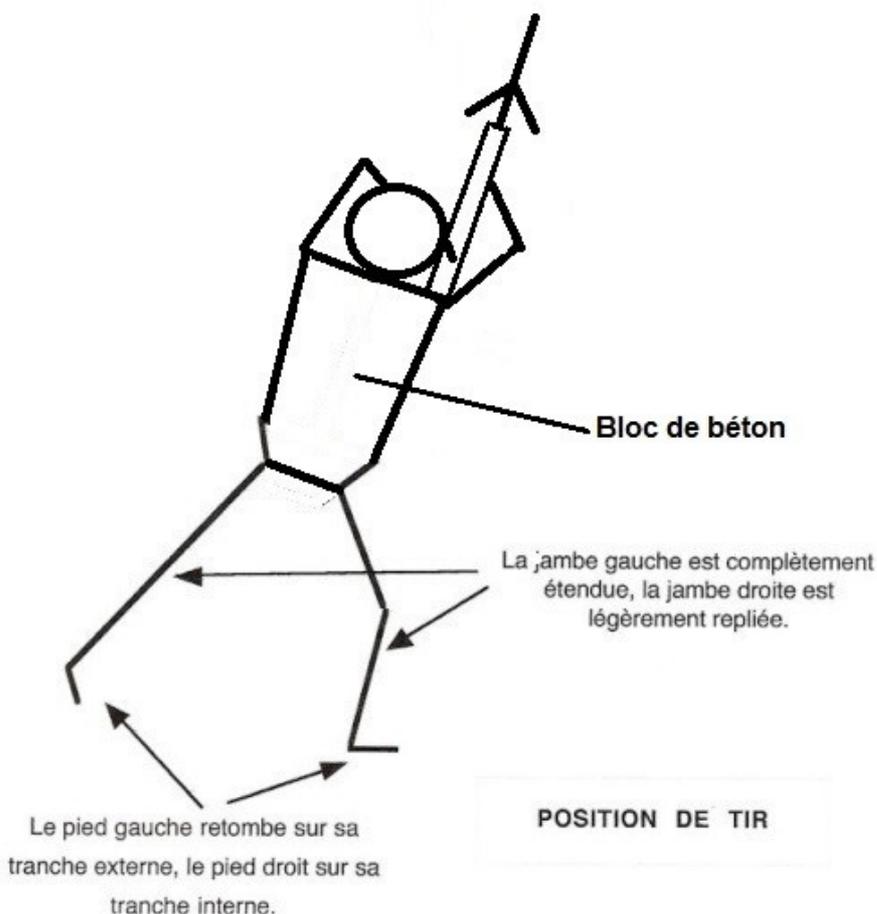
A noter que la charge du bipied préconisée est très difficilement reproductible à l'identique pour chaque tir et sur différents types de surfaces, ce qui a bien évidemment une incidence sur le point d'impact. Si on ne le charge pas, le bipied a tendance à sauter, de façon bien sur plus importance sur une dalle béton ou un plancher bois que sur de la terre et on a des difficultés à reprendre sa visée.



2) La méthode de style P. BREUVART, décrite dans l'excellent ouvrage « Petit Traité de tir » Le corps est orienté de 20 à 30° du côté faible, le coude faible vient se positionner très près de la main forte. La main forte enserre normalement la poignée de l'arme sans forcer et en plaquant légèrement l'arme contre l'épaule La main faible, tournée vers le tireur, supporte le bec de crosse dans le « V » formé entre le pouce et l'index et vient crocheter ou se poser sur le biceps. Légère pression du corps au niveau du bassin vers l'avant Le fusil est équipé d'un bipied qui, contrairement à la méthode ci-dessus, est positionné entre le milieu et l'arrière du fût. Ce positionnement diminue fortement les « sauts » liés à l'utilisation du bipied et donne la sensation de faire plus corps avec son arme C'est cette position que je trouve la plus confortable, attention toutefois à quelques détails :

- La position très en arrière du bipied a tendance à amplifier les micro-mouvements, évitez donc de l'utiliser avec de forts grossissements. - Le fait que la main faible soutienne la crosse l'empêche de glisser vers le bas mais fait parfois oublier qu'on ne tire pas suffisamment sur la poignée pour plaquer efficacement la plaque de couche contre l'épaule, surtout lorsque l'on utilise des calibres magnums.

J'ai eu, avec cette position, de meilleurs résultats avec des poignées type pistolet qu'avec des types cols de cygne.





3) La méthode de style P. PEROTTI, brièvement décrite dans le célèbre ouvrage « 1 à 1000 » et enseignée dans la très compétente école « Impact Formations » Le corps est orienté de 20 à 30° du côté faible. La main forte enserre normalement la poignée de l'arme sans forcer et en plaquant l'arme contre l'épaule. La main faible vient se positionner sous l'arme et tient le fût, les coudes sont posés au sol. L'arme n'est pas équipée d'un bipied mais est posée sur un sac préalablement rempli et comportant de préférence des poches externes ou d'un système pour caler latéralement le fût de l'arme. Demande un certain temps d'adaptation mais s'avère ensuite très efficace.

Plus de problèmes de bipied qui saute et l'arme étant mieux plaquée contre l'épaule on reste plus facilement en ligne pour voir ses impacts.





Voilà le bref résumé des principales positions testées, vous pouvez aussi vous en inspirer pour créer vos propres variantes. Attention, tester une position ne veut pas dire tirer trois cartouches, il faut l'essayer un certain temps pour se faire une idée valable et avoir un ressenti cohérent. Certes cela représente du temps et du travail mais en vaut certainement le coup.

Changer de position doit souvent s'accompagner d'une modification des réglages tels que longueur de crosse, hauteur de l'appui joue, ajustement de la distance oeil / lunette, sans lesquels il est impossible de l'apprécier. Notez précieusement vos réglages avant de les modifier pour pouvoir facilement y revenir si l'essai n'était pas concluant. Comment savoir si vous avez une mauvaise position ? Fatigue récurrente lors de sessions de tir, difficultés ou impossibilité de progresser, nécessiter de re-zéroter fréquemment son arme....

Enfin une dernière position qui, à mon avis, il ne faut pas négliger !



A la prochaine
José