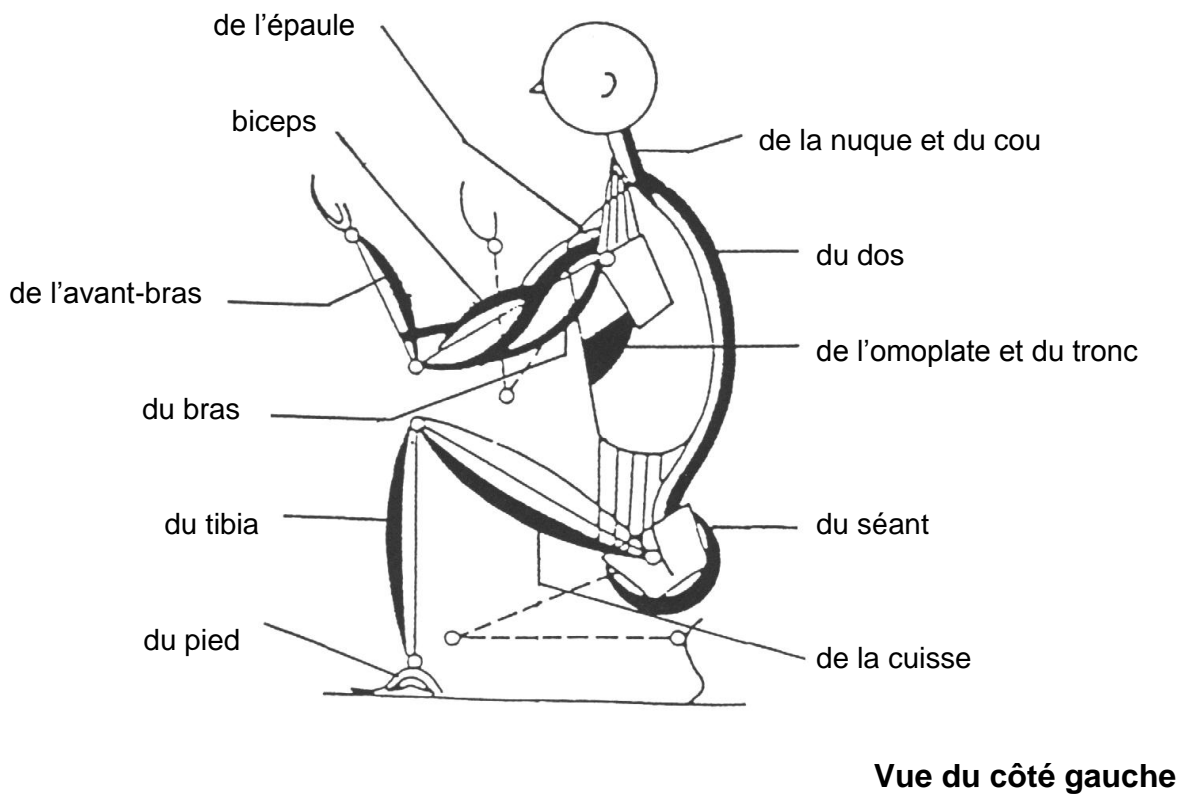
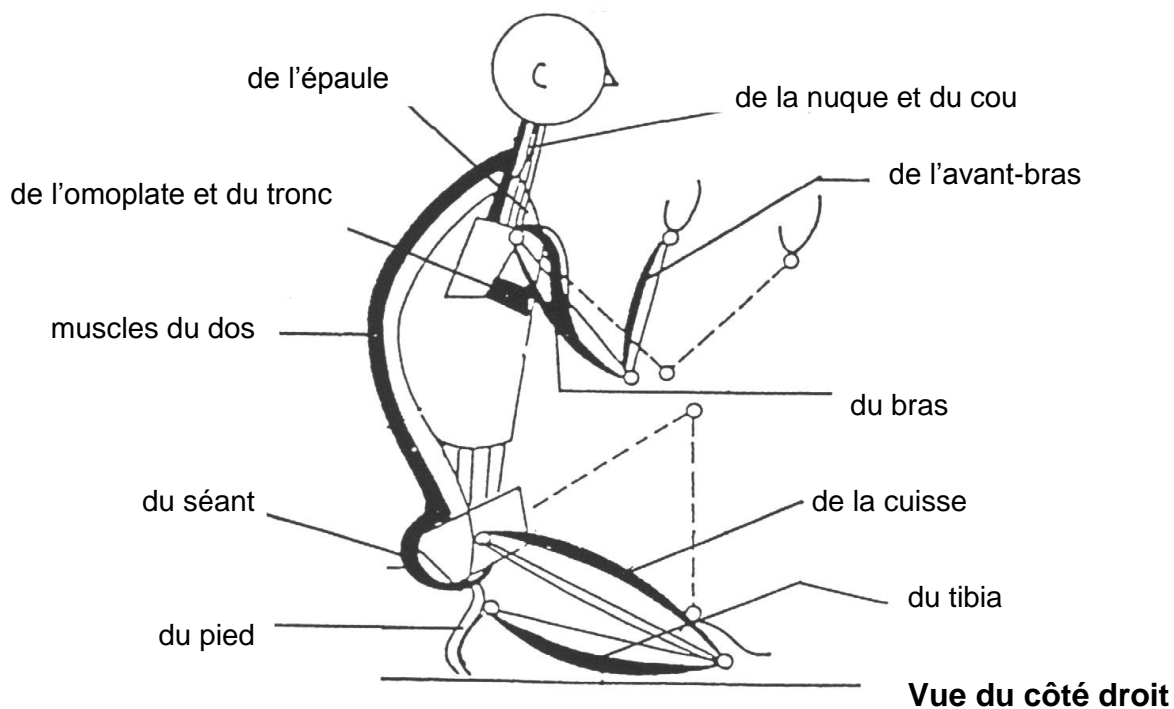


7. Position genou



Position genou

Musculature de la position à genou



Position genou

Base de la position genou

Introduction

C'est avec raison, que l'on prétend souvent que la position de tir à genou est la plus difficile à maîtriser. D'une part, le socle est moins stable, d'autre part, les résultats doivent être à peu près les mêmes qu'en position couchée. De plus les tireurs de niveau mondial qui tire autour de 390 dans la discipline reine qui est le 3 x 40, ont de grande chance de décrocher une place en final et éventuellement, une place sur le podium.

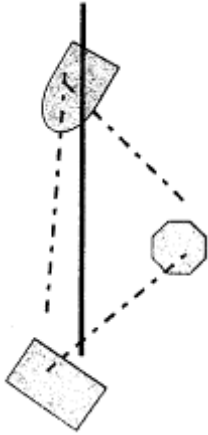
Celui qui veut obtenir de bon résultat à genou, doit impérativement adopter une position bien équilibrée.

Il serait faux de conseiller à un tireur de copier la position d'un ami, parce qu'il obtient de bons résultats. Même si leurs statures semblent être analogues, il existe tout de même des différences à prendre en considération. Il est clair qu'une position genou efficace ne peut être construite en un jour. Il vaut donc mieux partir de zéro et analyser les principes du bon tireur à genou en essayant de les adapter aux mieux pour soi-même. Seulement après des heures d'entraînement, on peut avoir le sentiment d'avoir trouvé sa position.

En position genou, on parle en général de trois points d'appui:



Position genou



Le pied sur le rouleau, pied d'appui et genou d'appui

Après de nouvelles études, il y a seulement deux points d'appuis qui sont actifs et qui portent pratiquement tout le poids de la position. Le pied d'appui ainsi que celui qui est en contact avec le rouleau, supportent la plus grande partie du poids de la position. Le pied d'appui porte le poids du fusil, le bras et la jambe ainsi qu'une petite partie du poids du torse. Ainsi, le tireur doit prendre soin d'équilibrer le poids du corps « fusil » sur ces deux points d'appui. Il y a peu de poids sur le genou d'appui. Avec cette répartition de poids, un tireur droitier se retrouve avec une position déséquilibrée sur la gauche.



Ce qui entraîne un manque sur le côté droit de la position et peut avoir des répercussions sur l'image de visée.

La dernière étape de la construction est l'orientation de la position sur la cible.

Chaque position genou a relativement une zone de visée restreinte. La position devrait être tournée de telle manière, que la ligne de visée se dirige naturellement au centre de la cible et c'est seulement à ce moment, que la construction de la position est terminée. Il est important que le rouleau soit correctement placé pour trouver cette zone de visée. C'est seulement si la base est correctement placée (le rouleau) que l'on atteindra les résultats souhaités. Très vite des tensions vont apparaître à cause de la pression sur le rouleau, ce qui entraîne inévitablement des mauvais coups.

Si la direction de tir est à 1 heure, il faut quitter la position. Se relever, replacer le rouleau et reconstruire à nouveau la position.

Position genou

Généralités

Les principes fondamentaux suivants sont généralement valables pour le tir à genou :

- Le bloc corps / fusil doit être maintenu en équilibre sans **aucune contrainte musculaire** par un déplacement adéquat du centre de gravité dudit bloc.
- Le maintien de la tête ne doit nullement entraver la vue. Donc, nous ne pouvons avoir aucune contrainte au niveau de la nuque et le regard doit passer tout droit en travers du dispositif de visée.



Position fermée

Position ouverte

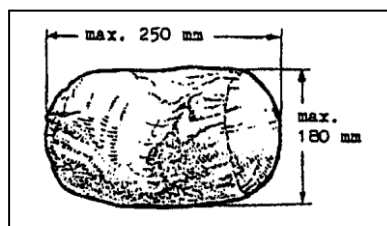


Position genou

Position extérieur / Construction de la position, position fermée.

Le rouleau

Si nous commençons par le coussin, ou mieux le rouleau, une différence peut déjà être faite, en prenant en compte qu'un tireur ayant un long corps le remplira moins que celui ayant un corps plus court. En général le rouleau ne devrait pas être trop bourré, car cela peut entraîner de forte douleur, due à la pression produite dans la zone du pied.



Avant de s'agenouiller, on y forme un V pour améliorer la tenue du pied. La hauteur de ce V par rapport au sol permet d'adapter la position en fonction de sa taille. L'orientation du coussin par rapport à la ligne de tir a une importance décisive pour la réussite de la construction de la position. Comme lorsque l'on construit une maison, on doit accorder une grande importance à la qualité de la fondation.

Le débutant ne doit pas s'effrayer si des douleurs apparaissent dans le cou-de-pied. Ce qui est normal, cela provient du fait que les muscles et les tendons sont exposés à de forte contrainte. On peut rendre la douleur plus supportable par un entraînement régulier en prenant la position 3 à 4 fois par semaine, au minimum 20 minutes par séances. Il faudra 3-4 mois aux muscles et aux tendons pour qu'ils atteignent la longueur idéale. Malheureusement, ils se réduisent très vite si on ne s'entraîne pas régulièrement.

Pendant la pause d'hiver, si un athlète ne tir que à l'air comprimé sans jamais prendre la position genou, il devra repasser par «la torture» printanière.



Position genou

Position du pied sur le rouleau

Le pied est placé parfaitement sur le coussin entre le cou-de-pied et le tibia. Ainsi, le pied est parfaitement dirigé et soutenu. Une fois le pied droit correctement placé, il s'agit de s'asseoir. Le talon est mis au milieu ou sur la droite du séant. Entre 70-75% du poids du corps repose sur le pied droit, qui, à son tour, repose sur le coussin.

Une partie du poids du corps est supportée par la semelle des chaussures de tir. L'angle formé par la cuisse droite et la ligne de tir doit être choisi de manière à éviter toute contrainte.



Position genou

La jambe d'appui

Maintenant, on peut placé la jambe et le bras d'appui. Le bras et la jambe gauche servent à porter la carabine et une petite partie du haut du corps, (environ 20%).

Cependant, comme expliqué auparavant, la plus grande partie du poids du corps doit être mise sur le pied et sur le rouleau. Le pied d'appui est placé devant et légèrement à droite de l'axe de tir. La cheville doit ce trouver exactement à la vertical du fût. Avant, la tendance était de tourner légèrement le pied d'appui à droite. Les ligaments de la cheville sont ainsi tendus ce qui à pour conséquence de fixer l'articulation. Les tireurs de grande taille peuvent difficilement profiter de la stabilité en mettant la jambe d'appui à un angle de 90° par rapport au sol. Le basculement du genou à gauche ou a droite peut ainsi être évité.

Si une construction de position idéale est possible, le pied reste dans la même orientation que la ligne de la cuisse.

Le mollet de la jambe d'appui

Le mollet de la jambe d'appui doit se trouver à un angle de 90 ° par rapport au sol. Ainsi, on a une possibilité de corriger la position en fonction de la morphologie en déplaçant le pied en avant ou en arrière. Comme précédemment décrits, les tireurs de grande taille sont contraint de trouver des compromis. Le plus souvent la jambe est poussée un peu en avant, ainsi on a un angle de 90° par rapport au sol. On doit absolument respecter cet angle de 90°, sinon on perd de la stabilité.



Position genou

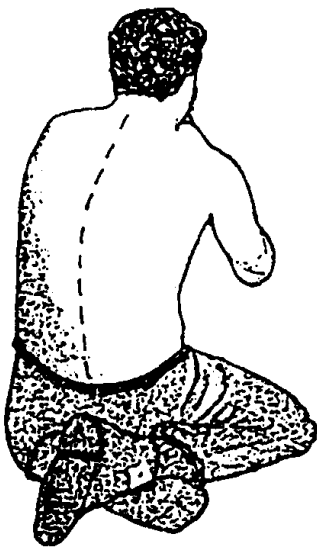
Le dos

Le dos n'est pas facile à adapter, car il doit reposer fermement sur la base d'appui sans aucune tension musculaire.

Les deux possibilités extrêmes pour obtenir ce résultat sont :

- Colonne vertébrale droite à la verticale du pied droit, ou
- Colonne vertébrale arquée, la tête et les épaules tombe vers l'avant.

L'équipement de tir contribuera en partie au maintien.



La technique la plus adéquate consiste à avancer légèrement la tête et les épaules jusqu'à ce que le dos soit retenu par les ligaments, dans sa position arquée.

Chaque tireur trouvera sa position en s'exerçant régulièrement par l'entraînement à sec et en stand.

Le léger flottement latéral qui se manifeste lors d'une mauvaise position provient souvent d'une tenue inadéquate du dos; elle déséquilibre le poids du corps, surtout si la colonne vertébrale ou le corps entier doivent être maintenus dans la position initiale par la force musculaire. La musculature spécifique sera assouplie par des exercices appropriés.

La construction de la position doit débuter depuis le bas. Tout autre cheminement produira des tensions et une position du tronc instable.



Position genou

Le bras d'appui

Autrefois, on inculquait au tireur de poser le coude gauche sur un point déterminé du genou, généralement sur ou juste derrière la rotule. Mais, depuis on a constaté que de vouloir poser le coude à un endroit précis fait bouger le corps. On préconise aujourd'hui le maintien initial du tronc sur le pied droit et de laisser tomber le coude, sur ou derrière la rotule, tous en respectant le règlement ISSF.



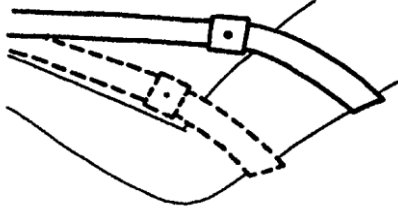
Le règlement indique une mesure maximale pour le placement devant ou derrière le genou. L'essentiel est de ne pas changer la position du tronc. Nous pouvons corriger la position latéralement en déplaçant le coude sur le genou. De toute petite correction de l'ordre de 0,5 cm plus à gauche ou à droite peuvent déjà contribuer à une meilleure stabilité.

Une fois correctement en place, il s'agit de fixer la bretelle. La longueur de la courroie peut varier par rapport à la position couchée. La longueur correcte est déterminée avec l'aide de l'entraîneur. La fixation au bras se fait une fois que la courroie est définitivement en place. Ainsi, on évite les fausses tensions. La pression et la tension de la bretelle doivent être égales sur les faces extérieures et inférieures du bras pour assurer une bonne réaction de la carabine lors du départ du coup.



Position genou

La courroie



La courroie doit être placée soit tout en haut ou en bas du bras afin d'éviter de comprimer le triceps.

Il faut également faire attention à ce que la courroie ne soit pas trop serrée autour du bras. Ceci pourrait entraver la circulation du sang, ce qui peut avoir pour conséquence de faire plus ressentir les pulsations cardiaques. On doit pouvoir mettre deux doigts entre la courroie et le bras. Le bras gauche et la carabine sont liés par la courroie et forment ainsi un ensemble uni qui garantit une position calme de l'outil sportif. La courroie porte tout le poids de la carabine. Toutes tensions musculaires dans le bras sont à éviter car elles peuvent entraîner des mauvais coups.



Position genou

Mise en place de la carabine

Avec la mise en place de la carabine, nous assurons le contact entre l'outil sportif et le corps. L'épaule, la tête, la main d'appui ainsi que la main sur la détente fixent la carabine.

On placera la plaque de couche entre la clavicule et l'articulation de l'épaule. Ainsi on garantie une unité compact.

Pour garantir une mise en place régulière de la plaque de couche, nous la plaçons avec la main.

La mise en place de la carabine, de la plaque de couche à l'épaule dépend beaucoup de la position de la tête et de l'angle des épaules par rapport à la ligne de tir. Celle-ci doit être légèrement penchée vers l'avant pour que les épaules tombent plus facilement en avant. Ainsi, la carabine sera placée de telle manière que la position de la tête ne change plus. On peut éventuellement incliné l'outil sportif légèrement à gauche pour éviter un changement de position de la tête. Si nous avons pris correctement la position, nous pouvons apercevoir un «T» formé par les épaules et la colonne vertébrale.

Il est avantageux de tourner le corps autant que possible vers les cibles, soit environ 20 à 30° dans le cas le plus favorable. Ainsi nous absorberons mieux le recul.



Position genou

Position extérieure / construction de la position, position ouverte

Au contraire de la «position fermée», le torse est tourné à plus de 40 degrés par rapport à la ligne de tir et ainsi, la carabine se retrouve au dessus du biceps.

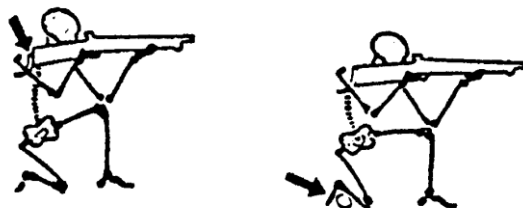


Correction fine

Pour procéder à d'autres corrections, il faut maintenant utiliser les aides variables qui n'occasionnent pas de modifications du corps et de la tête, à savoir :

- ◆ Hauteur du genou gauche
- ◆ Position de la main gauche à la monture
- ◆ Position de la cale main
- ◆ Plaque de couche
- ◆ Hauteur du coussin

Ces aides devraient entièrement suffire pour obtenir une position correcte et pour que le fusil se trouve orienté vers le centre de la cible.



Position genou

La main sur la détente

Pour terminer, la main droite enserre la crosse sans effort, en laissant tomber le coude droit et former un angle d'environ 45° avec le corps pour activer la musculature concernée, qui peut être ainsi mieux contrôlée.

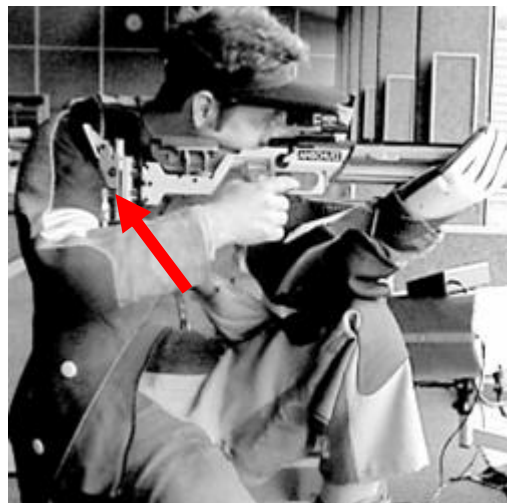
Il faut bien être conscient qu'on ne peut jamais avoir exactement les mêmes tensions musculaires à 100% sur chaque coup.



Mise en place de l'outil sportif

Si l'on constate une déviation anormale du fusil lors des premiers coups d'essai, il faut absolument en rechercher la cause. Des millimètres décident du succès ou de la défaite. Il est recommandé d'apposer des points de repères à la monture, à la plaque de couche, à la bretelle, etc. Le réglage fin peut être alors entrepris à chaque fois en partant de ces marques.

Une fois la position bien développée, des excellents résultats peuvent être atteints.



Position genou

L'exercice fait le maître

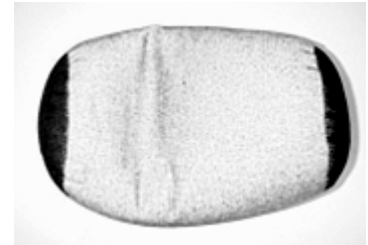
Est ce que la position est parfaitement construite et équilibrée. On entend par équilibrer le fait de placer le centre de gravité du bloc corps / fusil au milieu du polygone d'appui, qui, au tir à genou est délimité par le pied gauche, le pied et le genou droits.

Les résultats progresseront seulement par un entraînement à sec et des tirs de contrôles permanents. La confiance et la joie de tirer en position genou se trouveront renforcées. La finesse et les sensations dans cette position sont si importantes qu'il faut y être sensibilisé.

Matière pour le remplissage du rouleau

Matériel	Avantage	Inconvénient	Remarque
Liège	Léger	Non flexible	Mauvais Les qualités d'accommodation
Semence d'herbe Graine de froment	Léger	Vite usé Peu flexible	Partiellement de grande douleur du à la pression par des difficiles qualités d'accommodation
Riz	Flexible	Lourd à porter dans le sac de tir	Relativement bien adapter, disponible partout
Graine d'orge	Parfaitement flexible	Lourd à porter dans le sac de tir	Parfaite capacité d'adaptation au pied et jambe
Granule de plastique (de forme ronde)	Parfaitement flexible, léger, bonne auto stabilité	Malheureusement difficile à trouver L'idéal, dans une usine de fabrication plastique	Pas de déplacement du pied lors de long concours, Très bonne stabilité du cou-de- pied Agréable au pied et au tibia. Peu de douleur du à la pression

Position genou Fass 90



Le rouleau ne doit pas glisser, et ne pas être trop rempli afin qu'il se laisse former.

Dimension selon règlement : Diamètre 18 cm
 Longueur 25 cm
 De forme cylindrique

Fixation de la courroie sur le fusil



Position genou Fass 90



- Fixation au-dessus du biceps
Selon la taille
- Fixation au-dessous du biceps

Le pantalon ouvert



Le pied droit et le rouleau

- Le pantalon de tir ouvert permet une meilleure respiration abdominale
- La veste est ouverte en bas

Position genou Fass 90

Le pied droit et le rouleau



En déplaçant le rouleau, on peut répartir de manière optimale le poids sur le pied et le genou, c'est à dire 50/50.

Choisissez le diamètre du rouleau afin que la semelle puisse éventuellement prendre un angle de 45°

Le pied droit / le fessier



La pointe de la semelle doit être complètement en contact avec le sol.

Position genou Fass 90

La courroie comme cale main



Faite attention a ce que la courroie ne soit pas tordue et qu'aucun bourrelet n'apparaisse.



Position genou Fass 90

Passage de la courroie

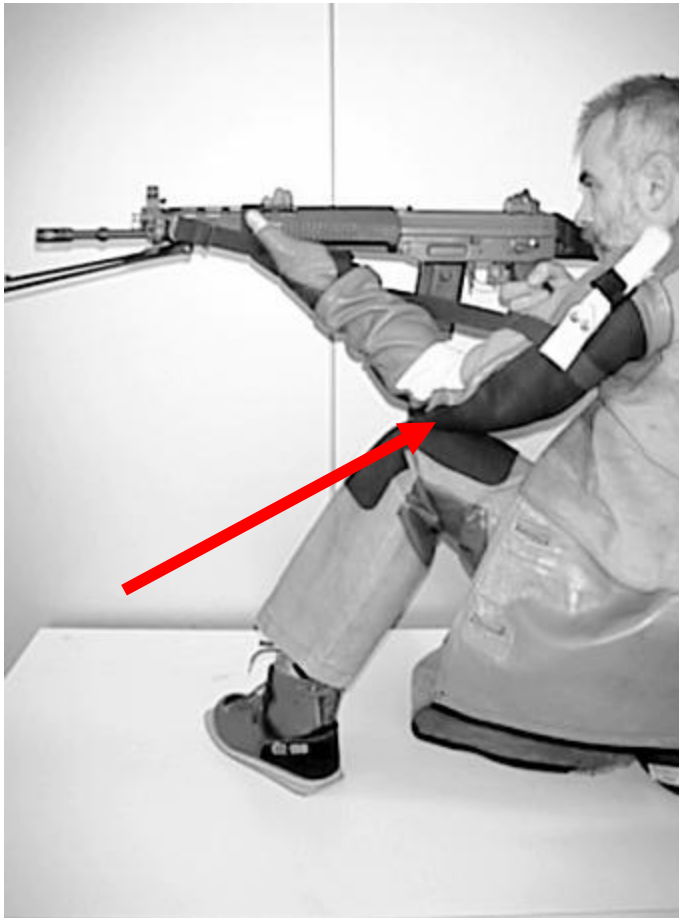


Faite attention a ce que la courroie ne soit pas tordue et qu'aucun bourrelet n'apparaisse.



Position genou Fass 90

Le bras gauche / le coude



La position du coude sur le genou doit être posée individuellement, en fonction de la morphologie et du confort.

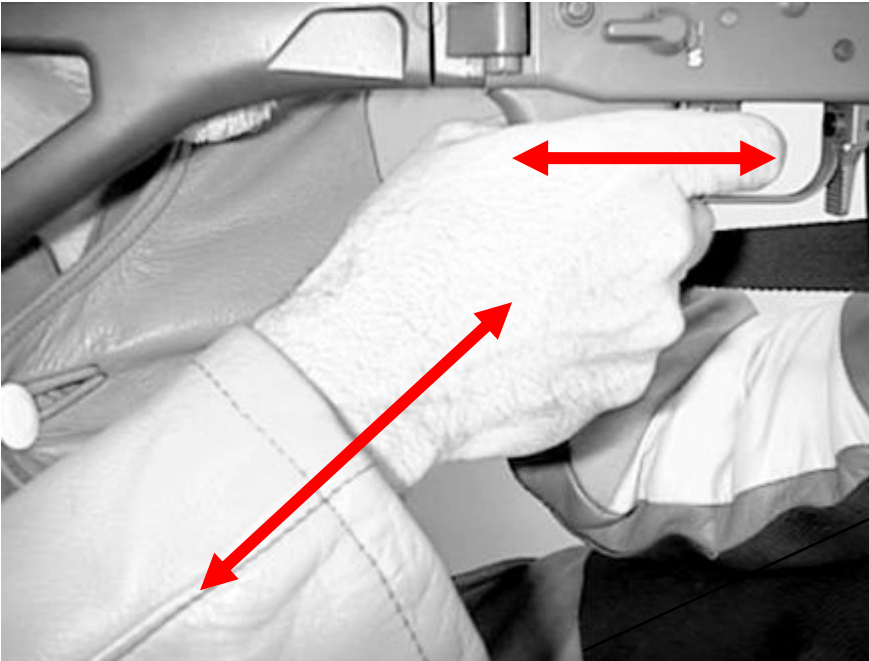
Le pied gauche

- Le pied est tourné vers l'intérieur ce qui améliore la stabilité.
- Il peut facilement être légèrement déplacé et ainsi faire régulièrement des corrections



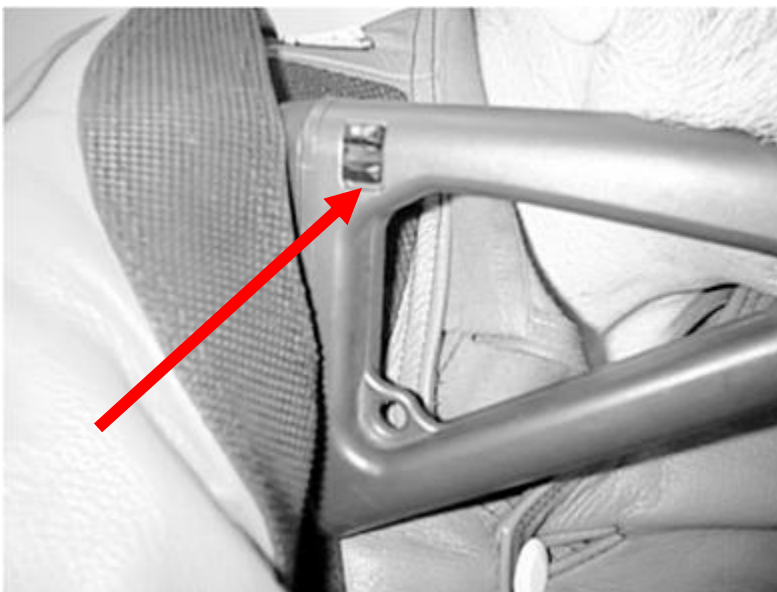
Position genou Fass 90

La main droite et le poignet



Le poignet doit être droit de telle manière que le doigt puisse se déplacer en arrière.

Placement du bec de crosse



- Placé aussi près que possible du cou
- Placé de telle manière que le bec de crosse soit complètement en contact avec l'épaule
- Toujours replacer le bec de crosse au même endroit.

Position genou Fass 90

Tendeur de la veste de tir



Les tendeurs doivent être aussi droit que possible.

Position des bipieds

Bipied en avant



Bipied en bas