

## Séance 02 :

### **La posture et la position**

---

#### **Rappels de la séance précédente**

Au cours de la séance précédente, nous avons vu des rappels indispensables pour la sécurité au poste de tir. Nous avons pris aussi connaissance des différentes disciplines TAR arme de poing. Puis nous avons terminé en prenant conscience de la prise en main de l'arme.

Il est profitable, avant de commencer la séance du jour, de se remémorer ce qui a été vu à l'aide du plan d'entraînement et des notes qui ont été prises.

#### **But de la séance**

Le but de cette séance est de prendre conscience de la position, c'est-à-dire la posture que le corps adopte pendant le tir.

#### **L'échauffement**

Vous n'y couperez pas !

On reprend les notes de la séance n°1 et on réalise l'échauffement tel que déjà décrit.

#### **Petit temps de préparation**

Sortez vos armes, mettez-les en sécurité puis commencez (trois minutes) par quelques visées et tirs à sec pour retrouver les sensations de votre arme et vous approprier votre poste de tir.

#### **La posture et la position**

Vous savez tous que, quand on veut tester les performances d'une arme, on la place dans un étau adapté et on regarde le groupement en cible.

Il faut donc essayer de faire un étau avec son corps quand on tire en précision.

La difficulté à réaliser cela vient d'une part que notre corps n'est pas en acier forgé et que, d'autre part, le tir est à bras franc, à une seule main, et que donc l'articulation de l'épaule est libre et mobile.

Mais notre corps est capable de se tenir stable et figé pendant de courtes périodes, il suffit de le connaître suffisamment pour comprendre comment et pourquoi. C'est ce que nous allons essayer de travailler aujourd'hui.

Pour maintenir cette stabilité, il suffit que le centre de gravité du corps se projette au sol sur le centre du polygone de sustentation construit par l'appui des deux pieds.

Pour cela, il convient tout d'abord d'avoir une bonne assise au sol puis de construire sa position comme un empilement d'éléments que l'on essaie de maintenir à chaque étape le plus droits et le plus centrés possible.

Rappelez-vous les jeux de cubes de votre enfance et comment on construit une tour haute et solide...

Nous prendrons l'exemple d'un tireur droitier, pour lequel la main forte sera la main droite et la main faible la gauche.

Pour un tireur gaucher, il suffira d'inverser les éléments gauche et droite dans les exercices et descriptions ci-dessous.

### 1<sup>er</sup> exercice : l'écartement des pieds

L'écartement des pieds correspond, dit-on souvent, à celui des épaules. En effet, cela est vrai.

Sachez simplement que nous avons un écartement naturel des pieds. Cet écartement correspond à une position au sol qui nous est naturelle, sans contrainte ni fatigue. C'est celle qui permet la position la plus stable.

Comment l'identifier ?

C'est tout simple, pour ceux qui ont fait leur service militaire, c'est la position que l'on prend quand le sergent chef dit « *Repos !* », après avoir aboyé « *Garde à vous !* » A ce moment-là, on écarte les pieds d'une distance qui correspond environ à celle des épaules, on place les mains derrière le dos, et on adopte une attitude droite et relâchée.

Comme le service militaire pour tous appartient au passé, on peut dire aussi que c'est l'écartement des pieds qui correspond à celui que l'on prend quand on fait de petits sauts à deux pieds ou quand on retombe sur ses pieds.

Essayez l'un ou l'autre des deux exercices, et vous verrez que vous retombez toujours de la même manière.

Profitez-en pour appliquer cela en tirant avec l'arme quelques coups en tir à sec, puis en tir réel.

Le but de cet exercice est d'essayer différentes distances d'écartements de pieds, en partant des pieds joints jusqu'au grand écart. Ceci afin de ressentir et identifier ce qu'apporte comme avantage ou inconvénient une position de pieds trop écartée ou trop serrée.

Au terme de cet exercice, vous devriez constater que la position naturelle est la plus confortable et la plus efficace.

### 2<sup>e</sup> exercice : l'orientation des pieds

Comment doit-on placer ses pieds ?

Là aussi, écoutons et soyons attentifs à notre corps, et pourquoi pas simplement reproduire ce qu'il sait faire et qui lui convient.

Pour la grande majorité des personnes, les pieds sont parallèles, légèrement ouverts mais sans excès. Il existe bien évidemment des personnes qui ont naturellement les pieds écartés en canard et d'autres en dedans, mais ce n'est pas la majorité.

Le plus simple est d'utiliser la position de repos naturelle et de ne pas chercher à forcer dans un sens ou dans un autre.

Faites aussi l'exercice en tirant en ayant différentes orientations de pieds, soit les pieds en canard, soit les pieds en dedans et les positions intermédiaires. Vous constaterez que cela influe sur la stabilité et l'équilibre. Vous ressentirez aussi que le fait de resserrer les pieds en dedans provoque

un verrouillage au niveau des genoux et du bassin, ce qui peut être éventuellement un effet recherché dans une certaine mesure.

### 3<sup>e</sup> exercice : construction de la position.

Les pieds sont les fondations de la position, et celle-ci se construit étage par étage, comme une maison. Le premier étage sera le bassin, le deuxième, les épaules, et le toit, la tête.

Tous ces éléments doivent s'empiler les uns sur les autres, sans cambrure ni crispation ni torsion.

C'est au pied du mur qu'on voit le maçon, alors inspirez-vous de cela pour construire votre position.

On positionne ses pieds comme nous l'avons identifié lors des exercices précédents. Les hanches viennent naturellement au-dessus, et les épaules aussi. La tête est droite et on regarde devant soi.

On dirait qu'on vient de réinventer la position debout ! Eh oui ! c'est ça, tout simplement.

Ensuite, en position de tir, on fera une simple rotation de la tête au niveau de la nuque, vers la droite en direction des cibles si on est droitier ou vers la gauche si on est gaucher. Rappelez-vous l'intérêt d'avoir échauffé cette partie du corps en début de séance.

C'est le moment de revenir aux photos qui ont pu être faites de vous en train de tirer lors de la séance précédente. Étiez-vous bien droit ou pas ? Le dos cambré ? Les épaules en arrière ? Tordu en vrille des pieds aux épaules, en passant par les hanches ? L'épaule du bras qui tient l'arme est-elle bien reposée, pas trop haute ? La tête est-elle aussi bien droite ? Pas en arrière ou tordue sur un côté ? Regardez et analysez bien tous ces points.

Tout ce qui n'est pas droit est à proscrire, ce n'est pas stable, et cela peut même générer des effets de ressort qui se relâcheront naturellement quand on n'y prendra plus garde.

Essayez de mettre cela en application en tirant : une position droite des pieds à la tête, toute simple, comme le « repos » du soldat du début. Profitez-en pour observer la position de vos collègues d'entraînement, étudiez les et faites-leur part de vos remarques. Aidez-les à se corriger. Demandez-leur de faire de même pour vous.

Fermez les yeux, soyez à l'écoute de votre corps. Essayez de ressentir les appuis, les tassements, les contraintes, laissez-le simplement revenir à une position naturelle et relâchée.

### 4<sup>e</sup> exercice : la position du bras faible (l'autre bras, celui qui ne tire pas)

L'autre bras, oui, finalement, à quoi sert-il ?

Tout d'abord à ne pas nous gêner, c'est très important ! Donc il faut lui trouver une position naturelle et reposée.

Ensuite, il joue un rôle dans l'équilibre général de la position. Il ne doit pas générer de contraintes ou de tensions. Il ne faut pas qu'il soit tendu, qu'il tire sur l'épaule par exemple. Du point de vue de l'équilibre, le bras faible est aussi le pendant arrière et le contrepoids du bras armé projeté vers l'avant. Sa position doit donc être en arrière, naturelle et relâchée.

Le plus simple est de placer la main dans la poche gauche de sa veste de tir.

Une autre alternative est de passer le pouce de la main faible dans la ceinture et de laisser retomber la main. En école de tir, on apprend souvent à porter un ceinturon dédié justement au placement de la main comme ceci et au repos de la main faible.

Essayez donc différentes positions pour l'autre bras et identifiez celle qui vous convient.

## 5<sup>e</sup> exercice : la position du bras armé

Voilà, notre étau est pratiquement construit. Il est droit, robuste et stable. Reste le bras qui est la seule partie mobile en tir de précision.

Comment allons-nous le positionner par rapport au reste du corps ?

Dans l'école française de tir de précision, pour les jeunes tireurs qui se mettent à ces disciplines de tir à l'arme de poing, il est recommandé de leur faire adopter la position de profil strict. C'est-à-dire le bras armé dans le prolongement de l'axe des épaules, l'ensemble ne faisant qu'une seule ligne droite.

Dans le cas de tir de vitesse à bras franc, lors de la montée du bras, celui-ci se déplace entre la position d'attente à 45 ° et la position de visée et de tir, dans ce même plan constitué par l'ensemble du corps de profil.

Si vous débutez et que vous êtes encore souple et jeune, essayez d'adopter cette position. C'est la plus efficace. Si vous commencez à avoir un peu de raideur dans les articulations, et je ne parle pas d'âge, il vous sera plus difficile d'ouvrir complètement le bras à 180 ° de votre corps. Ceci pourra être douloureux ou au minimum ressenti comme une contrainte.

Ce qui veut dire que, si vous vous forcez à cette position sans vous y être préparé, votre corps n'aura qu'une envie : celle de revenir à une position où il ne ressent pas de contrainte. Donc autant l'identifier de suite et l'adopter.

Comment l'identifier ?

Souvenez-vous de la chanson de Michel Fugain : « *Fais comme l'oiseau* ». Eh bien faites pareil : écartez les bras et essayez de vous envoler en battant des bras. Vous verrez que vous deux bras ne sont pas à 180 ° par rapport à l'axe des deux épaules mais à moins, autour de 150 ° à 160 °.

C'est dans cet angle que votre articulation d'épaule se trouve bien et reste dans sa position, sans chercher à s'ouvrir ou à se refermer d'avantage. C'est cet angle-là que devra adopter votre bras armé avec l'axe des épaules pour que position de bras soit stable et sans contrainte.

Passons maintenant à la pratique, mettez vous en position de tir en essayant de respecter cet angle.

Il faut comprendre qu'en tir de précision ce n'est pas le bras armé qui se positionne dans la direction de la cible mais tout le corps. Le bras armé n'est qu'une partie de ce corps, qui doit devenir un seul bloc, solide, rigide, immobile et stable.

Faites plusieurs séries de 5 cartouches en prenant bien soin de respecter tout ce que nous venons de voir dans la construction de la position : c'est-à-dire :

- L'écartement et l'orientation des pieds ;
- La superposition des plans : pieds, hanches et épaules sans cambrure, ni torsion ;
- Le port de la tête, qui part de face et se tourne lentement vers l'objectif à atteindre ;
- Le bras, qui s'aligne sans effort ni contrainte en respectant l'angle naturel avec le reste du corps.

Essayez à chaque cartouche tirée de repenser la position de votre corps en reprenant la séquence ci-dessus. Elle doit devenir comme un automatisme.

Regardez de nouveau les photos prises à la première séance, construisez-vous à présent la position de cette manière ? Aviez-vous l'air aussi bien dans votre corps, stable et détendu ?

Regardez aussi vos collègues d'entraînement, analysez leur position, discutez en avec eux. Au besoin, aidez-les à se corriger.

### Petit jeu pour terminer

Jusqu'à présent, nous ne nous étions pas beaucoup intéressés au résultat en cible. C'est vrai qu'il n'a pas d'importance pour le moment. Mais nous allons tout de même aller changer le carton pour un carton propre, pour l'exercice suivant :

Vous allez faire un petit match pour terminer, en 20 coups tirés.

Si vous êtes droitier, vous allez tirer avec la main gauche, si vous êtes gaucher vous allez tirer avec la main droite. Autrement dit, vous allez tirer avec la main faible : 10 cartouches.

C'est le moment de bien reprendre ce que nous venons de voir sur la position, construisez-la donc maintenant pour votre côté faible en adoptant la même séquence, les mêmes repères et les mêmes contrôles.

Une fois ces 10 premiers coups tirés, vous reviendrez sur votre côté fort et tirerez les dix derniers coups. Là aussi, pensez à chaque fois à bien construire votre position.

Une fois terminé, vous pourrez faire le total et faire un classement pour désigner le champion du jour !

Mais gardez à l'esprit que, au final, tout cela n'est qu'un jeu.

### Fin de la séance

Mettez et assurez vos armes en sécurité puis rangez votre matériel en ramenant la mallette à votre poste de tir. Prenez quelques notes de ce que vous avez trouvé intéressant dans cette recherche de position idéale dans le carnet que vous réservez à vos séances.

A la semaine prochaine...