



*FEDERATION
FRANCAISE
DE
BALL TRAP*

TECHNIQUE DE BASE

TABLE DES MATIERES

TABLE DES MATIERES	2
UNITE DE VALEUR N° 3.....	3
TECHNIQUE DE BASE	3
1 LE LACHER	3
1.1 LE LACHER	3
1.1.1 Définition :	3
1.1.2 Position de l'index sur la queue de détente :	3
1.1.3 Perception de la détente :	4
1.1.4 Les détente de fusils de ball-trap sont directes :	4
1.1.5 Réglage du poids des départs :	4
1.1.6 Essais de détente :	4
2 LA VISEE.....	5
2.1 LA VISEE	5
2.1.1 Définition :	5
L'oeil et sa physiologie :	5
2.1.2 Fonctionnement :	5
2.1.3 Défauts :	5
2.1.4 Oeil Directeur :	5
2.1.5 Détermination de l'oeil directeur :	6
2.2 LES ORGANES DE VISEE	6
2.2.1 Avantages et inconvénients :	6
2.3 VISEES COUVERTE ET DECOUVERTE.....	6
2.4 LIGNE DE MIRE ET LIGNE DE VISEE	7
2.4.1 Ligne de mire	7
2.4.2 Ligne de visée	7
2.4.3 Remarque :	8
2.4.4 L'erreur angulaire :	8
2.5 ACCOMMODATION	8
3 LE REGLAGE DE L'ARME	9
3.1 L'ADAPTATION D'UN FUSIL	9
3.2 LA MISE AU POINT D'UN FUSIL.....	9
3.3 LA PENTE	11
4 POSITION ET STABILITE	12
4.1 POSITION DE BASE EXTERIEURE	12
4.2 PLACEMENT DE L'ARME (épaulé ou prise en main)	12
4.3 SENSATION DE LONGUEUR DE LA CROSSE	13
4.4 POSITION PAR RAPPORT A LA TRAJECTOIRE DES PLATEAUX	13
4.4.1 Repères corporels	13
4.4.2 Repères matériels	13
5 COORDINATION DES ELEMENTS DE LA TECHNIQUE DE BASE	14
5.1 POURCENTAGE D'IMPORTANCE DES DIFFERENTS FACTEURS.....	14
5.2 LOGISTIQUE DU TIR.....	14
5.3 SEQUENCE DE TIR (chronologie des actions dans le temps).....	14
6 ANNEXE.....	15
6.1 ELEMENTS D'UN FUSIL A CANONS LISSES	15
6.2 DIFFERENTS MODELES DE CROSSES DE FUSIL A CANON LISSES.....	15
6.3 PRICIPALES COTES D'UNE CROSSE	16
6.4 ATTITUDES ET POSITIONS	17

UNITE DE VALEUR N° 3 TECHNIQUE DE BASE

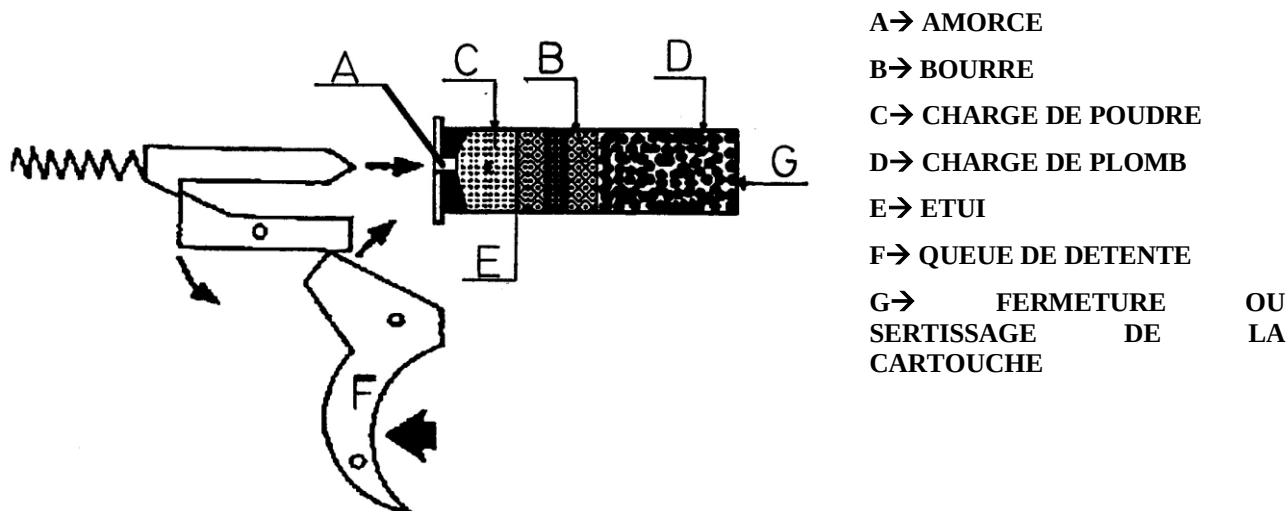
1 LE LACHER.

1.1 LE LACHER.

1.1.1 Définition :

Ce mot désigne l'action qui provoque le départ de la gerbe de grenaille. C'est l'instant essentiel du tir.

La poussée exercée par l'index sur la queue de détente (action physique) a pour résultante une très brève action mécanique qui détermine le départ du coup.



➡ ACTION PHYSIQUE - PRESSION DE L'INDEX.

➔ ACTION MECANIQUE.

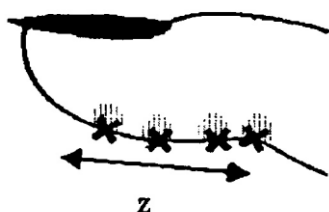
1.1.2 Position de l'index sur la queue de détente :

Le contrôle de la poussée exercée par l'index sur le levier formé par la queue de détente, s'opère par l'intermédiaire des sensations ressenties au niveau du point d'appui de l'index.

La partie la plus sensible de l'index se situe au niveau de la troisième phalange.

En principe, c'est la pulpe de la troisième phalange qui doit être au contact de la queue de détente.

Il est possible de prendre appui sur la deuxième phalange (non conseillé), ou au niveau de l'articulation située entre la deuxième et troisième phalange.



**Z = ZONE DE CONTACT POSSIBLE AVEC LA
QUEUE DE DETENTE.**

Ceci est fonction de la longueur du doigt et de la forme de la poignée mais surtout d'une impression de confort pouvant varier d'un individu à l'autre.

1.1.3 Perception de la détente :

- - La détente oppose une résistance à la poussée de l'index.
- - Cette résistance est variable en fonction de l'arme utilisée.
- - Elle est réglable par un armurier compétent.
- - La perception et la connaissance de cette résistance déterminent la puissance de la force exercée par l'index sur la queue de détente.
- - Cette force s'exerce généralement franchement.
- - Elle est courte et franche sur une arme bien réglée.

1.1.4 Les détentes de fusils de ball-trap sont directes :

L'effort de l'index se traduit par une pression sur la queue de détente qui, après écrasement de la pulpe du doigt et élimination du jeu éventuel, résiste uniformément jusqu'au départ du coup.

La course de la queue de détente est très courte. L'effort de l'index s'effectue en un seul temps et franchement.

Cette action s'effectue sans perception de la course de la queue de détente. Il est important que le réglage du ressort de rappel de la queue de détente soit réglé de sorte que le doigt soit légèrement renvoyé vers l'avant après le départ du 1^{er} coup afin de ne pas rester crispé sur la queue de détente, ce qui généralement ne permet pas le départ du 2^{ème} coup.

Tous ces réglages ne doivent être exécutés que par un professionnel.

1.1.5 Réglage du poids des départs :

Ce réglage est au choix de l'individu, il l'est aussi par sa course.

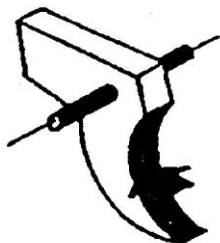
Les poids admis sont pour le tir sportif de :

- - Minimum 1,5 Kg
- - Maximum 3,5 Kg

En principe le départ du deuxième coup est plus dur que le premier coup.

Une pression franche déterminera le départ du coup qui interviendra à l'instant précis choisi par le tireur en fonction de la position de ses canons par rapport au plateau.

L'index exerce sa pression dans l'axe de rotation du levier formé par la queue de détente.



Cette pression s'exerce franchement au moment déterminé et choisi par le tireur.

La pression exercée par l'index sur le levier formé par la queue de détente doit être parfaitement contrôlée.

En effet, presque tous les tireurs pratiquent leur action de tir le doigt en appui sur la queue de détente.

1.1.6 Essais de détente :

But : acquisition des sensations et perception du poids des départs par différents essais à vide afin d'obtenir les meilleurs réglages en rapport avec ses propres critères.

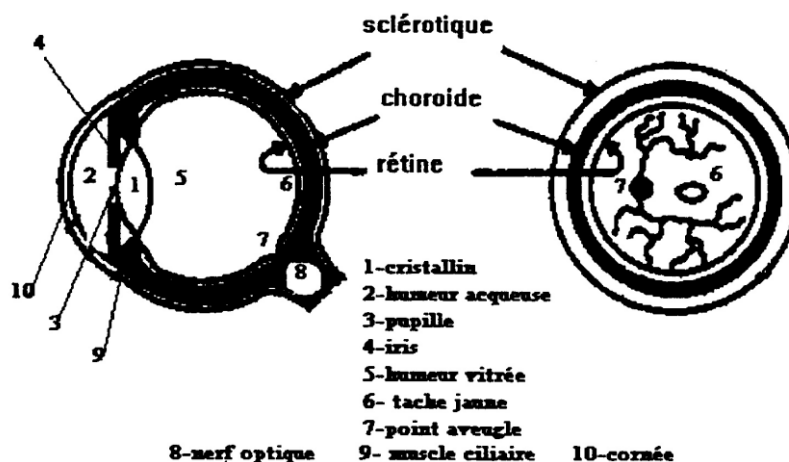
2 LA VISEE.

2.1 LA VISEE.

2.1.1 Définition :

Ce mot désigne l'action par laquelle sont alignés, par rapport à l'oeil directeur du tireur, les instruments de visée de l'arme et le plateau.

L'oeil et sa physiologie : (notions élémentaires)



COUPE DE L'ŒIL.

2.1.2 Fonctionnement :

L'oeil se comporte comme une sorte d'appareil photographique dans lequel le cristallin peut être comparé à l'objectif, l'ensemble iris / pupille au diaphragme, la rétine à la pellicule sensible.

Le nerf optique transmet les images successives au cerveau.

Le cristallin est constitué d'une matière susceptible d'être transformée sous l'action de ses muscles sustenteurs.

Les variations d'épaisseur de la loupe constituée par ce cristallin déterminent la netteté de l'image perçue par la rétine. C'est le phénomène de l'accommodation.

Une importante quantité d'oxygène est nécessaire au bon fonctionnement de l'oeil.

L'oeil est sensible à la fatigue.

2.1.3 Défauts :

L'oeil peut être affecté de défauts qui entraînent :

- - Une difficulté de voir nettement des objets éloignés (myopie, hypermétropie), rapprochés : presbytie (ce défaut intervient avec l'âge du sujet).
- - Une impossibilité de voir les objets avec netteté : astigmatisme...

Le port de verres correcteurs permet de pallier ces inconvénients.

2.1.4 Oeil Directeur :

Un œil domine l'autre dans l'action de vision. Cet œil se nomme l'œil directeur.

Il est nécessaire de savoir quel est son œil directeur.

La méthode suivante permet de le déterminer aisément.

2.1.5 Détermination de l'oeil directeur :

Regarder, les deux yeux ouverts, un objet quelconque au travers d'un trou percé dans un morceau de carton tenu à bout de bras. Fermer alors alternativement l'un et l'autre oeil, celui qui permet de continuer de voir l'objet sans déplacer le carton percé est l'oeil directeur. Ou rapprocher le carton en continuant de voir l'objet.

2.2 LES ORGANES DE VISEE.

Il existe différents types de bandes et de guidons.

2.2.1 Avantages et inconvénients :

En général tous les fusils de tir sont équipés de bandes de visée terminées par un guidon (point de mire) et pour les tirs à la fosse d'un guidon intermédiaire situé au centre de la bande tant en longueur qu'en largeur de celle-ci.

Ce guidon intermédiaire permet au tireur pendant sa mise en joue d'aligner parfaitement sa ligne de mire, le guidon intermédiaire devant être parfaitement aligné au guidon principal. Cela évite également les canons en devers.

Les bandes ne sont pas pleines mais ventilées par des évidements permettant le refroidissement.

Les bandes sont de largeur et de longueur différente et leur hauteur après la bascule peut être plus ou moins grande.

Les largeurs peuvent varier de 6 mm à 20 mm, les plus courantes étant de 10 mm à 16 mm.

En résumé, les bandes très larges sont d'actualité pour toutes les disciplines du ball-trap.

Ce type de bande donne une impression de confort dans le tir, mais manque d'une certaine finesse de visée selon l'avis de nombreux tireurs, de plus elle alourdit l'arme qui en est dotée.

La tendance actuelle équipe les différentes armes de bandes de 10 à 12 mm de largeur ce qui est un excellent compromis. Les évidements assurant la ventilation sont de plus en plus larges et les bandes latérales disparaissent de plus en plus. C'est une simplification de fabrication mais également un gain de poids.

Il existe également des bandes surélevées, elles assurent une prise de visée confortable et précise.

2.3 VISEES COUVERTE ET DECOUVERTE.

La visée peut être couverte ou découverte.

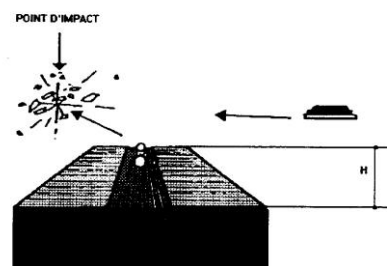
Dans la visée découverte, la ligne de mire se situe en dessous du plateau, cette visée est importante dans le cas d'une trajectoire de plateau descendant.

Dans la visée couverte, la ligne de mire se situe au dessus du plateau, cette visée est importante dans les cas de trajectoires de plateaux rentrants ou montants.

Cette caractéristique de visée, à l'origine de l'acquisition de l'arme, est en rapport avec le tireur.

Elle dépend de sa morphologie, de la discipline pratiquée et d'essais de tir à la plaque, déterminant la hauteur des gerbes à différentes distances.

Ces essais permettent de corriger et d'adapter l'arme au tireur.



2.4 LIGNE DE MIRE ET LIGNE DE VISEE.

2.4.1 Ligne de mire.

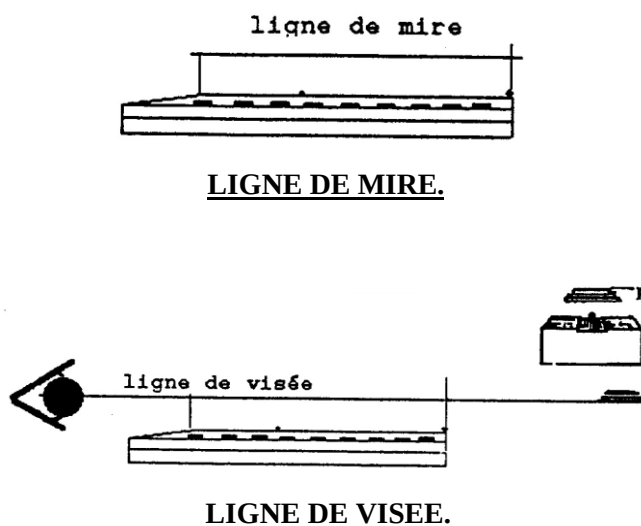
Le canon de l'arme guide la gerbe de plombs.

Un point de repère appelé guidon est situé à l'extrémité de la bande.

La ligne de mire est le segment de droite déterminé par le départ de la bande et du guidon.

Le canon est orientable en se référant à l'orientation de la ligne de mire.

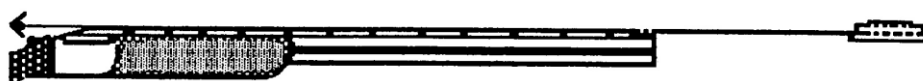
Prendre la visée consiste à placer la ligne de mire de telle manière que l'œil se trouve dans son prolongement. (fig. 1)



2.4.2 Ligne de visée.

C'est la ligne imaginaire qui relie l'œil à l'objet observé.

Prendre (ou effectuer) une visée consiste à amener la ligne de mire sur la ligne de visée en centrant le point de repère avant par rapport au point de repère arrière.



Dans un mouvement, avec des corrections en avant et en hauteur nécessaires selon la vitesse la distance et la trajectoire de la cible mobile et en fonction également de la technique propre au tireur, la cible n'est perçue nettement qu'après un trajet de trois à cinq mètres dans les meilleures conditions.

La vue doit s'accommoder sur la cible dès son apparition.

Le plateau doit être vu très nettement.

2.4.3 Remarque :

La cible étant mobile et l'oeil ayant la faculté de la suivre, la ligne de visée ne peut se prendre que dans le mouvement de poursuite du plateau et pratiquement toujours avec une correction de tir en avant et en haut suivant la trajectoire de celui-ci.

La ligne de mire est solidaire de l'arme pendant toute l'action (fig. 1), elle est soutenue par les éléments du corps humain.

Il est essentiel de faire coïncider la ligne de mire avec la ligne de visée pendant toute la durée de l'action.

2.4.4 L'erreur angulaire :

Si la bande et son guidon ne sont pas correctement alignés la direction des canons forme un angle avec la ligne de visée. C'est l'erreur angulaire qui empêche d'atteindre le plateau (fig. 2).



Fig 1



Fig 2

2.5 ACCOMMODATION.

Pour assurer une visée correcte il est nécessaire de guetter l'apparition du plateau et de voir parfaitement celui-ci sur sa trajectoire.

La bande ventilée doit être oubliée par les yeux qui ne doivent l'apercevoir que floue, l'oeil étant incapable d'effectuer une mise au point nette sur un objet proche (la bande) et un objet lointain (le plateau).

Si le tireur accommode sur le plateau, la bande est floue et inversement, si le tireur accommode sur la bande, le plateau est flou !

Accommodation sur la bande : le plateau est flou
MAUVAISE VISEE.



Accommodation sur le plateau: la bande est floue
BONNE VISEE.



3 LE REGLAGE DE L'ARME.

3.1 L'ADAPTATION D'UN FUSIL.

La succession en une fraction de seconde des mouvements nécessaires à l'exécution du "swing" exige une précision rigoureuse qui constitue toute la difficulté du tir sur une cible mobile.

Pour parvenir aux automatismes qui conditionnent cette précision et dont dépend la réussite du tir, il est indispensable que le fusil soit bien équilibré et qu'il soit bien adapté à la conformation du tireur. L'adaptation du fusil a pour but d'éviter que le tireur, pendant l'épaulement et la mise à la joue, fasse un geste anormal ou un mouvement de tête quelconque pour faire coïncider la ligne de visée, l'objectif, l'axe des canons et l'oeil directeur.

L'équilibre du fusil, c'est à dire la répartition du poids entre les canons et la crosse, doit être tel que le tireur n'aura à produire aucun effort particulier dans le sens vertical pour amener, pendant le "swing", le bout du fusil dans la direction voulue. L'équilibre d'un fusil est beaucoup plus important que son poids total. Son centre de gravité se situe au niveau de l'axe de bascule (en le posant horizontalement en bascule à l'aplomb de cet axe, le poids de la crosse et des canons doit être sensiblement égal, et le fusil doit rester en équilibre).

Plus le poids d'un fusil est regroupé sur la bascule, plus celui-ci sera "vivant", paraîtra léger et maniable, à l'inverse des canons lourds, surtout à leurs extrémités. Des talons de crosse rallongés d'intercalaires et de gros sabots de caoutchouc qui écartent le poids du centre de gravité, font paraître le fusil lourd et peu maniable. Le tireur doit choisir le poids du fusil en fonction de sa force physique.

Pour les tireurs qui n'auraient pas la possibilité matérielle de se faire fabriquer un fusil sur mesures, la première chose à considérer est la longueur des bras. L'armurier pourra ensuite corriger facilement l'axe vertical et horizontal de la crosse par rapport à celui des canons. Il pourra également modifier l'équilibre du fusil en incorporant dans la crosse le poids nécessaire. Les canons peuvent également être alourdis.

La longueur de la crosse doit être choisie ou ajustée de façon que dans l'épaulement, elle puisse être amenée en place sans accrochage ni mouvement de retrait et que l'extrémité de l'index de la main droite puisse atteindre la détente sans que le bras gauche ait en quoi que ce soit à modifier sa position. Pour voir si un fusil est bien à " la couche" du tireur, l'armurier, en se plaçant à une courte distance lui demandera d'épauler en visant son œil. Il pourra ainsi contrôler si le fusil est axé trop haut ou trop bas, trop à droite ou trop à gauche. Ces exercices ayant été répétés plusieurs fois, le technicien apportera les corrections nécessaires aux mesures du fusil.

Sur le terrain, pour avoir l'impression d'une crosse plus courte, il convient (pour un droitier) de placer la main gauche sur le devant du fusil, légèrement en retrait de l'emplacement habituel (1 à 2 cm suffisent généralement). Dans le cas contraire, pour la "rallonger" il faut avancer légèrement la main gauche, et conjointement prendre une prise de poignée de crosse légèrement plus en avant ou en arrière (4 ou 5 mm suffisent à "raccourcir" ou "allonger" la crosse d'autant).

3.2 LA MISE AU POINT D'UN FUSIL.

Un fusil de tir possède des organes de visée simples, robustes et convenant à la rapidité du tir. Il est équipé d'une bande de visée au dessus de l'axe des canons et d'un point de mire à l'avant de la bande. Pour la fosse, un petit guidon intermédiaire est souvent ajouté.

Avec un fusil bien établi, le tireur qui oriente son arme en visant le long de la bande sur le plateau couvre celui-ci de ses plombs quand il tire avec l'un ou l'autre canon de son fusil. L'art du canonnier consiste à réaliser des canons solides et légers avec une concordance du tir des deux canons avec la visée le long de la bande parfaite, ce que tout tireur doit contrôler avant d'acheter et faire mettre une arme à ses mesures.

Théoriquement, un fusil ainsi établi permet d'atteindre le but avec une précision suffisante.

En fait, quand on tire sur des buts mobiles animés d'une grande vitesse, cette opération de visée le long de la bande n'est réalisable rapidement pour le tir des deux coups que si le fusil est conformé au tireur.

La conformation du fusil a pour but de permettre la mise en direction de celui-ci facilement. Le tireur dirige l'extrémité des canons vers le but, la coïncidence de l'axe de la bande et du rayon visuel de l'oeil directeur étant réalisée automatiquement.

Cette opération permet au tireur de concentrer son attention et sa vision sur le seul but.

Il voit en même temps la cible très nette et le bout des canons légèrement flou. Il dirige ces derniers et en même temps son tir sans avoir à se préoccuper de faire coïncider sa visée avec la bande, cette coïncidence étant réalisée automatiquement par un épaulement convenable et la conformation de la crosse.

Cette coïncidence suppose que la position de l'oeil du tireur par rapport à la bande du fusil épaulé soit **invariable**. L'épaulement doit donc être constamment le même quelle que soit la direction du tir.

Cette constance de l'épaulement est rendue possible par la réalisation d'une crosse adaptée.

De bons résultats ne peuvent être obtenus que s'il est utilisé une bonne crosse, un bon épaulement et une mise à la joue toujours identique.

Trop longue, une crosse vient difficilement s'appliquer contre la joue. De ce fait, l'épaulement est irrégulier et le tir est trop haut.

Trop courte, la crosse viendra s'appuyer trop haut sur la joue, il en résultera un tir trop bas et l'effet du recul sera inévitablement ressenti par le tireur.

Quand la longueur et l'orientation de la plaque de couche sont bonnes, la crosse vient simultanément au contact de l'épaule et de la joue et la plaque de couche est en contact avec l'épaule du tireur sur toute sa longueur.

Le technicien détermine ensuite la pente de la crosse. Celle-ci se mesure au moyen de la règle à pente par deux cotes en mm : la pente au nez, la pente au talon.

Plus la pente est faible, plus l'oeil droit du tireur se trouve élevé au-dessus de l'arrière de la bande et plus le tireur tire haut.

En principe, on devrait régler la pente pour qu'au moment où la crosse prend appui sous la joue, la ligne de mire rase la bande.

En réalité, pour la plupart des tireurs, il convient que ce rayon visuel passe au-dessus de l'arrière de la bande. Ce sont des réglages qui permettent de voir le plateau au dessus de la bande.

Le plus souvent, on règle la pente pour que ce rayon visuel passe à environ 5 mm au dessus de l'arrière de la bande ce qui, théoriquement, fait tirer 25 cm au-dessus du point visé à 35 m si on utilise un canon de 70 cm de longueur.

L'expérience prouve qu'un fusil ainsi réglé permet de réaliser de meilleurs tirs.

En effet, le tireur novice a tendance à tirer trop bas.

Bien des tireurs ont même intérêt à ce que leur rayon visuel passe encore plus haut au-dessus de l'arrière de la bande. Il est nécessaire dans ce cas, pour réaliser à la fois un bon appui de la crosse à l'épaule et à la joue, de donner à la crosse une forme spéciale.

La longueur et la pente de la crosse étant déterminées, l'armurier détermine l'avantage ou dévers de la crosse, (distance du milieu du talon de crosse et du milieu du bec de crosse au plan vertical qui passe par le milieu de la bande de visée quand le canon est tenu horizontal.)

Le réglage de l'avantage permet de faire passer automatiquement le rayon visuel de l'œil dans l'axe de la bande. Pour que ce résultat soit obtenu régulièrement, le tireur ne doit pas incliner la tête à droite. La crosse doit venir prendre appui sur la joue, la tête maintenue dans la bonne position.

Le tireur épaulant comme indiqué ci-dessus, le technicien fait varier l'avantage au talon de la crosse jusqu'à ce que l'œil du tireur coïncide avec l'axe de la bande.

Les mesures de crosse, longueur, pente et avantage ayant été déterminées en même temps qu'un épaulement normal, il est possible d'établir une crosse à ses mesures ou de conformer à ses mesures une crosse existante si les différences ne sont pas trop grandes entre celle-ci et la crosse à réaliser.

"Epauler convenablement et de façon régulière, concentrer son attention sur le but et mettre le fusil en direction." Ces actions déterminent la réussite du tir, elles sont conditionnées par l'utilisation d'une arme adaptée.

3.3 LA PENTE.

Un des points importants de la mise à la couche d'un fusil est celui de la pente dont le réglage n'est pas uniquement une question de mesures mais dépend aussi des réactions éventuelles du tireur, de sa morphologie et de la discipline de tir qu'il pratique.

Il est admis que tout tireur a tendance à tirer trop bas. Cela ne provient pas du seul fait que le tireur exécute plus ou moins bien son "swing", (une torsion du buste importante fait tirer en bas) mais aussi du fait qu'un tireur qui regarde un plateau pendant le swing (ce qui est une obligation) a tendance à maintenir son regard sur celui-ci même pendant l'accélération du swing et le déclenchement du coup. Il en résulte que le bout du fusil au moment de l'action sur la détente est situé pour l'oeil du tireur juste au dessous du but. Si la ligne de vision suivait exactement la bande du fusil, le plateau serait "apparemment" pour l'oeil 0,5 ou 1 cm environ au-dessus de la mire. Le coup irait porter en dessous du plateau suivant la formule :

$$\frac{(0,5 \text{ cm ou } 1 \text{ cm}) \times \text{distance du plateau}}{\text{Longueur de la bande}} = x \text{ cm trop bas}$$

Il est donc nécessaire de corriger cette erreur (instinctive) en donnant au fusil une pente qui fasse tirer haut.

Si par exemple, le tireur pendant l'accélération situe le plateau 0,5 cm ou 1 cm au - dessus du guidon, le fusil devrait avoir une pente qui laisserait passer la ligne de visée - plateau - guidon - oeil à 0,5 cm ou 1 cm au-dessus de l'extrémité de la bande voisine de la crosse.

Cette marge doit être comprise entre 0,5 cm à 1 cm environ pour une longueur de canon de 75 cm, selon la discipline pratiquée et la technique d'exécution de chaque tireur.

Les calculs suivants vous montreront la correction de tir en hauteur obtenue automatiquement à une distance de 20 m

0.5 cm x 20 m ----- = 14 cm environ 75 cm	1 cm x 20 m ----- = 26.5 cm environ 75 cm	1.5 cm x 20 m ----- = 40 cm 75 cm
---	---	---

Non seulement un fusil réglé en hauteur (c'est ainsi que l'on désigne un fusil ajusté de la façon précitée) facilite le tir sur plateaux sortants, montants, tous angles, mais il aide le tir sur ceux qui arrivent vers le tireur. Dans ce dernier cas, au moment de l'accélération du "swing" vertical les plateaux sont cachés par l'extrémité des canons, ce qui rend difficile la précision du réflexe. Un fusil droit provoque alors une correction automatique, insuffisante bien entendu si l'avancée requise est supérieure à celle donnée par le réglage particulier de la pente, mais qui, bien souvent, aide le tireur à "mettre en plein dans le mille".

On peut dire que cette correction automatique (dans le "swing" vertical) est un coefficient à l'accélération du "swing".

Pour le tir ultra rapide nécessaire et pratiqué par les tireurs de haut niveau du Parcours sur la majorité des plateaux, on comprend aisément que le fusil doit être "penté" pour tirer légèrement haut. Mais de manière beaucoup moins importante que pour le tir à la Fosse où pratiquement tous les plateaux sont montants.

4 POSITION ET STABILITE.

4.1 POSITION DE BASE EXTERIEURE.

Ecartement des pieds voisin de la largeur des épaules.

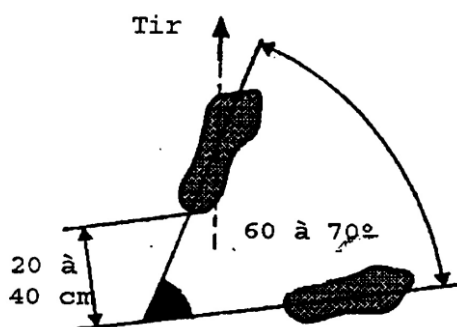
Poids du corps et de l'arme réparti sur jambe avant, selon la sensation de confort de chacun (60 % - 40 %).

Muscles des cuisses et des jambes toniques.

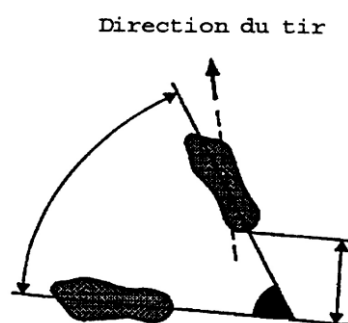
Abdominaux toniques.

Tête légèrement descendue normalement sur la crosse, buste en position penchée légèrement sur en avant type boxeur en garde.

POUR UN TIREUR DROITIER.



POUR UN TIREUR GAUCHER.



4.2 PLACEMENT DE L'ARME. (Épaulé ou prise en main)

Description pour un droitier :

(Pour un gaucher, "droit" et droite" deviennent "gauche" dans le texte) :

L'épaule droite "enveloppe" sans crispation la crosse.

Le bras gauche soutient l'avant du fusil, son rôle essentiel dans l'action du tir est de diriger et d'animer les canons.

Le bras droit est décontracté, la main droite maintient la poignée pistolet fermement mais sans crispation.

La tête s'appuyant sur le busc sert de verrouillage.

Au moment du tir il y aura quatre points de blocage de l'arme :

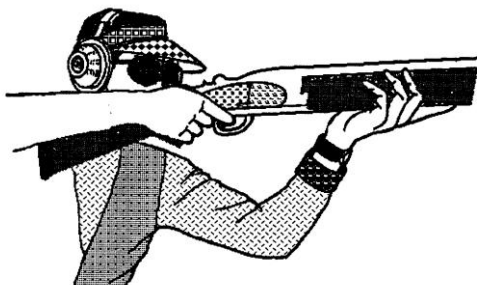
1. La main gauche tenant le devant assez fermement pour éviter que le fusil saute au départ du coup. Son rôle essentiel consiste à diriger les canons sur la trajectoire de la cible mobile, de la contrôler dans son mouvement et d'assurer au moment du lâcher, la correction nécessaire estimée.
2. La main droite tient le fusil près de son centre de gravité, contrôle la mise à l'épaule et à la joue, place le fusil dans une prise de ligne de mire correcte et l'index assure le départ du coup au moment choisi par le tireur.

Elle bloque le fusil contre l'épaule.

3. L'épaule reçoit dans le creux formé par l'angle du bras la plaque de couche du talon de la crosse, elle amortit pratiquement la totalité du recul. La rigueur de sa mise en place, toujours identique, permet une prise de ligne de mire précise et confortable en permettant à la joue et à la tête de trouver sans effort la position idéale d'appui sur la crosse.

4. La joue, 4^{ème} point de blocage, procure la sensation d'appui sur la crosse qui doit être toujours semblable afin :

- A. De conserver la hauteur visuelle de bande déterminée par le tireur.
- B. De permettre à l'oeil de se trouver exactement dans l'axe de sa bande de visée.
- C. Empêcher la crosse de remonter de bas en haut au départ du coup. Si la joue n'appuie pas assez fermement, elle sera frappée par la crosse au point de provoquer par la suite une appréhension du tireur au moment du tir (recul).



4.3 SENSATION DE LONGUEUR DE LA CROSSE.

Pour compenser les différentes épaisseurs d'habillement suivant les saisons, on peut faire adapter des plaques de couche d'épaisseurs différentes.

4.4 POSITION PAR RAPPORT A LA TRAJECTOIRE DES PLATEAUX.

4.4.1 Repères corporels.

Le tireur devra retrouver, en prenant la position, les sensations musculaires connues au cours des précédentes prises de position.

4.4.2 Repères matériels.

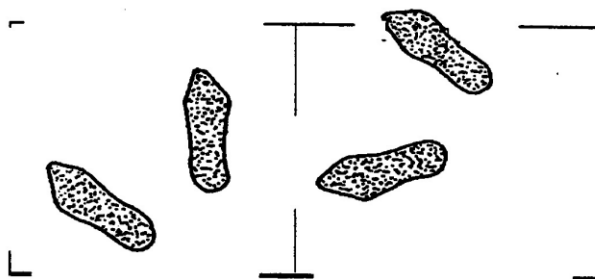
Essentiellement, piquets limites sur la trajectoire supposée de la cible pour le skeet olympique; à la fosse olympique vers l'axe de projection des plateaux.

Accessoirement, tout autre point de repère matériel permettant de retrouver la même position par rapport à la cible.

Il faut que les appuis plantaires soient dans la zone réglementaire matérialisée par le pas de tir.

exemple pris pour un gaucher

Limite avant de la plaque de tir



BON

MAUVAIS

5 COORDINATION DES ELEMENTS DE LA TECHNIQUE DE BASE.

Les éléments de la technique de base du corps et de l'arme s'enchaînent chronologiquement ainsi :

1. Prise de position, mise à l'épaule et à la joue.
2. Contrôle de la ligne de mire (attention aux réglages des disciplines).
3. Lâcher dans l'action dynamique (départ du coup).

5.1 POURCENTAGE D'IMPORTANCE DES DIFFERENTS FACTEURS.

- Jugements et contrôle du plateau 60%.
- Visée 5%.
- Vigilance et lucidité 30%.
- Conditions extérieures 5%.

5.2 LOGISTIQUE DU TIR.

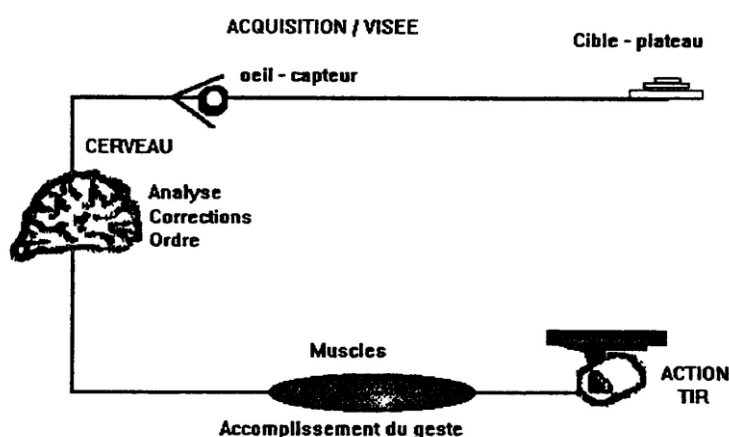
Le lâcher du 1^{er} coup doit s'effectuer dans un laps de temps et dans la limite d'une distance permettant l'emploi du second coup ou le tir d'un doublé.

5.3 SEQUENCE DE TIR (chronologie des actions dans le temps).

1. Placement par rapport au point prévisionnel du tir.
2. Prise en main de l'arme et épaulé.
3. Prise de la ligne de mire (bande).
4. Appel et départ du plateau.
5. Lâcher dans l'action dynamique.
6. Suivi après le départ du premier coup.
7. Contrôle de l'impact "gerbe plateau", éventuellement lâché du second coup.
8. Critique du ou des coups (stabilité, position, contrôle, jugement).

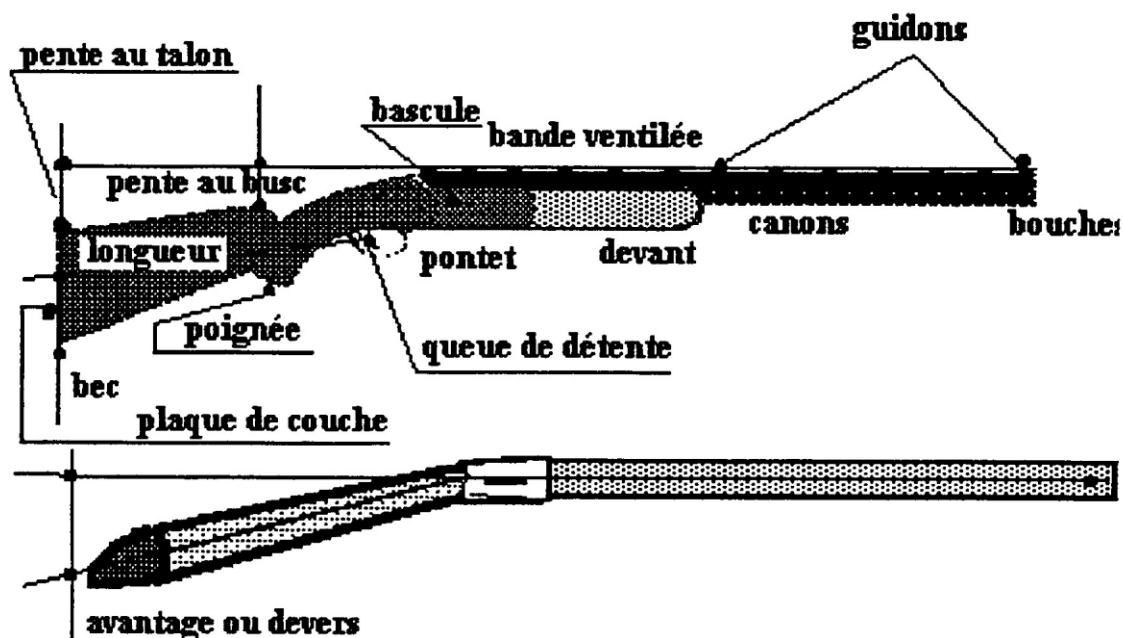
En résumé :

Le tir sur cibles mobiles doit résulter d'une coordination de l'esprit et du corps. Le premier apportant l'estimation et les corrections de visée en intimant au deuxième les ordres d'exécution du tir. Les muscles et les os constituent la partie mécanique de cet ensemble " tireur ".

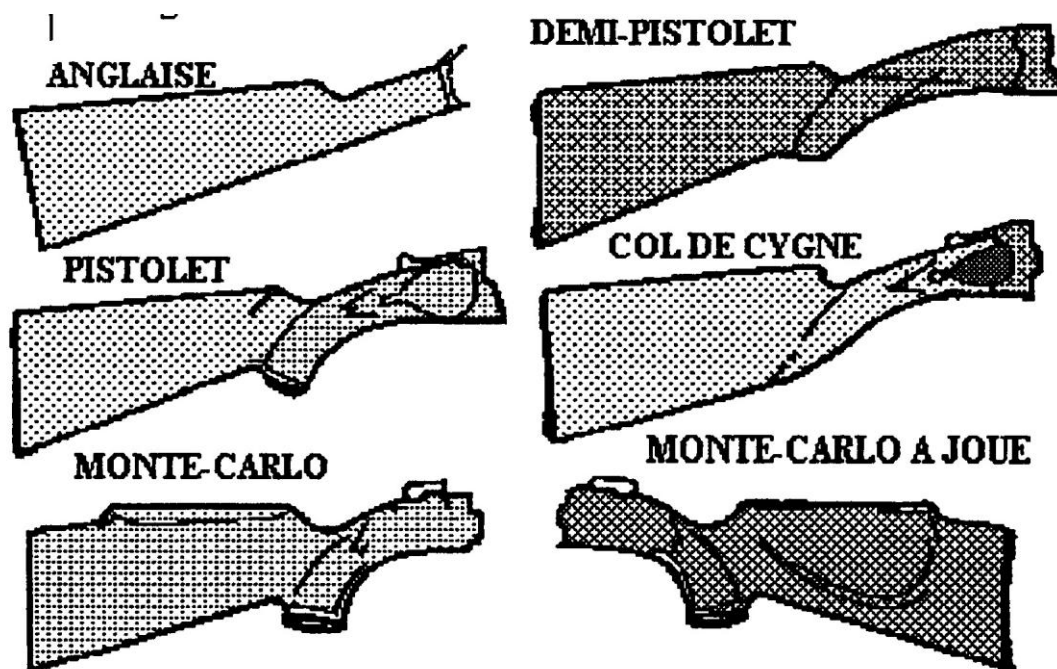


6 ANNEXE.

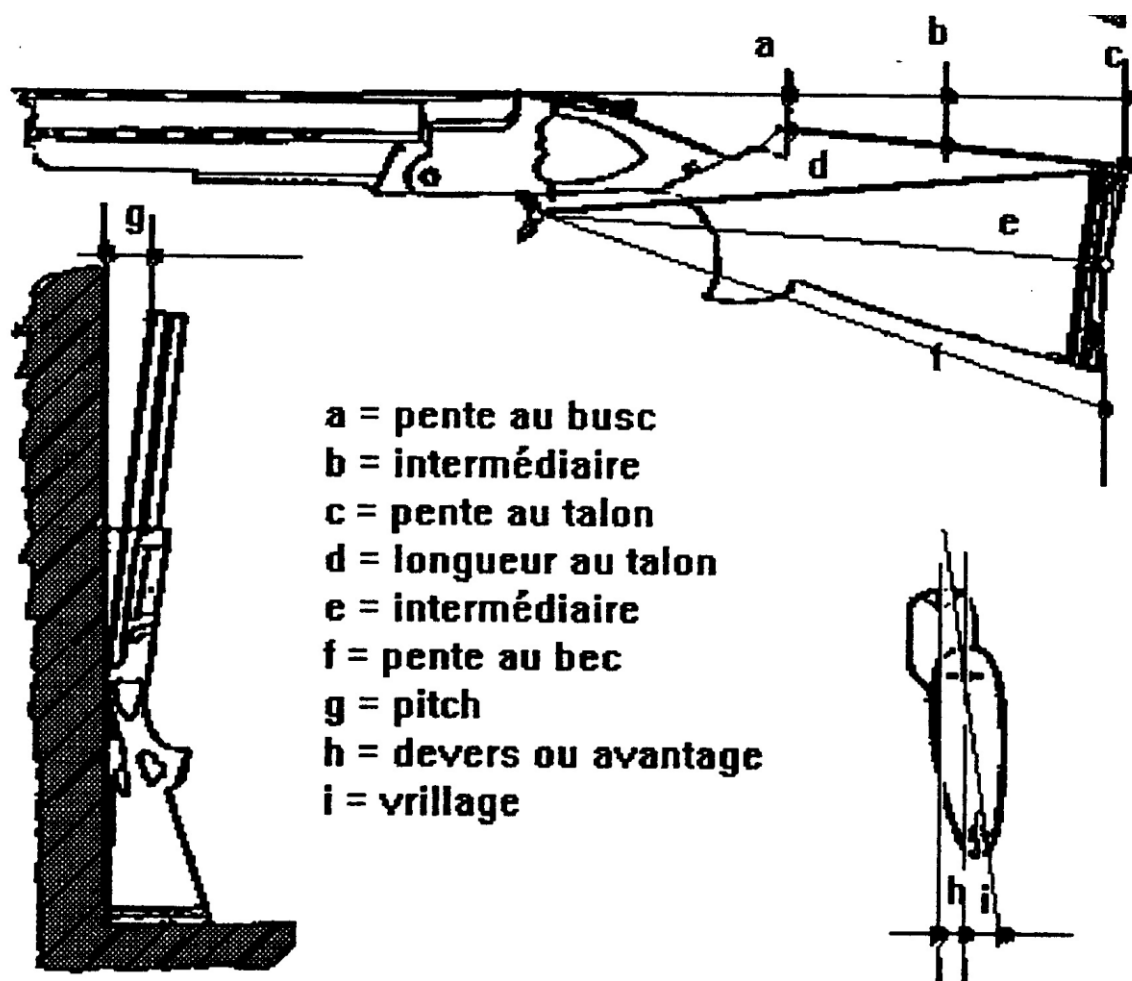
6.1 ELEMENTS D'UN FUSIL A CANONS LISSES.



6.2 DIFFERENTS MODELES DE CROSSES DE FUSIL A CANON LISSES.



6.3 PRICIPALES COTES D'UNE CROSSE.



6.4 ATTITUDES ET POSITIONS.

