

PISTOLIERS : position



Une bonne position du corps est absolument indispensable au tir de précision comme au tir rapide. La position est le plus fondamental des fondamentaux. Sans bonne position, pas de visée stable, le tireur arrose. Sans bonne position reproduite à l'identique à chaque tir, pas de stabilité du groupement, le tireur est irrégulier.

Toutes les disciplines ISSF Pistolet se tirent à bras franc (l'arme est tenue d'une seule main). La "bonne position" est celle qui va permettre de tenir à bout de bras une arme de 1 à 1,5kg, de stabiliser la visée sans trop d'effort, et que le tireur va pouvoir reproduire sans hésitation à l'identique pour chacune des 60 balles d'un match (ou tout autre nombre selon la discipline pratiquée), et d'un match à un autre.

Bonne position = position stable, position reproductible à l'identique, position confortable

La recherche de la bonne position concerne tout le corps : pieds, jambes, tronc, nuque et tête, les deux bras, le poignet. Cette recherche est guidée par deux principes : *stabilité* et *confort*. C'est une recherche personnelle. Partant des principes généraux décrits ici, chaque tireur va explorer chaque dimension de la position pour aboutir à sa position stable et confortable. Inutile d'espérer trouver "la position qui gagne" en copiant le voisin champion. Sa morphologie n'est pas la votre, sa bonne position ne peut pas être exactement la votre. Il faut travailler, expérimenter avec soin, noter.

Exercices	Description / Consignes	But	Insister sur...
1) Prise de posture sur visuel sans tirer	Prendre la position sans tirer sous le visuel en se concentrant sur la posture de position.	Travail de position.	Les renseignements donnés sur les sensations.
2) Posture yeux fermés.	Se mettre en position sous visuel puis fermer les yeux et se centrer sur les sensations Poignet / Bras / Epaule / Bassin / Pieds	Découvrir les sensations fines de notre position.	Les parties contractées et celles relâchées.
3) Tir de la main faible.	Pendre la position du coté faible et tirer d'abord sur une cible blanche puis sur visuel (peu de coups)	Rééquilibrage de la posture par travail symétrique.	On laisse bouger et on lâche rapidement.
4) Recherche de tonicité de position.	Tirer en essayant soit une position dite relâchée (basse), soit plus tonique (haute).	Recherche de diverses tonicités de position.	Apprécier celle qui vous semble la plus stable.
5) Verrouillage poignet	Tirer sur carton blanc en ne portant son attention que sur le verrouillage du poignet et mire.	Apprendre à axer son poignet en le verrouillant.	On doit verrouiller sans se crispier.
6) Placement par rapport à la cible.	Se positionner vers la cible. Laisser descendre la mire. La positionner finement par les pieds (translation – rotation).	Apprendre à se placer sur sa cible.	La position constitue un bloc indéformable.
7) Séquence de prise en main et de prise de position.	Elaborer tout le système de prise de position en hiérarchisant des stades (s'aider en les notant sur le carnet d'entraînement).	Mémoriser les stades et les sensations de la prise de position.	Personnaliser ce processus de prise de position.
8) Représentation visuelle et mentale de la position.	Faire l'effort de mémoriser sa position en visualisant la position que l'on veut adopter. (on peut s'aider de photographies ou bandes vidéo)	Le support mental idéomoteur permet un gain de temps pour l'intégration d'une nouvelle position.	On ne peut se représenter que quelque chose de déjà connu ou vu.