

LA POSTURE

Primordiale, elle constitue les fondements d'un tir simple et équilibré !

Le placement des membres inférieurs :



La position des pieds conditionne le placement du bassin et de la ligne d'épaules.

Afin d'optimiser la régularité de la posture il est important d'être rigoureux dès la mise en place des pieds. Pour faciliter cette étape il est possible de réaliser un marquage au sol ou de disposer des repères.

Les genoux doivent être relâchés mais tendus afin de permettre une bonne fixation du bassin.

Une légère rétroversion du bassin garantit l'alignement de la colonne vertébrale et favorise l'immobilisation du bassin durant le tir.

Elle facilitera le placement de la cage thoracique et le maintien de la ligne d'épaules pendant le tir.

Il est nécessaire de contracter légèrement les abdominaux, les quadriceps et les fessiers.

On peut considérer que cet élément est acquis lorsque la position est maintenue du début à la fin ; bassin fixe et perpendiculaire au pas de tir, poids réparti sur les deux jambes.



La solution la plus simple : imiter le cow-boy ou la position à adopter sur un overboard ! Bien camper sur ses pieds !



On peut l'optimiser en associant les séances de tir à des exercices de gainage :

