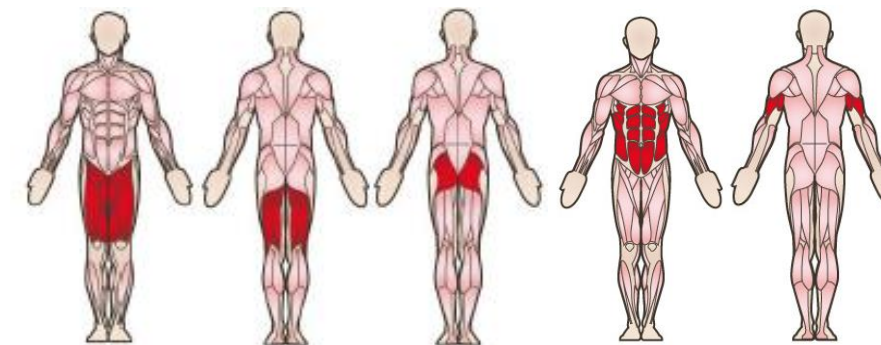


# Position de tir couchée

**Corps entier:  
muscles des cuisses, muscles fessiers,  
muscles abdominaux, extenseurs du bras**



Depuis la position de patrouille, prendre la position de tir à genou selon règlement 53.096:

1. Plier les deux genoux en même temps;
2. s'agenouiller dans l'alignement des hanches;
3. pencher le torse vers l'avant et prendre appui avec la main faible;
4. se coucher de façon à ce que l'arme et le corps forme une ligne (éviter tout contact entre l'arme et le sol);
5. la main forte empoigne la poignée de pistolet sans crispation, le bras fort tire la crosse dans le creux de l'épaule;
6. l'avant-bras faible est aussi vertical que possible, la main faible serre le garde-main et presse l'arme contre l'épaule;
7. poser les pieds si possible.



Saut en longueur sans élan: 2.10 – 2.45 mètres

## Faciliter

- Partir depuis le point n°2 (voir ci-dessus)

Saut en longueur sans élan: - 2.10 mètres

## Complicier

- Avec gilet de protection;
- avec l'arme épaulée.

Saut en longueur sans élan: + 2.45 mètres

**Matériel par participant:** tenue CNK 420  
**Matériel supplémentaire:** 1 cible F avec piquet; 1 gilet de protection