##### LES PRINCIPAUX EXERCICES UTILISES CARABINE 10M DEBOUT

Travail de position en salle pour obliger le tireur à se centrer sur ses sensations et non sur la cible

Travail de placement par rapport à la cible :

* faire détourner le regard 7-8 secondes, pendant se temps là, cacher la ligne de visée avec un carton tenu par l’entraîneur devant le dioptre. Après détournement du regard, demandé au tireur de viser, l’entraîneur enlève le carton en fixant le bout du canon : si le placement est correct, le canon ne bougera pas ; s’il est incorrect, le canon bougera vers la cible → Demander au tireur de se replacer.
* Faire tirer sur carton pistolet blanc après s’être placé par rapport au centre de ce carton. Après avoir détourné le regard 7-8 secondes tirer sans regarder, la position du groupement montrera si le placement est correct (trop écarté du centre du carton dénote un mauvais placement) ; demander au tireur de se replacer.
* Faire se déplacer le tireur tous les 5 plombs avec recherche d’efficacité en cible en terme de groupement sur cible sans zone pour ne pas avoir la notion de points (pour être efficace, obligation de s’intéresser à se placer correctement).

Travail du Lâcher :

* Assis, sans visuel, tirer en pensant à ce qu’il se passe au niveau de l’écrasement de la pulpe contre la queue de détente.
* Assis, sans visuel, agir sur la queue de détente sans faire partir le coup → se rapprocher le plus possible du point de décrochage et donc arriver à connaître les sensations d’écrasement qui correspondent à ce point.
* Debout mêmes exercices.

Travail Lâcher/Visée/Coordination /Tenue :

* Assis, avec visuel troué tirer avec la bonne image
* Idem debout
* Idem avec blason sans zone
* Tirer sur visuel plus petit que la norme
* Tir à deux : un vise, l’autre lâche
* Analyse factorielle

Tous ces exercices ne sont pas exhaustifs