

EXERCICES CARABINE

Les exercices qui vous sont proposés dans cette rubrique, sont les exercices réalisés au cours des stages 10 m du Club Poitou-Charentes.

Ils se déroulent sur une journée.

Donc n'essayez pas en une séance de faire tout. Par contre, vous pouvez les faire par demi-journée, en disposant de temps.

Les pauses sont nécessaires, elles marquent la fin de la demi-journée.

Pensez à vous hydrater.

Journée 1

Echauffement → entraînement libre

Exercice 1

10mn

Travail de l'entrée en cible → guidon en approche du visuel → travail sur les sensations → bonne entrée en cible → départ du coup après un appui progressif sur la queue de détente.

Exercice 2

10mn

Même exercice avec annonce

Exercice 3

Même exercice en augmentant la qualité, en restant sur un comportement pour faire un « 10 »

10 x « 10 »

Exercice 4

4 x « 10 » de suite

Pause

Exercice 5

Ne tirer que si l'on fait une bonne entrée en cible

Coordination - visée - lâcher

3 coups par cartons 28 minimum

29

30

6 essais maximum de 3 coups

Exercice 6

Même exercice avec 1 coup par carton 38 – 39 – 40

Exercice 7

Tir en ligne, sans essai, 1 plomb /30s, → le plus centré marque 1 point.

Exercice 8

Tir en ligne, « 9 » minimum en 30s → par élimination

Journée 2

Exercice 1

Bonne entrée en cible, j'appuie sans chercher le centrage, laisser partir le coup en pression continue.

Exercice 2

Même exercice que précédemment, sans chercher le résultat, mais avec l'annonce. Donc une prolongation de la tenue au départ du coup.

Exercice 3

Dès l'arrivée dans le visuel, allez jusqu'au point de décrochage, puis lâcher progressif jusqu'au décrochage. 10 dix sans limite de plombs, puis ensuite 5 dix à suivre.

Pause

Exercice 4

Entrée en visée, bien centrée, lâché. Si pas au milieu ne pas tirer
10 mn

Exercice 5

Même exercice avec contrôle du point et annonce

Exercice 6

Sans consigne, tirer 10 dix

Pause

Retour pas de tir, échauffement, 10 mn

12 coups en 8mn

12 coups en 10 mn avec fermeture de jambes de pantalon ouvertes

12 coups avec pantalon ouvert

12 coups sans chaussure en 15 mn avec déchaussage compris

12 coups en 12 mn avec rhabillage

Le but :

Ne pas s'attarder sur ce qui ne va pas ⇒ s'adapter à la situation

Technique pas parfaite en compétition ⇒ qualité à l'entraînement

Journée 3

Exercice 1

15 minutes :

Entrée en cible, sans les yeux, si après levée des yeux, bonne cible, lâché. Si mauvaise cible, on repose, et on recommence.

Exercice 2

15 minutes :

Même exercice avec annonce mentale sans chercher le 10 – Volonté de tenue

Exercice 3

15 minutes :

Travail de sensation sur le lâcher.

Sensation sur le point dur, suivi d'une pression constante – 6/7 secondes maxi

A partir du 15/20 janvier, il faut travailler la qualité lâcher-visée ⇒ Bonne coordination.

Il faut définir des défis, des contrats, des challenges, se mettre en difficultés, imaginer des contrats un peu « tordus ».

Avoir une position tonique et gainée.

Il faut rechercher un résultat avec une contrainte technique

Exercice 4

15 minutes :

Faire dix 10 en – de 15 minutes avec de la conscience sur le doigt qui appuie jusqu'au bout.

Concentration sur la zone de décrochage, sentir la détente qui décroche en douceur.

Vivre la sensation du départ du coup comme si on voulait qu'il dure longtemps.

Pause

Echauffement libre 10 mn

Exercice 5

4 contrats de 3 coups

27/30, 28/30, 29/30, 30/30.

Dans un contrat de 29/30, si on commence avec un 8 il faut tirer les deux autres coups.

Exercice 6

10 minutes :

Tirer trois 10 à suivre