

ENTRAINEMENT



LA VISEE

Apprendre à voir ses appareils de visée nets

10 plombs sur cible blanche

Se concentrer sur le guidon pour voir ses appareils de visée nets et ne pas laisser l'œil partir en cible.

On doit voir ses appareils de visée **nets** et la cible **floue**. Pour cela, on se concentre sur le guidon ; si l'œil part en cible, on repose et on reprend.

Prise de la ligne de mire

10 plombs sur cible blanche

Etre capable de centrer le guidon dans le cran de mire jusqu'au départ du coup.

Soigner particulièrement le centrage guidon/cran de mire de la prise de ligne de mire jusqu'à la tenue après le départ du coup.

Tirer en acceptant de bouger.

Se débarrasser de l'image de visée parfaite.

Sur visuel 15 plombs

Tirer à partir d'une notion de zone en effectuant un lâcher de qualité et non à partir d'une visée parfaite qui engendre un coup de doigt.

La visée parfaite est beaucoup trop rare, il faut accepter que le coup parte dans une zone de bouger qui sera plus ou moins grande suivant son niveau de tir.