


PRECISION 25m - TRAVAIL SUR LA ZONE DE VISEE

Nom :	Prénom :	Date / heure :
-------	----------	----------------

OBJECTIF DE L'EXERCICE	CONSIGNES	QUANTITE / DUREE	BUT DE L'EXERCICE
1. Placement en position	Place ta hanche droite dans l'axe de la cible (pour un droitier).	5 min.	Obtenir une position idéale, hanche contre la cible. Recherche du meilleur équilibre. Centre de gravité.
2. Recherche de ton image de visée	La cible reste au fond (Pas d'observation avec la lunette) . Analyse de la qualité de ton groupement en fin de série, puis change la cible.(La cible tirée est conservée pour le suivi de progression). Chaque tireur tire à son rythme.	3 x 5 coups / cpc. Cible PP10-50cm Cible placée à l'envers avec scotch noir au milieu	 <p>Reconstitue ta propre image de visée en cherchant à obtenir un bon groupement. Stabilise « l'image » de ta visée (apnée) et soigne le travail du lâcher du coup</p>
3. Déterminer ta zone de visée	Place une bande verticale (scotch) sur la cible (Cf recto). Celle-ci reste au fond, pas d'observation avec la lunette. Analyse ton groupement en fin de série, puis change la cible.(La cible tirée est conservée pour le suivi de progression). Chaque tireur tire à son rythme.	3 x 5 coups / cpc. Cible PP10-50cm Visuel traversé par une bande verticale	Focaliser son attention sur les organes de visée en respectant strictement les espaces 1, 2, 3 selon croquis au verso.
4. Réglages cible précision	Pose-toi hanche contre la cible, recherche ta stabilité, contrôle les espaces de tes organes de visée, soigne la régularité dans l'exécution. Chaque tireur tire à son rythme.	3 x 5 coups/ cpc Cible PP10-50cm	Selon le résultat du groupement des cibles précédentes, corrige la hauteur et la dérive.
5. Tir de contrôle	Focalise toute ton attention sur la visée et sur les espaces (1, 2, 3).	3 x 5 coups / cpc Cible PP10-50cm	Obtenir le meilleur groupement en cible



Colle une bande verticale
au travers du visuel
(Scotch à masquer)
et contrôle le groupement obtenu



Les 3 points à contrôler au départ du coup :
Mêmes espaces (plus ou moins grands, selon les tireurs)
1, 2 et 3 = gauche-droite-hauteur