

# SUR LE NEZ!

<b>Objectif</b>	Déterminez le meilleur poids et la meilleure rotation à utiliser sur une sortie qui doit rester dans la maison lors d'une situation cruciale. <ul style="list-style-type: none"><li>• Améliorer la capacité à gérer la pression (pour les pierres lancées plus tard vers la fin d'une partie, un mauvais coup peut en ruiner 12 bons coups).</li><li>• Améliorer la l'axe du lancer.</li></ul>
<b>Équipement</b>	Aucun

## Préparation

Placez une pierre sur le bouton. Avoir 16 pierres prêtes à lancer.

## Description

En utilisant un poids de frappe prédéterminé (hack, bumper, contrôle ou régulier), l'objectif est de frapper la pierre en jeu sur le nez et de faire avancer le jeu à partir de la ligne du T (si une pierre roule de chaque côté, elle perd de la distance vis-à-vis la ligne du T).

Quand la pierre s'arrête, ramenez-la à la ligne du centre à la même distance de la ligne de T et reprenez l'exercice. Si une pierre roule derrière la ligne du T, remettre une pierre sur le bouton. Il convient de noter quelle rotation et quel poids ont été utilisés. Livrez les 16 pierres et déterminez à quelle distance la toute dernière pierre s'arrête devant la ligne du T.

## Pointage / Résultats

Lorsque l'exercice est terminé, inscrivez la distance de la dernière pierre versus la ligne du T avec un tape à mesurer.

