



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Plan de leçon de la formation initiale

Généralités

Le principal but de ce plan de leçon est de donner un fil conducteur à tous ceux et celles qui enseignent déjà dans leur société de tir. Nous les appellerons "coachs". Afin de leur faciliter la tâche, nous avons créé un plan de leçon présentant l'essentiel pour former des tireurs autonomes. Ce plan de leçon n'est ni invariable, ni parfait mais il a le mérite d'exister.

Le coach

Le coach est un tireur expérimenté qui a une fonction d'éducateur dans le sens où il éduque le tireur à la sécurité et lui apprend à tirer. C'est le passionné de votre société de tir qui s'intéresse au tireur avant tout ! En lui faisant vivre une expérience positive, il crée la motivation nécessaire à son amélioration et ainsi il lui permet de profiter pleinement de sa passion du tir aux armes à feu.

Pour mener à bien sa mission, le coach démontre chaque exercice. Le plan de leçon lui donne le cheminement de l'apprentissage des bases. Il accompagne le tireur pendant les leçons par une conduite rigoureuse d'étape en étape.

Finalement, enseigner lui permet de s'améliorer lui même tant d'un point de vue technique que humain. Il ne faut pas hésiter ! Il faut oser et devenir acteur de sa propre formation comme enseignant. Même si vous ne faites pas aussi bien qu'un professionnel de l'instruction, c'est un bon début. Allez lentement, en toute sécurité et utilisez les outils que nous mettons à votre disposition, ils vous guideront.

L'entraînement à la maison

Afin de s'améliorer, il convient de s'entraîner également à la maison, seul et dans le calme. Cinq minutes quotidiennes sont suffisantes au tireur pour répéter et intégrer les composantes de la dernière leçon suivie et au coach pour préparer la leçon suivante.

Le travail à la maison se fait uniquement à sec ou à l'aide de cartouches de manipulation. Il convient de définir et de travailler dans une direction sûre, car les armes sont toujours considérées comme chargées (règle de sécurité n°1).

Accrochez au mur, à hauteur des yeux, une cible de format A4 afin d'avoir un point à viser et exercez-vous à sec dès que vous avez cinq minutes.



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Ce qu'il faut faire passer dans les moeurs !

L'éducation à la sécurité

Ce qu'il est fondamental de se rappeler avec les armes à feu c'est qu'elles ont été conçues à l'origine pour tuer. Si aujourd'hui nous pratiquons le tir comme un loisir et que notre plaisir est de "toucher", il ne faut pas perdre de vue les conséquences en cas de manque de rigueur. Les armes ne font pas des trous que dans le papier.

Ainsi, la sécurité n'est pas une technique mais bien un mode de fonctionnement. C'est pour cela que l'application permanente des 4 règles de sécurité est indispensable !

L'enseignant, quel que soit son niveau de compétence, doit éduquer le tireur à l'aide des 4 règles de sécurité. Il aura avantage à démontrer la bonne application de ces règles à l'aide d'une arme factice (comme cela est démontré dans la vidéo).

L'apprentissage à courte distance

Un apprentissage débutant à 5 mètres permet de réduire la difficulté liée au tir à plus grande distance. Ainsi l'élève connaît immédiatement le succès, il est motivé et son apprentissage est plus rapide.

L'utilisation de notre cible au format A4 jusqu'à 15 mètres est un atout supplémentaire à l'apprentissage à courte distance. La lecture des résultats et l'analyse des erreurs s'en trouvent considérablement facilitées, ce qui permet une amélioration immédiate. Il convient de s'assurer avant de tirer à courte distance que le pare-balles exclut le retour de projectiles ou d'éclats. A partir de 20 mètres, on utilise la cible au format A3.

Le port de l'arme à la ceinture

L'étui ou holster est un accessoire pour améliorer l'apprentissage du tir. Il permet notamment d'avoir les deux mains libres pour regarnir ses chargeurs, accrocher sa cible, etc. Porter l'arme à la ceinture améliore la sécurité de tous et responsabilise le tireur : "Je ne laisse pas traîner mon arme, car j'en suis responsable !".

Dans la vidéo nous parlons de "présentation de l'arme" (sortie de l'arme du holster pour passer en position d'attente) et non pas de "dégainer".

Le retrait des cartouches et le départ du coup (dans la direction de la cible) sont effectués avant de remettre l'arme à l'étui tant que le tireur n'est pas autonome.

Une fois autonome le tireur apprend à dégainer et tirer.



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Structure du plan de leçon

Il se compose de 15 leçons d'environ 75 minutes selon le schéma suivant dès la deuxième leçon :

1. échauffement (+/- 5')
2. programme de tir (+/- 45')
3. critique et entretien de l'arme : (+/- 20')

Echauffement

Il permet de se préparer mentalement et matériellement à suivre la leçon. Dès la 4ème leçon, le tireur s'échauffe dans une direction sûre et sans aucune munition sur lui. Cet échauffement comprend au minimum les actions suivantes :

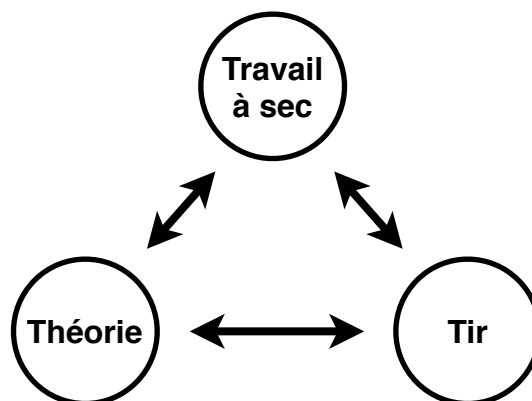
- mise en place du holster
- retrait du dispositif de transport de l'arme
- contrôle du chargement
- rengainer

Mais il permet également d'exercer, en les isolant, les mouvements délicats à apprendre :

- présenter et rengainer l'arme
- visée et départ du coup
- mouvement de charge
- bloquer la culasse en position arrière et la relâcher
- etc.

Programme de tir

La courbe d'apprentissage est meilleure si le coach alterne travail à sec, tir et théorie.





TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

En effet, il ne suffit pas de dérouler les tirs mais de prendre du recul pour comprendre le programme. Le travail à sec est un outil disponible en permanence pour améliorer le tireur lors des tirs. L'approche classique est de laisser tirer le programme et de corriger ensuite... Il est bien plus rentable de faire retirer les cartouches et de travailler une minute à sec pour améliorer les fondamentaux et de reprendre ensuite le tir.

Entretien de l'arme

Il est indispensable que le tireur soit en mesure d'entretenir son arme dans un souci de sécurité et d'autonomie. Au préalable :

- retirer les cartouches
- contrôler que les chargeurs soient vides
- ranger la munition

La critique

Les gens ont peur des mots ! Le mot "test", par exemple suffit à créer un blocage ou un rejet chez beaucoup de personnes. Toutefois, sans test il n'y a pas moyen de mesurer son niveau... De même, le mot "critique" a une consonance négative pour la plupart d'entre nous. Pas dans ce programme. Le coach critique le comportement et non la personne et crée ainsi les conditions favorables à une relation durable avec son élève. Il critique ce qui est mesurable plutôt que ce qui est subjectif.

Les trois principes de la critique

La critique doit être :

Constructive	Positive	Rapide
Elle doit permettre au tireur de trouver les solutions pratiques pour s'améliorer. Au besoin, le coach lui montre le chemin.	Commencer par ce qui est à améliorer et finir par ce qui est bien, ainsi le tireur repart avec le sentiment d'avoir vécu une expérience positive. Il gagnera ainsi en motivation.	La critique reste plus courte que l'exercice. A défaut, répéter l'exercice est plus rentable.



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

L'analyse de la cible

L'analyse de la cible permet d'améliorer les fondamentaux du tir et de faire une critique constructive. L'ensemble des impacts crée une gerbe que le coach analyse pour apprécier la réussite ou les erreurs du tireur. La surface de la gerbe doit être proportionnelle à la difficulté de l'exercice et son emplacement sur la cible donne des indications au coach, qui se pose deux questions :

1. "Est-ce une bonne dispersion ?"
2. "Est-elle bien placée ?"

Si nécessaire, il demande au tireur :

- "Est-ce que ce coup est mal parti ?"
- "Qu'est-ce qui s'est passé ?", etc.

Si le tireur est conscient d'avoir fait une erreur, c'est qu'il est sur le bon chemin ; le critiquer positivement afin de le motiver.

S'il n'en est pas conscient, lors de l'exercice suivant, lui faire remarquer dès qu'il reproduit la même erreur, puis le corriger.

Exemples courant de gerbes

<p>"OK !"</p>	<p>"Est-ce que vous avez visé haut ?" "Non ?" "Est-ce que votre guidon était net pendant le tir ?" "Je ne sais pas..." "Cherchez à voir le guidon net..."</p>	<p>"Pourquoi ces coups à gauche ?" "Je ne sais pas..." "Contrôler la position de tir (arme dans l'axe de la cible)"</p>	<p>Image de tir fréquente lorsque plusieurs coups sont tirés assez rapidement. "Verrouillez le poignet..."</p>



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Points de contrôle pour le coach

	Etre Sûr	
	GO	NO GO
4 règles de sécurité		
Présenter et rengainer l'arme		
Manipuler		
	GO	NO GO
Contrôle du chargement		
Charger l'arme		
Retirer les cartouches		
Changer de chargeur		
Réaction immédiate		
Réaction complémentaire		
Toucher		
	GO	NO GO
But de leçon		

Etre Sûr

Un GO est obtenu lorsque le tireur applique de manière permanente les 4 règles de sécurité.

Manipuler

Un GO est obtenu lorsque le tireur manipule de manière sûre et fluide son arme.

Toucher

Un GO est obtenu lorsque le tireur atteint le but spécifique de la leçon. A défaut, la répéter avant de passer à la leçon suivante.



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Fiche de contrôle de progression de la formation initiale

Leçon	Date	Score	Notes du tireur	Remarques du coach
3				
6				
9				
12				
15				



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Leçon 1

But : appliquer les 4 règles de sécurité

Munition : 10 coups

Distance : 5 mètres

Cible : format A4

Étapes	Durée (min)	Tâche
1	5	Présentation du concept "Tir de Loisir " Explication de la progression de tir
2	10	Les 4 règles de sécurité : connaître, comprendre, respecter et faire respecter Expliquer le bon comportement lorsque la ligne de tir est annoncée : "libre"
3	10	Nomenclature, connaissance et fonctionnement de l'arme et de sa munition Mise en place du holster et principe d'emploi
4	5	Prise en main de l'arme Position d'attente Position de tir
5	5	Sortir l'arme (présenter l'arme) et rengainer l'arme
6	5	3 x garnir et dégarnir un chargeur
7	10	Les trois manipulations élémentaires
8	10	Travail à sec des 5 principes fondamentaux du tir (5 PFT) Prise en main et position de tir, respiration, visée et départ du coup
9	5	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
10	5	Améliorer à sec les 5 PFT 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
11	5	Critique de la leçon Questions/réponses
12	20	Démontage et entretien de l'arme Remontage de l'arme et contrôle du bon fonctionnement

Note

5 x 1 coup signifie "Reprendre la position d'attente après chaque coup"

1 x 5 coups signifie "Reprendre la position d'attente au plus tard à la fin de la série"

**Appliquer les 4 règles de sécurité
est un but permanent
pour le reste de la vie du tireur**



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Leçon 2

But : 5 touchés sur la cible A4 en moins de 15"

Munition : 50 coups

Distance : 5 mètres

Cible : format A4

Etapes	Durée (min)	Tâche
1	5	Echauffement Contrôle de la connaissance des 4 règles de sécurité
2	5	A sec : contrôler son placement par rapport à la cible Depuis la position d'attente, monter en position de tir, viser, cran d'arrêt et p-r-e-s-s-e-r la détente : contrôler le placement du guidon sur la cible et le cas échéant corriger la position et/ou le départ du coup
3	5	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
4	5	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
5	10	Le changement de chargeur Démonstration par le coach et exercer 5 fois
6	5	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
7	5	A sec : exercice pour intégrer les 5 principes fondamentaux du tir
8	5	5 x 2 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
9	5	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches 1 x 5 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
10	5	But de la leçon 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 15" Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
11	5	Critique de la leçon Questions/réponses
12	20	Démontage et entretien de l'arme Remontage de l'arme et contrôle du bon fonctionnement



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Leçon 3

Buts : réussir la norme de performance à 5 mètres et être capable d'effectuer la réaction immédiate

Munition : 50 coups

Distance : 5 mètres

Cible : format A4

Étapes	Durée (min)	Tâche
1	5	Echauffement à sec sans aucune munition sur soi !
2	5	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
3	5	A sec : exercice pour intégrer les 5 principes fondamentaux du tir
4	10	5 x 2 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
5	10	1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 45" Changer de chargeur 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 30" Changer de chargeur 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 15" Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
6	15	Réaction immédiate Le coup ne part pas : taper le fond du chargeur, mouvement de charge, reconstruire la position de tir et p-r-e-s-s-e-r. Exercer 5 fois
7	10	Norme de performance 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 45" Changer de chargeur 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 30" Changer de chargeur 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 15" Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
8	20	Démontage et entretien de l'arme Remontage de l'arme et contrôle du bon fonctionnement



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Leçon 4

But : pratiquer, appliquer, approfondir, 5 touchés sur la cible A4

Munition : 50 coups

Distance : 10 mètres

Cible : format A4

Etapes	Durée (min)	Tâche
1	5	Echauffement
2	5	A sec : contrôler son placement par rapport à la cible Depuis la position d'attente, monter en position de tir, viser, cran d'arrêt et p-r-e-s-s-e-r la détente : contrôler le placement du guidon sur la cible et le cas échéant corriger la position et/ou le départ du coup
3	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
4	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
5	10	Exercer la réaction immédiate 5 fois
6	5	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
7	5	A sec : exercice pour intégrer les 5 principes fondamentaux du tir
8	5	5 x 2 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
9	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
10	10	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches But de la leçon 1 x 5 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
11	20	Démontage et entretien de l'arme Remontage de l'arme et contrôle du bon fonctionnement



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Leçon 5

But : pratiquer, appliquer, approfondir, 5 touchés sur la cible A4 en moins de 15"

Munition : 50 coups

Distance : 10 mètres

Cible : format A4

Etapes	Durée (min)	Tâche
1	5	Echauffement
2	5	A sec : contrôler son placement par rapport à la cible Depuis la position d'attente, monter en position de tir, viser, cran d'arrêt et p-r-e-s-s-e-r la détente : contrôler le placement du guidon sur la cible et le cas échéant corriger la position et/ou le départ du coup
3	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
4	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
5	10	Exercer la réaction complémentaire 5 fois
6	5	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
7	5	A sec : exercice pour intégrer les 5 principes fondamentaux du tir
8	5	3 x 3 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
9	5	Exercice de contrôle : cartouche chambrée ou pas ! Le coach prend l'arme du tireur, retire les cartouches ou charge...le tireur ne connaît pas l'état de l'arme (cartouche chambrée ou pas !) Cet exercice permet de contrôler la qualité du départ du coup Exercer 3 fois
10	10	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches 5 x 1 coup à partir de la position d'attente But de la leçon 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 15" Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
11	20	Démontage et entretien de l'arme Remontage de l'arme et contrôle du bon fonctionnement



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Leçon 6

Buts : réussir la norme de performance à 10 mètres et être capable d'effectuer la réaction complémentaire

Munition : 50 coups

Distance : 10 mètres

Cible : format A4

Etapes	Durée (min)	Tâche
1	5	Echauffement
2	5	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
3	5	A sec : exercice pour intégrer les 5 principes fondamentaux du tir
4	5	5 x 3 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
5	10	5 x 1 coup à partir de la position d'attente en moins de 45" Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente en moins de 30" Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente en moins de 15" Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
6	15	Réaction complémentaire Le coup ne part pas : taper le fond du chargeur, le mouvement de charge n'est pas possible... bloquer la culasse en arrière, arracher le chargeur et le placer sous l'aisselle, nettoyer par 2 mouvements de charge complet, réintroduire le chargeur, mouvement de charge, reconstruire la position de tir et p-r-e-s-s-e-r. Exercer 5 fois
7	10	Norme de performance 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 45" Changer de chargeur 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 30" Changer de chargeur 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 15" Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
8	20	Démontage et entretien de l'arme Remontage de l'arme et contrôle du bon fonctionnement



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Leçon 7

Buts : pratiquer, appliquer, approfondir, 5 touchés sur la cible A4

Munition : 50 coups

Distance : 15 mètres

Cible : format A4

Étapes	Durée (min)	Tâche
1	5	Echauffement
2	5	A sec : contrôler son placement par rapport à la cible Depuis la position d'attente, monter en position de tir, viser, cran d'arrêt et p-r-e-s-s-e-r la détente : contrôler le placement du guidon sur la cible et le cas échéant corriger la position et/ou le départ du coup
3	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
4	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
5	10	Exercer la réaction immédiate 5 fois
6	5	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
7	5	A sec : exercice pour intégrer les 5 principes fondamentaux du tir
8	5	5 x 2 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
9	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
10	10	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches But de la leçon 1 x 5 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
11	20	Démontage et entretien de l'arme Remontage de l'arme et contrôle du bon fonctionnement



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Leçon 8

Buts : pratiquer, appliquer, approfondir, 5 touchés sur la cible A4 en moins de 15"

Munition : 50 coups

Distance : 15 mètres

Cible : format A4

Etapes	Durée (min)	Tâche
1	5	Echauffement
2	5	A sec : contrôler son placement par rapport à la cible Depuis la position d'attente, monter en position de tir, viser, cran d'arrêt et p-r-e-s-s-e-r la détente : contrôler le placement du guidon sur la cible et le cas échéant corriger la position et/ou le départ du coup
3	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
4	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
5	10	Exercer la réaction complémentaire 5 fois
6	5	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
7	5	A sec : exercice pour intégrer les 5 principes fondamentaux du tir
8	5	3 x 3 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
9	5	Exercice de contrôle : cartouche chargée ou pas ! Le coach prend l'arme du tireur, retire les cartouches ou charge...le tireur ne connaît pas l'état de l'arme (cartouche chargée ou pas !) Cet exercice permet de contrôler la qualité du départ du coup Exercer 3 fois
10	10	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches But de la leçon 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 15" Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
11	20	Démontage et entretien de l'arme Remontage de l'arme et contrôle du bon fonctionnement



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Leçon 9

But : réussir la norme de performance à 15 mètres

Munition : 50 coups

Distance : 15 mètres

Cible : format A4

Étapes	Durée (min)	Tâche
1	5	Echauffement
2	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
3	5	A sec : exercice pour intégrer les 5 principes fondamentaux du tir
4	5	1 x 2 coups à partir de la position d'attente Changer de chargeur 1 x 3 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
5	10	5 x 1 coup à partir de la position d'attente en moins de 45" Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente en moins de 30" Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente en moins de 15" Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
6	10	Exercer 5 fois la réaction immédiate et 5 fois la réaction complémentaire
7	10	Norme de performance 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 45" Changer de chargeur 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 30" Changer de chargeur 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 15" Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
8	20	Démontage et entretien de l'arme Remontage de l'arme et contrôle du bon fonctionnement



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Leçon 10

But : pratiquer, appliquer, approfondir, 5 touchés sur la cible A3

Munition : 50 coups

Distance : 20 mètres

Cible : format A3

Étapes	Durée (min)	Tâche
1	5	Echauffement
2	5	A sec : contrôler son placement par rapport à la cible Depuis la position d'attente, monter en position de tir, viser, cran d'arrêt et p-r-e-s-s-e-r la détente : contrôler le placement du guidon sur la cible et le cas échéant corriger la position et/ou le départ du coup
3	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
4	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
5	10	Exercer la réaction immédiate 5 fois
6	5	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
7	5	A sec : exercice pour intégrer les 5 principes fondamentaux du tir
8	5	5 x 2 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
9	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
10	10	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches But de la leçon 1 x 5 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
11	20	Démontage et entretien de l'arme Remontage de l'arme et contrôle du bon fonctionnement



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Leçon 11

But : pratiquer, appliquer, approfondir, 5 touchés sur la cible A3 en moins de 15"

Munition : 50 coups

Distance : 20 mètres

Cible : format A3

Etapes	Durée (min)	Tâche
1	5	Echauffement
2	5	A sec : contrôler son placement par rapport à la cible Depuis la position d'attente, monter en position de tir, viser, cran d'arrêt et p-r-e-s-s-e-r la détente : contrôler le placement du guidon sur la cible et le cas échéant corriger la position et/ou le départ du coup
3	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
4	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
5	10	Exercer la réaction complémentaire 5 fois
6	5	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
7	5	A sec : exercice pour intégrer les 5 principes fondamentaux du tir
8	5	3 x 3 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
9	5	Exercice de contrôle : cartouche chargée ou pas ! Le coach prend l'arme du tireur, retire les cartouches ou charge...le tireur ne connaît pas l'état de l'arme (cartouche chargée ou pas !) Cet exercice permet de contrôler la qualité du départ du coup Exercer 3 fois
10	10	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches But de la leçon 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 15" Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
11	20	Démontage et entretien de l'arme Remontage de l'arme et contrôle du bon fonctionnement



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Leçon 12

But : réussir la norme de performance à 20 mètres

Munition : 50 coups

Distance : 20 mètres

Cible : format A3

Étapes	Durée (min)	Tâche
1	5	Echauffement
2	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
3	5	A sec : exercice pour intégrer les 5 principes fondamentaux du tir
4	5	1 x 2 coups à partir de la position d'attente Changer de chargeur 1 x 3 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
5	10	5 x 1 coup à partir de la position d'attente en moins de 45" Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente en moins de 30" Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente en moins de 15" Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
6	10	Exercer 5 fois la réaction immédiate et 5 fois la réaction complémentaire
7	10	Norme de performance 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 45" Changer de chargeur 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 30" Changer de chargeur 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 15" Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
8	20	Démontage et entretien de l'arme Remontage de l'arme et contrôle du bon fonctionnement



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Leçon 13

But : pratiquer, appliquer, approfondir, 5 touchés sur la cible A3

Munition : 50 coups

Distance : 25 mètres

Cible : format A3

Étapes	Durée (min)	Tâche
1	5	Echauffement
2	5	A sec : contrôler son placement par rapport à la cible Depuis la position d'attente, monter en position de tir, viser, cran d'arrêt et p-r-e-s-s-e-r la détente : contrôler le placement du guidon sur la cible et le cas échéant corriger la position et/ou le départ du coup
3	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
4	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
5	10	Exercer la réaction immédiate 5 fois
6	5	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
7	5	A sec : exercice pour intégrer les 5 principes fondamentaux du tir
8	5	5 x 2 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
9	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
10	10	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches But de la leçon 1 x 5 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
11	20	Démontage et entretien de l'arme Remontage de l'arme et contrôle du bon fonctionnement



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Leçon 14

Buts : pratiquer, appliquer, approfondir, 5 touchés sur la cible A3 en moins de 15"

Munition : 50 coups

Distance : 25 mètres

Cible : format A3

Etapes	Durée (min)	Tâche
1	5	Echauffement
2	5	A sec : contrôler son placement par rapport à la cible Depuis la position d'attente, monter en position de tir, viser, cran d'arrêt et p-r-e-s-s-e-r la détente : contrôler le placement du guidon sur la cible et le cas échéant corriger la position et/ou le départ du coup
3	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
4	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
5	10	Exercer la réaction complémentaire 5 fois
6	5	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
7	5	A sec : exercice pour intégrer les 5 principes fondamentaux du tir
8	5	3 x 3 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
9	5	Exercice de contrôle : cartouche chamberée ou pas ! Le coach prend l'arme du tireur, retire les cartouches ou charge...le tireur ne connaît pas l'état de l'arme (cartouche chamberée ou pas !) Cet exercice permet de contrôler la qualité du départ du coup Exercer 3 fois
10	10	5 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches But de la leçon 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 15" Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
11	20	Démontage et entretien de l'arme Remontage de l'arme et contrôle du bon fonctionnement



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Leçon 15

But : réussir la norme de performance à 25 mètres

Munition : 50 coups

Distance : 25 mètres

Cible : format A3

Étapes	Durée (min)	Tâche
1	5	Echauffement
2	5	3 x 1 coup à partir de la position d'attente Changer de chargeur 2 x 1 coup à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
3	5	A sec : exercice pour intégrer les 5 principes fondamentaux du tir
4	5	1 x 2 coups à partir de la position d'attente Changer de chargeur 1 x 3 coups à partir de la position d'attente Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat Exercer à sec et corriger le cas échéant
5	10	5 x 1 coup à partir de la position d'attente en moins de 45" Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente en moins de 30" Changer de chargeur 5 x 1 coup à partir de la position d'attente en moins de 15" Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
6	10	Exercer 5 fois la réaction immédiate et 5 fois la réaction complémentaire
7	10	Norme de performance 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 45" Changer de chargeur 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 30" Changer de chargeur 1 x 5 coups à partir de la position d'attente en moins de 15" Retirer les cartouches / départ du coup à sec / holster Ligne libre / résultat
8	20	Démontage et entretien de l'arme Remontage de l'arme et contrôle du bon fonctionnement



TIR DE LOISIR

Une initiative citoyenne

Buts des quinze leçons

Leçon	Distance	Buts
1	5 mètres	Appliquer les 4 règles de sécurité
2	5 mètres	5 touchés sur la cible A4 en moins de 15" plus changement de chargeur
3	5 mètres	NP 105/150 sur la cible A4 plus réaction immédiate
4	10 mètres	5 touchés sur la cible A4
5	10 mètres	5 touchés sur la cible A4 en moins de 15"
6	10 mètres	NP 105/150 sur la cible A4 plus réaction complémentaire
7	15 mètres	5 touchés sur la cible A4
8	15 mètres	5 touchés sur la cible A4 en moins de 15"
9	15 mètres	NP 105/150 sur la cible A4
10	20 mètres	5 touchés sur la cible A3
11	20 mètres	5 touchés sur la cible A3 en moins de 15"
12	20 mètres	NP 105/150 sur la cible A3
13	25 mètres	5 touchés sur la cible A3
14	25 mètres	5 touchés sur la cible A3 en moins de 15"
15	25 mètres	NP 105/150 sur la cible A3

Note

NP signifie : norme de performance.

La norme de performance est réussie lorsque le tireur réalise au moins 105 points sur 150 et que ses manipulations sont fluides. A défaut, répéter la leçon avant de passer à la suivante.