



## Programme de tir autonome au pistolet à 25 mètres

Matériel : 1 pistolet, 2 chargeurs, 50 coups, 2 cibles au format A3  
±1 heure en fonction de l'affluence sur le pas de tir  
Conditions stand FFTir arme sur tablette

### [ ] Bien se positionner face à sa cible :

Placez-vous face à votre cible, saisissez votre pistolet à 2 mains, fermez les yeux, amenez votre arme à hauteur de vos yeux, ouvrez les yeux, constatez l'alignement sur la cible ou ajustez la position en repositionnant vos pieds jusqu'à obtenir le bon alignement. Recommencez la procédure pour confirmer.

### [ ] Travail à sec :

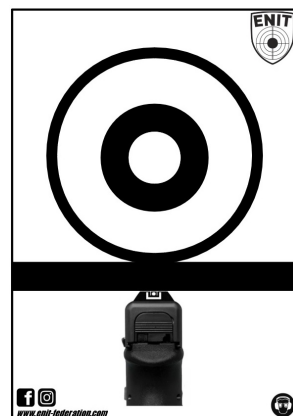
Exercez 10 x 1 coup à sec, puis 5 x 2 coups à sec.

### [ ] Déterminer son Point Visé / Point Touché (5 coups) :

Visez la cible de façon à aligner haut du guidon + haut du cran de mire sur le bas de la ligne horizontale de la cible.

Tirez 5 x 1 coup puis déterminez le point moyen du groupement.

- Le point moyen est haut : mesurez l'écart entre Point Visé et le Point Moyen, puis déterminez une contre-visée à appliquer lors de vos futurs tirs.
- Le point moyen est proche de la ligne : votre Point Visé/Point Touché = 25 mètres.



### [ ] Appliquez les corrections de point à viser pour toucher le centre de la cible (10 coups) :

- Tirez 5 x 1 coup, marquez vos impacts, puis tirez 5 x 1 coup pour confirmer.

### [ ] Coups consécutifs (10 coups) :

- 1x 2 coups en 2 séries distinctes.  
Analysez le groupement puis marquez les impacts.
- 1x 3 coups en 2 séries distinctes.  
Analysez le groupement puis marquez les impacts.

### [ ] Tirer sur 2 cibles (10 coups):

Placez une 2ème cible à côté de la 1ère ( avec un espace d'au-moins 50cm dans l'idéal).

- Tirez la séquence suivante : 1 coup à gauche + 1 x 2 coups à droite + 1 x 2 coups à gauche.  
Marquez vos impacts
- Tirez la séquence suivante : 1 coup à droite + 1 x 2 coups à gauche + 1 x 2 coups à droite.  
Marquez vos impacts

### [ ] Travail de l'habileté à 2 mains #1 (5 coups) :

Début d'exercice, pistolet culasse bloquée à l'arrière posé sur la tablette, chargeur à 1 cartouche.

Séquence de l'exercice :

- Saisissez le pistolet
- Saisissez le chargeur
- Présentez le puits de chargeur
- Insérez et verrouillez le chargeur
- Relâchez la culasse avec la main faible
- Tirez 1 coup à 2 mains
- Retirez chargeur
- Posez pistolet et chargeur comme au début de l'exercice

*Répétez l'exercice 4 fois*

*Marquez vos impacts*

### [ ] Travail de l'habileté à 2 mains #2 (10 coups) :

Même procédure que #1, mais avec 2 chargeurs à 5 coups sur la tablette.

1 x 5 coups, *changez de chargeur, 1 x 5 coups.*

Analysez les résultats.

Marquez les impacts.

### [ ] FIN DU PROGRAMME

***Ce programme peut être répété sur des séances périodiques afin de contrôler vos améliorations ou maintien de compétences techniques.***

***N'hésitez pas à partager vos résultats avec nous***

***[www.enit-federation.com](http://www.enit-federation.com)***

