

T.P.R.

Temps Personnel de Référence

Date : / /

Identité :

Civil Professionnel

Pistolet Fusil

Optique oui non



PROTOCOLE TPR

Temps Personnel de Référence

1



Exercice	Temps	Pénalités
1 x 1 coup		

2



Exercice	Temps	Pénalités
1 x 2 coups		
1 x 2 coups		

3



Exercice	Temps	Pénalités
1 x 3 coups		
1 x 3 coups		

4



Exercice	Temps	Pénalités
2 coups + 3 coups		
Votre culasse sera à l'arrière à la fin des 2 premiers coups ce qui vous imposera de changer de chargeur, de renvoyer la culasse à l'avant puis de reprendre la séquence de tir.		

5



Exercice	Temps	Pénalités
5 coups + 5 coups		
Votre culasse sera à l'arrière à la fin des 5 premiers coups ce qui vous imposera de changer de chargeur, de renvoyer la culasse à l'avant puis de reprendre la séquence de tir.		

Nombre de coups : **30 cartouches**

Distance : **10 m au pistolet / 25m au fusil**

Temps : propre à chacun

Ciblerie : **Cible TPR format A4**

But : Travailler le **mental** à une distance donnée sur une cible réduite pour isoler les variables **vitesse et précision**.

*Civils : travail depuis une tablette avec un **départ en position d'attente** et un **chargeur de rechange sur la tablette**.

*Professionnels : travail depuis le **holster** de dotation avec un **porte-chargeur**.

Chaque séquence de tir sera donnée au ShotTimer.

Le tireur effectuera l'exercice qui lui est demandé le plus rapidement possible tout en essayant de minimiser au maximum le nombre de pénalités sanctionnées de +1s, +3s dans les zones concernées et +10s (hors feuille A4)

La somme « **chronos + pénalités** » des 30 coups donnera le « **Temps Personnel de Référence** » du tireur.

L'Indice de Référence sera $IR = TPR \div 30$.

Le tireur disposera ainsi d'une lecture de sa cible (groupement + temps additionnés) lui indiquant les axes de travail à effectuer pour réduire son TPR (Régularités et cohérences des chronos, ralentir, accélérer, maintien de l'arme, maîtrise de la détente etc ...).

Pensez à faire une photo ou classer vos cibles en les datant pour garder un suivi de vos performances.



par Julien C.

TOTAUX		
TPR		
IR		

*Julien C.
Pour l'ENIT*

T.P.R.

Temps Personnel de Référence

Date : / /

Identité :

Civil Professionnel

Pistolet Fusil

Optique oui non

1



Exercice	Temps	Pénalités
1 x 1 coup		

2



Exercice	Temps	Pénalités
1 x 2 coups		
1 x 2 coups		

3



Exercice	Temps	Pénalités
1 x 3 coups		
1 x 3 coups		

4



Exercice	Temps	Pénalités
2 coups + 3 coups		
Votre culasse sera à l'arrière à la fin des 2 premiers coups ce qui vous imposera de changer de chargeur, de renvoyer la culasse à l'avant puis de reprendre la séquence de tir.		

5



Exercice	Temps	Pénalités
5 coups + 5 coups		
Votre culasse sera à l'arrière à la fin des 5 premiers coups ce qui vous imposera de changer de chargeur, de renvoyer la culasse à l'avant puis de reprendre la séquence de tir.		



par Julien O.

TOTAUX		
TPR		
IR		

T.P.R.

Temps Personnel de Référence

Date : / /

Identité :

Civil Professionnel

Pistolet Fusil

Optique oui non

1



Exercice	Temps	Pénalités
1 x 1 coup		

2



Exercice	Temps	Pénalités
1 x 2 coups		
1 x 2 coups		

3



Exercice	Temps	Pénalités
1 x 3 coups		
1 x 3 coups		

4



Exercice	Temps	Pénalités
2 coups + 3 coups		
Votre culasse sera à l'arrière à la fin des 2 premiers coups ce qui vous imposera de changer de chargeur, de renvoyer la culasse à l'avant puis de reprendre la séquence de tir.		

5



Exercice	Temps	Pénalités
5 coups + 5 coups		
Votre culasse sera à l'arrière à la fin des 5 premiers coups ce qui vous imposera de changer de chargeur, de renvoyer la culasse à l'avant puis de reprendre la séquence de tir.		



par Julien O.

TOTAUX		
TPR		
IR		