

Concept de la FST pour la formation complémentaire « Ordonnance »

basé sur le Concept « FTEM Tir » F1-T1 Ordonnance

Table des matières

1	Introduction.....	2
2	Base de départ en matière de formation.....	2
2.1	Moniteur de jeunes tireurs.....	2
2.2	Moniteur esa / Moniteur ordonnance.....	3
3	Objectifs	3
4	Concept.....	3
4.1	Introduction	3
4.2	Module de formation complémentaire 1.....	3
4.3	Module de formation complémentaire 2.....	4
4.4	Module de formation complémentaire 3.....	4
5	Contenus et objectifs d'apprentissage	4
5.1	Module de formation complémentaire 1 (FC1/ordonnance)	4
5.2	Module de formation complémentaire 2 (FC2/ordonnance)	4
5.3	Module de formation complémentaire 3 (FC3/ordonnance)	4
6	Divers.....	5
7	Approbation	5

1 Introduction

Avec son concept «FTEM tir F1-F3 et T1 fusil 300 m non olympique», la FST réglemente la promotion du sport populaire dans une grande variété de disciplines. Le concept est basé sur le concept-cadre «FTEM Suisse» de Swiss Olympic et de l'Office fédéral du sport. Sa base est le concept d'entraînement de la FST avec tous les domaines du sport populaire.

Le concept comprend trois phases dans les sports de masse et un dans le sport de compétition.

- F1: Dans cette phase il s'agit d'éveiller l'enthousiasme des tireurs pour le tir sportif. Ils doivent être initiés aux éléments de base, aux compétences conditionnelles, à la régulation de la psyché et aux analyses simples
- F2: Dans cette phase les tireurs doivent être intégrés dans les sociétés et motivés pour participer aux concours. Le processus doit soutenir la création d'équipes et les contacts sociaux. Les sociétés devraient initier et former les tireurs aux techniques de tir et leur offrir une formation holistique. Les tireurs doivent être initiés et formés aux mouvements clés, aux connaissances des règles, aux tactiques, à la formation psychologique à la concentration. L'autoréflexion et l'analyse sont également des éléments de formation essentiels.
- F3: Dans cette phase les tireurs devraient, au sein de leur société, être capables d'apprendre d'autres disciplines ou d'autres positions de tir. Ils devraient participer aux concours et aux championnats de la Fédération et planifier leur carrière en conséquence. Ils devraient aussi pouvoir utiliser avec succès les éléments de base et les mouvements clés. En plus du déclenchement coordonné du coup il a lieu de traiter d'autres thèmes, tels que l'éthique et le fair-play, le dopage et les règles de compétition. Les tireurs devraient apprendre la planification de compétitions ainsi que tout ce qui a trait à la préparation personnelle en vue de la compétition, au comportement pendant et à l'analyse en fin de compétition.
- T1: Dans cette phase il y a lieu de promouvoir tout particulièrement le tir au fusil en positions multiples. Les tireurs devraient devenir candidats à l'appartenance à un cadre cantonal. Les talents doivent être reconnus à ce niveau sur la base de leurs capacités et compétences particulières dans les domaines physique et psychologique, démontrées lors des compétitions. Le tireur est à ce niveau capable d'effectuer des tâches rapidement et avec compétence. Il doit aussi être capable d'appliquer avec succès les mouvements clés au sein du cadre (par exemple au niveau cantonal ou dans des groupes de matches) et d'entraîner les variantes de forme. Le contenu de la formation et les compétences dépendent de la nature de la discipline respective.

Ce document décrit les niveaux de formation que les moniteurs doivent remplir pour pouvoir entraîner et diriger les cours des phases F ou T, appropriés au fusil d'ordonnance (F1-F3 et T1) ou au pistolet d'ordonnance (F1-F3).

2 Base de départ en matière de formation

Dans les disciplines non olympiques, les moniteurs actifs peuvent avoir des positions de départ différentes. Le DDPS et la FST en assument la formation. Les plus importants en ce qui concerne le tir avec le fusil d'ordonnance et le pistolet d'ordonnance sont les « moniteurs de jeunes tireurs » et les « moniteurs esa », respectivement « moniteurs ordonnance ». Dans ce chapitre se trouvent les explications relatives au déroulement du parcours de formation de base et de continue de ces moniteurs.

2.1 Moniteur de jeunes tireurs

Le moniteur de jeunes tireurs prend part à un cours de moniteurs comme introduction à son travail futur. Le cours dure trois jours et se déroule sous la direction du DDPS. Il est conseillé au futur moniteur de jeunes tireurs de suivre au préalable un cours de tir de la FST. Le cours de moniteur porte notamment sur les thèmes de la méthodologie de formation, des technologies de sécurité et de l'AFS (en lien avec l'administration d'un cours pour les jeunes tireurs). Il a une obligation de formation continue. Ces moniteurs doivent suivre un cours de formation continue du DDPS tous les six ans.

2.2 Moniteur esa / Moniteur ordonnance

La formation de moniteur esa et de moniteur ordonnance dure six jours. Elle est divisée en trois jours pour le module de base (bases interdisciplinaires, éthique, andragogie, méthodologie et didactique) et trois jours pour le module spécifique (mise en œuvre technique spécifique à la discipline, au stand de tir). Comme condition préalable à cette formation, les futurs moniteurs esa et moniteurs ordonnance doivent avoir suivi un cours de moniteurs de tir dans leur discipline respective. Ces moniteurs sont également soumis à l'obligation de formation continue, mais tous les deux ans. Ils doivent suivre des modules de formation continue (FC) d'un ou deux jours, spécifiques à leur discipline, auprès de la FST ou d'autres prestataires autorisés.

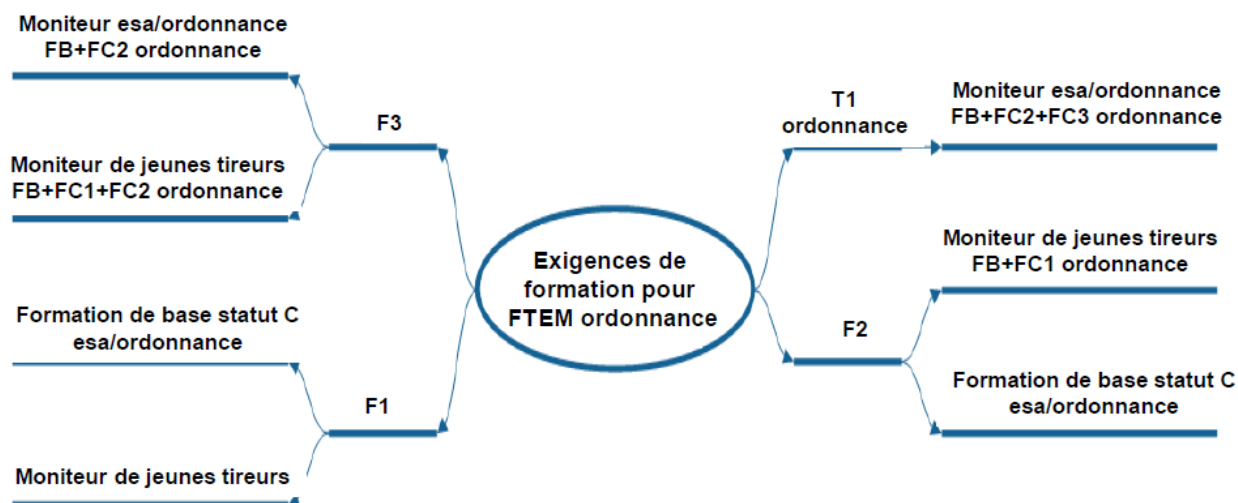
3 Objectifs

Ce document est destiné à déterminer pour chaque niveau les moniteurs habilités et capables d'entraîner le tir FTEM avec le fusil et le pistolet d'ordonnance.

4 Concept

4.1 Introduction

Le tableau synoptique suivant montre à quel niveau FTEM quels moniteurs devraient être engagés.



- Phase F1 : tous les moniteurs ayant une formation de base peuvent entraîner et diriger les cours du niveau F1.
- Phase F2 : pour travailler au niveau F2, un moniteur de jeunes tireurs doit avoir suivi le module de formation complémentaire d'une journée 1 (FC1) « esa » resp. « ordonnance ». Les moniteurs ordonnance peuvent travailler à ce niveau avec une formation de base.
- Phase F3 : pour travailler au niveau F3, tous les moniteurs doivent avoir suivi un module de formation complémentaire d'une journée (FC2) « ordonnance ».
- Phase T1 : seuls les moniteurs esa et ordonnance qui ont en plus suivi le module de formation complémentaire de 2 jours (FC3) « ordonnance » peuvent entraîner et diriger ces cours. Les moniteurs de jeunes tireurs doivent avoir suivi la formation de moniteur ordonnance ainsi que les modules de formation complémentaires FC2 et FC3 s'ils entraînent des tireurs T1.

4.2 Module de formation complémentaire 1

Le public cible de ce module sont les moniteurs de jeunes tireurs formés. Le cours dure une journée. La mise en œuvre peut être réalisée de manière centralisée (par la FST) ou décentralisée (par une SCT, éventuellement intégrée dans un cours de tir [CT]) ou en collaboration entre la SCT et la FST, de manière décentralisée. Contenu prévu:

- Technique de tir (théorie et pratique)
- Sécurité (théorie et pratique)
- Pédagogie, public cible 10-20 ans, genres, prévention / intervention sur des sujets éthiques

4.3 Module de formation complémentaire 2

Le public cible de ce module sont tous les moniteurs du domaine ordonnance. Le cours dure une journée et est réalisé de manière centralisée par la FST. Contenu prévu:

- Formation psychologique (théorie)
- Formation en technologie mentale intégrée (théorie et pratique)

4.4 Module de formation complémentaire 3

Le public cible de ce module sont les moniteurs esa et ordonnance. Le cours dure deux jours et est dispensé de manière centralisée par la FST. Contenu prévu:

- Technique de tir à deux ou trois positions (fusil) ou. Tir rapide (pistolet)
- Planification périodique pour le tir de performance / tests

5 Contenus et objectifs d'apprentissage

Les contenus et les objectifs des différents modules sont décrits ci-dessous

5.1 Module de formation complémentaire 1 (FC1/ordonnance)

Contenus et objectifs du module de formation complémentaire 1 :

- Technologie de sécurité, inspection du champ de tir, zones de sécurité, affichages, marquages, barrages, tâches du moniteur de tir. Objectif: le moniteur de jeunes tireurs est capable de remplir correctement sa fonction de moniteur de tir dans toutes les questions de sécurité dans l'installation de tir.
- Pédagogie, aspects de la pédagogie. Objectif: le moniteur de jeunes tireurs est capable d'expliquer les caractéristiques les plus importantes des jeunes entre 10 et 20 ans et d'en tenir compte dans son comportement envers ce groupe d'âge.
- Technique de tir, départ du coup coordonné en position couché avec le f ass 90, visée, optique, influences météorologiques, mise en œuvre pratique, positionnement du f ass 90, tir avec des partenaires. Objectifs: le moniteur de jeunes tireurs est capable de décrire les principes les plus importants du tir sportif et de les transmettre aux jeunes tireurs. Il peut décrire le processus de du départ du coup coordonné, nommer les aspects les plus importants et les intégrer à la formation des jeunes tireurs. Il est capable de décrire l'image cible optimale et connaît les facteurs les plus importants influençant l'optique ainsi que les influences météorologiques sur l'image cible. Le moniteur de jeunes tireurs peut aussi expliquer la position optimale et souligner les points les plus importants. Il est à même de faire exercer le départ du coup coordonné dans le cadre d'un exercice pratique.

5.2 Module de formation complémentaire 2 (FC2/ordonnance)

Contenus et objectifs du module de formation complémentaire 2:

Motivation, confiance en soi, clarification des causes, techniques de relaxation, visualisations, monologues. Objectifs: le moniteur connaît les trois domaines de l'énergie psychique et peut nommer les trois techniques de base de la formation psychologique. Il est capable de diriger des exercices mentaux simples au niveau F2 et connaît des exercices pour un entraînement mental intégré dans l'entraînement technique aux niveaux F2 et F3.

5.3 Module de formation complémentaire 3 (FC3/ordonnance)

Objectifs, analyse de la compétition et gestion de la compétition, planification périodique de la saison, tactique, entraînement technique en position à genoux ou technique approfondie du tir au pistolet, y compris analyse des erreurs, ainsi que des enregistrements vidéo de diagnostic des performances, y compris leur évaluation. Objectifs: Le moniteur connaît les aspects de la planification de l'entraînement périodique et peut définir des objectifs SMART pour les tireurs F3 et T1. Elle est capable de créer un plan d'entraînement périodique basé sur les objectifs personnels des tireurs F3 et T1. Il connaît les exercices tactiques et peut les instruire aux niveaux F3 et T1. Elle peut enseigner la position à genoux ou la technique approfondie du tir au pistolet et est en mesure d'apporter des corrections techniques. Il peut procéder à des enregistrements vidéo avec des outils appropriés et est capable de les évaluer et d'en tirer des mesures de formation

6 Divers

- La participation aux modules de formation complémentaire « ordonnance » est inscrite dans l'AFS.
- La participation aux modules de formation complémentaire « ordonnance » renouvelle le statut de moniteurs « esa » et « ordonnance »
- La participation aux modules de formation complémentaire « ordonnance » ne remplace toutefois pas l'obligation de formation continue à laquelle sont soumis les moniteurs de jeunes tireurs.
- Une contribution aux frais sera facturée en fonction des modules suivis.

7 Approbation

Le présent concept a été approuvé par le Comité de la FST le 19 septembre 2019.

Fédération sportive suisse de tir

Le Préposé aux cours de tir
Eduard Kerschbaumer

La Cheffe du Domaine FJ
Ruth Siegenthaler

Exemples de programmes FC1 / FC2 / FC3 ordonnance (voir annexes 1-3)

Titre	Module 1 de FC Ordonnance	Direction du cours		
Discipline	Tir au fusil	Téléphone		
N° du cours		Lieu		
Date		Participants	Femmes Hommes Total	



Jour, date	
8.00 – 08.20	Accueil / présentations / partie administrative Direction du cours
8.20 – 9.15 9.15 – 10.00	Déclenchement coordonné du coup Viser, optique. Influences météorologiques Instructeur
10.00 – 10.30	Pause
10.30 – 11.45	Pédagogie et prévention Instructeur
11.45 – 12.30	Sécurité, information relatives à l'AFS Officier de tir
12.30 – 1.30	Repas
13.30 – 14.15	Sécurité, prise de position couché avec f ass 90 Instructeur
14.15 – 16.30	Instruction pratique de tir avec divers exercices Instructeur
16.30 – 17.00	Récapitulation / contrôle de la formation Instructeur
17.00 – 17.15	Évaluation / clôture du cours Direction du cours

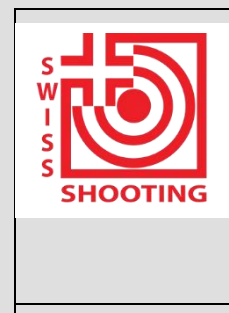
Théorie :

Pratique :

Apporter : Equipement personnel, y compris f ass 90 et 80 cartouches
Laptop avec les fichiers téléchargés de la Plateforme d'apprentissage de la FST

Annexe 2 : 2^e module de formation complémentaire « Ordonnance » Modèle de programme

Titre	Module 2 de FC Ordonnance	Direction du cours		
Discipline	Fusil / Pistolet	Téléphone		
N° du cours		Lieu		
Date		Participants	Femmes Hommes Total	



Jour, date	
8.00 – 08.20	Accueil / présentations / partie administrative Direction du cours
8.20 – 9.15 9.15 – 10.00	Bases de l'entraînement psychologique Techniques de relaxation / exercice de respiration Instructeur
10.00 – 10.30	Pause
10.30 – 11.45	Visualiser Instructeur
11.45 – 12.30	Monologues et état d'esprit personnel Instructeur
12.30 – 1.30	Repas
13.30 – 14.15	Entraînement du pronostic / fixation d'objectifs / entraînement de l'arrêt des pensées Instructeur
14.15 – 16.30	Entraînement dirigé verbalement, visualisation des déroulements en tant que stratégie de crise, autosuggestions Instructeur
16.30 – 17.00	Entraînement non répétable / contrôle de la formation Instructeur
17.00 – 17.15	Conclusions / évaluation / clôture du cours Direction du cours

Théorie :

Pratique :

Apporter : Equipement personnel, y compris fusil 90 ou pistolet et 80 cartouches
Laptop avec les fichiers téléchargés de la Plateforme d'apprentissage de la FST

Annexe 3 : 3^e module de formation complémentaire « Ordonnance » Modèle de programme

Titre	Module 3 de FC Ordonnance	Direction du cours		
Discipline	Fusil / Pistolet	Téléphone		
N° du cours		Lieu	Magglingen/Macolin	
Date		Participants	Femmes Hommes Total	

Jour, date		Jour, date	
		7.00	Petit déjeuner
9.00 – 09.15	Accueil / Présentations / Objectifs de la planification des entraînements Direction du cours	8.15 – 09.30	Bases de l'alimentation du tireur Instructeur
		09.30 – 9.50	Pause
09.15 – 10.30	Bases de la macro-planification Instructeur	9.50 – 11.30	Elaboration d'une macro-planification personnelle pour un tireur ordonnance du niveau T1 Instructeur
10.40 – 11.30	Analyse de la compétition Macro-planification périodique Instructeur		
11.30 -12.15	Repas	11.30 - 12.30	Repas
12.15 – 15.30	Déplacement au stand de tir Théorie + pratique : Prise de position à genou (fusil) Approfondissement de la technique de tir au pistolet Analyse des fautes Instructeurs	12.30 – 13.30	Contrôle de la formation Directeur du cours ou instructeur
15.30– 16.00	Pause	13.30 – 14.15	Nouveautés de la FST Instructeur
16.00 – 19.00	Diagnostic de la performance Moyens auxiliaires Instructeur Déplacement en salle de théorie	14.30 – 15.30	Entretien et contrôle de la formation
		15.30- 16.00	Evaluation / clôture du cours Instructeur
19.00 -20.00	Repas		
20.00 – 21.30	Evaluation Diagnostic de la performance Instructeur		

Théorie:

Pratique:

Apporter: Laptop avec logiciel Excel, équipement personnel de tir avec munition