

## FOUNDATION

**F1**  
Découvrir, acquérir et  
consolider les formes  
de base des mouvements

**F2**  
Utiliser et varier  
les formes de base  
des mouvements

Concours  
occasionnel

**T1**  
Montrer  
un potentiel

**F3**  
Engagement et/ou concours  
spécifique  
à la discipline sportive

# FTEM TIR AU SPORT POPULAIRE

## F1-F3 ET T1 ORDONNANCE



Foto: Silvan Meier

- 03 Introduction
- 04 Abréviations / Organisations
- 06 Les bases du FTEM Suisse
- 08 Le FTEM au Sport populaire
- 10 Les disciplines Fusil, Carabine et Pistolet F1
- 12 Les disciplines Fusil, Carabine et Pistolet F2
- 14 Les disciplines Fusil, Carabine et Pistolet F3
- 16 Les disciplines Fusil d'ordonnance T1 et Target Sprint
- 18 Offres F1-T1 recommandées



Photo: Christian H. Hildebrand (fotozug.ch)

**Ruth Siegenthaler**  
Responsable du service  
Formation et Juges

**P**ar le présent concept, la Fédération sportive suisse de tir (FST) régit la promotion du Sport de masse au sein des différentes disciplines. Le concept se base sur le concept cadre du développement du sport et des athlètes FTEM Suisse de Swiss Olympic (SO) et de l'Office fédéral du sport (OF-SPO) ainsi que sur le concept de formation de la Fédération sportive suisse de tir (FST).

Le concept «FTEM TIR au Sport populaire» se limite principalement au service du Sport populaire et s'adresse à toutes les disciplines et à toutes les tranches d'âge. Le concept doit être compris comme une étape préliminaire du concept FTEM Tir pour la Relève et le Sport d'élite.

Le concept aborde les différents éléments et phases des disciplines Fusil, Carabine et Pistolet dans le service du Sport populaire. En outre, le niveau «Talent» est repris pour les services disciplines Fusil d'ordonnance, Target Sprint et Pistolet (non olympique).

#### **Bases**

Le présent concept «FTEM TIR au Sport populaire» se base sur la conception directrice et les statuts de la Fédération sportive suisse de tir. Ceux-ci stipulent que la Fédération sportive suisse de tir s'engage activement en faveur du tir en tant que Sport populaire dans toutes les disciplines et catégories d'âge. En outre, la Fédération représente les intérêts du monde du tir en Suisse et à l'étranger et vise la promotion du Sport populaire et du Sport d'élite, la Promotion de la Relève ainsi que le tir hors du service.

D'autres documents de base sont constitués par le concept de formation de la Fédération sportive suisse de tir et le concept de base FTEM Suisse de Swiss Olympic.



## ABRÉVIATIONS

<b>CISM</b>	Conseil International du Sport Militaire
<b>CLP</b>	Centre local de performance
<b>CNP</b>	Centre national de performance
<b>CRP</b>	Centre régional de performance
<b>DDPS</b>	Département fédéral de la défense, de la protection de la population et des sports
<b>ESA</b>	Sport des adultes Suisse
<b>FST</b>	Fédération sportive suisse de tir
<b>FTEM</b>	Foundation, Talent, Elite, Mastery
<b>J+S</b>	Jeunesse+Sport
<b>OFSPPO</b>	Office fédéral du sport
<b>SAHS</b>	Sport et activités hors du service
<b>SCT</b>	Société cantonale de tir
<b>SF</b>	Sous-fédérations
<b>SO</b>	Swiss Olympic

## ORGANISATIONS

### Office fédéral du sport (OFSPPO)

L'OFSPPO à Macolin encourage le sport et l'activité physique en Suisse et son rôle positif, utile et nécessaire dans la société. L'Office est un centre de services, de formation et d'entraînement pour le sport suisse et un centre de compétences des sciences du sport. Il crée également des conditions optimales pour les installations sportives d'importance nationale. Par le programme J+S, l'Office fédéral du sport soutient la formation des moniteurs et apporte son soutien aux entraînements visant à former les jeunes dans les sociétés de tir. Il offre diverses infrastructures des centres de Macolin et de Tenero pour le Sport populaire qui peuvent être utilisées pour les camps destinés à la jeunesse

### esa

Le programme Sport des adultes Suisse ou programme esa a été lancé par la Confédération en vue d'encourager le sport populaire et le sport de loisirs. Réalisé en collaboration avec des organisations partenaires, l'esa vise à instaurer un standard de qualité uniforme dans la formation des moniteurs. De cette manière, l'esa a pour but de créer un environnement optimal pour encourager l'activité physique chez les adultes (à partir de 20 ans). L'esa soutient la formation des moniteurs de sport chez les adultes de ses organisations partenaires à la fois au niveau du contenu et sur le plan financier. Il forme les experts et fournit des thèmes de formation homogènes.

### Membres de la FST

Les Membres de la FST sont constitués des fédérations cantonales ou régionales, qui se composent de tireurs et de sociétés de Tir sportif du canton ou de la région correspondante. Ils soutiennent les sociétés de tir dans la formation des jeunes et dirigent les centres locaux de performance (CLP).

### J+S

Jeunesse+Sport est un programme de la Confédération, des cantons et des fédérations sportives nationales. Il soutient les offres pour enfants et jeunes. Les principales prestations de la Confédération sont la formation et le perfectionnement des moniteurs J+S (formation des cadres), le soutien financier direct des offres des cantons, communes, écoles, associations, sociétés et organisations sportives, ainsi que la mise à disposition de matériel d'enseignement et d'équipement prêt. L'OFSPPO entretient un contrat de prestations avec la FST pour qu'il y ait une personne responsable de la formation. Celle-ci dirige la Commission de formation «Tir sportif» qui conseille dans les domaines spécifiques de la discipline et est responsable du développement de la discipline sportive. J+S organise des journées de formation avec la SOA (Swiss Olympic Association), les responsables des offices cantonaux du sport et les responsables de formation des fédérations sportives afin d'assurer l'échange, le développement et la mise en œuvre du programme J+S.

### Association de match

L'Association de match est l'organisation faîtière des organisations de match cantonales et régionales (sous-fédérations). L'Association promeut le tir de match national à tout âge en tant que Sport populaire selon les règles de la Fédération sportive suisse de tir (FST) et de l'International Shooting Sport Federation (ISSF). L'association des deux offre aux tireurs la possibilité de se mesurer à d'autres lors d'entraînements complémentaires en dehors des sociétés locales et de participer à des concours avec des associations de match amies. Le tir de match est un tir de concours selon un programme (souvent international) défini avec précision.

**Lisibilité:** La forme masculine est employée dans la brochure pour des raisons de lisibilité. La forme féminine est toutefois toujours comprise.

### SAHS

L'unité d'organisation Section des activités hors du service (SAHS) de l'armée est responsable des cours pour jeunes tireurs (instruction prémilitaire volontaire), de la formation des moniteurs de jeunes tireurs et des fonctionnaires pour le tir hors du service (officiers fédéraux de tir, présidents et membres des commissions cantonales de tir, maîtres de tir Fusil et Pistolet).

### FST

La Fédération sportive suisse de tir (FST), dont le siège est à Lucerne, est l'organisation faîtière des tireurs suisses. Avec environ 130'000 membres, la Fédération est la cinquième plus grande fédération sportive de Suisse. Environ 60'000 tireurs possèdent une licence. Fondée en 1824, la Fédération compte environ 2600 sociétés de tir, qui sont représentées par 35 associations-membres.

### Swiss Olympic

Swiss Olympic est le Comité national olympique et l'organisation faîtière du sport suisse de droit privé. La FST a conclu une convention de prestations avec la Swiss Olympic Association, dans laquelle la promotion du Sport de compétition est notamment réglementée.

Dans le cadre de la convention de prestations, les objectifs de la Fédération pour le Sport de performance sont redéfinis ensemble dans le cadre du cycle olympique de quatre ans et mis en œuvre par la FST. Swiss Olympic sélectionne les athlètes pour les European Games et les Jeux Olympiques sur proposition de la FST.





Foto: Silvan Maier

# LES BASES DU FTEM SUISSE

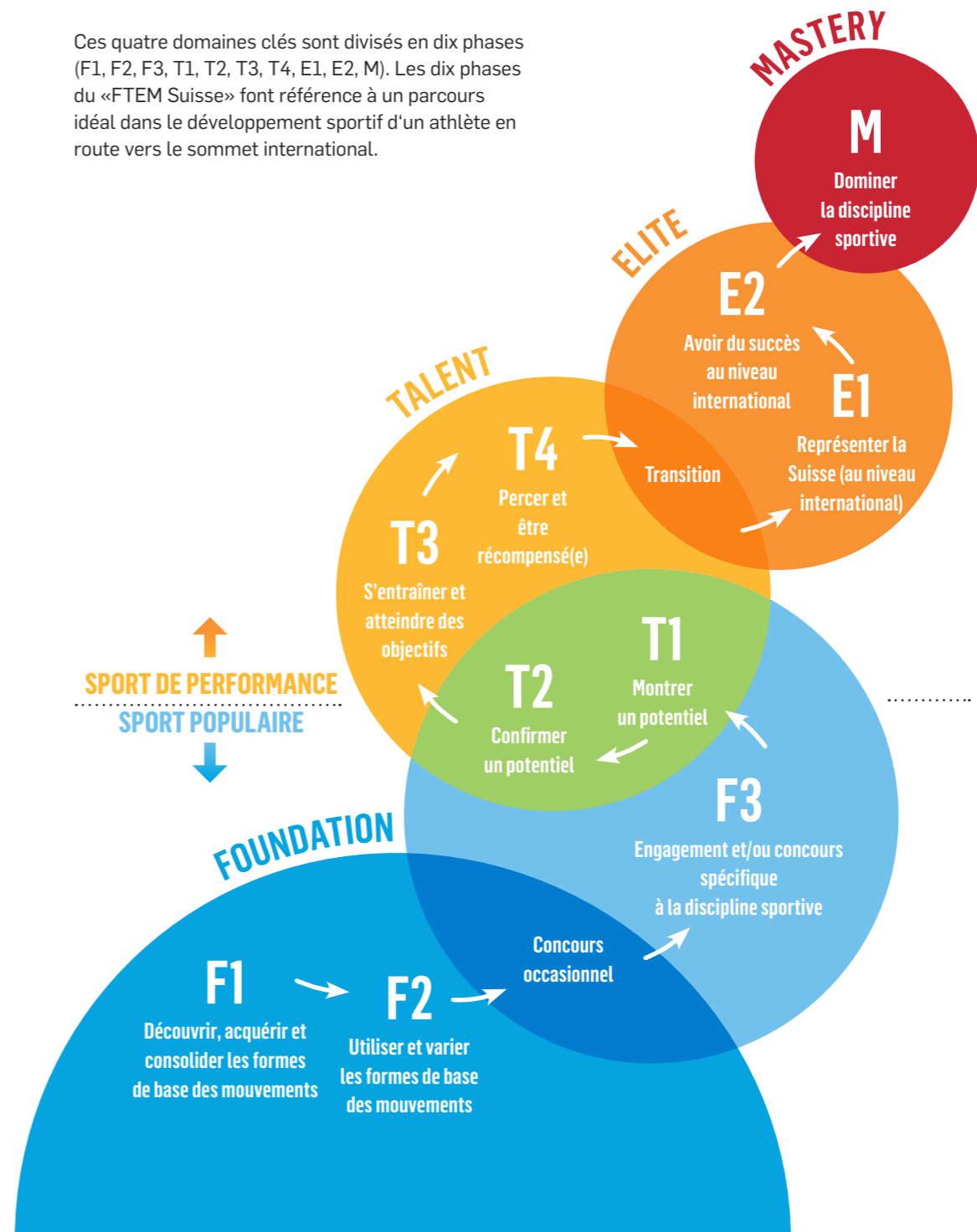
## Situation initiale

Le point de départ du présent concept est constitué du concept cadre pour le développement du sport et des athlètes «FTEM Suisse» ainsi que du concept de formation de la FST.

«FTEM Suisse» intègre non seulement le Sport de performance mais aussi le Sport populaire et ses différentes orientations (sports de santé, sports de loisirs, sports de compétition, etc.).

«FTEM Suisse» se base sur quatre domaines clés: F signifie Foundation (fondation, bases), T pour Talent, E pour Elite et M pour Mastery (classe mondiale).

Ces quatre domaines clés sont divisés en dix phases (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M). Les dix phases du «FTEM Suisse» font référence à un parcours idéal dans le développement sportif d'un athlète en route vers le sommet international.



Concept de formation



FTEM Suisse



## Le concept «FTEM TIR au Sport populaire»

Par le présent concept «FTEM Tir au Sport populaire», la Fédération sportive suisse de tir réglemente la promotion du Sport populaire dans les différentes disciplines.

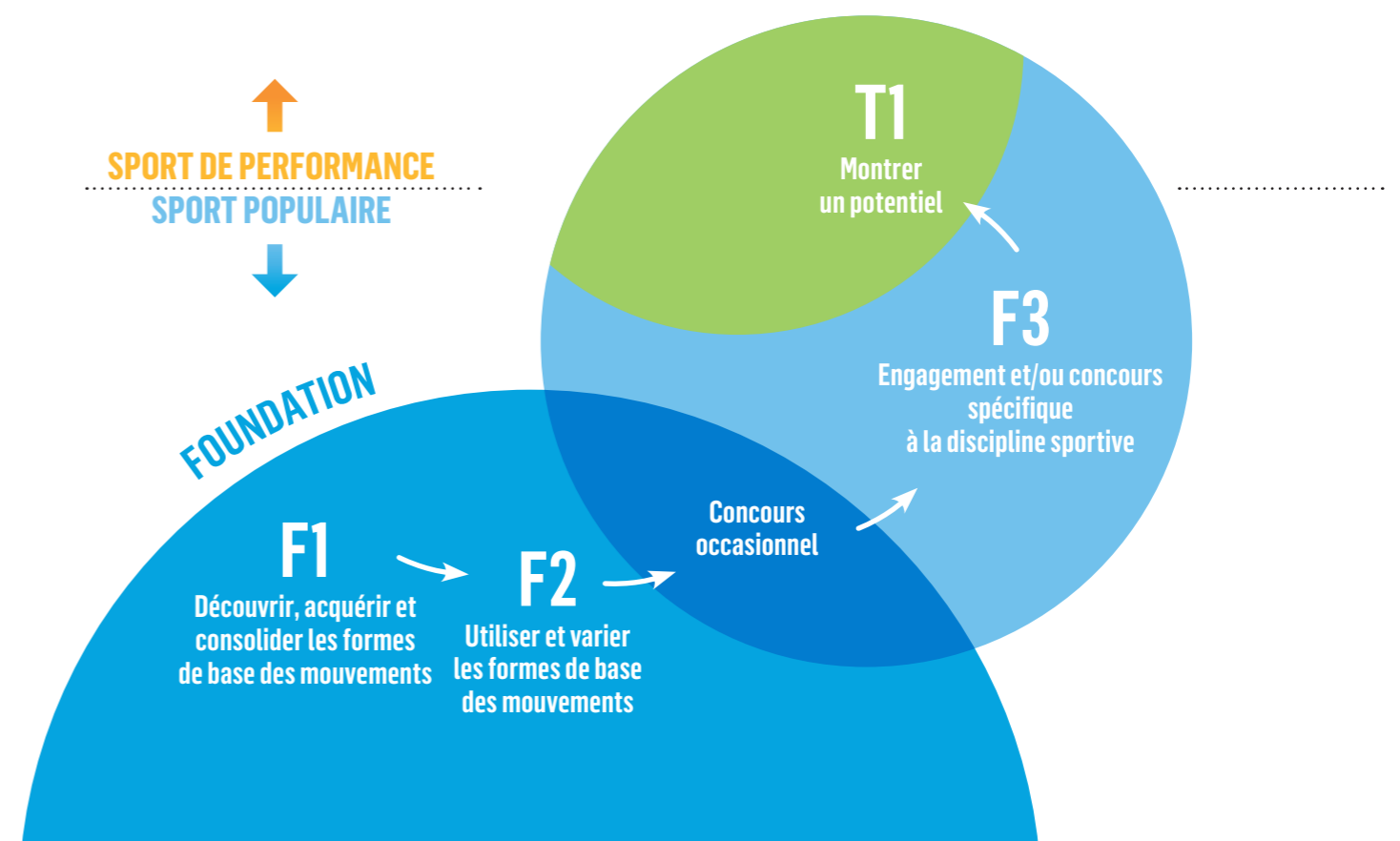
Le concept «FTEM TIR au Sport populaire» aborde une partie du concept «FTEM Suisse». L'accent est principalement mis sur le premier des quatre domaines clés (F=Foundation, c'est-à-dire la formation de base dans les sociétés de tir). Ce concept se penche plus en détail sur la promotion du Sport populaire dans les différentes disciplines.

Ce sont principalement les trois premières phases (F1, F2, F3) des disciplines Fusil, Carabine et Pistolet qui sont abordées plus en détail.

Le concept est complété par la quatrième phase (T1). Toutefois, les explications de cette phase ne se réfèrent qu'aux disciplines Fusil d'ordonnance, Target Sprint et Pistolet (non olympique).

Foto: Silvan Meier

# LE FTEM AU SPORT POPULAIRE



## Les disciplines Fusil, Carabine et Pistolet F1

Classification **F1** > F2 > F3 > T1 > T2 > T3 > T4 > E1 > E2 > M

### F1 – DÉCOUVRIR, ACQUÉRIR ET CONSOLIDER LES FORMES DE BASE DU MOUVEMENT

DÉFINITION DES OBJECTIFS	FORMATION F1	STRATÉGIES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Susciter l'enthousiasme pour le Tir sportif</li> <li>Inscrire les nouveaux tireurs</li> <li>Présenter la société de tir aux nouveaux tireurs</li> <li>Former les tireurs</li> <li>Le tireur F1 connaît les éléments clés du Tir sportif et est capable de les exécuter correctement dans sa discipline</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les tireurs F1 apprennent les éléments clés techniques du Tir sportif tels que la respiration, la visée, le déclenchement et le suivi/la visée après le départ du coup</li> <li>La formation est dispensée dans la société de tir par des moniteurs formés J+S Kids, J+S sport des jeunes, esa, moniteurs ordonnance ou des jeunes tireurs équivalents avec statut C</li> <li>Les sociétés de tir sont invitées à organiser régulièrement des séances d'entraînement dans la catégorie correspondante du niveau F1</li> <li>Les concours internes sans finance de participation favorisent la camaraderie et la mesure des compétences sportives</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les sociétés de tir sont invitées à organiser des manifestations Zwinky afin d'attirer de nouveaux tireurs</li> <li>Les tirs publics lors de manifestations</li> <li>L'offre de cours d'introduction et de débutant</li> <li>Les passeport-vacances</li> <li>Les premiers concours pour les jeunes</li> <li>Les tirs populaires ou les tirs en campagne</li> <li>Inciter les détenteurs d'armes à faire du sport</li> <li>La manifestation d'entreprise (développer les équipes)</li> <li>La formation de niveaux 1 et 2 (tir sur appui)</li> <li>Les fusils et pistolets requis doivent être fournis par la société de tir, les particuliers ou la Confédération</li> </ul>



Concept de formation



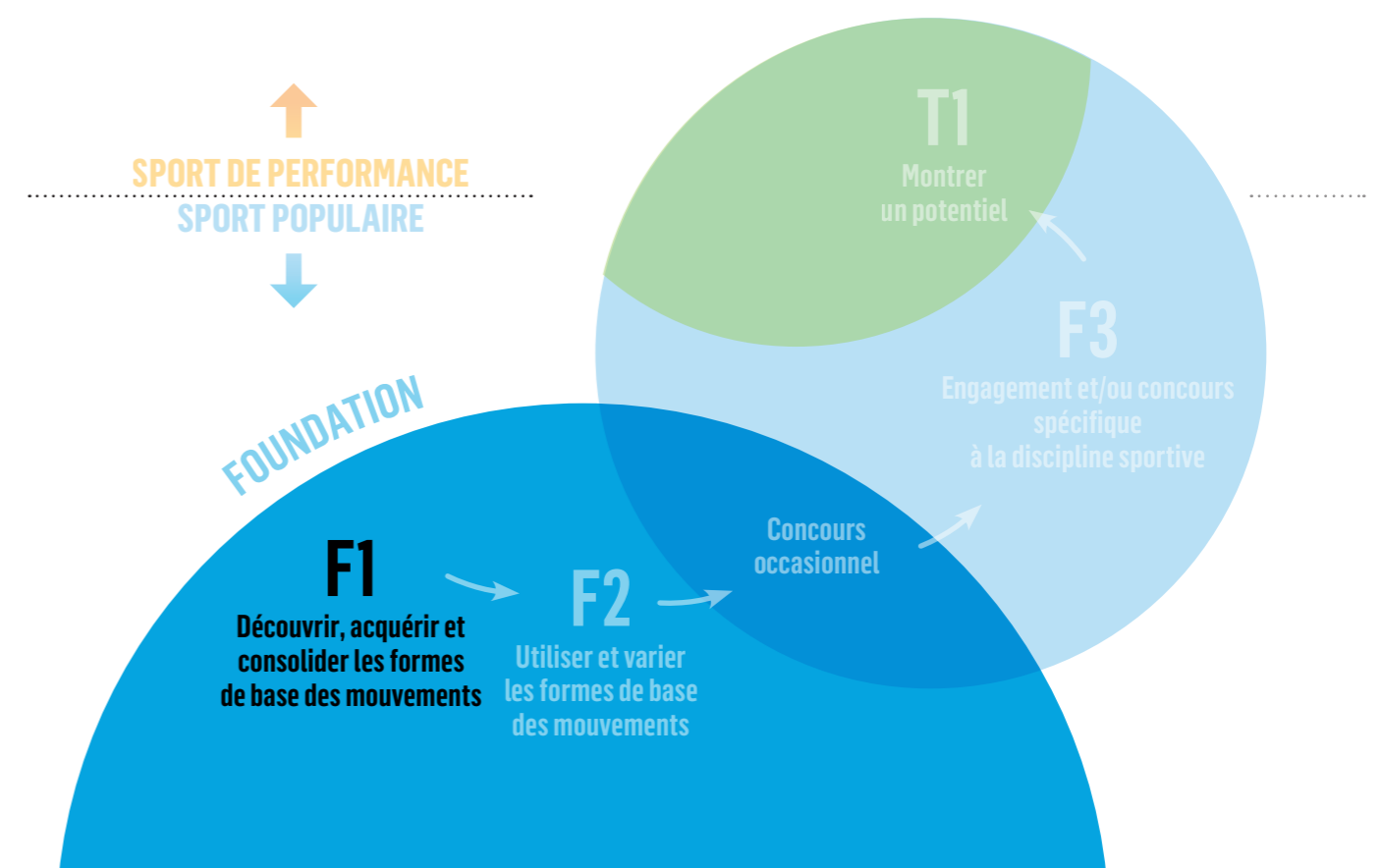
Animation la fascination du Tir sportif



Manuel d'entraînement J+S

### F1 – DÉCOUVRIR, ACQUÉRIR ET CONSOLIDER LES FORMES DE BASE DU MOUVEMENT

CONTENUS	FILIÈRES	PARTENAIRES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les contenus d'entraînement et compétences sont décrits dans le manuel d'entraînement J+S</li> <li>Outre la sécurité et les éléments clés de la technique de tir, les aptitudes conditionnelles, la régulation de la psyché et les compétences analytiques font également partie de la formation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les manifestations Zwinky</li> <li>Les cours d'introduction d'environ trois heures</li> <li>Les séances d'entraînement régulières (courtes séquences de tir, peu de théorie et exercices variés)</li> <li>J+S, esa, cours pour jeunes tireurs, cours de sport scolaire, cours pour les sociétés de tir et les séniors</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L'OFSPPO</li> <li>La SAHS</li> <li>Les associations-membres</li> <li>Les cantons et les communes (sport scolaire)</li> <li>Les entreprises</li> <li>Les organisateurs de salons</li> </ul>



## Les disciplines Fusil, Carabine et Pistolet F2



### F2 – APPLIQUER ET VARIER LES FORMES DE BASE DU MOUVEMENT

DÉFINITION DES OBJECTIFS	FORMATION F2	STRATÉGIES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Intégrer les tireurs dans les sociétés de tir</li> <li>Permettre la formation d'équipes et des contacts sociaux</li> <li>Former et perfectionner la technique de tir</li> <li>Montrer un entraînement holistique/Physique et psyché</li> <li>Motiver à participer aux concours</li> <li>Montrer une seconde position dans les disciplines à la carabine</li> <li>Le tireur F2 connaît les mouvements clés du Tir sportif et est en mesure de les exécuter correctement dans sa discipline</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les tireurs F2 avancés apprennent à appliquer et à varier les mouvements clés (épauler, optimiser, maintenir, contrôler et réagir)</li> <li>Les sociétés de tir proposent des programmes axés sur les compétences dans le cadre de séances d'entraînement globales dans toutes les disciplines et pour toutes les catégories d'âge du niveau F2</li> <li>La classification des tireurs au niveau F2 est effectuée par des moniteurs formés J+S, esa, moniteurs ordonnance ou des jeunes tireurs avec module de perfectionnement 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La formation se déroule dans le cadre des niveaux de formation J+S 2-4</li> <li>Les tireurs F2 doivent être incités à participer à un sport de compensation physique</li> <li>Les tireurs F2 doivent être incités à participer aux concours et y être accompagnés. A cette fin, il convient d'effectuer les programmes annuels des sociétés de tir</li> <li>Les tireurs F2 doivent se voir offrir de nouvelles possibilités (par exemple d'autres disciplines de tir, le Target Sprint, le tir sur appui, etc.)</li> <li>Dans la tranche d'âge esa, la décision pour le tir libre ou le tir sur appui est généralement prise au niveau F2 (à partir de 55 ans, les concours sont également possible)</li> </ul>



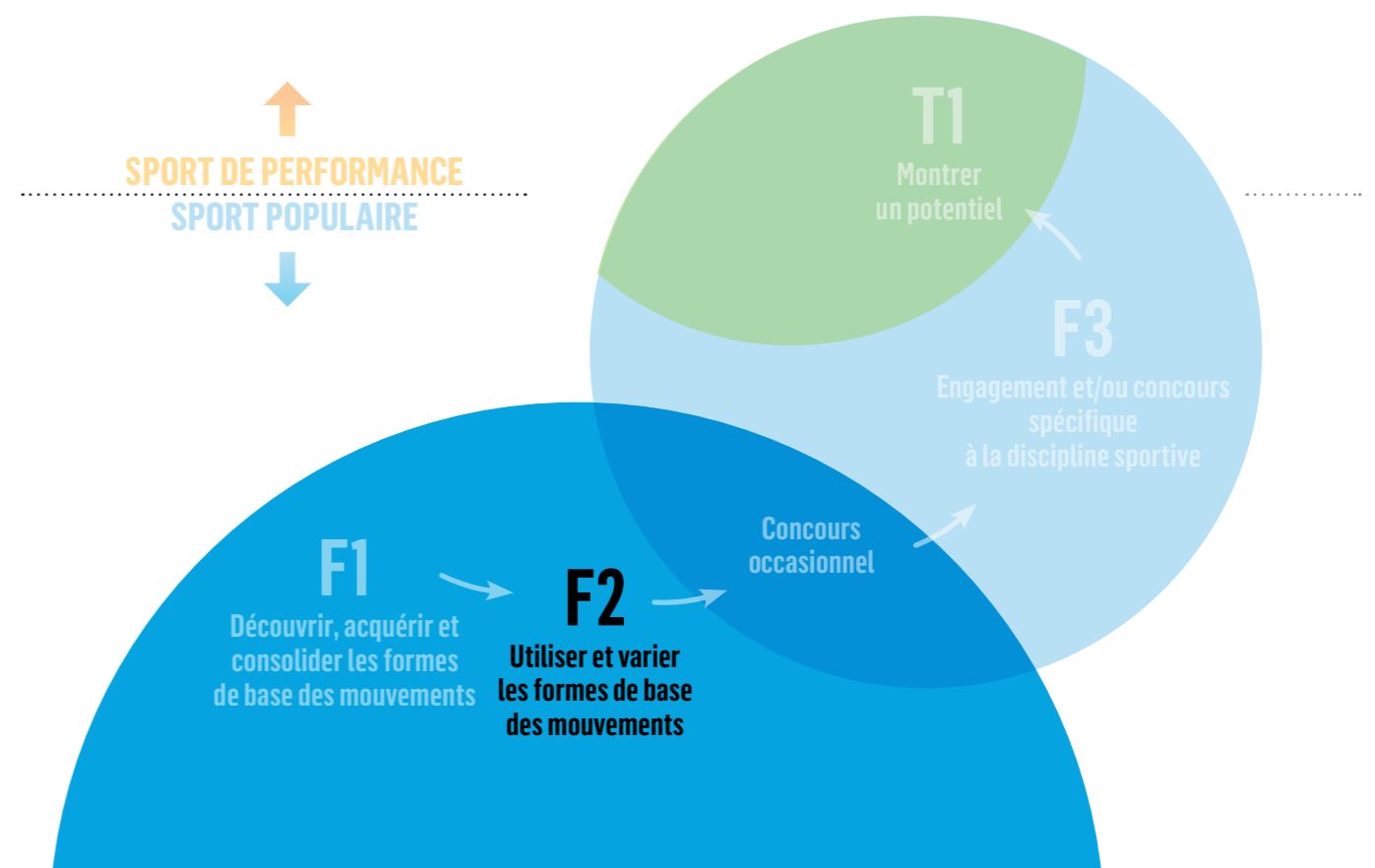
Concept de formation



Manuel d'entraînement J+S

### F2 – APPLIQUER ET VARIER LES FORMES DE BASE DU MOUVEMENT

CONTENUS	FILIÈRES	PARTENAIRES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les contenus d'entraînement et compétences sont décrits dans le manuel d'entraînement J+S</li> <li>Parallèlement à la technique de tir et aux mouvements clés, il faut également enseigner la connaissance des règles, les tactiques, les capacités conditionnelles, les formes d'entraînement mentales pour la concentration, le contrôle de l'activation et la confiance en soi. L'auto-réflexion et l'analyse sont des éléments centraux de la formation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Séances d'entraînement régulières: les offres de cours F1 des sociétés de tir doivent être poursuivies pour le niveau F2</li> <li>En cas d'offres de cours manquantes pour le niveau F2 des sociétés de tir, les tireurs peuvent être incités à suivre des cours de tir externes (organisés par les SCT/SF, l'école du tir au pistolet ou des tiers)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La FST</li> <li>Les associations-membres</li> <li>L'OFSP</li> <li>La SAHS</li> <li>Les communes/exploitants d'installations sportives</li> <li>Les tiers: organisateurs de cours</li> </ul>



SPORT DE PERFORMANCE  
SPORT POPULAIRE

**F1**  
Découvrir, acquérir et consolider les formes de base des mouvements

**F2**  
Utiliser et varier les formes de base des mouvements

Concours occasionnel

**F3**  
Engagement et/ou concours spécifique à la discipline sportive

**T1**  
Montrer un potentiel

## Les disciplines Fusil, Carabine et Pistolet F3

Classification → F1 → F2 → **F3** → T1 → T2 → T3 → T4 → E1 → E2 → M

### F3 - ENGAGEMENT ET/OU CONCOURS SPÉCIFIQUE À LA DISCIPLINE SPORTIVE

DÉFINITION DES OBJECTIFS	FORMATION F3	STRATÉGIES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre d'autres disciplines ou positions supplémentaires</li> <li>Disputer les concours de la Fédération</li> <li>Tirer aux championnats</li> <li>Recruter des moniteurs d'entraînement et de juges</li> <li>Planification de carrière et décision</li> <li>Créer des liens entre les tireurs et la société de tir (honorer les tireurs méritants)</li> <li>Le tireur F3 est capable d'exécuter avec succès les mouvements clés et les éléments clés du Tir sportif au concours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les tireurs F3 apprennent à appliquer avec succès les éléments clés et les mouvements clés</li> <li>Les sociétés de tir proposent des journées de formation, des cours ou des programmes axés sur les compétences pour les tireurs F3 dans toutes les disciplines et pour toutes les catégories d'âge. A ce propos, la communication et la planification de carrière sportive figurent au premier plan</li> <li>La classification des tireurs au niveau F3 est effectuée par des moniteurs formés J+S, esa, moniteurs ordonnance de statut B (ou C) ou des jeunes tireurs avec module de perfectionnement 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La formation se déroule au niveau de formation 4</li> <li>Les tireurs au fusil et à la carabine F3 doivent être incités à tirer dans plusieurs positions, les tireurs au pistolet doivent apprendre d'autres disciplines (par exemple le pistolet à air comprimé à 5 coups, standard, match A-B-C, etc.)</li> <li>Les tireurs F3 doivent être impliqués dans les activités de la société de tir et motivés à y participer (par exemple pour suivre une formation de moniteur ou un cours de maître de tir pour reprendre des activités en tant que chef auxiliaire ou chef de concours)</li> <li>Les tireurs F3 sont incités à effectuer les sélections cantonales ou nationales pour les concours pour le titre</li> <li>Les tireurs F3 connaissent le modèle «FTEM TIR au Sport Populaire»</li> </ul>



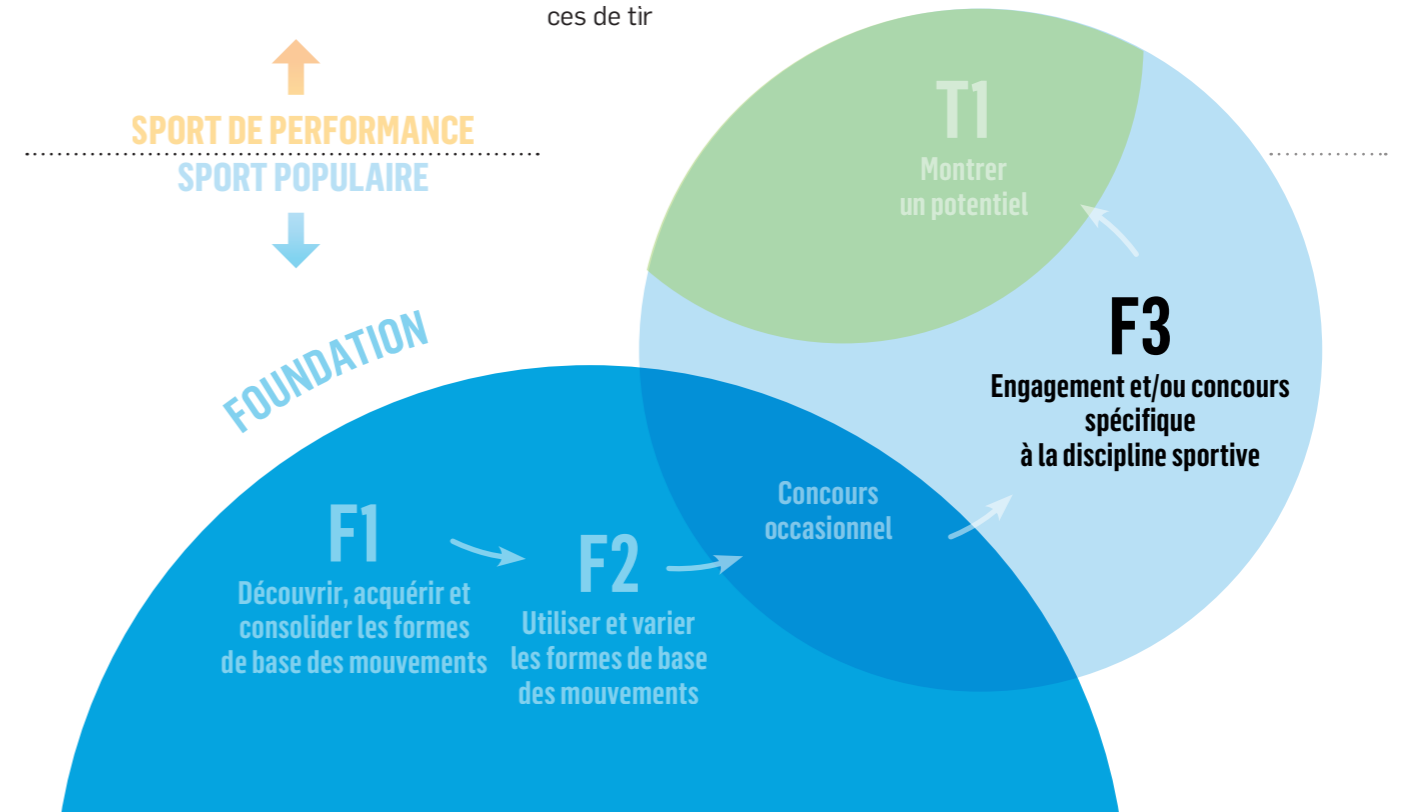
Concept de formation



Manuel d'entraînement J+S

### F3 - ENGAGEMENT ET/OU CONCOURS SPÉCIFIQUE À LA DISCIPLINE SPORTIVE

CONTENUS	FILIÈRES	PARTENAIRES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les contenus d'entraînement et compétences sont décrits dans le manuel d'entraînement J+S</li> <li>Outre les déclenchements coordonnés des coups, d'autres sujets sont abordés tels que l'éthique et le fair-play, le dopage et les règles de concours</li> <li>La préparation, la planification, le comportement et l'analyse des concours sont des thèmes centraux de la formation de niveau F3, tout comme la gestion personnelle des résultats</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Séances d'entraînement régulières dans le cadre ou en dehors des entraînements de la société de tir</li> <li>Les offres de cours F2 des sociétés de tir seront poursuivies au niveau F3. Les sociétés de tir proposent des journées de formation comme bloc de formation lors des entraînements de la société de tir. Il est également recommandé de participer à des offres de formation externes</li> <li>En plus des séances d'entraînement guidées, les tireurs F3 suivent également l'entraînement libre de la société de tir pour optimiser leurs compétences de tir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La FST et ses associations-membres</li> <li>Les fédérations régionales</li> <li>L'Association de match</li> <li>L'OFSPO et la SAHS</li> <li>Les communes/installations sportives</li> </ul>





## Disciplines Fusil d'ordonnance et Target Sprint T1



### T1 – MONTRER DU POTENTIEL

DÉFINITION DES OBJECTIFS	FORMATION T1	STRATÉGIES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Promouvoir le tir au fusil à 300m dans plusieurs positions</li> <li>Former un cadre cantonal</li> <li>Promouvoir la discipline Target Sprint axée sur la performance</li> <li>Former un cadre de Target Sprint</li> <li>Les talents sont reconnus en raison de leurs capacités et compétences particulières, qu'ils manifestent dans le domaine physique et mental</li> <li>Le tireur T1 est capable d'exécuter des tâches définies rapidement et avec compétence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les tireurs T1 apprennent à utiliser les mouvements clés avec succès et à s'entraîner aux variantes de forme (économiser, rythmer, préciser)</li> <li>Les SCT, la FST et l'Association de match proposent des modules de formation axés sur les compétences</li> <li>La classification des tireurs au niveau T1 est effectuée par les moniteurs formés J+S, esa et ordonnance de statut A (ou B), qui occupent la fonction d'entraîneur cantonal de cadres ou qui ont été mandatés par la FST (détection des talents)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La formation se déroule dans les disciplines du 300m et du Target Sprint 10m</li> <li>Les tireurs T1 tirent dans plusieurs positions et se caractérisent par la volonté et le désir de s'entraîner plus que les tireurs F3</li> <li>Ils effectuent des unités d'entraînement supplémentaires selon un plan d'entraînement discuté, ils suivent tous les cours d'entraînement du cadre proposés sans en manquer un, ils tiennent un journal d'entraînement et se maintiennent en forme</li> <li>Les tireurs T1 effectuent les Shooting Masters et les sélections nationales pour les concours pour le titre</li> <li>Les tireurs T1 connaissent le modèle «FTEM TIR au Sport populaire»</li> </ul>

**T1 pistolet non olympique:** Il n'y a pas de concours, qui se déroulent exclusivement pour le niveau T1 au pistolet d'ordonnance. Les tireurs T1 participent aux mêmes concours que les tireurs de F2 et F3.



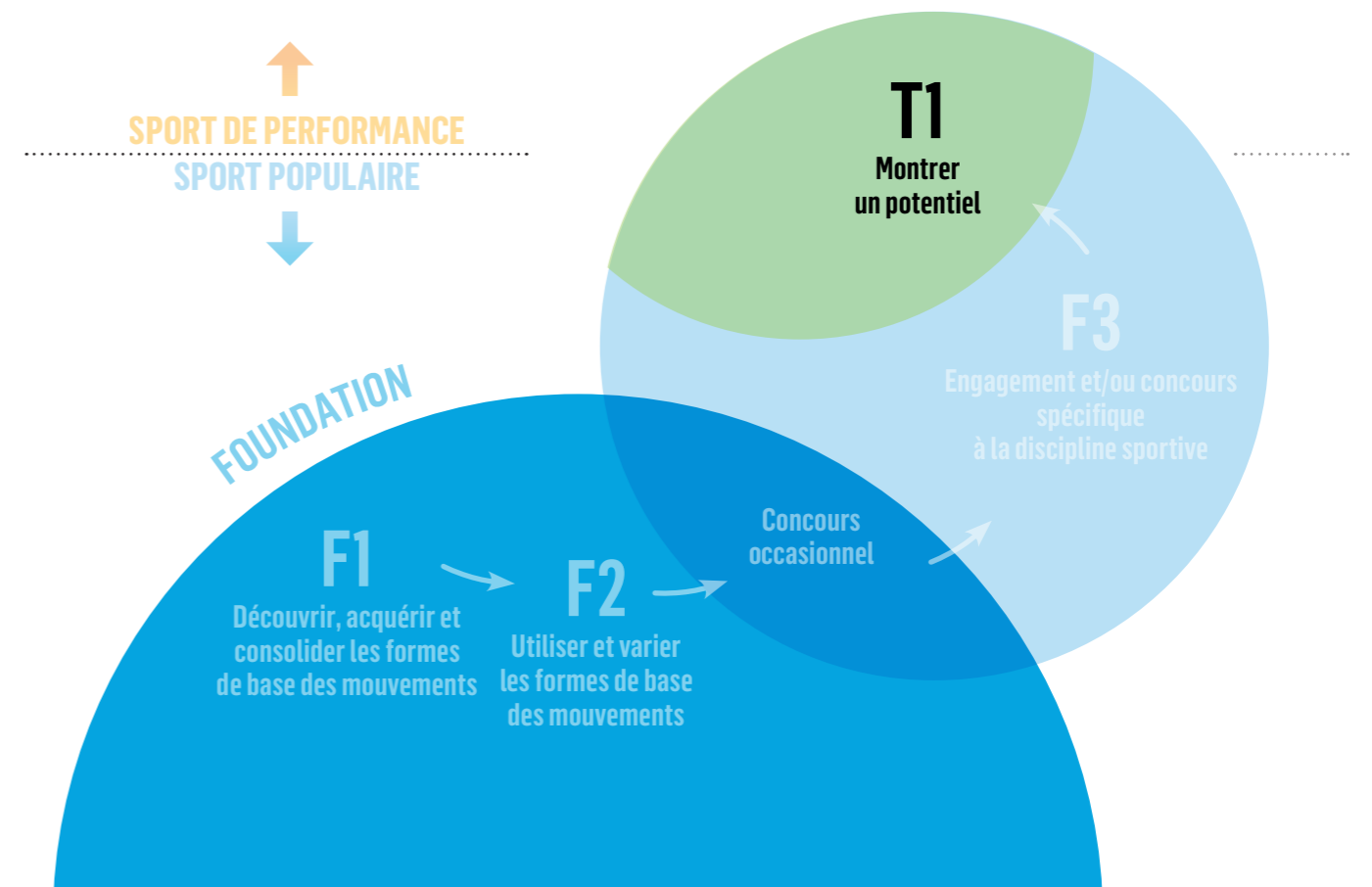
Concept de formation



Manuel d'entraînement J+S

### T1 – MONTRER DU POTENTIEL

CONTENUS	FILIÈRES	PARTENAIRES
<ul style="list-style-type: none"> <li>Les contenus d'entraînement et les compétences sont décrits dans le manuel d'entraînement J+S et s'orientent selon la nature spécifique de la discipline (par exemple entraînement au rythme du 300m CISM ou entraînement à la course du Target Sprint)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Des modules d'entraînement réguliers dans les groupes de match des SCT pour préparer les matchs, les championnats suisses ou les concours du CISM</li> <li>Le camp d'entraînement 300m de la FST et le camp d'entraînement Target Sprint de la FST pour les tireurs T1 talentueux et motivés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La FST et les associations-membres</li> <li>Les fédérations régionales</li> <li>L'Association de match</li> <li>Le CISM et la SAHS</li> <li>Swiss Ski (discipline du biathlon)</li> <li>Swiss Athletics (discipline de la course à pied)</li> <li>Swiss Triathlon</li> </ul>





Bildlegende

Foto: Silvan Meier

# OFFRES F1-T1 RECOMMANDÉES

## Offres F1-T1 recommandées

Classification										
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
DÉNOMINATION	PRESTATAIRE	PERSONNE CIBLE	COMPÉTENCES	CONTENUS IMPORTANTS	MODULES	DURÉE				
<b>F1 cours pour enfants</b>	Sociétés de tir	Enfants à partir de 8 ans	Apprendre à connaître le Tir sportif et pratiquer le tir aux niveaux de formation J+S 1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sécurité</li> <li>• Connaissances du matériel</li> <li>• Eléments clés</li> <li>• Activités polysportives</li> <li>• Comportement social</li> <li>• Jeux de tir</li> </ul>	Cours comprenant des camps d'entraînement d'une durée maximale d'un an	6-12 mois				
<b>F1 cours pour jeunes</b>	Sociétés de tir	10-20 ans	Apprendre à connaître le Tir sportif et pratiquer le tir aux niveaux de formation J+S 1 et 2		Cours comprenant des camps d'entraînement d'une durée maximale d'un an	6-12 mois				
<b>F1 cours pour jeunes tireurs</b>	Sociétés de tir	15-20 ans	Sont capables d'utiliser un fusil d'assaut 90/pistolet d'ordonnance en toute sécurité et d'atteindre la cible visée en toute sécurité		Environ 90 min d'entraînement par semaine	Saison				
<b>F1 adultes</b>	Sociétés de tir	A partir de 20 ans			Cours pour jeunes tireurs DDPS					
					Cours d'introduction découverte	Environ 3 heures				
					Cours esa d'environ 15 semaines et 90 minutes d'entraînement par semaine	Entraînement libre uniquement possible sous supervision				

Classification										
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
DÉNOMINATION	PRESTATAIRE	PERSONNE CIBLE	COMPÉTENCES	CONTENUS IMPORTANTS	MODULES	DURÉE				
<b>F2 cours pour jeunes</b>	Sociétés de tir	10-20 ans	Apprennent à connaître le tir avec un comportement sportif et fair-play aux niveaux de formation J+S 2-4. Participent à des concours de son niveau, s'y préparent mentalement et assimilent leurs résultats.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sécurité</li> <li>• Connaissances du matériel</li> <li>• Eléments clés et mouvements clés</li> <li>• Analyses élémentaires</li> <li>• Entraînement mental et physique</li> <li>• Formation d'équipe</li> <li>• Fair-play</li> </ul>	Cours comprenant des camps d'entraînement d'une durée maximale d'un an	6-12 mois				
<b>F2 cours pour jeunes tireurs</b>	Sociétés de tir	15-20 ans			Cours pour jeunes tireurs et entraînement complémentaire dans la société de tir	6-12 mois				
<b>F2 adultes</b>	Sociétés de tir	A partir de 20 ans			Cours esa d'environ 15 semaines et 90 minutes par semaine	Possibilité d'entraînement libre				

Classification										
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
DÉNOMINATION	PRESTATAIRE	PERSONNE CIBLE	COMPÉTENCES	CONTENUS IMPORTANTS	MODULES	DURÉE				
<b>F3 cours pour jeunes</b>	Sociétés de tir	F3 jeunes	Connaître les éléments du déclenchement du tir coordonné et pouvoir les mettre en œuvre avec succès en concours. Connaître les règles du sport fair-play et vivre fair-play. Ils sont capables de créer des analyses de concours et de contrôler consciemment la gestion des résultats.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mouvements clés et variantes</li> <li>• Entraînement mental et physique</li> <li>• Formation d'équipe</li> <li>• Stratégies</li> <li>• Analyse de concours</li> </ul>	Env. 15 entraînements en 6 mois ainsi que 2 heures d'entraînement libre par semaine dans la société de tir	6-12 mois				
<b>F3 cours pour jeunes tireurs</b>	Sociétés de tir	F3 jeunes			Env. 15 entraînements en 6 mois ainsi que 2 heures d'entraînement libre par semaine dans la société de tir	6-12 mois				
<b>F3 adultes</b>	Sociétés de tir	F3 adultes			Cours esa tout au long de la saison et 90 min par semaine	Environ 4 heures d'entraînement libre par semaine				

Classification										
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
DÉNOMINATION	PRESTATAIRE	PERSONNE CIBLE	COMPÉTENCES	CONTENUS IMPORTANTS	MODULES	DURÉE				
<b>T1 ordonnance</b>	SCT Fédérations de district	T1 jeune T1 adulte	Les tireurs au fusil T1 sont capables de pratiquer leur discipline de tir dans plusieurs positions. Ils connaissent les formes d'entraînement mentales simples et sont capables de les utiliser dans des situations spécifiques.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraînement des variantes</li> <li>• Entraînement physique et mental</li> <li>• Entraînement selon une planification périodique axée sur des objectifs annuels personnels</li> </ul>	Entraînement de cadre régulier et mensuel ou entraînements hebdomadaires	Environ 10 heures d'entraînement par semaine (technique de tir, physique et mental)				

**Nombre d'entraînements pour toutes les offres énumérées:** Le nombre recommandé d'entraînements peut également être réduit si une société de tir n'est pas en mesure d'atteindre le nombre recommandé en raison de restrictions de temps de tir.



## Ethique

La promotion du Sport populaire est soumise à la charte d'éthique du sport de Swiss Olympic et aux règles d'éthiques de la FST, tout comme la promotion du Sport de performance. Pour le Sport populaire, la référence principale est le concept «cool and clean» de Swiss Olympic.

## Controlling

Le contrôle de la promotion du Sport populaire incombe au Comité directeur et à la responsable Formation en coopération avec les responsables de formation des SCT/SF et les chefs des JT des SCT. Chaque année, la responsable Formation établit les documents souhaités pour l'entretien de la Fédération avec l'OFSPPO, selon les directives de l'OFSPPO.

## CONTACT / MENTIONS LÉGALES



**Fédération sportive suisse de tir**  
Service Formation et Juges  
Lidostrasse 6, 6006 Lucerne  
[www.swissshooting.ch](http://www.swissshooting.ch)

**Atelier FTEM TIR au Sport populaire:** Luca Filippini, Paul Röhli-berger, Ruth Siegenthaler, Urs Jenny, Paul Stutz, Walter Brändli, Walter Meer, Marc Baehler, Michael Merki, Markus Wyss, Jörg Traber, Theo Janssen, Enrico Ortelli  
**Photos:** Silvan Meier, Christian H. Hildebrand ([fotozug.ch](http://fotozug.ch))  
**Mise en page:** Fabienne Wilhelm d'après un modèle de trurnit Publishers

**Approbation:** Le Comité directeur de la FST et Swiss Olympic ont approuvé le concept de promotion.

**Entrée en vigueur:** Le concept sera progressivement mis en œuvre à partir du 1er janvier 2020. Les partenaires les plus importants dans la mise en œuvre sont les sociétés de tir, les SCT/SF, l'association des tireurs de match, ainsi que les responsables formés.