

Annexe B: Activités des athlètes

ACTIVITÉ	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Temps par semaine	6 - 7 h	7 - 8 h	13 - 14 h	16 - 20 h	25 - 30 h	40 h	40 h
Technique	<ul style="list-style-type: none"> 3 h dans la société de tir 2 h au CLP 	<ul style="list-style-type: none"> 4 h dans la société de tir 2 h au CLP comme aspirant au CRP pour une mesure ESPIE SCATT 	<ul style="list-style-type: none"> 6 h au CRP 6 h dans la société de tir ou en autonome 	<ul style="list-style-type: none"> 6 - 10 h au CRP et/ou au CNP 6 h en autonome 	<ul style="list-style-type: none"> 16 h au CNP 10 h en autonome 	<ul style="list-style-type: none"> 30 h au CNP 5 h en autonome 	<ul style="list-style-type: none"> 5 h au CNP 30 h en autonome
Récupération	1 à 2 h par semaine de repos et de récupération, qui sont prévues et effectuées parallèlement au temps d'entraînement pour la technique et la motricité sportive	2 h par semaine de repos et de récupération, qui sont prévues et effectuées parallèlement au temps d'entraînement pour la technique et la motricité sportive	3 h par semaine de repos et de récupération, qui sont prévues et effectuées parallèlement au temps d'entraînement pour la technique et la motricité sportive	3 h par semaine de repos et de récupération, qui sont prévues et effectuées parallèlement au temps d'entraînement pour la technique et la motricité sportive	4 h par semaine de repos et de récupération, qui sont prévues et effectuées parallèlement au temps d'entraînement pour la technique et la motricité sportive	8 h par semaine de repos et de récupération, qui sont prévues et effectuées parallèlement au temps d'entraînement pour la technique et la motricité sportive	8 h par semaine de repos et de récupération, qui sont prévues et effectuées parallèlement au temps d'entraînement pour la technique et la motricité sportive
Motricité sportive	1 à 2 h d'entraînement de musculation, à l'endurance, de coordination Cet entraînement doit pouvoir être effectué au sein d'une association sportive, qui promeut les sports polyvalents, le mouvement, la force et l'endurance		1 à 2 h d'entraînement de musculation, à l'endurance, de coordination, en raison des résultats ESPIE et des recommandations de la division diagnostic de performance La collaboration avec les écoles de sport ou un entraîneur de fitness diplômé est à recommander et à mettre en œuvre	2 à 4 h d'entraînement de musculation, à l'endurance, de coordination, en raison des résultats ESPIE et des recommandations de la division diagnostic de performance La collaboration individuelle avec un entraîneur de fitness diplômé est à recommander et à mettre en œuvre	5 h d'entraînement de musculation, à l'endurance, de coordination avec un entraîneur de fitness diplômé au CNP	5 h d'entraînement de musculation, à l'endurance, de coordination avec un entraîneur de fitness diplômé; la collaboration individuelle étant à recommander et à mettre en œuvre	
Participation au concours	Championnats cantonaux, régionaux et nationaux pour la détection des talents	Les Shooting Masters en plus pour l'identification des talents ESPIE, si possible CIJ	Concours internationaux supplémentaires pour l'expérience	Concours internationaux pour le titre supplémentaires, Coupes du Monde, Championnats d'Europe, European Games, Championnats du Monde, Jeux Olympiques			
ACTIVITÉ	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M