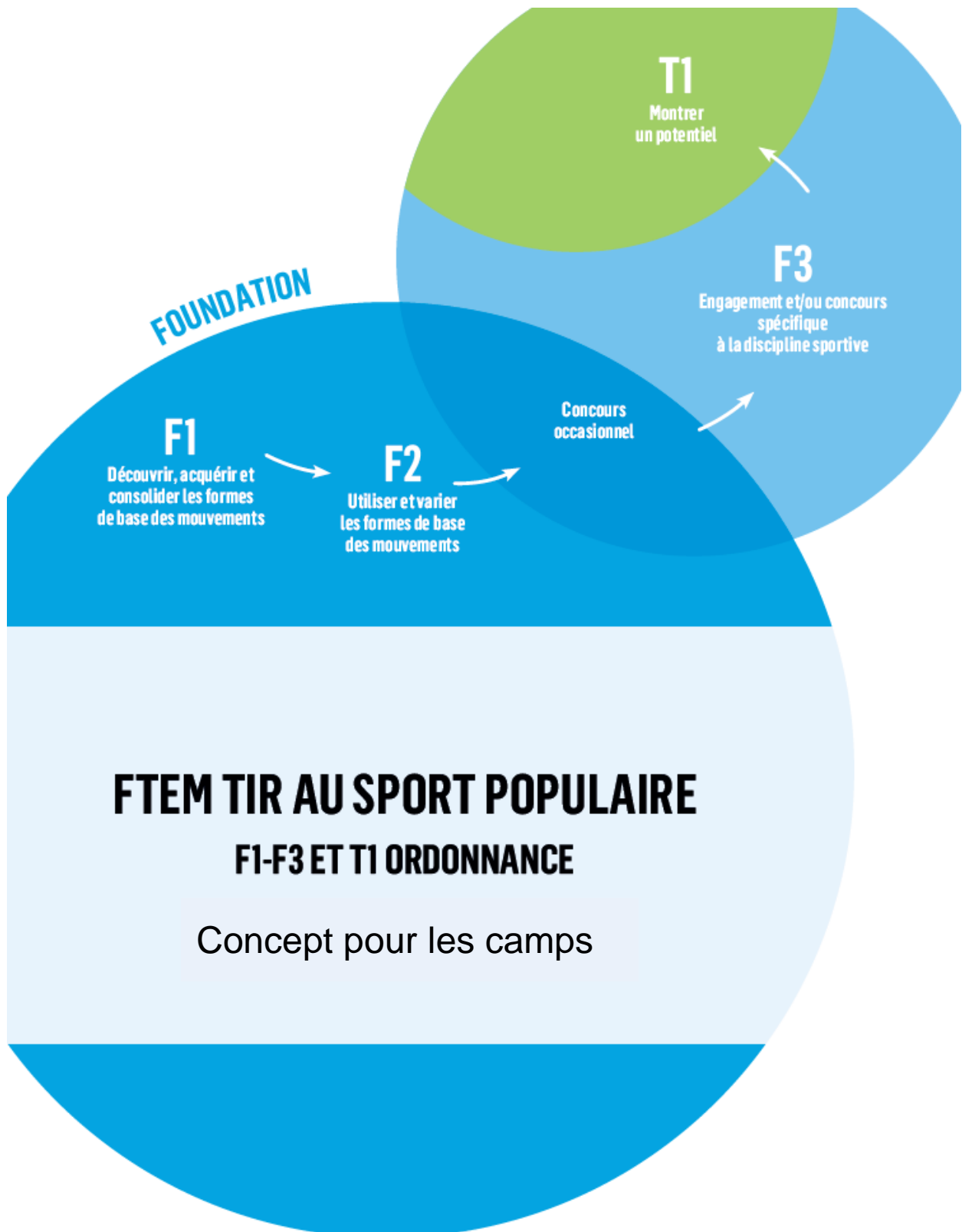




Schweizer Schiesssportverband  
Fédération sportive suisse de tir  
Federazione sportiva svizzera di tiro  
Federaziun svizra dal sport da tir

Lidostrasse 6  
CH-6006 Luzern  
+41 41 418 00 10  
info@swissshooting.ch



## Table des matières

1	Introduction .....	3
2	Base de départ.....	3
3	Fixation d'objectifs .....	3
3.1	Objectifs .....	3
3.2	Organisateur et modèles de camps.....	3
3.3	Critères de participation.....	4
4	Contenus des camps .....	4
4.1	Objectifs de formation .....	5
4.2	Formulaire d'inscription.....	5
4.3	Rapport final .....	6
4.4	Publication + publicité .....	6
4.5	Frais et sponsors .....	6
5	Nombre de participants.....	6
6	Approbation .....	6

## 1 Introduction

Le Domaine Formation / Juge (FJ) de la Fédération sportive suisse de tir (FST) organise des camps d'entraînement de plusieurs jours chaque année sous la direction experte de formateurs expérimentés. L'offre s'adresse aux jeunes athlètes intéressés et désireux de connaître leurs opportunités et leurs chances en tir axé sur la performance. Elle vise aussi à démontrer aux passionnés du tir ce que signifie le fait d'exercer ce sport d'une façon axée sur la performance.

Le présent concept pour les camps FTEM est basé sur le concept « FTEM tir au sport populaire » au niveau « Foundation F1 - F3 » et « T1 ordonnance ». Il vise toutes les disciplines et toutes les classes d'âge.

## 2 Base de départ

Ces dernières années, le camp d'entraînement de Filzbach a fait ses preuves et, pour nos jeunes tireurs, s'est standardisé dans les disciplines olympiques. Cette offre va maintenant être élargie aux disciplines non olympiques F2-T1, pour les tireurs Ü21 et ceux intéressés par TargetSprint F1-F3. (Voir également le tableau sous 3.2)

## 3 Fixation d'objectifs

Le présent concept vise à compléter les offres décrites dans «FTEM tir au sport populaire» avec des activités de camps et à approfondir le contenu de la formation. Il s'adresse aux tireurs du niveau « Foundation », ainsi qu'aux « Talents 1 ordonnance ».



### 3.1 Objectifs

Les objectifs suivants du concept pour les camps sont destinés aux adeptes du tir sportif populaire :

- Promouvoir la joie de tirer
- Approfondir les connaissances et compétences techniques
- Apprendre des stratégies mentales et tactiques
- Vivre des activités sportives
- Apprendre à connaître de nouvelles disciplines (par exemple TargetSprint)
- Encourager la camaraderie
- Expérience des unités d'entraînement axées sur la performance

### 3.2 Organisateur et modèles de camps

Les organisateurs peuvent être la FST, une association membre ou un tiers. Ces deux derniers organisateurs enregistrent leur camp auprès de la FST au moins 4 semaines avant le début. (voir sous 4.2)

Les personnes qui enseignent dans un camp ont au moins un statut d'entraîneur du niveau B ou une formation de moniteur de jeunes tireurs complétée par le module « FC 2 ordonnance ».

Les modèles de camps suivants sont possibles :

<b>Age</b>	<b>Niveau</b>	<b>Discipline</b>	<b>Durée min.</b>	<b>Période optimale</b>	<b>OL / NOL</b>
U21 13-20 ans	F2-F3 (ev. T1)	Carabine 10/50m + Pistolet 10/25m	5 jours	Pendant les va- cances	OL
U21 15-20 ans	F2-T1	Fusil 300m + Pistolet 25m	5 jours	Pendant les va- cances	NOL
Ü21	F2-F3	Carabine 10/50m	4 jours	Avant ou au début de la saison	OL
Ü21	F2-F3	Pistolet 10/25m	4 jours	Avant ou au début de la saison	OL
Ü21	F2-T1	Fusil 300m	4 jours	Avant ou au début de la saison	NOL
U20 13-20 ans Ainsi que Ü20	F1-F3	TargetSprint 10m	5 jours	Pendant les va- cances	NOL
<i>OL = disciplines olympiques / NOL = disciplines non-olympiques</i>					

### 3.3 Critères de participation

Ont le droit de participer aux camps de la FST les athlètes du tir sportif populaire qui, conformément au modèle « FTEM tir au sport populaire », ont été classés par leurs entraîneurs de société ou les chefs de classe des cours de tir aux niveaux F2-F3 dans les disciplines olympiques et F2-T1 dans les disciplines non olympiques,. Les critères pour les classements sont définis sous "Contenu" pour chaque niveau F1-F3 dans « FTEM tir au sport populaire ».

Les participants aux camps dans les disciplines « carabine » doivent avoir un niveau F2 dans deux positions.

Les participants s'engagent à signer les règles de conduite de la FST et à se comporter de manière « cool and clean » au sein de la communauté du camp. Les participants doivent avoir payé les frais de participation avant le début du camp.

Le niveau de performance F1 est suffisant pour participer dans la discipline TargetSprint, car la FST souhaite promouvoir spécifiquement cette discipline.

Pour toutes les disciplines du camp, l'équipement sportif et l'arme personnelle doivent être apportés, avec les munitions requises. Aucun fusil / aucune carabine ou pistolet, équipement ou munition n'est fourni. La seule exception peut être faite dans la discipline TargetSprint. Une demande écrite des participants à ce sujet doit être adressée au Domaine FJ.

## 4 Contenus des camps

Dans les camps de la FST, les contenus suivants sont enseignés échelonnés selon F2 et F3:

- Mouvements clés et variations de forme dans la discipline choisie
- Mouvements coordonnés dans la discipline choisie
- Formation guidée verbalement dans la discipline choisie

- Entraînement à sec et maintien de la position
- Analyse de la compétition et gestion des résultats
- Stratégies de crise et visualisations
- Planification de l'entraînement et des compétitions
- Musculation et entraînement d'endurance pour les tireurs
- Nutrition judicieuse en vue de la compétition et collations pour les pauses de tir
- Mesures de consolidation d'équipes

#### 4.1 Objectifs de formation

Les contenus décrits au point 4 devraient être atteints avec les objectifs de formation suivants

Les participants F2 ...

- sont capable d'appliquer les mouvements clés de leur discipline de manière adaptée aux différentes situations
- connaissent les variantes de forme de leur discipline
- ont suivi une formation guidée verbalement dans leur discipline
- savent quand et comment un entraînement à sec est indiqué et sont à même de le faire correctement
- peuvent visualiser quelques éléments techniques
- connaissent les stratégies de crise simples, comme les techniques de relaxation et de respiration
- connaissent les exercices de stabilisation du tronc et peuvent les faire de manière indépendante et correcte
- connaissent les collations judicieuses et rassiantes pour les pauses lors des séances d'entraînement.

Les participants F3 ...

- connaissent les variantes de forme de leur discipline et comment les entrainer
- sont capables de visualiser des mouvements entiers et peuvent les exécuter indépendamment
- connaissent des stratégies d'adaptation simples pour la psycho-régulation
- sont capables de définir des objectifs de formation
- connaître les principes de la planification saisonnière axée sur les objectifs
- connaissent des exercices pour renforcer les muscles stabilisateurs et peuvent les exécuter indépendamment et correctement
- connaissent les principes de l'endurance de base pour les tireurs et comment les entraîner
- savent ce qu'il est conseillé de manger avant une compétition et connaissent les collations judicieuses et rassiantes pour les pauses lors des séances d'entraînement

#### 4.2 Formulaire d'inscription

Les tireurs intéressés qui souhaitent participer à un camp de la FST et répondent aux exigences doivent s'inscrire en utilisant le formulaire d'inscription et l'envoyer à [ausbildung@swissshooting.ch](mailto:ausbildung@swissshooting.ch)

Si des associations membres ou des tiers organisent un camp, ils doivent le signaler au moins un mois avant son début en utilisant le formulaire d'inscription et l'envoyer à [ausbildung@swissshooting.ch](mailto:ausbildung@swissshooting.ch)

Un programme détaillé correspondant aux exigences décrites au point 4 doit être joint à l'annonce du cours. Des exemples de camps figurent dans l'annexe. Les camps U21 dans les disciplines olympiques sont annoncés à J + S par le coach de la Fédération.

### 4.3 Rapport final

Au terme de chaque camp, un rapport final est rédigé par la direction du camp à l'attention du Domaine FJ. Ce rapport final comprend les points suivants:

- Nombre de participants par discipline et niveau de formation
- Commentaires relatifs à l'infrastructure et au programme
- Déroulement du camp pour chaque discipline et événements spéciaux
- Résumé des commentaires des chefs de classe
- Résumé des commentaires des participants
- Réflexion: Potentiel d'optimisation pour le prochain camp d'entraînement

### 4.4 Publication + publicité

La publication et la publicité devraient se faire par les canaux suivants :

- Site internet de la Fédération
- Sites internet des associations membres
- Organisme de communication officiel de la Fédération « Tir suisse »
- Médias sociaux de la Fédération
- Autres médias sociaux
- Séminaire Formation de la FST

### 4.5 Frais et sponsors

Dans la classe d'âge U21, les coûts du camp devraient être supportés par les participants et si possible par des sponsors

Ces dernières années, l'association des donateurs des équipes nationales de tir (GöV) a parrainé la classe d'âge des moins de 21 avec un montant substantiel.

Dans les camps gérés par la FST, celle-ci couvre un déficit éventuel, car les coûts du camp ne peuvent généralement pas être entièrement couverts par les contributions modestes des tireurs U21.

Les coûts sont calculés en fonction de l'infrastructure et des emplacements du camp et publiés sur Internet avec les formulaires d'inscription. Les services suivants sont inclus dans les frais de participation: hébergement, repas, toutes les leçons théoriques et d'entraînement (à l'exclusion des munitions). Les coûts des programmes sociaux spéciaux ou des événements d'équipe sont calculés séparément.

Les camps organisés par des associations membres dans les classes d'âge U21 et qui ne sont pas soutenus par J+S reçoivent de la FST une contribution de CHF 20.00 par jour de cours et participant, pour couvrir les coûts, à condition que les camps respectent les directives du présent Concept. Les camps doivent être annoncés 4 semaines avant leur début et un rapport final adressé au Domaine FJ 4 semaines après leur clôture.

## 5 Nombre de participants

Pour qu'un camp puisse avoir lieu, l'inscription d'au moins 6 participants est requise pour chaque discipline. Le nombre maximum de participants dépend de l'infrastructure et des enseignants disponibles.

## 6 Approbation

Le présent concept pour les camps FTEM a été approuvé le 24 juin 2020 par le Comité de la FST et entre en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2021.

**Fédération sportive suisse de tir**

Luca Filippini  
Président

Beat Hunziker  
Directeur