

OFFRE D'ENTRAÎNEMENT DES CENTRES RÉGIONAUX DE PERFORMANCE ET DU CENTRE NATIONAL DE PERFORMANCE

GESTION OPTIMALE DU TEMPS ENTRAÎNEMENT CRP/CNP		
Forme de départ Athlètes T3 Entraînement CRP en 1e année	<ul style="list-style-type: none"> • Une unité d'entraînement de 3h chaque semaine (40 semaines par an) • Pour les élèves-label un après-midi d'entraînement de 3h chaque semaine (40 semaines par an) • Musculation et condition: 2h par mois 	CRP: la moitié de la totalité des coûts est payée par l'athlète
Forme standard Athlètes T3, T3-Ü, T4-J Entraînement CRP à partir de la 2e année	<ul style="list-style-type: none"> • Deux unités d'entraînement de 3h chaque semaine (40 semaines par an) • Pour les élèves-label un après-midi d'entraînement de 3h chaque semaine (40 semaines par an) • Musculation et condition: 2h par mois 	CRP: la totalité des coûts est payée par l'athlète
Forme 1 CNP Athlètes T3, T4-J Entraînement CRP à partir de la 2e année	<ul style="list-style-type: none"> • Une unité d'entraînement de 3h chaque semaine (40 semaines par an) • Pour les élèves-label un après-midi d'entraînement de 3h chaque semaine (40 semaines par an) • 6 entraînements de 2 jours au CNP répartis sur toute l'année, musculation et condition inclus • 2 semaines d'entraînement de 5 jours au CNP, musculation et condition inclus 	CRP: la moitié de la totalité des coûts est payée par l'athlète; coûts supplémentaires: max. 1000 CHF pour la FST
Forme 2 CNP Athlètes T4-J, T4 High Potential, Entraînement CRP à partir de la 2e année	<ul style="list-style-type: none"> • Une unité d'entraînement de 3h chaque semaine (20 semaines par an) • Pour les élèves-label un après-midi d'entraînement de 3h chaque semaine (40 semaines par an) • 6 entraînements de 2 jours au CNP répartis sur toute l'année, musculation et condition inclus • 6 semaines d'entraînement de 5 jours au CNP, musculation et condition inclus 	CRP: le quart de la totalité des coûts est payé par l'athlète; coûts supplémentaires: max. 2000 CHF pour la FST
Forme 3 CNP Athlètes T4-J, T4 High Potential (prévu à partir d'août 2021)	<ul style="list-style-type: none"> • Vivre et habiter (colocation ou famille d'accueil) à Macolin/Bienne • Ecole, formation, formation continue ou travailler à Bienne ou à Macolin • 5 entraînements de 4h chaque semaine • 4h de musculation et de condition chaque semaine 	Coûts à la charge de l'athlète: max. 6000 CHF pour la FST
		880 heures de tir par an



Centres régionaux à Lausanne, Schwadermau, Lucerne, FIZbach et Teufen
 Plus d'informations: www.swissshooting.ch/fr/nachwuchs

Version mars 2020

CARRIÈRE SPORTIVE

À LA FÉDÉRATION SPORTIVE SUISSE DE TIR



Fédération sportive suisse de tir, Lidostrasse 6, 6006 Lucerne
 Service Sport d'élite et Promotion de la Relève
nachwuchs@swissshooting.ch
www.swissshooting.ch, 041 418 00 10



Concept de promotion du Sport de performance

Structures de la carrière sportive au tir sportif de performance

FTEM	FOUNDATION (SOCIÉTÉ)			TALENT				ELITE		MASTERY		
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M		
Phase												
Mots-clés				Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel	S'entraîner et atteindre les objectifs	Percer et être récompensé	Représenter la Suisse (au niveau international)	Succès au niveau international	Dominer la discipline sportive		
Compétitions internationales	<p>Découvrir et acquérir les disciplines de tir avec des formes de base poly-sportives en tant qu'aménagement des pauses dans des leçons régulières pour débutants dans les sociétés de tir.</p> <p>Utiliser et varier les éléments techniques appris. Entraînement holistique et régulier. Etre motivé(e) pour les concours.</p> <p>Engagement pour des disciplines et/ou positions supplémentaires. Etre motivé(e) pour des unités d'entraînement supplémentaires. Mise en œuvre des acquis dans les concours.</p>											
Card/structure des cadres												
Volume d'entraînement (par semaine) en heures	1+	3+	5+	6+	6+	13+	12-16+	25+	35+	40+		
Compétitions par année		1	1	2	3	10	13	13	13	13		



Poster: La carrière sportive

Ecole / Formation / Emploi / Etudes

Une solution scolaire est nécessaire, resp. recommandée à partir de la phase T3, CRP (dès 15 ans)

Le service Sport d'élite et Promotion de la Relève de la FST ainsi que les responsables des centres régionaux de performance CRP sont là pour conseiller et soutenir les athlètes masculins et féminins.

Swiss Olympic Cards

Validité Talent Cards (local, régional, national): 01.10.-30.09.
Elite Cards (Elite, Bronze, Argent, Or): 01.10.-30.09.

Tranche d'âge Talent Card Régionale: ~15-22 ans
Talent Card Nationale: ~16-20 ans

- CdM Coupe du monde
- CE Championnats d'Europe
- CEJ Championnats d'Europe des Juniors
- CIJ Concours international des Juniors
- CM Championnats du monde
- CMJ Championnats du monde des Juniors
- EG European Games
- JO Jeux Olympiques
- YOG Youth Olympic Games