

FEDERATION VALAISANNE DE TIR

CONCEPT DE LA RELEVÉ DU TIR SPORTIF





Concept de la relève du tir sportif de la Fédération Sportive Valaisanne de tir.

BASES :

La Fédération Sportive Valaisanne de Tir (FSVT) se base sur le concept de promotion de la relève de la Fédération Suisse de tir (FST)

BUT :

Permettre à l'athlète

- De se concentrer sur son domaine de sport,
- D'apprendre à s'entraîner de manière orientée sur la performance.

Pour les athlètes motivés à s'orienter vers le sport d'élite

Moyens :

- La FSVT met à disposition des entraîneurs compétents ayant suivi une formation J+S dans la ou les disciplines qu'ils entraînent.
- Le responsable cantonal planifie des entraînements permettant aux athlètes de s'entraîner au minimum 3h par semaine avec des entraîneurs du cadre cantonal.
- La FSVT appuie les dossiers de candidature SAF en fonction de critères précis.

SELECTION :

Le comité de la FSVT met sur pied des tirs de comparaisons ou de sélections auxquels les jeunes intéressés dès 12 ans et plus peuvent participer. Les athlètes doivent pouvoir tirer sans appui.

Les finales valaisannes : CVAR, championnats valaisans individuels, peuvent servir à sélectionner les athlètes. L'exécution technique des mouvements est alors au centre de l'évaluation. (Annexe 4.1)

Par la suite, dans le cadre d'un entretien personnel (annexe 4.2), l'évolution de l'athlète, son environnement et sa disposition à s'engager font l'objet d'une estimation. Avant d'entrer dans un cadre local, l'athlète et ses parents signent une convention (engagement) (annexe 4.3) dans laquelle la présence régulière aux entraînements et compétitions ainsi que le comportement et l'engagement lors des entraînements sont thématiques. (Cf. point 7 - concept de sélection)

CONTENU DE LA FORMATION :

- Technique** : coordination des différents éléments techniques par le déroulement optimal des mouvements dans différentes positions et disciplines.
- Planification de l'entraînement** : planification annuelle avec fixation des objectifs personnels, plan hebdomadaire établi par l'athlète, y intégrer de manière adéquate la régénération.
- Motricité sportive** : surtout pour les athlètes féminins, entraînement ciblé de la force propre au type de sport, par exemple fortification du tronc ou fortification de la coiffe des rotateurs. De manière générale aussi des formes d'exercice poly sportifs ou coordinateurs comme préparation d'en vue du test ESPIE/PISTE



FEDERATION SPORTIVE VALAISANNE DE TIR WALLISER SCHIESS SPORT VERBAND

- **Psychisme** : apprendre et appliquer les formes de base de l'entraînement psychologique comme les techniques de respiration, des exercices simples de visualisation, les simples monologues et l'engagement de la technique Stop, ainsi que l'établissement d'un scénario pour l'entraînement (cf. annexe « Contenu de la formation des jeunes » - 1^{ère} étape de la PdR, cellule locale de formation)

INTENSITE DES ENTRAINEMENTS :

- 3 heures en moyenne par semaine avec des entraîneurs du Cadre local.
- 4 heures par semaine avec un entraîneur de société au stand de tir
- 3 heures par semaine sans entraîneur pour les domaines de la motricité sportive, l'entraînement à sec ou le maintien de l'arme et l'entraînement de la relaxation.
- Les mesures régénératrices doivent être intégrées de manière adéquate à la planification.

ENTRAINEURS : (annexe 3.1)

La FSVT s'occupe de l'engagement des entraîneurs cantonaux formés selon statut reconnu. Elle encourage financièrement la formation des entraîneurs selon règlement de la FSVT (www.fsvt.ch)

COMPETITIONS :

Les compétitions suivantes existent au niveau cantonal et régional.

- Compétitions cantonales : de groupes ou individuels
- Compétitions régionales : Finales régionales comprenant une partie poly sportive
- Compétitions nationales : Championnats Suisses, finales suisses de la journée de la jeunesse FST comprenant une partie poly sportive, Match inter cantonal, Match inter fédérations, Championnat suisse de groupes et championnats suisse de section,

Le responsable cantonal en accord avec le/les entraîneurs recommanderont la participation aux compétitions en fonction du niveau de l'athlète.

LA FSVT APPUIE UN DOSSIER DE CANDIDATURE DE MESURES SAF COMME SUIT :

Pour un athlète au niveau cantonal.

- Avoir atteint le niveau cantonal et justifier d'un entraînement de 10h¹ par semaines technique de tir + physique
- Avoir comme objectif le niveau Régional ou Suisse en sport d'Elite en s'inscrivant Au tests ESPIE ²

Les élèves dès la fréquentation de la 1^{ère} année du Cycle d'orientation peuvent être concernés.

¹ Le comité de la FSVT veillera à aider les jeunes qui n'ont pas la possibilité de s'entraîner un nombre d'heures suffisantes dans leur société.

² Les tests ESPIE sont fait 1 fois par an, l'évaluation technique se fait au moyen du SCATT. Un athlète doit également participer à plusieurs shooting masters de l'année les premiers ont lieu en novembre et décembre. – sous réserve de modification de la FST



Pour un athlète ayant réussi les tests ESPIE et obtenu la carte régionale ou nationale

Actuellement

Le Valais est rattaché au centre de performance romand dont le siège est à Lausanne.

La FSVT recommandera les athlètes candidats aux mesures SAF pour autant que l'athlète remplisse les conditions suivantes :

- Obtention de la carte régionale ou nationale (Classification T3 ou T4)
- Athlètes justifiant d'une durée d'entraînement conforme au concept de la FST.

ANNEXES :

- Annexe 1 Concept de la promotion de la relève FST**
- Annexe 1.2 au concept de promotion de la relève FST contenus d'entraînement de la formation**
- Annexe 3.1 au concept de promotion de la relève FST Trainer Guideline**
- Annexe 4.1 au concept de la promotion de la relève FST Liste de pointage technique pour la sélection des cellules locales de promotion**
- Annexe 4.2 au concept de la promotion de la relève FST Catalogue de questions pour la sélection de talents locaux**
- Annexe 4.3 au concept de la promotion de la relève FST Modèle de convention pour les talents locaux.**
- Document d'information FST pour les parents d'un athlète se dirigeant vers le sport d'Elite**
- Document de la FST - Manuel d'établissement d'un commitment**

- Brochure FTEM (Swiss Olympic)**

ANNEXES



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

Lidostrasse 6
CH-6006 Luzern
+41 41 370 82 06
info@swissshooting.ch



Concept de la promotion de la Relève FST



Auteur: Ruth Siegenthaler

Entraîneuse du Sport de performance avec brevet fédéral / entraîneuse du mental

Certifiée en management de sport

Cheffe Formation et Relève de la FST

Experte J+S du tir sportif

Participant(e)s

Urs Jenny, Vreni Kim

Susanne Kläy, Paul Salathé,

Ursula Stäuble, Dino Tartaruga,

August Wyss

Domaine Sport d'élite

Chefs cantonaux de la formation

Editeur

Fédération sportive suisse de tir

Lidostrasse 6

6006 Lucerne

Téléphone 041 370 82 06

fst-ssv@swissshooting.ch

www.fst-ssv.ch

Photos

Ruth Siegenthaler

Pour des raisons de lisibilité, il n'est fait usage que de la forme masculine dans ce document. Il va de soi que les femmes, athlètes, entraîneuses, monitrices, etc., sont bien évidemment concernées.

Doc.-No. 6.13.02 2^e édition 2014

Sommaire

1	Introduction	1
1.1	Exposé de la situation	1
1.2	Bases	2
1.3	Buts	2
1.3.1	Délimitation.....	2
2	Objectifs de la PdR au sein de la FST	2
3	Parcours des athlètes	3
3.1	Formation des enfants et des jeunes	4
3.1.1	Buts de la formation des enfants et des jeunes	4
3.1.2	Sélections	5
3.1.3	Contenus de la formation	5
3.1.4	Intensité des entraînements	5
3.1.5	Moniteurs	5
3.1.6	Types de compétition	5
3.2	Première étape de la promotion de la Relève (PdR).....	6
3.2.1	Buts de la première étape de la PdR.....	6
3.2.2	Sélections	6
3.2.3	Contenus de la formation	6
3.2.4	Intensité des entraînements	6
3.2.5	Entraîneurs	7
3.2.6	Compétitions	7
3.3	Deuxième étape de la PdR	7
3.3.1	Buts de la deuxième étape de la PdR	7
3.3.2	Sélection	7
3.3.3	Contenus de la formation	7
3.3.4	Intensité des entraînements	8
3.3.5	Entraîneurs	8
3.3.6	Compétitions	8
3.4	Troisième étape de la PdR.....	8
3.4.1	Buts de la troisième étape de la PdR	9
3.4.2	Sélections	9
3.4.3	Contenus de la formation	9

3.4.4	Intensité des entraînements	9
3.4.5	Entraîneurs	9
3.4.6	Compétitions	10
3.5	Cadre national Juniors	10
3.5.1	Buts des Cadres nationaux Juniors	10
3.5.2	Sélections	10
3.5.3	Contenus de la formation	10
3.5.4	Intensité des entraînements	10
3.5.5	Entraîneurs	10
3.5.6	Compétitions	10
3.6	Pierres d’achoppement de la PdR.....	11
4	Cellules de promotion / Cellules d’entraînement	13
4.1.1.1	<i>Catalogue des critères de formation des jeunes.....</i>	<i>13</i>
4.1.2	Organismes responsables.....	13
4.1.3	Infrastructures	13
4.1.3.1	<i>Stands de tir.....</i>	<i>13</i>
4.1.3.2	<i>Environnement encourageant le mouvement</i>	<i>13</i>
4.1.3.3	<i>Personnes.....</i>	<i>13</i>
4.2	Catalogue des critères de la promotion locale de la Relève CLP.....	13
4.2.1	Organismes responsables.....	13
4.2.1.1	<i>Rôle de l’organisme responsable</i>	<i>14</i>
4.2.2	Infrastructures	14
4.2.2.1	<i>Stands de tir.....</i>	<i>14</i>
4.2.2.2	<i>Place pour les exercices de motricité sportive.....</i>	<i>14</i>
4.2.3	Personnes.....	14
4.2.4	Partenaires.....	14
4.3	Catalogue des critères pour le niveau Sites-labels CRP	14
4.3.1	Organisme responsable	14
4.3.1.1	<i>Rôle de l’organisme responsable</i>	<i>15</i>
4.3.2	Infrastructures	15
4.3.2.1	<i>Stand de tir.....</i>	<i>15</i>
4.3.2.2	<i>Local polysportif</i>	<i>15</i>
4.3.2.3	<i>Hébergement</i>	<i>15</i>
4.3.2.4	<i>Accessibilité</i>	<i>16</i>
4.3.3	Personnes.....	16

4.3.4	Partenaires.....	16
4.3.4.1	<i>Ecoles de sport et entreprises d'apprentissage</i>	16
4.3.4.2	<i>Analyse et encadrement médico-sportifs</i>	16
4.3.4.3	<i>Psychologie du sport</i>	16
4.3.5	Financement du Site label.....	16
4.3.6	Processus d'attribution des labels	17
4.3.6.1	<i>Candidature</i>	17
4.3.6.2	<i>Délais pour le dépôt des candidatures</i>	17
4.3.6.3	<i>Attribution du label</i>	17
4.3.6.4	<i>Controlling</i>	17
4.4	Catalogue des critères pour le niveau Sites-labels CNP	18
5	Structure des Cadres Swiss Shooting	18
6	Formation des entraîneurs	21
6.1	Filières de la formation	22
6.1.1	Formation des enfants.....	22
6.1.2	Formation des jeunes.....	22
6.1.3	Première étape PdR.....	22
6.1.4	Deuxième et troisième étapes PdR	23
6.1.5	Entraîneurs du Cadre national.....	23
7	Concept de sélection	24
7.1	Paramètres des performances de compétition.....	26
7.2	Paramètres des tests de performance	26
7.2.1	Tests de performance de la motricité sportive	26
7.2.2	Tests de performance propres au type de sport	26
7.3	Evolution des performances.....	27
7.4	Conditions psychologiques.....	27
7.5	Niveau de développement biologique	27
7.5.1	Définition du niveau de développement biologique selon <i>Mirwald</i>	27
7.5.2	Age relatif	28
7.6	Biographie des athlètes.....	28
7.7	Médecine du sport.....	28
8	Types de compétitions	29
8.1	Formation des Jeunes.....	29

8.2	Niveau local de la promotion	29
8.3	Niveau régional de la promotion Site-label	30
8.4	Niveau régional de la promotion Cadre de transition.....	30
8.5	Niveau national de la promotion	30
9	Mise en vigueur	31
10	Controlling / Reporting	31
11	Dispositions finales	32
11.1	Annexes	32
11.2	Approbation	32
11.3	Entrée en vigueur	32
11.4	Dispositions transitoires.....	32
	Glossaire	33
	Répertoire des figures.....	35
	Répertoire des tableaux	36
	Annexes.....	37

Liste des abréviations

AD	Assemblée des délégués
cf.	confer, reportez-vous à...
CI	Cours d'introduction
CMD	Championnats de match décentralisés
CP	Centre de performances
CP	Conférence des présidents (les présidents des SCT/SF)
CLP	Centre local de performances
CNP	Centre national de performances
CRP	Centre régional de performances
DE	Dispositions d'exécution
dipl.	diplômé(e)
Doc.-N ^o	FST numérotation des règlements
e. a.	entre autres
Entraîneur Rel	Entraîneur de la Relève
EOP	État optimal de performance
ESPIE	Estimation systématique du pronostic intégratif, par l'entraîneur
etc.	et cætera
FC 1	Formation continue 1
féd.	fédéral
Fig.	Figure
FST	Fédération sportive suisse de tir
h.	heure(s)
ISSF	International Sport Shooting Federation
J+S	Jeunesse + Sport
MSA	Moniteur de sport pour adultes
OFSPPO	Office fédéral du Sport
p. ex.	par exemple
PdR	Promotion de la Relève
ShMa	Shooting Masters
SOA	Swiss Olympic Association
ss.	et suivants
SSV	Schweizer Schiesssportverband
TCL	Talents Card Local
TCN	Talents Card National
TCR	Talents Card Regional
Ü12	Classe d'âge plus de 12 ans

1 Introduction

La Fédération sportive suisse de tir (FST) déclare promouvoir la Relève (PdR) en parfaite adéquation avec l'âge et le niveau des jeunes, une promotion durable et visible, exigeante du point de vue de la qualité, orientée sur les performances et acceptable éthiquement. Elle endosse la responsabilité du sport de performance pour la Relève dans le tir sportif.

Elément de premier plan, la promotion de la Relève doit être réalisée de manière durable, respectant les athlètes afin de constituer la base de futures performances de haut niveau dans le tir sportif et permettant en parallèle le suivi d'une formation scolaire et professionnelle.

1.1 Exposé de la situation

La FST a établi un concept de la Promotion de la Relève en 2010. Elle a repris les Directives des deux « Leading Partner » Jeunesse & Sport et Swiss Olympic. Elle s'est notamment appuyée sur la documentation « Les 12 éléments de la réussite » de Swiss Olympic.

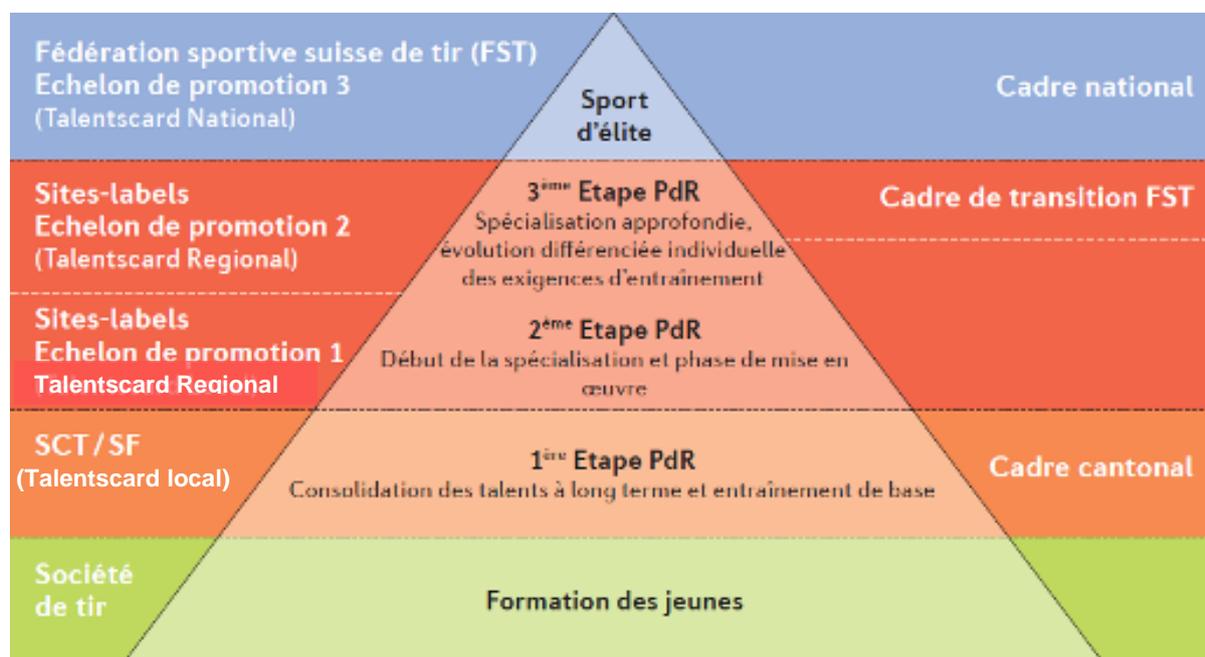


Fig. 1: Les 1ère- 3^e étapes de la promotion de la Relève (marquées en orange et en rouge dans le schéma) s'ajoutent sans transition à la formation des Jeunes dans les Sociétés de tir.

Le présent concept de la promotion s'ajoute sans transition au concept de la Relève 2010 et règle de manière détaillée les contenus et l'intensité des entraînements des différentes cellules de promotion. Le parcours des athlètes, les structures des cadres, le concept de sélection et les Directives propres aux entraîneurs (Trainer-Guideline) sont les éléments prépondérants du présent concept.

Comme elle l'a déjà décrit dans le concept de la PdR 2010, la FST adapte actuellement l'organisation du domaine de la PdR et lui donne une nouvelle structure. Afin de réaliser cet objectif, les Centres régionaux de performances (CRP) assumeront un rôle central. A ce jour (2014), deux Sites-labels Swiss Shooting (CRP) sont entrés en activité à Teufen (AR) et à Fitzbach (GL).

1.2 Bases

Le présent concept de la promotion repose sur les bases suivantes:

- Concept de la Relève 2010
- Documentation „Les 12 éléments de la réussite “ de Swiss Olympic
- Concept de la promotion de la Relève, 1^{ère} édition 2012
- Modèle de J+S
- Manuel „Diagnostic et sélection de talents“ Swiss Olympic (ESPIE)
- Manuel „Analyse-SCATT“ FST pour l'ESPIE¹
- Charte éthique de Swiss Olympic

1.3 Buts

Par le présent concept de la promotion, il s'agit de découvrir, de recruter et d'encourager de manière ciblée les sportifs les plus aptes, indépendamment de leur âge. Le parcours optimal des athlètes définit les heures et les contenus d'entraînement nécessaires dans les différentes cellules de promotion. Des structures de cadres adéquates et visibles doivent également donner aux athlètes la possibilité de changer d'orientation ou de suivre une ascension plus directe au sein du sport de performance de la Relève.

1.3.1 Délimitation

Le présent concept se limite exclusivement à la promotion d'athlètes de la Relève âgés de 8 à 20 ans, à la formation des enfants et des jeunes, ainsi qu'au sport de performance et au Sport d'élite de la Relève.

2 Objectifs de la PdR au sein de la FST

- Elargir la base des sportifs de la Relève prêts à fournir de hautes performances.
- Sélectionner les athlètes les plus aptes dans toutes les catégories d'âge.
- Promouvoir de manière respectueuse les tireurs talentueux.
- Unifier la formation des jeunes talents.
- Assurer la qualité de la formation à tous les niveaux.
- Minimiser les quotes-parts Drop-out (quotes-parts d'échec) par un encadrement global.

¹ Définition cf. Glossaire

3 Parcours des athlètes

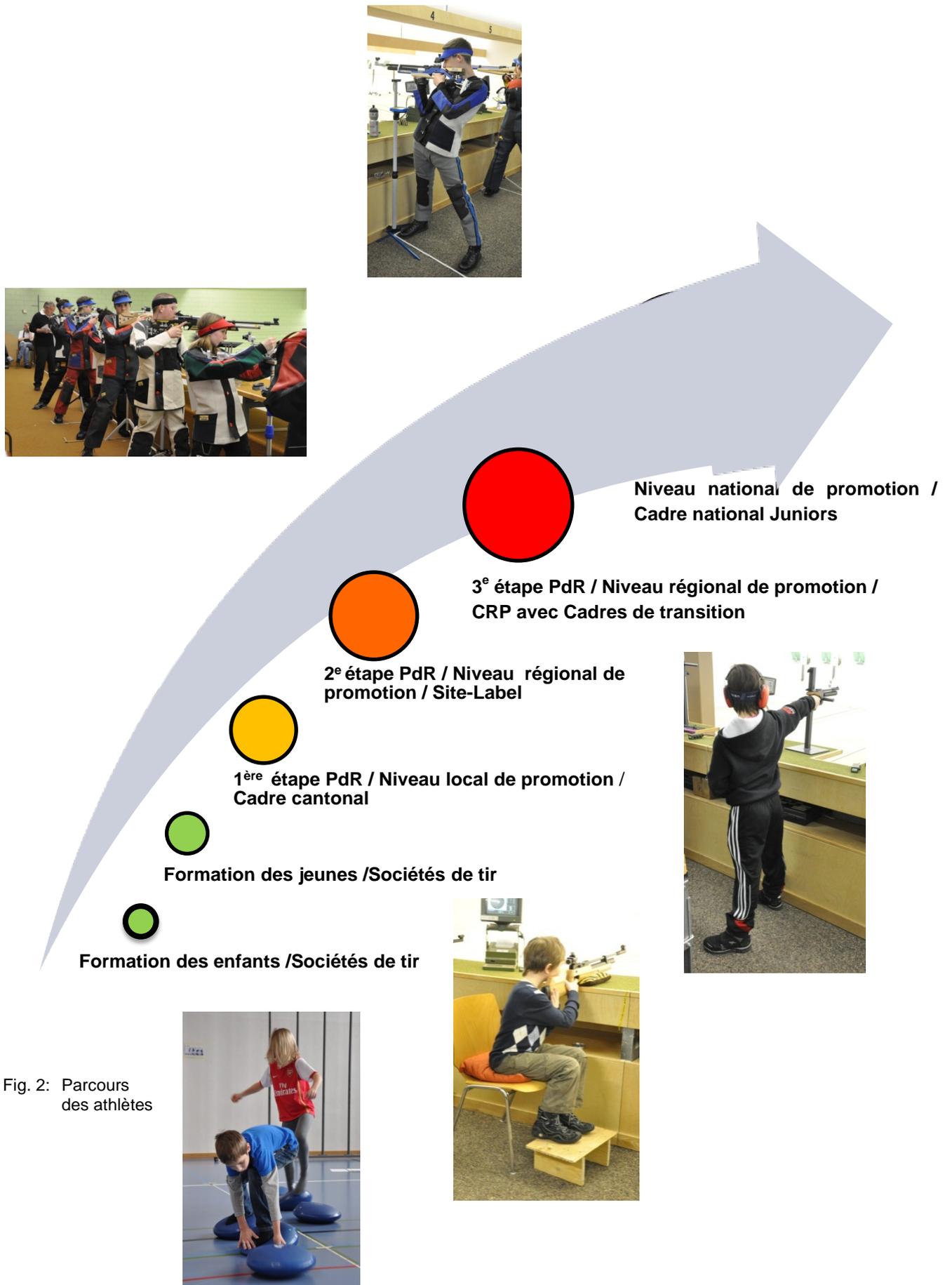


Fig. 2: Parcours des athlètes

Le parcours optimal des athlètes commence dans les Sociétés de tir par le sport pour enfants dès l'âge de 8 ans et s'achève dans le Cadre Sport d'élite selon les résultats obtenus au classement mondial. Ensuite s'ouvre la perspective de retransmettre à la base le savoir acquis, en tant que moniteur, entraîneur ou fonctionnaire du tir sportif.

Le parcours des athlètes exige l'accomplissement des étapes suivantes (des informations plus détaillées, des figures et des explications plus précises sont présentées sous le Point 5 « Structures de cadre ») :

- Etape de la formation des enfants et des jeunes par les Sociétés de tir.
- 1^{ère} étape de la PdR dans les Cadres locaux des Sociétés cantonales de tir ou les Sous-Fédérations / Talents Card Local (TCL).
- 2^e étape de la PdR / Entraînement dans les Centres régionaux de performances (CRP), ou les Sites-labels Swiss Shooting / Talents Card Regional (TCR).
- 3^e étape de la PdR / Entraînement dans les CPR, les Sites-labels Swiss Shooting ainsi que l'intégration à un Cadre de transition de la FST afin de suivre les compétitions internationales des Juniors / Talents Card Regional (TCR).
- Cadre national Juniors de la FST / Talents Card National (TCN).
- Cadre national Elite de la FST / Aspirants (Rookie) / Cadre B et A.

Par la suite, le parcours optimal des athlètes au sein du tir sportif est défini de manière détaillée (cf. également en annexe le « Swiss Shooting Training Guideline » comprenant un résumé de la description suivante). Pour les sportifs changeant d'orientation et les sportifs voués à une ascension plus directe, il est primordial de maintenir l'opportunité de pouvoir changer d'orientation entre les différentes étapes.

Les „sportifs en reconversion“ peuvent se faire remarquer par d'excellents résultats lors des Shooting Masters (SHMa) et poursuivent leur parcours après la sélection de talents au moyen de la méthode ESPIE.

3.1 Formation des enfants et des jeunes

La formation des enfants et des jeunes est très fortement marquée par le modèle J+S et des contenus de formation spécifiques de la Fédération. Dans le tir sportif, la formation des enfants a lieu entre 8 à 10 ans. Selon le modèle J+S, la formation des jeunes commence à l'âge de 10 ans et peut se poursuivre jusqu'à l'âge de 20 ans. Pour le parcours optimal des sportifs, la FST définit la formation des jeunes dès 10 à 12 ans, si l'athlète manifeste un intérêt pour une carrière dans le sport de performance. Pour entamer la 1^{ère} étape de la PdR, il doit ensuite entrer dans une Cellule locale de promotion.

3.1.1 Buts de la formation des enfants et des jeunes

Formation des enfants (8 à 10 ans): rire, apprendre, fournir une prestation sont les maîtres mots de la formation des Kids dont le but est d'éveiller la joie et le plaisir à pratiquer le tir sportif tout en promouvant la polyvalence.

Formation des jeunes (10 à 20 ans): les buts de la formation des jeunes se concentrent sur le maintien du plaisir à pratiquer le tir sportif, la promotion de la polyvalence au sein du tir sportif par une instruction technique bien fondée, ainsi que le développement personnel des jeunes sportifs.

3.1.2 Sélections

Il n'y a pas de sélection. Il suffit de remplir les Directives de J+S. Pour participer aux offres J+S des enfants et des jeunes, seule une inscription par le représentant légal est exigée.

3.1.3 Contenus de la formation

Avant de participer à un cours de tir sportif pour enfants, ce serait un avantage si l'enfant avait déjà pu récolter le plus possible d'expériences dans un environnement encourageant les mouvements de base. Du fait que le temps de concentration chez les enfants est très court, il convient, lors des leçons d'entraînement, d'alterner fréquemment les exercices propres à l'arme de sport avec des exercices favorisant le développement des capacités motrices. Par leçon, la part des deux domaines doit atteindre les 50% (cf. annexe « Leçon modèle pour Kids »).

Les contenus de formation des leçons dans le sport des enfants et des jeunes sont expliqués en détail dans le programme de formation J+S Tir sportif et dans le Manuel d'entraînement J+S Tir sportif, niveau de formation pour les débutants et les jeunes (cf. annexe « Contenus d'entraînement pour la formation des jeunes »). Les brochures d'enseignement J+S Tir sportif dispensent aux moniteurs des informations sur les éléments et les mouvements de base du tir sportif, la planification et l'évaluation des leçons ainsi que de nombreuses idées pour la mise en œuvre des formes d'exercices décrites.

3.1.4 Intensité des entraînements

Formation des enfants: 1 à 2 heures d'entraînement par semaine au stand de tir et notamment beaucoup d'expériences encourageant la motricité par le biais du sport de loisir et d'équilibre.

Formation des jeunes: 2 à 4 heures d'entraînement par semaine au stand de tir et notamment beaucoup d'expériences encourageant la motricité par le biais du sport de loisir et d'équilibre.

3.1.5 Moniteurs

Formation des enfants: le moniteur dispose d'une formation actuelle J+S pour le statut du sport des enfants et en même temps une formation de moniteur J+S Statut C, reconnue pour les domaines Carabine ou Pistolet (tir sportif).

Formation des jeunes: Le moniteur dispose d'une formation actuelle reconnue de moniteur J+S Statut C pour la Carabine ou le Pistolet (tir sportif).

3.1.6 Types de compétition

Déjà pour l'étape de la formation des enfants et des jeunes, des compétitions comprenant une partie polysportive sont organisées à tous les niveaux de la formation aux plans cantonal et national (par exemple Finales régionales et Finales suisses de la Journée de la jeunesse FST). Les exercices polysportifs des Finales régionales sont décrits de manière détaillée dans les contenus de la formation des jeunes (cf. annexe « Contenus des leçons pour la formation des jeunes »).

3.2 Première étape de la promotion de la Relève (PdR)

Les athlètes se décidant pour le tir orienté sur la performance entrent dans un Cadre local (par exemple Cadre cantonal). Cela s'effectue selon divers critères de sélection et de manière optimale à l'âge de 12 ans.

3.2.1 Buts de la première étape de la PdR

L'athlète se concentre sur son domaine de sport, apprend à s'entraîner de manière orientée sur la performance et se décide dans cette phase pour le sport de performance.

3.2.2 Sélections

Les organismes responsables des échelons locaux de promotion organisent des tirs de comparaison, auxquels les jeunes intéressés de 12 ans et plus peuvent participer.

L'exécution technique des mouvements est alors au centre de l'évaluation.

Par la suite, dans le cadre d'un entretien personnel, la volition de l'athlète, son environnement et sa disposition à s'engager font l'objet d'une estimation. Avant d'entrer dans un cadre local, l'athlète et ses parents signent une convention (engagement), dans laquelle la présence régulière aux entraînements et compétitions ainsi que le comportement et l'engagement lors des entraînements sont thématiques. (cf. le point 7 ff concept de sélection)

3.2.3 Contenus de la formation

Technique: coordination des différents éléments techniques par le déroulement optimal des mouvements dans différentes positions et disciplines.

Planification de l'entraînement: planification annuelle avec fixation des objectifs personnels, plan hebdomadaire établi par l'athlète, y intégrer de manière adéquate la régénération.

Motricité sportive: surtout pour les athlètes féminins, entraînement ciblé de la force propre au type de sport, par exemple fortification du tronc ou fortification de la coiffe des rotateurs². De manière générale aussi des formes d'exercice polysportives ou coordinatrices comme préparation en vue du test ESPIE.

Psychisme: apprendre et appliquer les formes de base de l'entraînement psychologique comme les techniques de respiration, des exercices simples de visualisation, les simples monologues et l'engagement de la technique Stop, ainsi que l'établissement d'un scénario pour l'entraînement (cf. annexe « Contenus de la formation des jeunes », 1^{ère} étape de la PdR, Cellule locale de formation).

3.2.4 Intensité des entraînements

- 3 heures en moyenne par semaine avec des entraîneurs du Cadre local.
- 4 heures par semaine avec un entraîneur de société au stand de tir.
- 3 heures par semaine sans entraîneur pour les domaines de la motricité sportive, l'entraînement à sec ou le maintien de l'arme et l'entraînement de la relaxation.
- Les mesures régénératrices doivent être intégrées de manière adéquate à la planification.

² Définition cf. Glossaire.

3.2.5 Entraîneurs

L'entraîneur de la 1^{ère} étape de la PdR a acquis la spécialisation d'entraîneur J+S de la Relève et dispose du statut reconnu d'entraîneur A.

L'entraîneur de société a suivi la formation continue J+S de niveau 2 et dispose du statut reconnu d'entraîneur B.

3.2.6 Compétitions

- Compétitions cantonales: par exemple Championnats cantonaux de groupes et individuels.
- Compétitions régionales: par exemple Finales régionales comprenant une partie polysportive.
- Compétitions nationales: Championnats suisses, Finales suisses de la Journée de la jeunesse FST comprenant une partie polysportive, Match intercantonal, Match interfédérations, Championnat suisse de groupes et Championnat suisse de sections.

3.3 Deuxième étape de la PdR

La FST décerne un label à l'organisme responsable d'un Centre de performances pour autant qu'il remplisse les critères exigés (cf. Point 4.3 et suivants du Catalogue des critères pour les Sites-labels). Le site géré par cet organisme a le droit de porter le nom de « Site-label Swiss Shooting ». Le transfert d'un jeune tireur dans un CRP s'effectue généralement à l'âge de 14 ans. Si une Société cantonale de tir exploite un Centre de performances (CP) ou est associé à un organisme responsable d'un tel CP, il est possible d'accomplir la 1^{ère} étape de la PdR également sur ce Site-label (niveau local) pour autant que ce dernier propose une solution scolaire pour le niveau d'orientation 1.

3.3.1 Buts de la deuxième étape de la PdR

L'athlète s'est décidé pour le sport de performance et est disposé à modifier son environnement afin de l'optimiser en vue de conduire en parallèle et de coordonner la formation scolaire et professionnelle avec une carrière sportive. La deuxième étape de la PdR est la phase centrale pour un choix professionnel optimal comportant éventuellement une prolongation des temps d'étude et d'apprentissage.

3.3.2 Sélection

La sélection pour la remise des TCR a lieu au moyen de la sélection de talents ESPIE, organisée de manière centralisée deux fois par année (cf. Point 7 ss. du Concept de sélection).

Pour les athlètes entre 14 et 20 ans, la remise d'un nombre de 50 à 70 TCR serait idéale.

3.3.3 Contenus de la formation

Technique: adaptation continue de la coordination et des réglages du matériel dans toutes les positions et disciplines lors de poussées de croissance.

Planification de l'entraînement: plans d'entraînement périodiques macro et micro, planifier de manière adéquate les mesures régénératrices, documentation d'entraînement englobant les

facteurs biologiques (qualité du sommeil, motivations, etc.), mesures préventives afin d'éviter les surcharges.

Motricité sportive: surtout pour les athlètes masculins, entraînement de la force propre au type de sport, par exemple fortification du tronc et de la coiffe des rotateurs. De manière générale, exercices d'équilibre et fortification des stabilisateurs articulaires.

Psychisme: entraînement de la volition³, état optimal de performance (EOP), stratégies visant à gérer les résultats (cf. annexe « Contenus d'entraînement de la 2^e et 3^e étape de la PdR / Cellule régionale de promotion »).

3.3.4 Intensité des entraînements

Variante 1: Athlète avec école de sport

- En moyenne 9 heures par semaine avec les entraîneurs du Site-label, entraînement de la motricité sportive et entraînement à sec inclus.
- 3 heures par semaine sans entraîneur au sein de la Société de tir ou du Site-label.

Variante 2: Athlète suivant l'école primaire ordinaire et s'entraînant partiellement sur le Site-label.

- En moyenne 6 heures par semaine avec les entraîneurs du Site-label.
- 3 heures par semaine avec les entraîneurs de société au stand de tir.
- 3 heures par semaine sans entraîneur, entraînement de la motricité sportive et entraînement à sec inclus.

3.3.5 Entraîneurs

L'entraîneur de la 2^e étape de la PdR a acquis avec succès la formation d'entraîneur de Swiss Olympic donnant droit au statut « Entraîneur de Sport de performance » et possède le statut reconnu d'entraîneur régional de la Relève.

L'entraîneur de société a accompli le niveau 2 de la formation continue de J+S et dispose d'un statut reconnu d'entraîneur B.

3.3.6 Compétitions

Compétition cantonales: par exemple Championnats cantonaux de groupes et individuels.

Compétitions nationales: Shooting Masters, Championnats suisses, Match intercantonal, Match interfédérations, Championnat suisse de groupes et Championnat suisse de sections.

3.4 Troisième étape de la PdR

Les meilleurs tireurs à la Carabine et au Pistolet de la PdR titulaires d'une TCR suivent la préparation au sein d'un cadre de transition pour accéder à un cadre de Sport d'élite. L'entrée dans un cadre de transition Carabine ou Pistolet est possible dès l'âge de 15 ans. Dans ces stages d'entraînement, les athlètes vont être préparés en vue de disputer des compétitions internationales pour lesquelles ils auront été sélectionnés.

³ Définition c.f. Glossaire

Le travail d'entraînement proprement dit a lieu dans la cellule de promotion du Site-label. L'appartenance au cadre est orientée selon les critères de sélection définis pour les compétitions internationales correspondantes.

3.4.1 Buts de la troisième étape de la PdR

L'athlète est maintenant disposé à fournir ses performances au-delà de l'entraînement lors de compétitions internationales et d'exploiter à fond son potentiel de performances à l'heure X. En même temps, il a l'opportunité d'accumuler de précieuses expériences en compétitions internationales et de s'exercer à la gestion des résultats.

3.4.2 Sélections

La sélection pour une TCR a lieu annuellement sur la base de la méthode ESPIE. La sélection pour accéder au Cadre de transition et participer aux compétitions internationales est effectuée sur la base du document « Directives de sélection de la PdR / FST ». Ce document est établi annuellement. En même temps, un classement comprenant les résultats des Shooting Masters, des compétitions nationales pour le titre et de différents résultats issus de compétitions préalablement définies est établi.

3.4.3 Contenus de la formation

Technique: diagnostic de performances propre au type de sport au moyen d'un simulateur d'analyses et d'une analyse des compétitions afin de diriger le plan d'entraînement micro individuel. Les contenus s'orientent au plan d'entraînement personnel.

Planification de l'entraînement: plans d'entraînement périodiques macro et micro, planifier de manière adéquate les mesures régénératrices, documentation d'entraînement englobant les facteurs biologiques (qualité du sommeil, motivations, etc.), mesures préventives afin d'éviter les surcharges.

Motricité sportive: entraînement de l'endurance de base et de l'endurance propre au type de sport, de la stabilité du tronc et fortification des stabilisateurs.

Psychisme: entraînement psychologique individuel selon le profil avantages-faiblesses et l'analyse de compétitions en tant que paramètres de pilotage (cf. annexe « Contenus d'entraînement de la 2^e et la 3^e étape de la PdR / Cellule régionale de promotion »).

3.4.4 Intensité des entraînements

- Entraînements réguliers au sein du Cadre avant la participation aux compétitions internationales.
- En moyenne 7 heures par semaine avec les entraîneurs du Site-label.
- 6 heures par semaine sans entraîneur au sein de la Société de tir ou du Site-label, entraînement de la motricité sportive et entraînement à sec inclus.

3.4.5 Entraîneurs

L'entraîneur de la 3^e étape de la PdR (Entraîneur Site-label et Entraîneur Cadre de transition) a achevé avec succès la formation d'entraîneur de Swiss Olympic donnant droit au statut « Entraîneur Sport de performance » et possède le statut reconnu d'entraîneur régional de la Relève.

3.4.6 Compétitions

Compétitions nationales: Shooting Masters, Championnats suisses, Match intercantonal, Match interfédérations, Championnat suisse de groupes et Championnat suisse de sections, compétitions de cadres et de sélection selon la convocation.

Compétitions internationales: après avoir été sélectionné avec succès, participation aux compétitions internationales des Juniors en Suisse et à l'étranger. Lors d'excellents résultats, la participation aux compétitions internationales pour le titre est possible.

3.5 Cadre national Juniors

Les quinze athlètes les plus performants Carabine ou Pistolet constituent le Cadre national Juniors. Un transfert au Cadre national est généralement possible dès l'âge de 17 ans. Les athlètes sont en possession d'une TCN et ont le droit de participer aux stages nationaux avec l'entraîneur du Cadre national ainsi qu'aux compétitions nationales selon le Concept du Sport d'élite. Les détails concernant cette cellule de promotion sont réglés dans la documentation de base du Sport d'élite.

3.5.1 Buts des Cadres nationaux Juniors

Ceux-ci sont décrits de manière détaillée dans le Concept du Sport d'élite.

3.5.2 Sélections

La sélection pour une TCN est effectuée annuellement au moyen de la méthode ESPIE (cf. Point 7 du Concept de sélection).

3.5.3 Contenus de la formation

Les contenus de la formation s'orientent d'après les objectifs personnels fixés dans le plan d'entraînement périodique et cyclique de chacun des athlètes. Le contact avec les médias et la formation d'équipes font l'objet d'un enseignement complémentaire.

3.5.4 Intensité des entraînements

Peuvent être individuels, mais doivent au moins comporter les stages réguliers du Cadre national, 7 heures par semaine avec l'entraîneur du Centre national de performances (CNP) et huit heures par semaine sans entraîneur.

3.5.5 Entraîneurs

L'entraîneur du CNP et les entraîneurs du Cadre national Juniors ont achevé avec succès la formation d'entraîneur de Swiss Olympic donnant droit au titre « Entraîneur de Sport d'élite avec diplôme fédéral) et possèdent le statut reconnu d'entraîneur national de la Relève.

3.5.6 Compétitions

Compétitions nationales: Shooting Masters, Championnats suisses, Match intercantonal, Match interfédérations, Championnat suisse de groupes et Championnat suisse de sections, compétitions de cadres et de sélection selon la convocation du Sport d'élite.

Compétitions internationales: compétitions internationales pour Juniors en Suisse et à l'étranger, compétitions internationales pour le titre pour autant que la qualification ait été obtenue.

3.6 Pierres d'achoppement de la PdR

En règle générale, la carrière des athlètes ne se déroule pas toujours de manière optimale. Raison pour laquelle les structures de cadre doivent être visibles. Une quote-part d'échecs modérée est normale. Selon les expériences vécues, la pierre d'achoppement la plus fréquente survient lors du transfert de la période Junior à celle de l'Élite. Certains ne réussissent précisément pas à franchir cette période d'âge lors de ce transfert, bien qu'ils se soient entraînés de manière intensive et qu'ils aient investi beaucoup dans le sport.

Mesure: Une carrière sportive internationale dans le domaine du tir sportif est encore possible après la période Junior. C'est la raison pour laquelle la cellule de promotion Site-label CPR est ouverte aux anciens athlètes TCR et TCN jusqu'à l'âge de 22 ans, afin de réussir la jonction avec un Cadre d'élite. Toutefois, les athlètes doivent participer aux frais engendrés.

Swiss Shooting Trainings-Guideline Du niveau Kids jusqu'à l'Equipe nationale Juniors

	8 ans J+S Sport des enfants 10 ans		10 ans J+S Sport des jeunes 12 ans		12 ans TCL 13 ans		14 ans TCR 15 ans		15 ans TCR 16 ans		17 ans TCN 20 ans	
	Age scolaire précoce		Age scolaire tardif		Première phase pubertaire		Phase pubertaire		Deuxième phase pubertaire		Age adulte précoce	
Cellule entraînement	Société de tir		Société de tir		Cadre cantonal 1ère étape PdR		Site-Label CRP 2e étape PdR		Site-label CRP + Cadre de transition		Site-label CNP Cadre national Juniors	
Organisme responsable	Société de tir		Société de tir		SCT/SF		SCT/SF / Organisme resp. Site-label		Organisme resp. Site-label / FST		Organisme resp. Site-label / FST	
Heures avec entraîneur	2 h. avec Moniteur J+S Kids Sport de tir		2-4 h. avec Moniteur J+S Statut C ou B		3 h. avec entraîneur local Relève 4 h. avec entraîneur B Société de tir		6 h. avec entraîneur régional Relève 3 h. avec entraîneur B Société de tir		7 h. entraîneur régional Site-label + entraînements avec Cadre transition avant les compétitions internes		7 h. entraîneur Site-label Relève + entraînements Cadre national avec entraîneur national Relève	
Heures d'entraînement sans entraîneur	Chaque occasion dans environnement favorisant le mouvement		Chaque occasion dans environnement favorisant le mouvement		3 h. au sein de la Société de tir Exercices de relaxation		3 h. sans entraîneur (motricité sportive incluse), mesures régénératrices		6 h. sans entraîneur (motricité sportive incluse), mesures régénératrices		8 h. sans entraîneur (motricité sportive incluse), mesures régénératrices	
Sélection	Aucune		Aucune		Compétitions Finales régionales Journée de la Jeunesse		ESPIE		ESPIE		ESPIE	
Entraînement Technique	1-2 h / semaine Technique selon Manuel d'entraînement J+S Eléments de base		2-4 h / semaine Technique Eléments de base selon Manuel d'entraînement J+S Mouvements de base		6-7 h / semaine Technique Mouvement de base selon Manuel d'entraînement J+S		8-10 h / semaine Technique Mouvements de base Coordination déroulement des mouvements selon Manuel d'entraînement		11 - 13 h/semaine Technique Coordination déroulement des mouvements dans diverses disciplines Optimiser et automatiser variantes de formes		14 - 16 h/semaine Technique Rythmer, économiser et automatiser les variantes de formes	
	Coordination éléments de base		Coordination/ éléments de base Mouvements de base		Coordination déroulement des mouvements dans diverses disciplines		Variantes de formes selon Manuel					
	Vivre et entraîner de nombreux mouvements de base différents / poser par le jeu divers éléments d'entraînement attrayants		Vivre de nombreux mouvements de base Ex. motricité sportive Finales régionales Diversité dans l'entraînement de la force au moyen d'exercices en adéquation avec l'âge		Endurance de base avec type de sport complémentaires et plaisants Ex. motricité sportive Test de Munich Stabilisation du tronc/ entraînement force, stabilisateurs + motricité d'appui, entraînement spécifique force		Endurance de base et spécifique Coordination générale et spécifique Stabilisation du tronc/ entraînement force, stabilisateurs + motricité d'appui, entraînement spécifique force		Endurance de base et spécifique Coordination spécifique Entraînement spécifique force / force du tronc		Entraînement périodique cyclique individuel de la motricité sportive planifié de la force en général et de manière spécifique, de l'endurance et de la coordination, selon les périodes d'entraînement et de compétition	
	Eveiller le plaisir de pratiquer le tir et d'entraîner les mouvements / Diversité		Diversité au sein du type de sport Rites de préparation / Techn. respiration		Concentration sur le Sport de tir Etablir scénario / gestion de crises simples / réflexion personnelle		Entraînement de la volition EOP / gestion des résultats / stratégies Coping		Gestion baisse de la motivation Stratégies Coping		Motivation propre Responsabilité propre	
Développement personnel et entraînement psychologique	Parcours d'apprentissage ouvert / modèle entraîneur		Visualiser les mouvements de l'image du visuel de manière consciente		Visualiser éléments techniques Techniques Stop + monologues		Visualiser déroulement des mouvements		Visualiser situations de compétition		Wining Feeling	
Connaissances générales	Sécurité		Connaissance et entretien matériel		Nutrition		Prévention Doping		Préparation compétitions internationales		Contact avec les médias	
	Comportement au stand de tir		Mesures régénératrices		Planification des entraînements et journal d'entraînement		Planification de la carrière		Planification de la carrière		Formation moniteur (dès 18 ans)	
	Echauffement				Bases du diagnostic de performances		Diagnostic de performances spécifique au type de sport		Formation du Team		Réflexion personnelle	
					Analyse des compétitions		Plan d'entraînement périodique individuel					

Tab.1: Swiss Shooting Training-Guideline

4 Cellules de promotion / Cellules d'entraînement

4.1.1.1 Catalogue des critères de formation des jeunes

Les contenus d'entraînement, l'intensité des entraînements, les entraîneurs et les compétitions sont décrits de manière détaillée sous le Point 3.1 Parcours des athlètes.

4.1.2 Organismes responsables

L'organisme responsable de la cellule de promotion Formation des enfants et des jeunes est une Société de tir s'engageant pour la formation des enfants et des jeunes à de courtes distances comme la Carabine 10/50m ou le Pistolet 10/25m.

4.1.3 Infrastructures

4.1.3.1 Stands de tir

- Dans le domaine Carabine/Fusil : cibles 10/50m, moyens auxiliaires pour les niveaux de la formation 1 à 3 de J+S
- Dans le domaine Pistolet : cibles 10/25/50m, moyens auxiliaires pour les niveaux de la formation 1 à 3 J+S
(cf. annexe « Contenus des entraînements de la formation des jeunes » => Niveau de formation).

4.1.3.2 Environnement encourageant le mouvement

- Local adéquat pour les exercices d'entraînement polysportifs, le matériel polysportif pour l'entraînement des exercices de motricité sportive des Finales régionales.
- Place Outdoor ou forêt pour changer d'environnement dans la formation des enfants.

4.1.3.3 Personnes

- Moniteurs J+S Kids et / ou Moniteurs J+S avec le Statut C ou B.
- Coach J+S du GU1 encadrant la formation des enfants et des jeunes.

4.2 Catalogue des critères de la promotion locale de la Relève CLP

L'échelon de promotion local dispose d'un entraîneur local de la Relève, assumant la fonction de chef entraîneur (Headcoach). Il est assisté par l'entraîneur technique, qui est titulaire d'un statut B actuel d'entraîneur J+S. Un CLP offre annuellement au moins 150 heures d'entraînement orientées sur la performance, au sein de sa cellule de promotion (cf. Point 4.2 Parcours des athlètes). Les coachings lors de compétitions et les camps d'entraînement peuvent être pris en compte dans le cadre de ces 150 h.

4.2.1 Organismes responsables

L'organisme responsable de la Cellule locale de promotion peut être formé par une ou plusieurs Sociétés de tir et/ou une ou plusieurs SCT/SF remplissant les critères. La Cellule locale de promotion peut également être rattachée à un CLP (cf. Point 3.2). La liste actuelle des organismes responsables ayant le droit d'exploiter un CLP est annexée à ce document.

4.2.1.1 *Rôle de l'organisme responsable*

L'organisme responsable assume l'entière responsabilité (organisation, finances et personnel) du CLP. L'organisme responsable garantit la disponibilité de l'infrastructure nécessaire conformément au Guide de l'entraînement au tir sportif.

4.2.2 **Infrastructures**

Les mêmes infrastructures peuvent être utilisées pour toute la saison ou les cadres s'entraînent dans différentes infrastructures dans l'ensemble de la promotion locale régionale.

4.2.2.1 *Stands de tir*

- Pour le domaine Carabine/Fusil : cibles 10/50m.
- Pour le domaine Pistolet : cibles 10/25/50m.

4.2.2.2 *Place pour les exercices de motricité sportive*

- Local adéquat pour les exercices d'entraînement de motricité sportive (notamment les exercices fortifiant le tronc).
- Matériel polysportif pour l'entraînement des exercices de motricité sportive des Finales régionales et des exercices d'entraînement de la force propres au type de sport.

4.2.3 **Personnes**

- Entraîneur local de la Relève en tant que Chef entraîneur.
- Moniteur J+S au statut B, formé comme entraîneur technique.
- Coach J+S de la promotion de la Relève encadrant l'offre PdR dans le GU7.
- Personne de contact formée dans le domaine de la prévention.
- Pour maîtriser les situations au sein d'un camp, des accompagnants (masculins et féminins) sont indispensables.

4.2.4 **Partenaires**

Pour autant que le niveau local de la promotion soit rattaché à un Site-label, un partenariat avec une école de sport ou une école partenaire du cycle d'orientation 1 peut être contracté. Du fait que les unités d'entraînement hebdomadaires exigent 10 heures, la fréquentation d'un établissement scolaire public doit être possible.

4.3 **Catalogue des critères pour le niveau Sites-labels CRP**

Les Centres régionaux de performances constituent les cellules d'entraînement du niveau régional.

4.3.1 **Organisme responsable**

L'organisme responsable de la Cellule régionale de promotion peut être formé par une ou plusieurs Sociétés de tir et/ou une ou plusieurs SCT/SF remplissant les critères. La forme juridique de cet organisme peut être choisie librement (par exemple: société, coopérative, fondation, société anonyme, etc.).

De manière idéale, une ou plusieurs SCT/SF s'unissent sous une forme juridique adéquate pour exploiter un CRP, afin d'en garantir sa pérennité. La liste actuelle des organismes responsables ayant le droit d'exploiter un CRP est annexée à ce document.

4.3.1.1 *Rôle de l'organisme responsable*

L'organisme responsable assume l'entière responsabilité (organisation et finances) du CRP. Il charge un « intendant » de la coordination des différents domaines, soit infrastructures (stands de tir, salles de sport, garde-robes et salles de théories ainsi que les éventuels logements), entreprises d'apprentissage et écoles, assistance médicale (en cas de besoin) et, si nécessaire, de l'organisation de possibilités de transport entre les écoles et les lieux d'entraînement (cf. 4.3.2.4 Accessibilité). L'organisme responsable garantit la disponibilité des infrastructures nécessaires selon le Guide de l'entraînement au tir sportif est fixe le montant dont doivent s'acquitter les athlètes : la FST recommande un montant maximal de CHF 3'000.00 par année.

4.3.2 Infrastructures

4.3.2.1 *Stand de tir*

Les infrastructures devraient en principe permettre un bon déroulement des entraînements dans toutes les disciplines tout au long de l'année, tant à l'intérieur (indoor) qu'à l'extérieur (outdoor).

Là où des installations 25/50m outdoor sont utilisées, il faut prévoir en plus d'autres possibilités d'entraînement pour l'hiver, dans des installations indoor de ces distances.

Là où les installations utilisées se trouvent entièrement à l'intérieur (indoor), il faut en été, offrir en plus d'autres possibilités d'entraînement sur des installations outdoor 25/50m.

- Dans le domaine Carabine/Fusil : cibles 10/50m (un stand 300m peut également être disponible)
- Dans le domaine Pistolet : cibles 10/25/50m pour les disciplines olympiques
- Cibles disponibles : au moins 4 places de promotion Carabine et / ou Pistolet.
- Simulateur d'analyses (SCATT, Noptel, etc.)
- Garde-robes avec des installations sanitaires et des armoires/casiers fermés à clé.
- Salle de théorie et / ou salle de séjours chauffés.

4.3.2.2 *Local polysportif*

- Halle de gymnastique comportant des espaliers et le matériel de gymnastique tel que ballons, planches d'équilibre, coussins Mobilo, tapis, caisse suédoise, etc.
- Eventuellement un local pour l'entraînement de la force comportant des haltères libres, des bracelets lestés et des installations d'entraînement de la force.

4.3.2.3 *Hébergement*

Pour les athlètes externes, les Sites-labels procurent un hébergement auprès de familles d'accueil ou offre des hébergements collectifs encadrés.

4.3.2.4 Accessibilité

Les infrastructures (stands de tir, halle polysportive et école sportive partenaire officielle du Site label) devraient être atteignables avec les transports publics. Le déplacement entre les différentes infrastructures ne devrait pas durer plus de 40 minutes. Si tel n'est pas le cas, le Site label organise et finance le transfert à partir de la station de bus ou de chemin de fer la plus proche.

4.3.3 Personnes

- Entraîneurs de la Relève régionale possédant la qualification d'entraîneur de Sport de performance SOA, en tant que Chef entraîneur
- Entraîneur de la Relève locale en tant qu'entraîneur technique
- Moniteur J+S titulaire du statut B, en tant qu'entraîneur adjoint
- Personne formée en tant qu'Assistant FST
- Responsable des installations (concierge).

4.3.4 Partenaires

L'organisme responsable du Site-Label doit collaborer avec les partenaires externes suivants:

4.3.4.1 Ecoles de sport et entreprises d'apprentissage

Le Site-label offre une collaboration avec une école de sport ou une école partenaire (cycle d'orientation 2 ou collège) et/ou avec des entreprises d'apprentissage favorables au sport de performance, les écoles professionnelles de sport et/ou les écoles de commerce de sport incluses.

4.3.4.2 Analyse et encadrement médico-sportifs

Le Site-label collabore avec un médecin du sport ou avec un Centre médico-sportif pour encadrer les athlètes et leur accorder la priorité pour les consultations.

4.3.4.3 Psychologie du sport

Le Site-label collabore avec un entraîneur mental certifié et/ou un psychologue du sport. La coordination est assumée par le Chef entraîneur du CRP.

4.3.5 Financement du Site label

Le financement des coûts résultants de l'exploitation du site, tels que le loyer des infrastructures et les honoraires de l'intendant, etc. est réglé par l'organisme responsable. Les montants versés par les athlètes et les donateurs, ainsi que les subsides cantonaux et les CHF 500 versés par la FST par athlète et année d'entraînement sont disponibles pour cela.

Les honoraires des entraîneurs sont pris en charge par la FST. Celle-ci procède au décompte avec l'OFSP (GU 7). Afin de garantir la qualité de la formation, un entraîneur s'occupe de 3 à 6 athlètes. Toute dérogation à cette règle doit être sanctionnée par le Chef de la formation de la FST.

4.3.6 Processus d'attribution des labels

4.3.6.1 Candidature

La candidature pour les Sites-labels est déposée par l'organisme responsable et au moyen du formulaire de candidature auprès du Centre de compétences Formation/Promotion de la Relève/Juges. Après l'examen du dossier de candidature, la Commission de la Relève FST rencontre l'organisme responsable pour un entretien et la visite des infrastructures sur le Site-label envisagé. A un autre moment, un entretien séparé a lieu avec les entraîneurs mentionnés sur le formulaire de candidature.

4.3.6.2 Délais pour le dépôt des candidatures

Pour commencer au mois d'octobre, la candidature doit être déposée jusqu'au mois de mars. Pour commencer au mois d'avril, elle doit être déposée jusqu'à la fin août de l'année précédente. La décision définitive sera prise par la Commission de la Relève au terme de l'évaluation.

4.3.6.3 Attribution du label

Lorsque tous les critères sont remplis et que l'entraînement peut débuter avec les athlètes, le label est provisoirement attribué pour deux ans. Au terme d'une période de fonctionnement de deux ans, une évaluation est effectuée par le chef de la Relève FST. Celui-ci soumet ensuite une proposition circonstanciée à la Commission de la Relève. L'attribution définitive du label est de la compétence de la Commission de la Relève. Le label définitif « Site-label Swiss Shooting » est attribué pour une période de 4 ans (cycle olympique). Les délais suivants sont contraignants : 30.9.2017 / 30.9.2021 / 30.9.2025. Six mois avant l'échéance du délai, le Chef de la Relève procède à une vérification du profil d'exigences. Il soumet ensuite une proposition circonstanciée à la Commission de la Relève, qui rend une décision définitive.

4.3.6.4 Controlling

L'assurance de la qualité relève de la compétence du Chef de la Relève. Ce dernier ou son remplaçant technique rend de manière inopinée régulièrement visite aux unités d'entraînement et établit les rapports d'entraînement avec les entraîneurs locaux de la Relève. Il soigne le contact avec les coachs des Sites-labels et est informé sur les problèmes ou irrégularités dans le déroulement des processus. Les critères suivants relèvent du controlling:

- Contenus et intensité des entraînements.
- La planification de la carrière et des entraînements.
- La formation continue des entraîneurs et des coaches.

4.4 Catalogue des critères pour le niveau Sites-labels CNP

Les Centres nationaux de performances (CNP) peuvent également être utilisés par des athlètes possédant la Talents Card National (TCN). La FST planifie la mise sur pied d'un CNP à Macolin (proposition soumise en 2014), avec une infrastructure optimale et un diagnostic de la performance propre à notre type de sport, développé à partir d'un projet de recherche en sciences du sport. Les entraîneurs de la Relève nationale dirigent l'entraînement de Cadres et de points d'appui sur ce Site-label.

Le catalogue des critères pour les CRP et les CNP ne se distingue que par la qualification des entraîneurs.

5 Structure des Cadres Swiss Shooting

Le parcours optimal et les cellules de promotion qui y sont liées, ainsi que leur organisme responsable, découlent logiquement de la structure des Cadres du type de sport. Actuellement, la FST se trouve dans une phase de restructuration au cours de laquelle les centres Est / Centre / Ouest pour les disciplines Carabine et Pistolet sont transformés en Centres régionaux de performances (CRP). Depuis le mois d'août 2012, deux Sites-labels de la FST sont déjà en activité en Suisse orientale. C'est aussi la raison pour laquelle il y aura dorénavant deux structures différentes de Cadres. La figure 3 présente l'actuelle structure intermédiaire des Cadres avec les heures d'entraînement exigées et le nombre maximum de Talents Card.

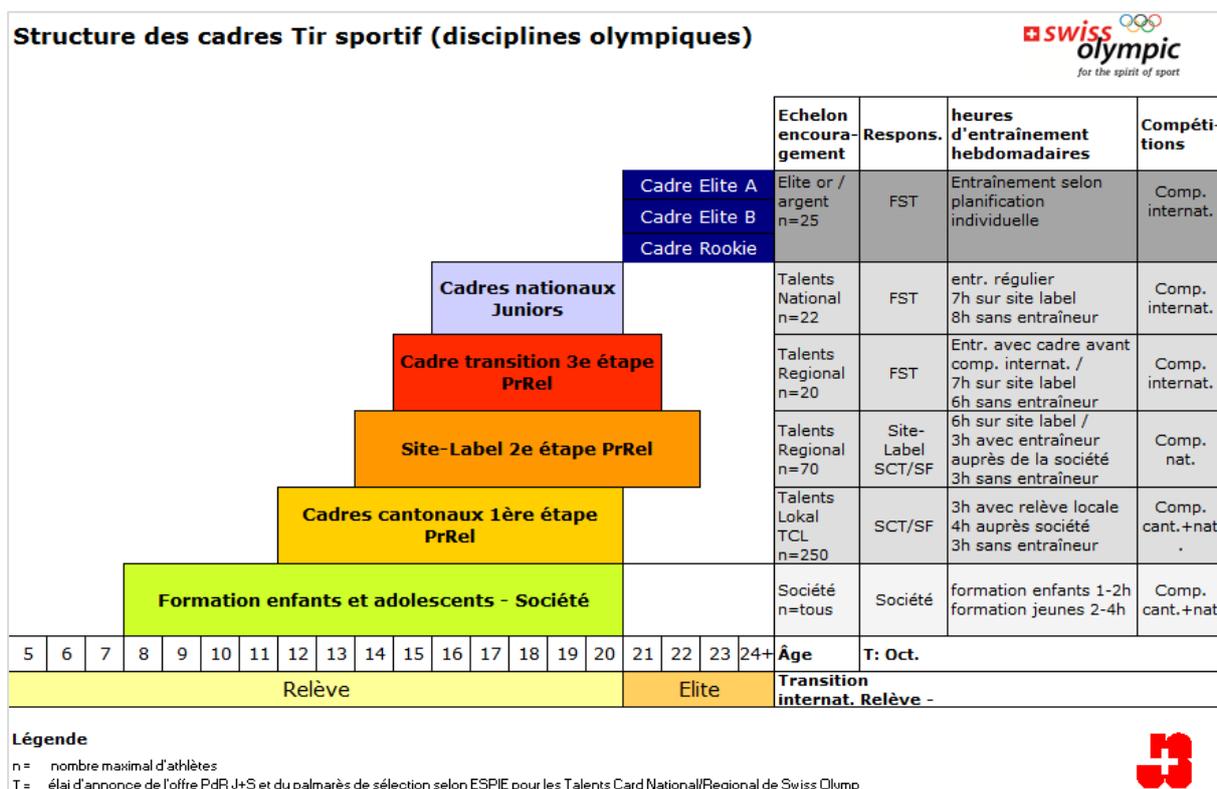


Fig. 3: Structure des Cadres du tir sportif avec les heures d'entraînement exigées

La figure 4 présente l'attribution optimale des Talents Card par classe d'âge pour l'actuelle structure intermédiaire des Cadres. Il convient aussi de relever que l'on ne peut pas encore définir avec certitude combien de talents par année de naissance accompliront le test ESPIE. Afin d'assurer une promotion de la Relève ininterrompue et durable, la FST s'efforce de sélectionner les talents si possible parmi toutes les classes d'âge.

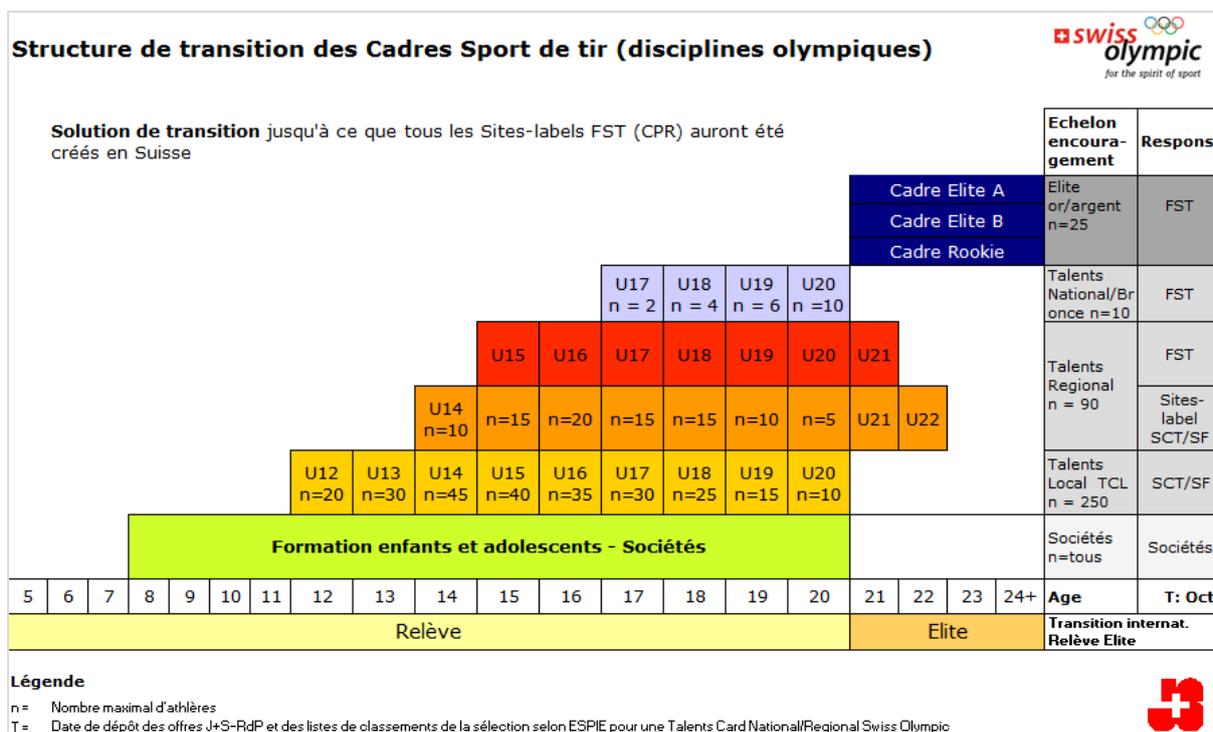


Fig. 4: Structure de transition des Cadres du tir sportif avec les Talents Card définies par année de naissance

La figure 5 présente l'attribution optimale des Talents Card par année de naissance pour la structure définitive des Cadres, lorsque les Sites-labels CRP seront actifs sur tout le territoire national. Les entraînements de tous les athlètes possédant des TCN et des TCR auront lieu sur les Sites-label de la FST. Les stages de cadres de l'Equipe nationale des Juniors et du Cadre de transition seront menés conjointement au sein de chaque discipline. Les athlètes de ces deux Cadres reçoivent la TCN. Cela permet aux athlètes de changer à l'intérieur du Cadre et aussi de changer le Cadre au cours de l'année d'entraînement. L'accumulation d'expériences de compétition optimales et axées sur le potentiel de performances personnel du moment devient ainsi possible. L'Equipe nationale des Juniors et le Cadre de transition peuvent ainsi atteindre une perméabilité élevée et contribuent à une promotion optimale des athlètes.

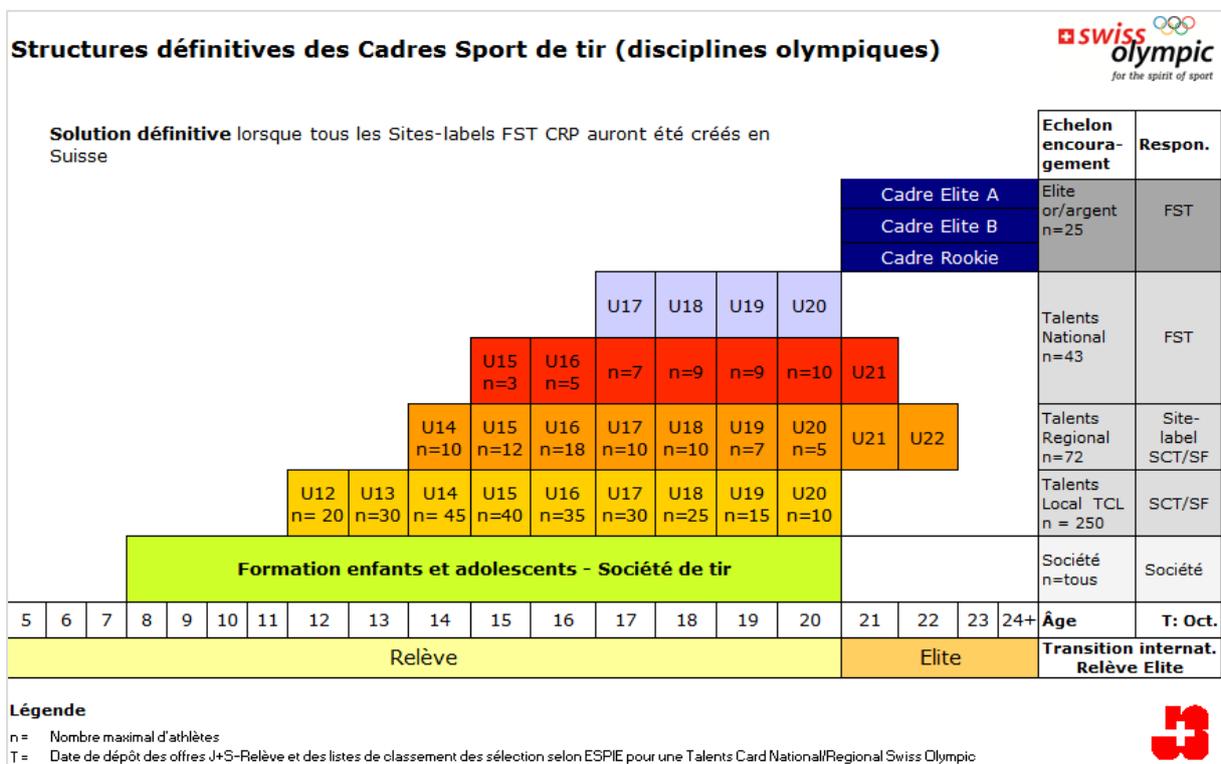


Fig. 5: Structures définitives des Cadres du tir sportif avec les Talents Card définies par année de naissance

6 Formation des entraîneurs

La formation des entraîneurs FST et la structure de formation J+S concordent. Voici, ci-dessous, une version combinée de tous les modules de formation. Dans les Directives pour les entraîneurs (Trainer-Guideline), les processus de travail, les compétences requises, les exigences pour assumer la charge d'entraîneur et les partenariats pour toutes les étapes de la PdR sont décrits de manière détaillée (cf. annexe «Swiss Shooting Trainer Guideline »).

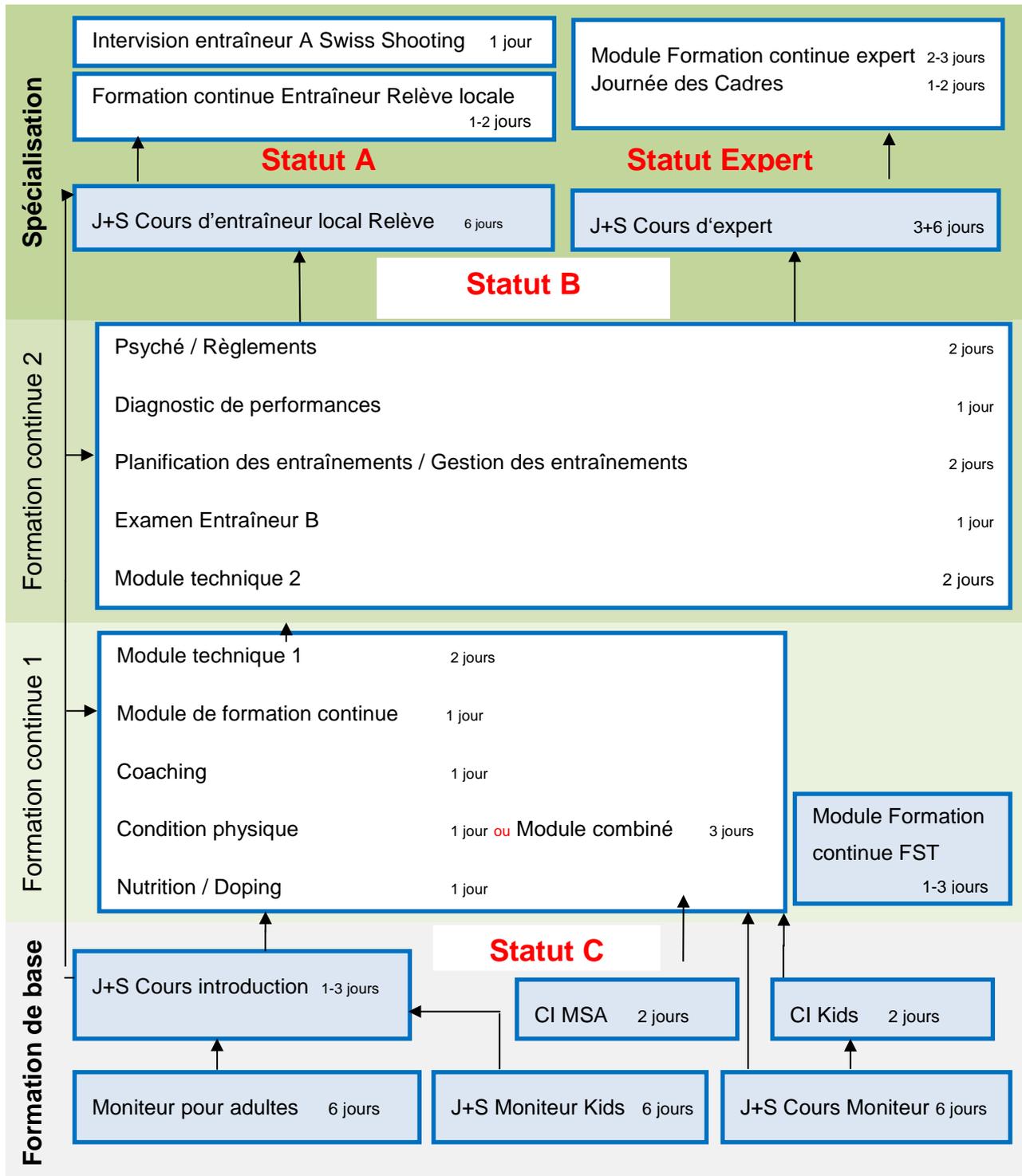


Fig. 6: Formation des entraîneurs FST / Structure de Formation J+S

6.1 Filières de la formation

Les filières de la formation pour les différentes étapes du parcours des athlètes sont décrites ci-après.

6.1.1 Formation des enfants

Pour la formation des enfants (8 à 10 ans) dans la Société de tir, une formation Kids J+S et une formation de moniteur J+S Tir sportif sont nécessaires. Pour atteindre cet objectif, deux voies de formation sont possibles.

Variante 1: Formation de moniteur J+S Kids auprès d'un Office cantonal de Jeunesse + Sport et suivi du module d'introduction complémentaire Tir sportif (3 jours).

Variante 2: Formation de moniteur J+S Tir sportif et suivi du module d'introduction Kids (2 jours) auprès d'un Office cantonal de Jeunesse + Sport.

Formation continue: Les deux statuts de moniteur J+S doivent être renouvelés tous les deux ans (Kids et Tir sportif).

6.1.2 Formation des jeunes

Pour la formation des jeunes (10 à 12 ans) dans la Société de tir, une formation de moniteur J+S Tir sportif dans la discipline concernée est nécessaire. Cela conduit au statut C.

La formation de moniteur J+S Statut B comporte: formation de moniteur J+S – suivi de tous les modules de la formation continue (FC 1), puis des domaines issus de la FC 2 tels que Psychisme / Règlements, Planification des entraînements / Gestion des entraînements, diagnostic de performances et un examen d'entraîneur B réussi.

Formation continue: le statut de moniteur J+S doit être renouvelé tous les deux ans.

6.1.3 Première étape PdR

Le Chef entraîneur de l'échelon de promotion local a acquis avec succès la spécialisation et le statut d'entraîneur local de la Relève. Pour atteindre ce statut de formation, il suit, après avoir achevé avec succès la formation d'entraîneur B (cf. Parcours de formation d'entraîneur B sous le Point 6.1.2 Formation des jeunes), les modules suivants: Technique 2 (issus de la FC 2) et le cours d'entraîneur J+S local de la Relève.

Critères d'admission à la formation des entraîneurs locaux de la Relève :

- faire preuve d'au moins 100 heures d'entraînement accomplies dès le début de la formation d'entraîneur B (début de la FC 1) ;
- supervision de l'entraînement (inopinée) par les experts et entretien structuré dont les résultats sont qualifiés de suffisants ;
- Note de recommandation 4 à l'examen d'entraîneur B dont l'évaluation n'est pas antérieure à trois ans ou réussite d'un examen écrit du niveau d'entraîneur B ;
- Engagement signé de poursuivre l'activité d'entraîneur dans le domaine de la Relève.

Formation continue: le statut de moniteur J+S doit être renouvelé tous les deux ans.

6.1.4 Deuxième et troisième étapes PdR

Le Chef entraîneur du Site-label CRP et des Cadres de transition est en possession d'un statut d'entraîneur régional de la Relève et a accompli la formation d'entraîneur professionnel auprès de Swiss Olympic. La recommandation pour cette formation émane de la FST. Durant cette formation, le participant est encadré par un assistant de la Fédération FST.

Formation continue: le statut de moniteur J+S doit être renouvelé tous les deux ans.

6.1.5 Entraîneurs du Cadre national

Les entraîneurs du Site-label CPN et des Cadres nationaux Juniors sont en possession du statut d'entraîneur national de la Relève. Ces entraîneurs ont achevé avec succès le cours de formation menant au diplôme d'entraîneur de Swiss Olympic.

Formation continue: le statut de moniteur J+S doit être renouvelé tous les deux ans.

																								Echelon encouragement	Respon.
																					Cadre Elite			FST	
																					Trainer Sport				
																					d'élite dipl. féd.				
																	Trainer national Cadre Juniors Trainer nat Rel			Talents Card National	FST				
														Cadre de transition Trainer régional Relève				Talents Card Regional	FST						
										Site-label Trainer régional Relève						Talents Card Regional	Sites-labels SCT/SF								
												Cadres cantonal/Trainer local Relève				Moniteur MSA Statuts B / A				Talents Card Local	SCT/SF				
Kids sans tirs			Formation des enfants et des jeunes/Moniteur J+S Status C/B													Moniteur MSA Statuts C / B				Sociétés GU 1	Sociétés				
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24+	Âge					
Relève																Elite									

Fig. 7: Reconnaissance exigée de la formation d'entraîneur des niveaux de promotion

7 Concept de sélection

Le concept de sélection pour les talents locaux a fait l'objet d'une discussion avec les personnes responsables des échelons locaux de promotion et a été déterminé comme suit en 3 démarches:

Les organismes responsables des échelons locaux de promotion organisent des tirs de comparaison, auxquels les jeunes intéressés de 12 ans et plus peuvent participer.

1^{ère} démarche : l'exécution technique des mouvements est observée par les entraîneurs de l'échelon local de promotion et l'évaluation est documentée au moyen d'une liste de pointage (checklist).

La 2^e démarche consiste en une évaluation dans le cadre d'un entretien personnel, de la volition de l'athlète, de son environnement et de sa disposition à s'engager. Les parents et les entraîneurs à domicile qui ont accompagné les athlètes sont alors informés sur les particularités de l'échelon local de promotion.

Dans le cadre de la 3^e démarche, les athlètes et leurs parents signent une convention (engagement), dans laquelle la présence régulière aux entraînements et compétitions ainsi que le comportement et l'engagement lors des entraînements sont thématés.

Des modèles de listes de pointage (checklists), de conventions ainsi qu'un catalogue de questions pour l'entretien personnel sont mis à disposition par la FST (cf. annexes 3-6).

Le concept de sélection des talents régionaux et nationaux tient compte des recommandations et des exigences de Swiss Olympic et il est basé sur la méthode ESPIE (**E**valuation **S**ystématique du **P**ronostic **I**ntégratif, par l'**E**ntraîneur). La méthode ESPIE est la base de la formation de cadres dès la 2^e étape de la formation de la Relève et sert ainsi de base pour l'attribution des Talents Card régionales et nationales Swiss Olympic. Deux fois par an, la FST organise le test ESPIE de manière centralisée. Les affectations aux Cadres sont effectuées annuellement le 1^{er} octobre sur la base du classement de la deuxième évaluation ESPIE du mois d'août. Lors de ces tests, les paramètres suivants sont pris en considération :

- Performances de compétition.
- Tests de performance.
- Facteurs psychologiques.
- Biographie des athlètes.
- Niveau de développement biologique.
- Evolution des performances.
- Examen médico-sportif.

Les résultats des différents paramètres ESPIE sont saisis selon le sexe et la discipline pour toutes les classes d'âge dans l'outil servant à établir les listes de classement. Ainsi, diverses listes de classement sont établies : Carabine Hommes / Carabine Dames / Pistolet / Hommes / Pistolet Dames.

L'appréciation des différents paramètres est présentée dans le masque de saisie « Echelle et évaluation des critères de sélection pour les sujets de test masculins et féminins ».

	Spécialité sportive															
	Discipline															
	Cadre hommes															
	Performance en compétition		Tests de performance		Développement des performances		Conditions psychologiques		Etat de développement biologique		Biographie des sportifs					
	Résultats	Test de perf. spéc. à la spéc. Sportive	Test de performance général	Performance générale	Motivation pour la performance sportive	Retardé / précoce	Age relatif	Age d'entraînement	Volume d'entraînement	Parents	Ecole/formation	Prédispositions physiques	Résistance			
12	0	23	8	12	10	13	12	5	5	5	5		2	100		
13	5	20	8	12	10	12	11	5	5	5	5		2	100		
14	9	18	8	10	12	11	10	5	5	5	5		2	100		
15	11	18	8	10	12	10	9	5	5	5	5		2	100		
16	14	18	7	10	14	9	7	5	5	4	5		2	100		
17	23	18	7	10	15		6	5	5	4	5		2	100		
18	40	15	7	10	15				3	3	5		2	100		
19	50	12	5	10	15				3		3		2	100		
20	55	7	5	10	15				3		3		2	100		
21														0		

Fig. 8: Masque de saisie Echelle et évaluation des critères de sélections (hommes)

	Spécialité sportive															
	Discipline															
	Cadre femmes															
	Performance en compétition		Tests de performance		Développement des performances		Conditions psychologiques		Etat de développement biologique		Biographie des sportifs					
	Résultats	Test de perf. spéc. à la spéc. Sportive	Test de performance général	Performance générale	Motivation pour la performance sportive	Retardé / précoce	Age relatif	Age d'entraînement	Volume d'entraînement	Parents	Ecole/formation	Prédispositions physiques	Résistance			
12	0	23	8	12	10	13	12	5	5	5	5		2	100		
13	5	20	8	12	10	12	11	5	5	5	5		2	100		
14	9	18	8	10	12	11	10	5	5	5	5		2	100		
15	18	18	8	10	14		10	5	5	5	5		2	100		
16	22	18	7	10	14			8	5	5	4	5	2	100		
17	23	18	7	10	15		6	5	5	4	5		2	100		
18	40	15	7	10	15				3	3	5		2	100		
19	50	12	5	10	15				3		3		2	100		
20	55	7	5	10	15				3		3		2	100		
21														0		

Fig. 9: Masque de saisie Echelle et évaluation des critères de sélections (femmes)

7.1 Paramètres des performances de compétition

Les performances de compétition se basent sur les deux meilleurs résultats des trois derniers Shooting Masters avant le test ESPIE concerné. Pour les candidats, seuls les résultats des compétitions Carabine et Pistolet 10m sont pris en considération, tandis que pour les athlètes des Cadres, les résultats de la discipline primaire choisie (seules les disciplines olympiques sont possibles) sont évalués (cf. annexe « Tableaux de résultats ESPIE »).

Pour les athlètes U12, les résultats des Finales régionales indoor et des Finales suisses de la Journée de la jeunesse sont évalués. Plus la personne testée est jeune, moins la pondération des performances de compétition est élevée (cf. Masque de saisie sous le Point 7. Concept de sélection).

7.2 Paramètres des tests de performance

Les tests de performance sont répartis en deux catégories :

- Tests de performance de la motricité sportive.
- Tests de performance propres au type de sport.

7.2.1 Tests de performance de la motricité sportive

Les tests de performance de la motricité sportive comportent un diagnostic dans les domaines de la force, de l'endurance et de la coordination. Dans le domaine de la force, les tests se concentrent exclusivement sur la force dorsale, ventrale et latérale du tronc (cf. annexe « Tests de motricité sportive ESPIE / Manuel Force du tronc »). Une force du tronc suffisamment développée est la meilleure prévention pour éviter des lésions à long terme pouvant affecter le système moteur dans la zone de la colonne vertébrale. De manière générale, l'endurance de base est vérifiée au moyen du test Cooper⁴ constituant la mesure de diagnostic la plus simple. Afin de diagnostiquer le domaine de la coordination et le domaine polysportif, la FST effectue lors des tests ESPIE et dès l'âge de 16 ans également le *Test de Vienne / Parcours de coordination viennois*. Jusqu'à l'âge de 15 ans, les athlètes effectuent les exercices standardisés du *Test de fitness de Munich* (cf. annexes « Test de motricité sportive ESPIE / Test de fitness de Munich »).

Plus l'athlète est jeune, plus la pondération des résultats issus des tests de performance de la motricité sportive est élevée (cf. « Masques de saisie » sous le Point 7. Concept de sélection).

7.2.2 Tests de performance propres au type de sport

Ce test a lieu pour les disciplines 10m au moyen d'un simulateur d'analyses SCATT⁵. Il est effectué par des personnes autorisées peu avant le test ESPIE et de manière décentralisée. Lors de ce test, les paramètres suivants sont évalués :

- Départ du coup.
- Précision des mouvements.

4 Définition des différents tests (test Cooper-, tests de Vienne et de Munich) cf. Glossaire.

5 Définition cf. Glossaire.

- Vitesse d'oscillation de la bouche du canon.
- Stabilité du maintien de l'arme.
- Le résultat effectif du tir sur cibles électroniques.

(cf. annexe „Tests de performance propres au type de sport / Manuel Analyse-SCATT“).

Plus la personne testée est jeune, plus la pondération des résultats des analyses SCATT est élevée (cf. « Masques de saisie » sous le Point 7. Concept de sélection).

7.3 Evolution des performances

L'évolution des performances est calculée à partir des paramètres suivants:

- Performances de compétition.
- Tests de performance de la motricité sportive.
- Tests de performance propres au type de sport.

Lors de ce calcul, les résultats des paramètres susmentionnés sont comparés à ceux de la dernière à évaluation ESPIE. L'évolution des performances sur un niveau de performance supérieur est plus significative que l'évolution des performances sur un niveau inférieur. Plus la personne soumise au test est âgée, plus la pondération de l'évolution des performances sur la base des résultats issus des compétitions est élevée, tandis qu'elle sera plus basse pour les résultats issus de l'évolution des performances des analyses SCATT et de la motricité sportive (cf. Masques de saisie sous le Point 7. Concept de sélection).

7.4 Conditions psychologiques

Momentanément, l'appréciation de la FST se fonde sur le questionnaire de Swiss Olympic „Motivation de la performance“, lequel est rempli par les entraîneurs de Cadres. Pour les candidats, ledit questionnaire est rempli durant les analyses SCATT par un entraîneur autorisé et éventuellement en consultant l'entraîneur de société. La FST va introduire en 2015 pour la première fois un questionnaire spécifique à notre type de sport, qui a été élaboré par un entraîneur local de la Relève, dans le cadre de son travail de Maîtrise universitaire au terme de ses études en psychologie.

Plus la personne testée est âgée, plus la pondération des valeurs psychologiques est élevée (cf. « Masques de saisie » sous le Point 7. Concept de sélection).

7.5 Niveau de développement biologique

Entre l'âge chronologique et biologique, des différences importantes peuvent exister à l'âge de la période de Junior. Afin de déceler les athlètes les plus aptes, la FST mise sur deux mesures dans ce domaine.

7.5.1 Définition du niveau de développement biologique selon *Mirwald*

La détermination du niveau de développement est effectuée à l'aide des données suivantes : la date de naissance, la taille, la taille en position assise à partir du siège et le poids.

Il convient de veiller à la précision des mesures. Le niveau de développement biologique des athlètes féminines est défini jusqu'à l'âge de 14 ans révolus et pour les athlètes masculins jusqu'à l'âge de 16 ans. Les résultats suivants sont relevés:

- Développement précoce.
- Développement moyen.
- Développement tardif.

(cf. „Détermination du niveau de développement biologique selon Mirwald“)

Plus la personne testée est jeune, plus la pondération du niveau de développement biologique est élevée (cf. « Masques de saisie » sous le Point 7. Concept de sélection). Pour les athlètes féminines dès 15 ans et les athlètes masculins de 17 ans aucun mesurage n'est effectué.

7.5.2 Age relatif

Pour ce paramètre, c'est le mois de naissance de la personne soumise au test qui est retenu. Ceux qui sont nés au mois de janvier reçoivent 1 point, tandis que ceux qui sont nés au mois de décembre obtiennent 12 points. Plus la personne testée est âgée, moins la pondération de l'âge relatif est élevée (cf. « Masques de saisie » sous le Point 7. Concept de sélection).

7.6 Biographie des athlètes

Les paramètres de la biographie des athlètes sont les suivants:

- Durée d'entraînement: depuis combien de temps l'athlète suit-il un entraînement orienté sur la performance ?
- Séances d'entraînement: pendant combien d'heures par semaine l'athlète s'entraîne-t-il ?
- Parents: est-ce que le soutien accordé par les parents au sport est-il assuré ?
- Ecole / Formation: l'athlète est-il prêt à fréquenter une autre école en raison de son sport ou d'accepter une prolongation de son temps d'apprentissage ?

La pondération des paramètres issus de la biographie de l'athlète est très différente (cf. « Masque de saisie sous le Point 7. Concept de sélection). Elle est effectuée sur la base d'une trame définie et découle des Directives sur l'entraînement (« Trainer-Guideline »).

7.7 Médecine du sport

L'examen médico-sportif a lieu une fois par année lors du test ESPIE, au mois de mai. Il sert à examiner l'état de santé de la personne soumise au test pour permettre, si nécessaire, un examen plus poussé auprès d'un spécialiste.

8 Types de compétitions



Un aperçu des types de compétitions nationales des Juniors pour toutes les disciplines olympiques est annexé.

8.1 Formation des Jeunes

Les premières compétitions qu'un jeune tireur doit accomplir sont les trois tirs tests au stand de sa Société de tir. Les meilleurs athlètes des différentes classes d'âge et disciplines sont ensuite invités à participer aux Finales régionales (Est, Centre, Ouest). Les meilleurs tireurs de la région peuvent participer aux Finales suisses de la Journée de la jeunesse. A part la partie technique, ces compétitions intègrent également une partie propre à la motricité sportive, lequel contribue selon les classes d'âge de manière différenciée au résultat final. Les huit meilleurs tireurs de la classe d'âge Ü12 qualifiés dans leur discipline participent en plus à une Finale ISSF. Ces compétitions ne sont ouvertes que pour le niveau de promotion des enfants et des jeunes. Tous les participants reçoivent un prix-souvenir.

Pour les enfants et les jeunes, des compétitions cantonales sont pratiquement offertes dans tous les cantons, partiellement avec ou sans partie propre à la motricité sportive (cf. annexe « « Compétitions, « Offre de compétitions cantonales » »).

8.2 Niveau local de la promotion

A ce niveau de la promotion où l'entraînement orienté sur la performance débute, les compétitions sont un élément important pour de nombreux athlètes afin d'établir un bilan et de « pouvoir se mesurer » à d'autres sportifs. Les compétitions nationales pour le titre et leurs éliminatoires (Championnats de match décentralisés CMD) constituent à ce niveau de pro-

motion souvent l'objectif de la saison pour les classes d'âge Ecoliers et Adolescents. Lors des Championnats d'été et d'hiver, les Championnats de groupes et par équipe, il est aisé d'intégrer les tours à domicile aux compétitions faisant partie des entraînements dans les Sociétés de tir. Les meilleurs athlètes ou groupes peuvent ainsi se qualifier pour une Finale suisse.

Au niveau des classes d'âge Ecoliers et Adolescents, de nombreuses compétitions pour le titre sont offertes et organisées dans plusieurs cantons (cf. annexe « Compétitions, offre cantonales de compétitions »).

A partir de 2015, au total une centaine de places de départ seront réservées pour les meilleurs talents locaux de nos différentes disciplines lors des Compétitions internationales pour juniors (JIWK) organisées dans notre pays par la FST. Celle-ci fixera les critères de sélection et organisera des concours de sélection pour les talents locaux.

8.3 Niveau régional de la promotion Site-label

Six mois avant le niveau régional de la promotion, c'est-à-dire avant la première sélection ESPIE, il convient de participer régulièrement aux Shooting Masters (ShMa). De manière pondérée, les résultats des ShMa sont intégrés au classement ESPIE et peuvent être déterminants pour la participation aux compétitions internationales avec le Cadre de transition. Les « DE sur les sélections de la promotion de la Relève » règlent chaque année les critères de sélection. Pour le Match interfédérations, les meilleurs tireurs la catégorie des Juniors des SCT/SF sont sélectionnés. L'élaboration de ces critères relève de la compétence des cantons.

L'offre nationale de compétitions pour ce niveau de promotion est abondante et oblige l'athlète à fixer des priorités avec leurs entraîneurs (cf. annexe « Compétitions, « Offre de compétitions nationales et internationales »).

Hélas, des conflits des dates entre les compétitions cantonales et internationales ou les compétitions cantonales et les entraînements des cadres sont nombreux. Dans la convention de cadre signée par les athlètes et les parents, les priorités sont clairement réglées (cf. annexe « Convention des athlètes »).

8.4 Niveau régional de la promotion Cadre de transition

Les meilleurs athlètes du niveau régional de la promotion sont réunis dans un Cadre de transition Carabine et Pistolet en vue de participer aux compétitions internationales des Juniors. Les compétitions internationales des Juniors pour le niveau de la promotion sont définies annuellement. Si un athlète de la promotion de la Relève fait preuve de performances au-dessus de la moyenne, il peut être invité à participer à une compétition internationale du Sport d'élite.

8.5 Niveau national de la promotion

A ce niveau de la promotion, les compétitions au plan national sont tellement nombreuses que l'athlète doit procéder à une sélection des compétitions pour tenir compte de ses objectifs et de son plan d'entraînement périodique. Nombreux sont les athlètes qui sont engagés par leur Société de tir et par leur canton pour disputer des compétitions du Sport d'élite.

La participation aux compétitions internationales des Juniors ou aux compétitions pour le titre se fonde sur les critères de sélection du Sport d'élite qui sont déterminés chaque année. En plus, le Sport d'élite peut également mettre sur pied des compétitions de cadres et/ou des compétitions de sélection (trials).

Les compétitions internationales auxquelles le Sport d'élite a souvent participé au cours de ces dernières années sont mentionnées dans l'aperçu des compétitions en annexe.

9 Mise en vigueur

Au cours de l'année d'entraînement 2013/14 la FST compte à son actif :

- 7 cellules locales de promotion avec au total plus de 100 talents locaux qui s'entraînent conformément au concept de promotion.
- 2 cellules régionales de promotion existantes (Sites label) qui fonctionnent depuis 2 à 3 ans conformément au guide d'entraînement.
- 2 cellules régionales en voie de réalisation (Sites label), dans le cadre desquelles l'entraînement débutera vraisemblablement au printemps 2015 (début de la saison outdoor)
- Un concept de sélection des talents régionaux et nationaux 100% en vigueur et qui est en voie d'être complété par des tests encore plus spécifiques à notre type de sport.
- Un nouveau questionnaire psychologique développé en prévision des tests ESPIE 2015

10 Controlling / Reporting

Le controlling de la promotion de la Relève et de la formation des entraîneurs relève de la compétence du chef de la Relève, respectivement le chef de la formation de la Fédération. Le controlling dans le domaine du Sport d'élite des Equipes nationales Juniors relève de la compétence du chef du Sport d'élite.

Ces derniers établissent annuellement la documentation suivante:

- L'entretien stratégique avec Swiss Olympic selon les exigences de Swiss Olympic.
- L'entretien de la Fédération en matière de la Relève avec J+S Macolin.
- Le rapport annuel sur la formation des entraîneurs selon les exigences de J+S Macolin.
- Le rapport annuel de la FST selon les exigences de la FST.
- La documentation de base pour les athlètes des Cadres au niveau régional et national.

Dans le cadre d'une première évaluation effectuée deux ans après l'introduction partielle du concept, on a pu constater une amélioration significative de la performance des athlètes qui s'entraînent au sein d'un CRP conformément aux critères du Guide d'entraînement. De ceci ont même résulté des succès très réjouissants et prometteurs lors de concours pour juniors, bien que ce ne soit pas le but principal de la promotion de la Relève.

Cette première évaluation démontre que la voie choisie est la bonne. Le Concept est soutenu par les SCT/SF, qui fournissent une contribution précieuse dans le cadre de l'échelon local de promotion et/ou des organismes responsables des CRP.

11 Dispositions finales

11.1 Annexes

Les annexes mentionnées dans ce document font partie intégrale du Concept de promotion de la Relève de la FST.

11.2 Approbation

La FST a, sous réserve de l'approbation par la SOA, approuvé ce Concept de la promotion lors de sa séance du 18 juni 2014.

11.3 Entrée en vigueur

La FST met en vigueur ce concept le 1^{er} octobre 2014, à l'exception des dispositions relatives au dépôt des candidatures pour l'ouverture de CRP, qui elles entrèrent en vigueur déjà le 1er juillet 2014 (cf. sous 4.3.6.2. Délais pour le dépôt des candidatures).

11.4 Dispositions transitoires

Für Streitigkeiten aus Sachverhalten, die vor Genehmigung dieses Förderkonzepts durch SOA auftreten, gilt für dessen Bereinigung das bisherige Förderkonzept (Ausgabe 2012).

Pour le règlement de différends nés de faits qui se produisent avant l'approbation de ce Concept de promotion par la SOA, c'est le Concept de promotion actuel (édition 2012) qui s'applique.

Pour le règlement de tous les autres différends, c'est le présent Concept de promotion qui est appliqué.

Glossaire

Test Cooper:

- Test d'endurance reconnu (désigné d'après le Dr Kenneth Cooper) qui consiste à courir aussi loin que possible en 12 minutes.

Stratégie d'adaptation (coping)

- stratégie d'adaptation (coping) = façon de surmonter un événement perçu comme important ou comme phase difficile de la vie

Test de fitness de Munich (TFM):

- Le test de fitness de Munich est effectué dans l'enseignement du sport pour déterminer la condition physique des écoliers. Le test fitness mesure les capacités physiques et coordinatrices. Il comporte le dribble avec le ballon, le lancer de précision, le saut en hauteur sans élan, la montée de marches, la motricité du tronc et des hanches et la prise en suspension.

ESPIE PISTE:

- Comment reconnaît-on un talent ? Pour la promotion de la Relève, cette question est élémentaire. Raison pour laquelle Swiss Olympic a unifié la sélection des talents. Cet instrument porte le nom de « Evaluation systématique du pronostic intégratif, par l'entraîneur », abrégé ESPIE. Si l'on veut lancer un pronostic afin de déterminer si un talent aura effectivement du succès à l'âge de l'Elite, il convient de procéder à une observation à long terme et à une évaluation par un entraîneur expérimenté. Cela doit être effectué sur la base de critères mesurables et propres au type de sport. En collaboration avec Swiss Olympic, la FST a développé et introduit un instrument pour la sélection des talents. Cet outil connu sous l'acronyme ESPIE complète les caractéristiques statistiques de la définition de la notion de talent par rapport à la notion dynamique de talent (cf. annexe « Point 7. Manuel ESPIE »).

Sportif en reconversion

- Talent qui ne passe pas par tous les stades de la promotion de la Relève (cf. la structure des cadres de Swiss Shooting, figure 3). Soit il a été reconnu tardivement par des personnes impliquées dans la formation ou grâce aux performances qu'il a nettement et soudainement développées.

Coiffe des rotateurs:

- Sous coiffe des rotateurs l'on comprend un groupe de quatre muscles et leurs tendons constituant la coiffe de l'articulation de l'épaule et s'étirant de l'omoplate jusqu'au tuberculum majus, respectivement minus de l'humérus.

SCATT:

- Le terme SCATT désigne un système d'analyse de la visée. Au moyen d'un logiciel, ce système électronique moderne permet de visualiser les mouvements de l'arme de sport sur la cible. Il s'agit d'un moyen auxiliaire d'entraînement prépondérant du tir sportif, car il est absolument objectif et permet un retour d'information immédiat sur le coup tiré.

Volition:

- Ce terme désigne la volonté qui est nécessaire pour déterminer et réaliser un objectif (cf. ROSENSTIEL, 2003, S. 228 f.).

Test de Vienne / Parcours de coordination viennois:

- Le parcours de coordination viennois (PCV) consiste en une méthode de test standardisé et normé de la motricité sportive développée par Siegbert A. Warwitz pour saisir la coordination motrice. Elle permet de mesurer quantitativement la qualité de la coordination motrice et de procéder à une évaluation objective.

Répertoire des figures

Fig. 1: Les 1 ^{ère} - 3 ^e étapes de la promotion de la Relève.	1
Fig. 2: Parcours des athlètes	3
Fig. 3: Structure des Cadres du tir sportif avec les heures d'entraînement exigées	187
Fig. 4: Structure des Cadres du tir sportif avec les Talents Card définies par classe d'âge 198	
Fig. 5: Structures de Cadres définitives tir sportif avec les Talents Card définies par année de naissance	19
Fig. 6: Formation des entraîneurs FST / Structure de Formation J+S.....	20
Fig. 7: Reconnaissance exigée de la formation d'entraîneurs des niveaux de promotion ...	232
Fig. 8: Masque de saisie Echelle et évaluation des critères de sélections (hommes)	253
Fig. 9: Masque de saisie Echelle et évaluation des critères de sélections (femmes)	254

Répertoire des tableaux

Tab.1: Swiss Shooting Training-Guideline12

Annexes

Annexe 1 Parcours des athlètes

Annexe 1.1 Kids leçons modèles

- 1. Leçon Respirer
- 2. Leçon Viser
- 3. Leçon Déclenchement
- 4. Leçon Viser après le déclenchement
- 5. Leçon Equilibre
- 6. Leçon Départ du coup coordonné
- 7. Leçon Epaulement
- 8. Leçon Construction de la position debout
- 9. Leçon Concours
- 10. Leçon Course automobile

Annexe 1.2 Contenus d'entraînement de la formation des jeunes

- Contenu de la leçon Formation des jeunes
- Contenu de la leçon PdR 1^{ere} étape Cellule locale de promotion
- Contenu de la leçon PdR 2^e + 3^e étapes Cellule régionale de promotion
- Contenu de la leçon PdR Cadre national TCN

Annexe 1.3 Cahier d'entraînement

Annexe 1.4 Convention de cadres PdR

Annexe 2 Cellules de promotion / Cellules d'entraînement

Annexe 2.1 Liste des organismes autorisés à exploiter des cellules locales de promotion

Annexe 2.2 Liste des organismes autorisés à exploiter des cellules régionales de promotion

Annexe 3 Formation des entraîneurs

Annexe 3.1 Trainer-Guideline

Annexe 4 Concept de sélection

Annexe 4.1 Liste de pointage technique pour la sélection des cellules locales de promotion

Annexe 4.2 Catalogue de questions pour la sélection de talents locaux

Annexe 4.3 Modèle de convention pour les talents locaux

Annexe 4.4 Tableaux des résultats ESPIE

- Echelle des résultats de tir Carabine 12-15 ans
- Echelle des résultats de tir Carabine 16-20 ans
- Echelle des résultats de tir Pistolet 12-15 ans
- Echelle des résultats de tir Pistolet 16-20 ans

Annexe 4.5 Tests ESPIE de motricité sportive

- Test Cooper
- Test de base de la force du tronc
- Test fitness de Munich
- Parcours de coordination viennois

Annexe 4.6 Définition du niveau de développement biologique selon Mirwald

Annexe 4.7 Manuel d'analyses SCATT

Annexe 5 Types de compétitions

- Type national / international de compétitions
- Types de compétitions

Les annexes peuvent télécharger séparément.



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

Lidostrasse 6
CH-6006 Luzern
+41 41 370 82 06
info@swissshooting.ch



Concept de la promotion de la Relève FST

Annexe 1 Parcours des athlètes

Annexe 1.2 Contenus d'entraînement de la formation

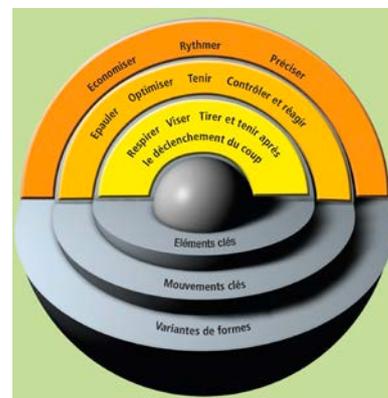


Annexe 1.2 Contenus d'entraînement de la formation

Formation individuelle

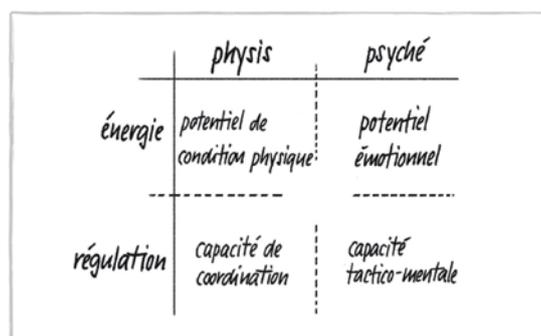
Compétences techniques Sport de tir

- Viser, réglages optiques inclus
- Déclencher le coup, maintenir après le déclenchement
- Techniques de respiration
- Positions extérieure et intérieure
- Contrôle et correction du point zéro
- Engagement de l'arme de sport
- Coordination des divers éléments techniques, manipulation de l'arme de sport
- Déroutement du mouvement verbalisé



Capacité tactico-mentale

- Exercices de concentration
- Techniques de relaxation
- Monologues simples
- Visualiser
- Préparation entraînement + compétition
- Journal de compétition simple
- Analyse coup, analyse simple de compétition



Potentiel de condition physique

- Endurance de base, endurance spécifique au genre de sport
- force tronc, entraînement de la force des stabilisateurs du tronc
- Etirements
- Vitesse de réaction pour les disciplines spéciales du Sport de tir

Capacité de coordination

- Exercices d'équilibre sur supports instables (p.ex. coussin Mobilo)
- Vitesse de réaction pour les disciplines spéciales du Sport de tir
- Exercices généraux de coordination

Formation collective

- Sécurité, connaissance du matériel
- Règles du cours/ Commitments / savoir-vivre / fair-play
- Règlements, prescriptions
- Prévention drogues et dopage („cool and clean“)

Entraînement pour les compétitions polysportives Finale régionale et Finale des jeunes

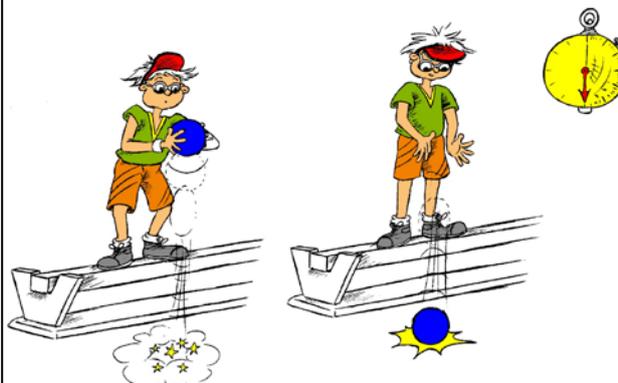
1. Faire rebondir le ballon

Préparation du test

Un banc de gymnastique est retourné et trois ballons de gymnastique sont préparés.

Exercice

En 30 secondes, l'athlète doit faire rebondir un ballon de gymnastique sur le sol le plus souvent possible – tout en étant debout sur le banc retourné.



Indications pour l'exécution

L'athlète se met debout sur le banc de gymnastique retourné, les pieds écartés à la largeur des hanches, les genoux tendus et le torse droit (incliné au maximum de 20%) et fait rebondir le ballon de gymnastique sur le sol. Si l'athlète perd le ballon, un autre ballon lui est remis de suite.

Valeur mesurée / Evaluation

On additionnera le nombre de fois que l'athlète a fait rebondir avec ces deux mains le ballon sur le sol au cours des 30 secondes imparties. Le ballon perdu au contact avec le sol n'est pas pris en compte. Le chiffre total obtenu sera retenu comme valeur du test.

Matériel de test: banc de gymnastique, 3 ballons de gymnastique, chronomètre.

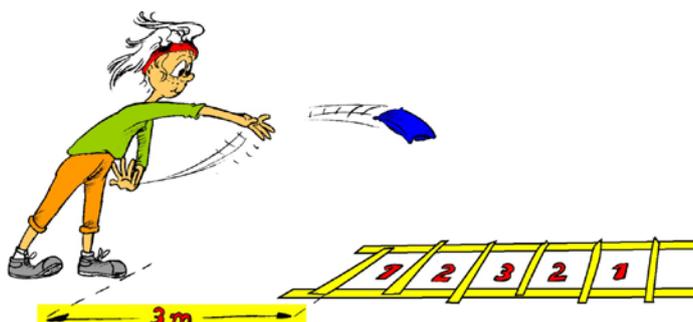
2. Tir au but

Préparation du test

Marquer les champs de tir au sol avec un ruban adhésif. La ligne de tir est tracée à une distance de 3 mètres du premier champ de tir.

Dimensions:

- longueur des lignes latérales 2.60 m,
- espace entre les lignes 0.30 m
- longueur des espaces (mesurés entre les lignes) 0.50 m
- poids du sac de sable 500g



Exercice

A partir de la ligne de tir, l'athlète essaie de tirer un sac de sable dans les champs délimités par le ruban adhésif.

Indications pour l'exécution

L'athlète doit se placer derrière la ligne de tir et lancer le sac de sable si possible dans l'espace du milieu. Cinq essais seront effectués. La ligne de tir ne doit pas être dépassée. L'athlète a deux tirs d'essai. Le nombre de points sera relevé de l'emplacement où le sac a atterri.

Valeur mesurée / Evaluation

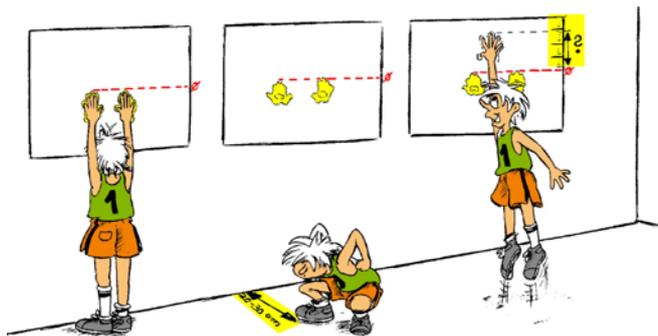
Le total des points obtenus par les cinq essais sera retenu. Le champ de tir du milieu sera évalué avec trois points, les deux champs de tir suivants avec deux et les deux champs de tir de l'extérieur avec un point chacun. Si la ligne entre deux champs est touchée, des demi-points seront attribués.

Matériel de test: Sac de sable, ruban adhésif, mètre

3. Saut en hauteur sans élan

Préparation du test

Un tableau noir (longueur 1.50 mètre, largeur 50 centimètres) est fixé de telle façon au mur que tous les athlètes puissent l'atteindre dans le tiers du bas en étant debout. On peut aussi fixer au mur un tapis de mousse souple.



Exercice

L'athlète doit sauter le plus haut possible sans élan et marquer point le plus haut avec une main.

Indications pour l'exécution

L'athlète se place face au mur/tapis de mousse et marque avec les bouts des doigts des deux mains blanchis (craie / magnésie) la hauteur maximale qu'il/elle atteint (pointe des doigts du milieu !) au mur/tapis de mousse. Les talons ne doivent pas quitter le sol. Les bras et les épaules doivent être tendus au maximum et les pointes des pieds doivent toucher le mur. Après, l'athlète se place latéralement (droitiers avec le côté droit) à 20-30 centimètres d'espace du mur/tapis de mousse, saute à deux jambes et marque avec ses doigts la hauteur maximale sautée au mur/tapis de mousse. Le mouvement des bras est libre. Les pas ou sauts d'élan ne sont pas permis. Chaque athlète a droit à un saut d'essai.

Valeur mesurée / Evaluation

Comme valeur du test sera notée la différence verticale (cm) entre la hauteur touchée et la hauteur sautée, mesurée avec un mètre. Pour mesurer, le moniteur se place sur une caisse / chaise.

Matériel de test

Mètre, chiffon à poussière, caisse / chaise, craie de couleur ou ruban adhésif

4. Monter les marches

Préparation du test

Pour le test, il faut un banc de gymnastique.



Exercice

L'athlète doit monter le plus souvent possible sur le banc en une minute. A chaque fois, ses deux pieds doivent être posés à plat (du talon aux doigts) sur le banc et ses genoux doivent être tendus **pendant qu'il touche la paroi d'une main au dessus de la marque** et avant de redescendre (un pied après l'autre).

Indications pour l'exécution

Les montées sur le banc sont à effectuer de telle manière que l'athlète se trouve pour un petit moment avec les deux jambes, les genoux tendus et les deux pieds entièrement sur le banc. Afin que tout se déroule comme voulu, une marque est apposée sur le mur à la hauteur du poignet, bras tendu.

Valeur mesurée / Evaluation

On additionnera le nombre de fois que l'athlète est monté sur le banc en 60 secondes **et a touché d'une main la paroi au dessus de la marque**. Le chiffre total obtenu sera inscrit comme valeur test.

Matériel de test: banc de gymnastique, chronomètre, ruban adhésif

5. Balancer sur un pont Mobilo

Préparation du test

Trois coussins Mobilo sont préparés derrière une ligne de départ.



Exercice

L'athlète doit s'avancer moyennant les trois coussins Mobilo, et sans qu'aucune partie du corps ne touche le sol.

Indications pour l'exécution

L'athlète prend place avec chaque pied sur un coussin Mobilo derrière la ligne de départ. Il/elle tient le troisième coussin en main et, au commandement «Start», le pose devant lui/elle sur le sol. L'athlète fait ensuite un pas sur le coussin le plus avancé, se retourne et relève le dernier coussin et le pose dans l'espace libre devant soi, et ainsi de suite. L'athlète ne doit en aucun cas toucher le sol avec une partie du corps.

Contenus d'entraînement de la formation des jeunes âgés 10 – 20 ans

Valeur mesurée / Evaluation

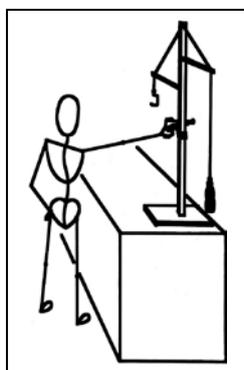
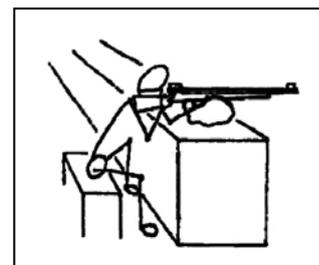
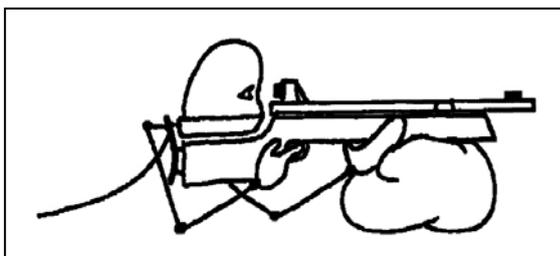
L'athlète à droit à deux essais. L'essai est interrompu dès que l'athlète touche le sol ou que les 60 secondes sont écoulées. Il sera mesuré combien de mètres l'athlète a réussi à avancer sur les coussins Mobilo en 60 secondes, sans toucher le sol. La distance du meilleur essai sera notée en centimètres comme valeur du test. On mesure depuis la ligne de départ jusqu'au bord le plus avancé du dernier coussin. Le coussin le plus avancé, sur lequel l'athlète se trouvait lorsqu'il/elle a touché le sol ne sera plus compté.

Matériel de test: Trois coussins Mobilo (hauteur 12-13cm, gonflés à environ 1 bar), chronomètre, mètre

Recommandations de leçons pour débutants dans la formation des Jeunes de 10–12 ans

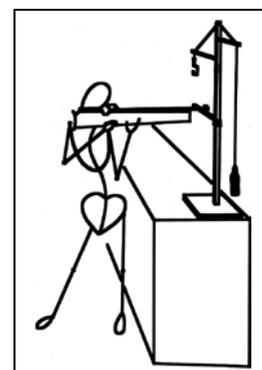
Les leçons 1 à 8 sont tirées avec la carabine ou le pistolet 10m, assis appuyé ou avec la carabine 50m couché appuyé.

Les leçons 9 à 17 (niveau de formation 2) peuvent être tirées avec la carabine ou le pistolet 10m, debout sur appui fixe.



Attention: à la carabine 50m seulement, passer au niveau de formation 2 quand le jeune est assez fort et qu'il ait la constitution nécessaire.

Il est important, d'organiser les leçons suivantes adaptées aux enfants avec des activités polysportives, jeux de tir et des pauses actives et créatives.



Niveau de formation 1

1^{ère} leçon Echauffement avec un ballon, instruire les étirements du tronc, création de pauses actives dans un environnement favorisant le mouvement et les jeux de coordination

Théorie: Sécurité pour la manipulation de la carabine, connaissance du matériel

Entraînement: Cible blanche, suivi de l'information des parents

Contenus d'entraînement de la formation des jeunes âgés 10 – 20 ans

2° leçon	Echauffement avec des jeux de passes, instruire les étirements du tronc, création de pauses actives dans un environnement favorisant le mouvement et les jeux de coordination
Théorie:	Répétition sécurité, thème principal : viser
Entraînement:	Cible noire
3° leçon	Echauffement par des jeux de sauts, étirements du haut et du bas du corps, rituel de team
Théorie:	Répétition: sécurité + viser, thème principal: déclenchement du coup/maintenir
Entraînement:	Cible noire ou blanche
4° leçon	Rituel de team, estafette, étirements, relaxation musculaire progressive à la fin
Théorie:	Répétition viser, thème principal: respiration, pistolet, respiration simple
Entraînement:	Cible noire, relaxation respiratoire
5° leçon	Exercices monter les escaliers et jeux de ballons, relaxation musculaire progressive à la fin
Théorie:	Coordination respirer, viser, déclencher, tenir après le déclenchement
Entraînement:	Image des touchés sur la cible noire, jeux de tir à choix
6° leçon	Exercices monter les escaliers, saut en hauteur, relaxation rapide à la fin, lancer balles de sable à la pause
Théorie:	Répétition: coordination, éléments clés viser-respirer-déclencher-maintenir
Entraînement:	Image des touchés sur cible noirs, jeux de tir à choix
7° leçon	Exercices monter les escaliers, pont Mobilo, lancer balles de sable à la pause
Théorie:	Engagement: prise en main poignée
Entraînement:	Cible noire, des blasons aussi petits que possible
8° leçon	Echauffement avec la corde à sauter ou le ballon, pont Mobilo + lancer les balles de sable à la pause
Théorie:	Les participants expliquent ce qui leur a fait plaisir lors du cours de tir et ce qu'ils souhaitent une fois réaliser
Entraînement:	Petite compétition interne, sur cible évaluation, éventuellement 1 ^{er} test de tir

Seulement lorsque les blasons sont très petits, le jeune apprend à parfaitement maîtriser la coordination entre respirer-viser-déclencher-maintenir après le déclenchement (éléments de base), il convient ensuite de passer au niveau de formation 2. Sinon continuer l'entraînement des éléments de base du niveau de formation 1.

Contenus d'entraînement de la formation des jeunes âgés 10 – 20 ans

Niveau de formation 2

- 9^e leçon** Balancer sur supports instables, pont Mobilo
Théorie: Position extérieure, exercer la prise de position
Entraînement: Cible blanche
- 10^e leçon** Exercices monter les escaliers, jeux de balles, saut en hauteur sans élan
Théorie: Répétition: Mise en joue position extérieure, exercer la prise de position
Entraînement: Cible noire, jeux de tir à la fin
- 11^e leçon** Parcours de dextérité pour encourager l'exercice de la coordination
Théorie: Pistolet: prise en main de la poignée
Carabine: mise en joue épaule – plaque de couche
Entraînement: Cible noire
- 12^e leçon** Exercices force du tronc / relaxation musculaire progressive à la fin
Théorie: Répétition: donner la leçon 11 / visualisation du visuel
Entraînement: Cible noire avec cercles, jeux de tir
- 13^e leçon** Nouveaux exercices force du tronc / relaxation rapide
Théorie: Répétition: visualisation
Pistolet théorie respiration, carabine prise de position coudes - hanches
Entraînement: Cible noire à anneaux, 1^{er} ou 2^e tir test pour la Finale régionale
- 14^e leçon** Parcours de coordination / avec pont Mobilo
Théorie: Pistolet: Stabilisation poignée de la main – poignée de pistolet
Carabine: exercer point d'appui de la tête – appui contre la plaque de couche
Entraînement: Cible noire
- 15^e leçon** Exercices polysportifs Finale régionale
Théorie: Répétition théorie de la leçon 14 / théorie principale: technique d'interruption du tir - déposer l'arme
Entraînement: Cible évaluation, mise en œuvre technique d'interruption, 2 à 3 tests de tir
- 16^e leçon** Exercices polysportifs Finale régionale
Théorie: Répétition: technique d'interruption / théorie principale: monologue-mot clé
Entraînement: Cible évaluation, dernier tir de test
- 17^e leçon**
Petite compétition ou compétition père-enfant (mère-enfant), tir avec palmarès/information des parents/perspectives prochain cours

Contenus d'entraînement de la formation des jeunes âgés 10 – 20 ans

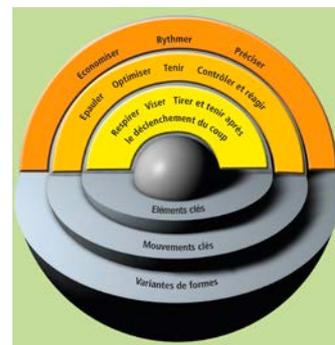
Au 2e cours des théories sur le contrôle du point zéro et les corrections grossières et fines sur le plan horizontal et latéral du point zéro seront enseignées, selon l'âge et le niveau d'apprentissage sur un appui mobile. Les éléments de base ainsi que les mouvements de base déjà appris seront répétés.

Annexe 1.2 Contenus d'entraînement de la formation

Formation individuelle

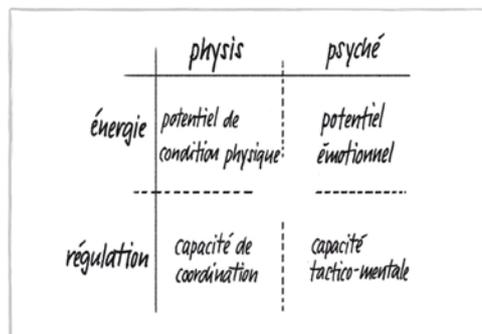
Compétences techniques Sport de tir

- Eléments clés
- Mouvements clés
- Entraînement final
- Jeux de tir
- Optimisation des réglages du matériel dans toutes les disciplines
- Déroulement du mouvement verbalisé
- Analyse de tir avant l'annonce de la valeur du tir



Compétences tactico-mentales (selon Manuel J+S Psyché)

- Formes de base de l'entraînement psychologique
 - Techniques de respiration et relaxation
 - Monologue intérieur et technique stop (Feuilles de issues du Manuel J+S, p. 86)
 - Visualiser (éléments techniques, situations de compétition) depuis la perspective intérieure et kinesthésique
- Préparations à l'entraînement et à la compétition
- Tenue d'une documentation sur les entraînements
- Analyse de compétition
- Exercices de concentration (Feuilles de travail issues du Manuel J+S, p. 91)
- Définition des buts à moyen et à long terme (Feuilles de travail issus du Manuel J+S Psyché, p. 87)



Potentiel de condition physique

- Endurance de base, course de 12 minutes (test de Cooper),
- Endurance spécifique par augmentation du nombre des coups et des mises en joue à l'entraînement à sec
- Fortifier les os (aus Lehrmittel tippfit „Bewegung“ Schulverlag)
- Entraînement de la force du tronc (cf. page suivante)
- Mobilité: stretching selon le principe MEE (mobiliser, échauffer, étirer)

Capacité de coordination

- Exercices d'équilibre sur surfaces instables (p.ex. coussin Mobilo)
- entraînement de stabilisation avec armes de sport sur surfaces instables
- Vitesse de réaction pour les disciplines spéciales du sport de tir
- Améliorer l'habilité (aus Lehrmittel tippfit „Bewegung“ Schulverlag)
- Parcours de coordination (semblable au parcours de Vienne)

Contenus d'entraînement de 1^{re} étape de la cellule locale de promotion de la Relève dès 12 ans

Formation collective

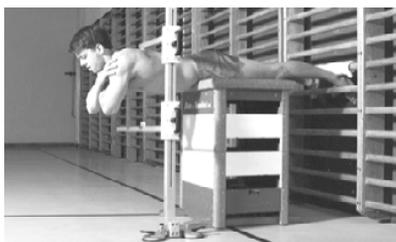
- Théorie: nutrition sportive (aus Lehrmittel tippfit „Bewegung“ Schulverlag)
- Théorie: entraînement de la force (aus Lehrmittel tippfit „Bewegung“ Schulverlag)
- Théorie: endurance de base (aus Lehrmittel tippfit „Bewegung“ Schulverlag)
- Théorie: analyse de compétition
- Théorie: Planification des entraînements et tenue d'un journal, planifier la relaxation de manière ciblée
- Théorie: diagnostic de performance

Entraînement de la motricité sportive en tant que préparation pour l'ESPIE

Force de base du tronc*

Le test de force du tronc comprend 3 exercices mesurant la force minimale de trois chaînes musculaires (ventrale, dorsale et latérale) avec le poids du corps comme résistance. Une musculature du tronc bien développée a des effets positifs sur la performance des tireurs sportifs et représentent une bonne mesure de prévention contre les problèmes du dos apparaissant lors de lourdes charges d'entraînement. Voici les descriptifs des exercices :

Chaîne dorsale:



Exécution:

Fléchir le tronc à 30° puis remonter à l'horizontale. Dynamique, 2" par cycle.

Critère d'interruption:

L'engin de standardisation n'est plus touché. 2 avertissements sont donnés, puis interruption du test au troisième.

Chaîne ventrale:



Exécution:

Lever les pieds de 2-5 cm, alterner gauche / droite toutes les secondes. Genoux tendus.

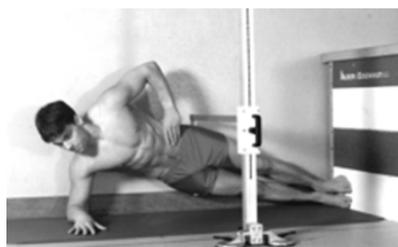
Critère d'interruption:

Perte de contact avec l'engin de standardisation:

2 avertissements sont donnés, puis interruption du test au troisième.

Contenus d'entraînement de 1^{re} étape de la cellule locale de promotion de la Relève dès 12 ans

Chaîne latérale:



Exécution:

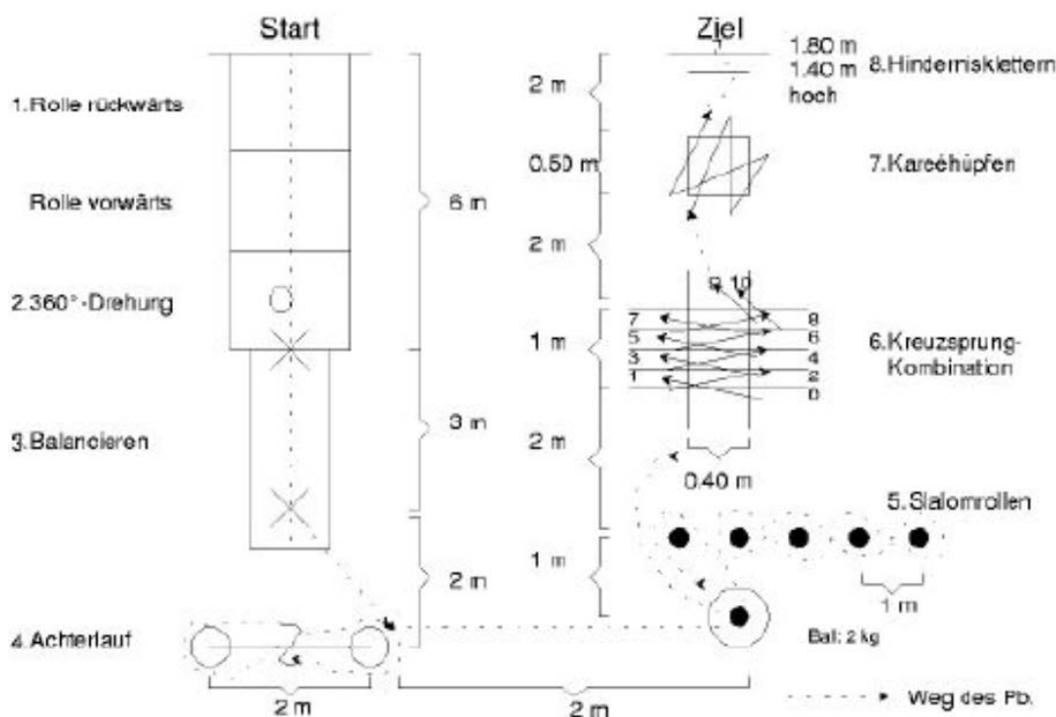
Lever le bassin jusqu'à ce que le tronc parvienne à la position neutre. Retour à la position de départ sans poser le poids du corps. Dynamique, 2" par cycle.

Critère d'interruption:

L'engin de standardisation n'est plus touché.

Perte de contact avec le mur. Poids du corps reposé au sol ou pause. Deux avertissements sont donnés, puis interruption du test au troisième.

Parcours de coordination de Vienne



Description du test:

- (1) Roulade arrière – roulade avant sur tapis de sol
- (2) Saut ou pas avec rotation de 360° autour de l'axe longitudinale
- (3) Marcher en équilibre sur un bac de 3 m de longueur retourné
- (4) Course en huit autour de deux piquets reliés entre eux par une corde élastique à hauteur du genou. Lors de la première boucle, il s'agit de passer sous la corde; lors de la seconde boucle par dessus.
- (5) Rouler en slalom: il s'agit de rouler en slalom un ballon médicinal posé dans un cerceau autour de quatre cônes positionnés à distance égale et de le remettre dans le cerceau
- (6) Combinaison de sauts en croix: la personne soumise au test adopte la position de départ "pied gauche en position 0", en sautant d'un chiffre au suivant, toujours avec la jambe extérieure, donc en croix, par dessus le champ central, jusqu'à parvenir avec le neuvième saut à l'arrêt et à pieds joints en position 9/10.

Contenus d'entraînement de 1^{re} étape de la cellule locale de promotion de la Relève dès 12 ans

- (7) Saut en carré: il s'agit de sauter par dessus le carré en suivant le dessin, sautant sur une jambe en avant, en arrière, à droite, à gauche et en avant, donc cinq fois.
- (8) Passage de l'obstacle: les barres asymétriques doivent être surmontées de manière à d'abord passer sous la barre inférieure, puis par dessus la barre supérieure.
- (9) Passage de l'obstacle: les barres asymétriques placées en biais doivent être surmontées de manière à passer sous la barre inférieure, puis par la barre supérieure. L'espacement des barres doit être maintenu au maximum.

Le parcours doit être effectué le plus rapidement possible avec une exécution correcte. Le chronométrage s'arrête avec le saut sur un gros tapis après la position 8.

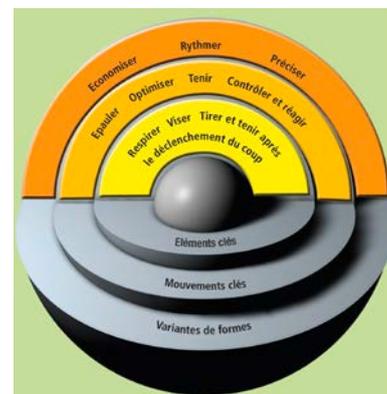
* Sources: Manuel GKT Rumpf von Swiss Olympic Medical Centers (Grundlagenkrafttraining Rumpf)

Annexe 1.2 Contenus d'entraînement de la formation

Formation individuelle des étapes 2+3 PrRel

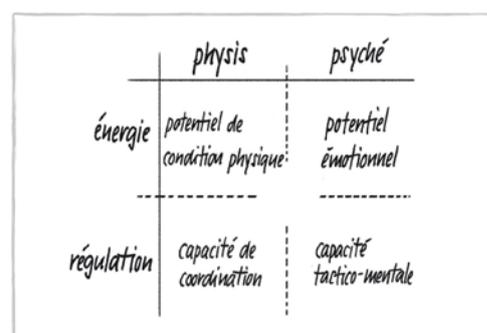
Compétences techniques Tir sportif

- Mouvements clés
- Variantes de formes rythmiques, économiques et précises
- Entraînement final / entraînement non irrépétible
- Optimisation des réglages du matériel dans toutes les disciplines
- Déroulement du mouvement verbalisé
- Déroulement en intégrant le déroulement du mouvement visualisé
- Entraînement des débuts et des fins
- Profil force - faiblesses dans le domaine technique du tir



Compétences tactico-mentales (selon Manuel J+S Psyché)

- Etat optimal des performances
- Développer et expérimenter de stratégies de crises personnelles
- Ecrire scénarios pour la préparation des compétitions
- Visualiser les situations / débuts des compétitions
- Analyse des compétitions (voir modèle p. 2)
- Formation du team du Cadre de transition
- Objectifs et planification de la carrière
- Profil force – faiblesses du potentiel émotionnel et compétences tactico-mentales



Potentiel de condition physique

- Entraînement régulier de l'endurance de base avec montre cardio et une fréquence cardiaque idéalement prédéfinie selon le plan d'entraînement périodique
- Entraînement de l'endurance spécifique au genre de sport en augmentant le nombre de coups et des mises en joue lors de l'entraînement à sec
- Fortifier les os (aus Lehrmittel tippfit „Bewegung“ Schulverlag)
- Entraînement de la force du tronc à l'image de l'échelon de promotion local, en plus entraînement de la force des stabilisateurs du torse (p. ex. manchette des rotateurs)
- Mobilité: stretching selon le principe MEE (mobiliser, échauffer, étendre)
- Profil force – faiblesses dans le domaine du potentiel de la condition physique

Capacité de coordination

- Exercices d'équilibre sur surfaces instables (p. ex. coussin Mobilo)
- Entraînement de stabilisation avec armes de sport sur surfaces instables
- Vitesse de réaction pour les disciplines spéciales du sport de tir
- Parcours pour la mobilité coordinatrice (semblable au parcours de Vienne)

Formation collective

- Théorie: Analyses de compétition et de leurs effets sur la planification de l'entraînement
- Théorie: Mesures régénératives et leurs importances
- Théorie: Prévention et contrôle du dopage
- Théorie: Règlement ISSF et contrôle du matériel lors de compétitions
- Théorie: Informations relatives à la participation de compétitions internationales
- Théorie: Diagnostic de performance avec simulateur d'analyses (p.ex. Scatt)

Analyse de l'entraînement

No

Date: _____ Lieu: _____ Nom: _____

Entraînement technique à sec de stabilisation
 300m 50m 10m couché debout
 à genou

But de l'entraînement

--

Bref descriptif entraînement

--

Conditions météo

Lumière / Ciel	Vent / Température	En général

Eléments techniques de tir

Ce que j'ai bien réussi	Ce que je peux améliorer	Conséquences sur le prochain entraînement

Eléments mentaux

Eléments organisationnels

Anneau

Diaphragme
Iris

Hand-stop

Courroie

Plaque de couche

.....

.....

Couché	Debout	A genou

Contenus d'entraînement des étapes 2+3 de la cellule régionale de promotion de la Relève dès 14 ans

Analyse de compétition

L'élément moteur le plus important est l'analyse de compétition. Avec elle, j'identifie mes forces et déficits du moment. L'analyse de compétition doit être effectuée par écrit environ une demi-heure après la fin d'une compétition, lorsque les émotions de la compétition se sont « évaporées ». Nous avons tendance à nous évaluer de manière positive après une bonne compétition, de manière négative lorsque le résultat est inférieur. L'analyse de compétition doit s'étendre aux quatre domaines suivants :

- Corps** Qualité et quantité du sommeil, nutrition, bien-être, aspects actifs et passifs de l'appareil locomoteur
- Technique** Viser, respirer, départ du coup, maintenir, mise en joue interne et externe, engager, contrôle et correction du point zéro, rythme, précision du mouvement, déroulement économique du mouvement
- Mental** Confiance en-soi, concentration, motivation, régénération (mentale), contrôle des pensées, contrôle de l'émotion, contrôle de l'organisation, contrôle d'activation
- Environnement** Tireur voisin, public, jury, bruits, situation familiale, place de travail, presse, médias

	Corps	Technique	Mental	Environnement
Ce que j'ai bien réussi				
Ce que je peux améliorer				
Conséquences sur le prochain entraînement				
Conséquences sur la prochaine compétition				

Annexe 1.2 Contenus d'entraînement de la formation

Formation individuelle de la cellule nationale de promotion

Compétences techniques Sport de tir

- L'entraînement technique est basé sur le profil force – faiblesses dans le domaine technique de tir, sur les analyses de compétition, les objectifs et le plan d'entraînement individuel des athlètes.

Compétence tactico-mentale

- L'entraînement psychologique est basé sur le profil force – faiblesses dans le domaine du potentiel émotionnel et les capacités tactico-mentales, sur les analyses de compétition, les objectifs et le plan d'entraînement individuel des athlètes.
- Promotion de l'autoréflexion
- Promotion de la motivation et de la responsabilité propres

Potentiel de condition physique et capacité de coordination

- Entraînement périodique, cyclique, spécifique à la motricité sportive et planifié individuellement dans les domaines force général et spécifique, endurance et coordination.

Formation collective

- Théorie: relations avec les médias
- Théorie: mesures régénératrices et leur importance
- Théorie: Prévention et contrôle du dopage
- Théorie: Règlement ISSF
- Théorie: Informations relatives à la participation de compétitions internationales

Formation personnelle Sport de tir

- Dès 18 ans, un cours de moniteurs J+S peut être suivi, pour autant que la personne intéressée souhaite transmettre son savoir-faire spécifique lié au sport aux jeunes athlètes.



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

Lidostrasse 6
CH-6006 Luzern
+41 41 370 82 06
info@swissshooting.ch



Concept de la promotion de la Relève FST

Annexe 3 Formation des entraîneurs

Annexe 3.1 Trainer-Guideline



Swiss Shooting Trainer-Guideline



	J+S Sport enfants 8-10 ans		J+S Jeunesse et Sport 10-12 ans		1 ^{ère} phase pubère 12-13 ans TCL		Phase pubère 14-15 ans TCR		2e phase pubère 15-16 ans TCR		Age adulte précoce 17-20 ans TCN	
Cellule de l'entraînement	Société de tir		Société de tir		Cadre cantonal 1 ^{ère} étape PdR		Sites-label CPR 2 ^e Etape PdR		Cadres de transition / CPR 3 ^e Etape PdR		Sites-label CPN Cadre national Juniors	
Organismes responsables	Société de tir		Société de tir		SCT/SF		SCT/SF Organisme responsable Site-label		Organisme responsable Site-label FST		Organisme responsable Site-label FST	
Entraîneurs	Moniteur J+S Kids		Moniteur J+S Sport de tir Statut C ou B		Entraîneur local Relève Moniteur J+S Statut B		Entraîneur régional Relève		Entraîneur régional Relève		Entraîneur national Relève + entraîneur régional Relève	
Heures d'entraînement avec entraîneur	1-2 heures avec moniteur J+S Kids Sport de tir		2 à 4 h. avec moniteur J+S Statut C ou B		3 h avec entraîneur local Relève 4 h. avec entraîneur de ST Statut B		6 h avec entraîneur local Relève 3 h avec moniteur J+S Statut B		7 h avec entraîneur local Relève + entraînements avec Cadre de transition		7 h avec entraîneur national ou régional de la Relève + entraînements avec l'Equipe nationale Juniors	
Heures d'entraînement sans entraîneur	A chaque occasion dans un environnement favorable au mouvement.		A chaque occasion dans un environnement favorable au mouvement		3 h sans entraîneur		3 h sans entraîneur		6 h sans entraîneur		8 h sans entraîneur	
Formation et examen final des entraîneurs	Moniteur J+S Kids Sport de tir		Moniteur J+S Statut C ou B		Entraîneur local Relève Moniteur J+S Statut B Société de tir		Entraîneur Sport de performance avec diplôme fédéral SOA		Entraîneur Sport de performance avec diplôme fédéral SOA		Entraîneur Sport d'élite avec diplôme fédéral SOA	
Processus de travail des entraîneurs	<ol style="list-style-type: none"> Publicité, mise en soumission des cours Kids en collaboration avec d'autres Sociétés de tir. Etablir le contact avec le Coach J+S en vue de l'inscription au cours GU1. Elaborer un Manuel pour Kids comprenant des parties polysportives selon le Training-Guideline (leçons modèles Kids). Observer et instruire les Kids des niveaux de formation 1 et 2. Enseigner la matière selon le programme de formation J+S. Préparer les Kids pour les compétitions, les inscrire, les assister lors des compétitions, organiser les tirs de qualification. 		<ol style="list-style-type: none"> Publicité, mise en soumission des cours J+S. Etablir le contact avec le Coach J+S en vue de l'inscription au cours GU1. Etablir le Manuel Sport des jeunes comprenant des parties polysportives selon le Training-Guideline, Préparer un entraînement en adéquation avec l'âge et le niveau de formation, Observer et instruire les athlètes des 4 niveaux de formation. Enseigner la matière selon le programme de formation J+S. Préparer les athlètes pour les compétitions polysportives, les inscrire, les assister lors des compétitions, organiser les tirs de qualification. 		<ol style="list-style-type: none"> Rechercher des talents et former chaque année de nouveaux cadres, motiver les talents à s'entraîner. Contacter le coach de la Relève en vue de l'inscription GU7. Préparer les talents au test ESPIE. Préparer un entraînement en adéquation avec l'âge et le niveau de formation. Observer et instruire les athlètes des 4 niveaux de formation. Enseigner la matière selon le programme de formation J+S. Préparer les athlètes aux compétitions, les inscrire, les assister lors de compétitions, organiser les tirs de qualification. Motiver les athlètes à établir un journal d'entraînement. Etablir les diagnostics de performance spécifiques au type de sport. 		<ol style="list-style-type: none"> Rechercher les talents et former chaque année de nouveaux cadres, motiver les talents à suivre des entraînements supplémentaires. Effectuer un bilan et astreindre les nouveaux talents à un programme d'entraînement en adéquation avec les prestations. Etablir un programme d'entraînement en adéquation avec les prestations. Conseiller et soutenir les entraîneurs de société, conseiller les parents. Observer et instruire les athlètes lors d'entraînement des cadres et lors des compétitions. Instruit les athlètes de suivre un plan d'entraînement personnel. Recommander aux parents de soumettre les athlètes annuellement à un examen médico-sportif. Etablir les diagnostics de performance spécifiques au type de sport, dresser le profil avantages/faiblesses des athlètes. 		<ol style="list-style-type: none"> Dresser un bilan des performances des nouveaux athlètes au moyen d'un profil avantages/faiblesses. Former le team. Elaborer une planification individuelle et périodique d'entraînement en collaboration avec les athlètes. Etablir le contact avec le coach des athlètes lors de phases de transition scolaires ou professionnelles difficiles. Organiser les entraînements et les coordonner avec les activités de la Société de tir. Assister les athlètes pendant et immédiatement après les compétitions. Etablir les analyses de compétition avec le concours des athlètes en vue de diriger les entraînements. Contrôler régulièrement la documentation d'entraînement des athlètes afin de reconnaître les phases de surcharges. Elaborer les objectifs avec le concours des athlètes, poser les objectifs intermédiaires et les analyser régulièrement. 		<ol style="list-style-type: none"> Planifier régulièrement les diagnostics de performances dans les domaines techniques de tir, motricité sportive et psychologie sportive. Etablir une planification périodique cyclique dans les domaines techniques, motricité sportive et entraînement psychologique en tenant compte des phases régénératrices. Etablir le contact avec le coach des athlètes pour les questions de planification de la carrière et les problèmes d'environnement personnel. Organiser les entraînements et les coordonner avec le calendrier des compétitions nationales et internationales. Etablir les analyses de compétition avec le concours des athlètes en vue de diriger les entraînements. Contrôler régulièrement la documentation d'entraînement des athlètes afin de reconnaître les phases de surcharges. Elaborer les objectifs avec le concours des athlètes, poser les objectifs intermédiaires et les analyser régulièrement. 	



	J+S Sport enfants 8-10 ans	J+S Jeunesse et Sport 10-12 ans	1 ^{ère} phase pubère 12-13 ans TCL	Phase pubère 14-15 ans TCR	2e phase pubère 15-16 ans TCR	Age adulte précoce 17-20 ans TCN
Compétences des entraîneurs	<p>Compétences méthodiques et organisationnelles Enseigner en adéquation avec l'âge des enfants, connaître et mettre en œuvre la méthode « rire, apprendre et fournir une prestation » à l'entraînement.</p> <p>Compétences spéciales Connaître le profil d'exigences d'un cours de formation des enfants et posséder les connaissances spécialisées adéquates afin d'entraîner selon le plan d'entraînement-cadre.</p> <p>Compétences sociales Enseigner des sensations d'entraînements positives, éviter les sensations négatives. Traiter respectueusement les enfants.</p> <p>Compétences personnelles Être conscient et sûr de soi, transmettre cette assurance. Être communicatif, ponctuel et résolu.</p>	<p>Compétences méthodiques et organisationnelles Planifier, organiser et évaluer les leçons en adéquation avec l'âge et le niveau de formation.</p> <p>Compétences spéciales Connaître le profil d'exigences d'un cours de formation des jeunes, posséder les connaissances spécialisées afin d'entraîner selon le plan d'entraînement-cadre.</p> <p>Compétences sociales Faire preuve d'empathie, s'intéresser aux questions de l'environnement et conseiller les parents lors de leurs décisions.</p> <p>Compétences personnelles Poursuivre la formation continue et posséder un équilibre Work-Life.</p> <p>Compétences générales Connaître les types de compétitions et les concepts de la Relève du canton et de la FST.</p>	<p>Compétences méthodiques et organisationnelles Planifier, organiser et évaluer les leçons en adéquation avec l'âge et le niveau de formation.</p> <p>Compétences spéciales Connaître le profil d'exigences des tireurs de la Relève et posséder les connaissances spécialisées nécessaires afin d'entraîner selon le plan d'entraînement-cadre.</p> <p>Communiquer de manière compétente et facilement compréhensible.</p> <p>Compétences sociales Faire preuve d'empathie et soigner respectueusement le contact avec les jeunes, traiter les athlètes sur un même pied d'égalité et clairement fixer les limites.</p> <p>Compétences personnelles Être conscient du rôle de modèle et capable de résoudre les conflits.</p> <p>Compétences générales Préparer les athlètes aux compétitions nationales et au test ESPIE.</p>	<p>Compétences méthodiques et organisationnelles Planifier, enseigner et refléter les leçons orientées sur la performance, définir et élaborer les objectifs avec les athlètes.</p> <p>Compétences spéciales Transmettre les attraits favorisant l'entraînement de manière globale et orientée aux objectifs individuels. Enseigner aux athlètes à mettre en œuvre des stratégies simples, communiquer en adéquation avec la matière spécialisée.</p> <p>Compétences sociales Encourager les talents sans les surcharger, apprendre à reconnaître et à accepter les limites de performance. Enseigner l'entraînement de la volition et fixer les obligations respectives.</p> <p>Compétences personnelles Maîtriser la régulation psychologique et les techniques de relaxation. Soigner les réseaux sportifs, régulièrement refléter son activité.</p> <p>Compétences générales Elaborer la planification de la carrière avec les athlètes.</p>	<p>Compétences méthodiques et organisationnelles Posséder un large répertoire de méthodes d'entraînement, évaluer leurs effets et varier les entraînements pour les rendre intéressants.</p> <p>Compétences spéciales Elaborer dans tous les domaines le profil avantages – faiblesses des athlètes et orienter les entraînements sur cette base.</p> <p>Compétences sociales Assister les athlètes lors de la gestion des résultats, leur enseigner à se servir de monologues intérieurs variables et en adéquation avec les situations, assister les athlètes lors de baisses de motivation.</p> <p>Compétences personnelles Poursuivre la formation continue dans les domaines spécialisés, être exigeant envers soi-même, travailler de manière exacte et précise, être apte à travailler en team tout en restant discret.</p> <p>Compétences générales Préparer les athlètes aux compétitions internationales.</p>	<p>Compétences méthodiques et organisationnelles Connaître un large répertoire de méthodes d'entraînement, les mettre en œuvre de manière flexible et en adéquation avec les situations.</p> <p>Compétences spéciales Travailler selon un plan d'entraînement individuel périodique et cyclique. Contrôler l'évolution des performances au moyen du diagnostic de performance. Communiquer de manière claire et compréhensible.</p> <p>Compétences sociales Encourager la responsabilité personnelle et la motivation des athlètes. Entraîner les athlètes de manière respectueuse et sans les surcharger.</p> <p>Compétences personnelles Poursuivre de manière consciente la voie choisie, refléter et évaluer régulièrement ses activités, être apte à reconnaître ses erreurs et à accepter ses faiblesses.</p> <p>Compétences générales Enseigner aux athlètes le contact et les relations avec les médias, motiver les athlètes à suivre une formation de moniteur J+S.</p>
Niveau d'exigences et partenariats	<ul style="list-style-type: none"> Travailler seul ou en team et disposer d'une grande flexibilité. S'adapter aux exigences saisonnières (changements d'environnement). Collaborer avec les écoles et les autres Sociétés de tir. 	<ul style="list-style-type: none"> Travailler seul ou en team et disposer d'une grande flexibilité. Collaborer avec les écoles et les autres Sociétés de tir. 	<ul style="list-style-type: none"> Travailler seul ou en team et disposer de bonnes Compétences spéciales et sociales. Connaître les règles de base et les besoins du coaching. Collaborer avec les écoles et les autres Sociétés de tir. 	<ul style="list-style-type: none"> Travailler seul ou en team et disposer de bonnes Compétences spéciales et sociales. Connaître les règles de base et les besoins du coaching. Disposer de réseaux de spécialistes. 	<ul style="list-style-type: none"> Travailler seul ou en team et disposer de bonnes Compétences spéciales, organisationnelles et sociales. Disposer de réseaux de spécialistes. 	<ul style="list-style-type: none"> Travailler en team avec l'entraîneur de la condition physique et l'entraîneur du mental. Disposer de larges réseaux de spécialistes.
Exigences pour commencer une carrière d'entraîneur	<p>Moniteur J+S Kids et moniteur J+S Sport de tir.</p> <ul style="list-style-type: none"> Avoir de l'expérience en tant qu'entraîneur-assistant et tireur Être mandaté par une Société de tir ou une école. 	<p>Moniteur J+S Sport de tir, Statut C.</p> <ul style="list-style-type: none"> Avoir au moins 4 années d'expérience en tant que tireur et entraîneur-assistant. Être mandaté par une Société de tir ou une école. 	<p>Moniteur J+S Sport de tir, Statut B.</p> <ul style="list-style-type: none"> Avoir de l'expérience en tant qu'entraîneur. Moniteur recommandé issu de la formation Statut C. Être mandaté par une Société de tir. 	<p>Moniteur J+S Sport de tir, Statut A (entraîneur local de la Relève)</p> <ul style="list-style-type: none"> Avoir acquis 100 heures d'entraînement en tant qu'entraîneur. Moniteur recommandé issu de la formation Statut B. Être mandaté par une SCT/SF ou par un organisme responsable d'un Site-label. 	<ul style="list-style-type: none"> Entraîneur régional de la Relève, Swiss Olympic Trainer Sport de performance Avoir acquis 400 heures d'entraînement en tant qu'entraîneur. Être recommandé par la FST Être mandaté par un organisme responsable d'un Site-label ou par la Fédération sportive suisse de tir. 	<ul style="list-style-type: none"> Entraîneur national de la Relève, Swiss Olympic Trainer Sport d'élite. Être recommandé par la FST. Être mandaté par un organisme responsable d'un Site-label ou par la Fédération sportive suisse de tir.
Sélection	aucune	aucune	Journée de la jeunesse / Prêt pour 10 h. d'entraînement	ESPIE	ESPIE	ESPIE



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

Lidostrasse 6
CH-6006 Luzern
+41 41 370 82 06
info@swissshooting.ch



Concept de la promotion de la Relève FST

Annexe 4 Concept de sélection

Annexe 4.1 Liste de pointage technique pour la sélection des cellules locales de promotion



Liste de pointage pour l'observation de compétitions à la Carabine

Nom Date de naissance

Compétition Position Date

Quoi	Positions	e.o.	Optimiser	Possibilités de correction
Préparations				
Position extérieure	Construction de la position			
	Position des hanches			
	Position des pieds et des jambes			
	Tenue des épaules			
	Placement du coude			
	Tenue de la tête			
Insertion de l'arme	Epaule - crosse			
	Main de soutien - affût			
	Main à la détente - poignée			
	Coude d'appui			
	Tête - appui-joue			
Position intérieure	Contractions / pressions			
	Force engagée			
	Balance			
Respiration	Respiration dans l'abdomen			
	Rythme de la respiration			
Point zéro	Contrôle du point zéro			
	Correction du point zéro			
Tenir	Grandeur de la zone de tenue			
Viser	Image de visée			
	Optique			
Lâcher du coup	Position du doigt			
	Pression sur la détente			
Tenir après le coup	Contractions corporelles			
Viser après le coup	Mouvement après le lâcher du coup			
	Point zéro après le coup			
Analyse	Analyse de l'impact			
	Corrections			
Rythme	Rythme du coup			
	Rythme du tir			
Anticiper	Observation des mouvements de tenue			
	Lâcher du coup dans le mouvement			

Remarques :

.....

Liste de pointage pour l'observation de compétitions au pistolet

Nom Date de naissance

Compétition Date

Quoi	Positions	e.o.	Optimiser	Possibilités de correction
Préparations				
Position extérieure	Construction de la position			
	Position des hanches			
	Position des pieds et des jambes			
	Tenue des épaules			
	Tenue de la tête			
Insertion de l'arme	Poignée pistolet			
Position intérieure	Pressions			
	Contraction du bras			
	Balance			
Contrôle	Contrôle du point zéro			
	Correction du point zéro			
Abaisser	Abaisser le pistolet dans la zone de déclenchement du coup			
Viser	Viser			
Respiration	Respiration simple			
	Respiration double			
Lâcher du coup	Position du doigt			
	Temps pris pour viser et lâcher le coup			
Tenir après le coup	Contractions corporelles			
	Doigt sur la détente			
Viser après le coup	Mouvement après le lâcher du coup			
	Point zéro après le coup			
Analyse	Analyse du coup			
	corrections			
Rythme	Rythme du coup			
	Rythme de tir			
Tenir	Point supérieur d'inversion			
	Zone de tenue supérieure			

Remarques :

.....



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

Lidostrasse 6
CH-6006 Luzern
+41 41 370 82 06
info@swissshooting.ch



Concept de la promotion de la Relève FST

Annexe 4 Concept de sélection

Annexe 4.2 Catalogue de questions pour la sélection de talents locaux



Annexe 4 Concept de sélection

Annexe 4.2 Catalogue de questions pour la sélection de talents locaux

Questionnaire pour les entretiens avec les athlètes lors de la sélection TCL

Nom Date de naissance

Evaluation Date Lieu

Domaine	Question	Réponse	Remarques
Motivation/ Buts	Qu'est-ce qui te plaît particulièrement au tir sportif ?		
	Te rappelles-tu encore comment tu as débuté avec le tir?		
	Pourquoi te soumetts-tu à cette évaluation ?		
Biographie de l'athlète	Depuis quand tires-tu ?		
	As-tu suivi des cours JT au sein de ta société ?		
	A quels concours as-tu déjà participé ?		
	As-tu déjà pris part à un camp d'entraînement ? Si oui, au quel ?		
Intensité des entraînements	Combien de fois par semaine t'entraînes-tu au stand de tir ?		
	Combien d'heures consacres-tu en moyenne par semaine au tir? Dans quelle discipline ?		
	Combien d'heures de sport fais-tu à part le tir ?		
Environnement	Est-ce que tes parents sont d'accord avec ton choix du tir comme sport ?		
	Est-ce que tes amis savent que tu t'adonnes à ce sport ? Qu'est-ce qu'ils en disent ?		
	Quel est le nom de ton entraîneur à domicile ? Quelle est la fréquence des entraînements avec lui ?		
	Qui t'as accompagné aujourd'hui pour cette évaluation ?		
Disposition à fournir une bonne performance	Es-tu prêt à suivre régulièrement les entraînements au sein du cadre ?		
	Es-tu d'accord de continuer à travailler avec ton entraîneur à domicile ?		

Nom de la personne ayant mené l'entretien :

.....

Signature de la personne ayant tenu le procès-verbal :

.....

Remarques :

.....
.....
.....
.....
.....
.....



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

Lidostrasse 6
CH-6006 Luzern
+41 41 370 82 06
info@swissshooting.ch



Concept de la promotion de la Relève FST

Annexe 4 Concept de sélection

Annexe 4.3 Modèle de convention pour les talents locaux



Annexe 4.3 Modèle de convention pour les talents locaux

Logo et appellation de l'échelon local de la promotion

I. But et objectif

Cette convention règle les droits et obligations entre les athlètes faisant partie d'un cadre local de la PdR et l'organisme responsable de l'échelon local de promotion.

II. Données personnelles du membre du cadre PdR

<i>Nom</i>				<i>Prénom</i>			
<i>Adresse NPA / Domicile</i>							
<i>Discipline</i>	<i>Carabine</i>			<i>Pistolet</i>			
<i>Discipline primaire</i>	10m		50m 3pos.	PAC 10m	PL 50m	PSp 25m	

III. Durée de la convention

La présente convention entre en vigueur le 1^{er} octobre 20... et elle est valable jusqu'au 30 septembre 20....

IV. Prestations de l'échelon local de promotion

L'organisme responsable assume dans le cadre de ses possibilités:

- ¹ l'organisation et l'encadrement des unités d'entraînement conformément au Guide pour l'entraînement au tir sportif;
- ² une formation sportive de performance optimale par l'entremise de ses entraîneurs ;
- ³ le soutien dans la planification de la carrière des athlètes (école/études/apprentissage, collaboration avec les sociétés) et prestations diverses;

V. Obligations des membres des cadres

Article 1 - Compétitions et entraînements

Les membres des cadres s'engagent à

- ¹ suivre les directives émises par les entraîneurs PdR, dans l'intérêt d'une formation et d'une préparation optimale à la compétition;
- ² faire preuve d'un engagement maximal, tout en observant un esprit de franche camaraderie et de team;

- 3 participer aux compétitions dans la tenue ordonnée par les entraîneurs PdR (Dress-Code ISSF; pour les tireurs au pistolet: training du cadre PdR ou T-shirt > pas de Blue-Jeans);
- 4 ne pas consommer d'alcool et à ne pas fumer dans les installations sportives;
- 5 se maintenir en bonne forme physique et à se préparer de façon optimale aux tests de performance;
- 6 suivre un entraînement hebdomadaire comptant pour le moins les heures convenues avec l'entraîneur et à tenir de façon indépendante un journal de cet entraînement;
- 7 donner suite aux convocations de l'échelon local de promotion, convocations qui ont la priorité sur les engagements dans le cadre de manifestations organisées par les sociétés, à moins qu'une dispense ait été délivrée par l'entraîneur du cadre;
- 8 annoncer à l'entraîneur tout événement qui pourrait avoir une influence sur leur performance sportive.

Article 2 - Comportement hors du cadre

Les membres du cadre s'engagent à se comporter de manière exemplaire et à faire preuve d'un esprit sportif (fairness, comportement en public, etc.) ainsi qu'à s'identifier à l'organisme responsable du CP.

Article 3 - Mesures administratives

Les membres du cadre s'engagent à communiquer immédiatement à l'entraîneur du cadre tout changement de domicile, d'adresse électronique, de numéro de téléphone fixe ou mobile;

Il est attendu des représentants légaux des membres des cadres mineurs qu'ils soutiennent ces derniers au mieux dans l'accomplissement de leurs obligations.

VI. Droits des membres du cadre

Les membres du cadre ont le droit de participer:

- 1 aux entraînements de l'échelon local de promotion ;
- 2 aux compétitions des échelons locaux de promotion, pour lesquelles ils ont été sélectionnés ;
- 3 gratuitement aux Shooting-Masters.

VII. Échange d'informations

Des informations relatives aux contenus des entraînements ainsi qu'aux performances ou au comportement des athlètes des cadres lors de leurs entraînements ou lors des compétitions peuvent être échangées entre les entraîneurs à domicile et les entraîneurs des cadres, ceci dans l'objectif d'une optimisation des performances. L'échange d'informations confidentielles et/ou personnelles est toutefois exclu, car soumis à la protection de la sphère privée.

VIII. Assurance

Les membres des cadres sont, dans le cadre des entraînements, des Shooting Masters et des concours de qualification, assurés par la FST auprès de l'USS-Assurances, selon le principe d'une couverture subsidiaire (c'est-à-dire que l'USS couvre les risques qui ne sont pas couverts d'une autre façon).

IX. Mesures anti-dopage

Les membres des cadres s'abstiennent de consommer toutes substances interdites pouvant améliorer leurs performances.

Les Directives de la FST sur la lutte anti-dopage (Doc.-N° 1.26.00) sont à observer.

X. Retrait/Exclusion

Les membres des cadres peuvent de leur propre initiative annoncer leur intention de se retirer de leur cadre.

Lors d'absences non justifiées des entraînements, les membres des cadres peuvent, sur proposition de leur entraîneur, faire l'objet d'une exclusion. Comme justifiées sont considérées uniquement les absences d'ordre professionnel, scolaire ou pour des raisons familiales. Ne sont pas considérées comme justifiées les participations à des manifestations organisées à l'échelon des sociétés.

XI. Prolongation de la convention

Une prolongation de la présente convention est dépendante des performances fournies dans la période de validité de cette convention ainsi que d'une nouvelle évaluation des talents de l'échelon local de promotion ou lors des tests ESPIE.

XII. Révocation de la convention

La convention présente peut être révoquée

1. lorsque le membre d'un cadre fait part de sa décision de se retirer ;
2. lorsqu'elle est résiliée par la Chef entraîneur ou l'organe responsable de l'échelon local de promotion.

XIII. Dispositions finales

La convention présente

- 1 peut, d'un commun accord, être adaptée en tout temps par écrit ;
- 2 est établie en deux exemplaires (un exemplaire pour l'organisme responsable du CP et un pour le membre du cadre, respectivement pour son représentant légal) ;
- 3 entre en vigueur avec les signatures des parties concernées.

Lieu / Date

Signature du tireur

Signature du représentant légal *

Signature du Chef entraîneur

* selon l'art. 19 du Code civil, les mineurs ne peuvent pas passer de contrat sans l'accord de leurs parents, raison pour laquelle la signature de la représentante ou du représentant légal est exigée.



Fédération sportive Suisse de Tir

Informations pour les parents de futurs athlètes de performance

Réponses à des questions que les parents de futurs athlètes de performance se posent.

Version 4.0 du 20.10.2016



Figure 1 : Proclamation des Résultats CE Maribor (photo personnelle)

Chers Parents

Votre enfant fréquente un cours J+S de tir sportif. Après les premières expériences, se pose la question de la prochaine étape ? Quelles sont les possibilités d'une carrière dans le tir sportif ? Les réponses à ces questions, ainsi qu'à d'autres, se trouvent ci-dessous.

Table des matières

Quelles possibilités de carrière existent pour notre enfant?	4
A quoi ressemble une carrière sportive?	5
Qu'est-ce que le tir de performance?.....	6
Pourquoi notre enfant devrait-il faire du sport de performance?	7
Depuis quand notre enfant peut-il faire du sport de performance?	8
Comment notre enfant peut-il bénéficier du soutien de la Promotion de la Relève de la FST? ...	9
Pouvons-nous nous permettre le sport de performance pour notre enfant?.....	10
Lieux des centres régionaux de performance (Sites Labels)	10
Comment le sport de performance est-il compatible avec la formation?	11
Solutions scolaires individuelles.....	11
Conclusion	12

Quelles possibilités de carrière existent pour notre enfant?

Avec un concept de formation professionnelle et de formation de la relève, la FST aimerait donner la possibilité à des athlètes talentueux de faire une carrière dans le sport de performance.

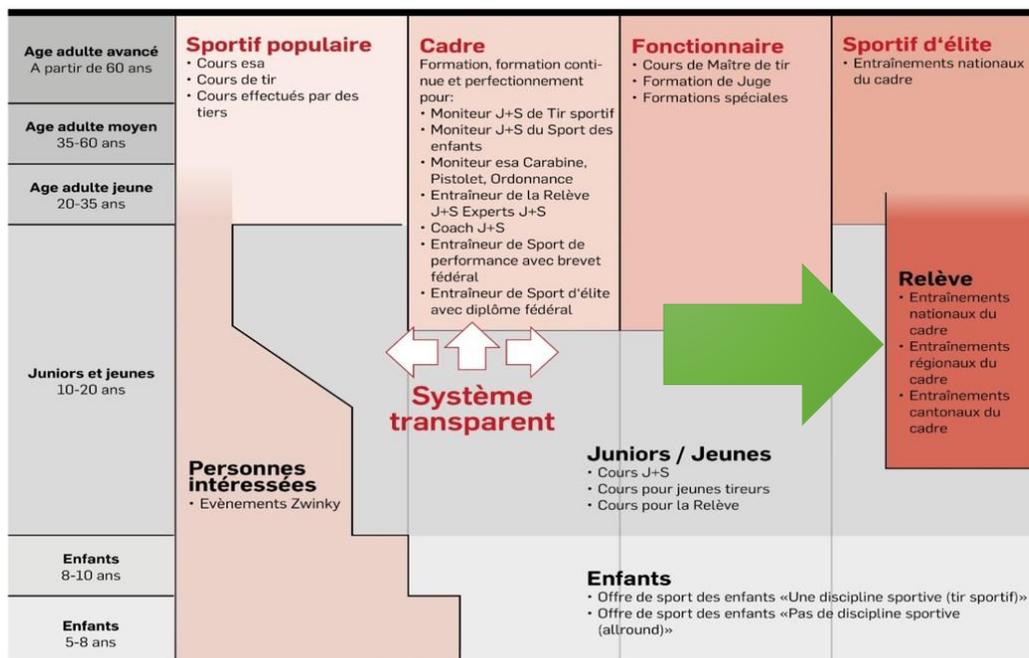
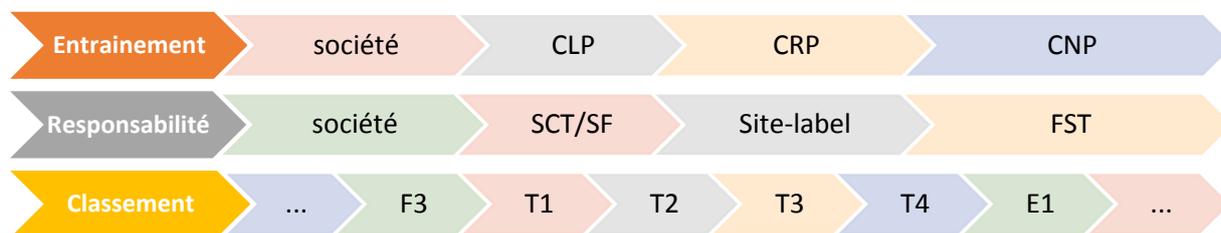


Figure 2: Panorama de formation (FST 2016)

Afin d'offrir la possibilité d'une carrière à votre enfant, il faut impérativement le soutien des parents. Lorsque votre enfant entre dans le cadre cantonal, il est temps de discuter des buts à long terme avec les entraîneurs, afin de préparer le parcours sportif. Vous pouvez trouver de plus amples informations à ce sujet dans le Concept de la Promotion de la Relève de la FST, lequel peut être téléchargé sur le site internet (www.swissshooting.ch).

Selon le [FTEM Schweiz](#) (SOA 2016), la carrière commence avec le classement T1 à travers la Fédération Cantonale ou la Sous-fédération. La FST coordonne la carrière d'un sportif dans un canton sans structure de formation de la relève.



Glossaire

Entraînement	Lieu principal d'entraînement avec l'entraîneur de référence
Responsabilité	Organe responsable du lieu d'entraînement
Classement	Selon le concept FTEM Swiss
CLP	Centre local de performance
CRP	Centre régional de performance
CNP	Centre national de performance
SCT/SF	Société Cantonale ou Sous-fédération
Site-label	Site d'entraînement certifié FST, porteur d'un label
FST	Fédération sportive suisse de tir

A quoi ressemble une carrière sportive?

De toutes les possibilités, nous vous décrivons ci-après un parcours d'athlète optimal à partir d'un exemple fictif:



Figure 4 : Proclamation des résultats Championnats Suisse Junior individuel (photo personnelle)

Olivia s'entraîne depuis l'âge de 8ans durant 1,5heures dans un cours Jeunesse et Sport dans une société de tir des environs. Très tôt, Olivia s'est qualifiée dans la catégorie Kids, assise avec son arme, pour la Finale de la Jeunesse. Dès lors, elle dû également s'entraîner dans les disciplines polysportives, force, endurance et coordination, afin d'espérer gagner une médaille. Elle commença à s'entraîner plus, se développa constamment et elle put participer à d'autres championnats jusqu'à 12ans debout avec un appui – et jusqu'à 14ans avec une potence mobile. A 13ans, en raison de ces bons résultats, elle est repérée par l'entraîneur cantonal. Il l'a invitée à un tir de comparaison du canton. Grâce aux observations de l'entraîneur et des performances d'Olivia, elle intègre le cadre cantonal et effectue des entraînements supplémentaires. Ensuite elle maîtrise également le tir sans aide et participe bientôt aux Championnats Suisse, pour se battre pour le titre de „Championne suisse“. En accord avec ses parents,

l'entraîneur de société ainsi que l'entraîneur du canton, Olivia participe, sous le contrôle de l'entraîneur de société ou cantonal, aux Shooting Masters, un tir de comparaison au niveau suisse. A partir de là, elle a été inscrite à la sélection de talent ESPIE (**E**stimation **S**ystématique du **P**ronostique **I**ntégratif par l'**E**ntraîneur) de la Fédération sportive Suisse de Tir FST. En raison du test, elle a été reconnue comme Talent et a reçu de l'association Swissolympic une Talent Card régionale. A partir de la nouvelle année des cadres (1^{er} octobre), elle a pu en plus s'entraîner dans un site label (Centre régional de performance CRP). A ce moment, son temps d'entraînement hebdomadaire était d'environ 10 heures, elle a donc cherché une solution afin de mieux coordonner sa formation professionnelle avec le sport. Olivia a changé d'école et a intégré une école de sport, afin d'obtenir un soutien optimal pour les périodes d'entraînements et de compétitions. Grâce à ces conditions d'entraînement idéales, elle a pu se développer de telle manière qu'à 18ans, elle a pu intégrer le cadre national junior. Olivia réussit les qualifications pour les Championnats du monde et d'Europe et a pu fièrement y représenter la Suisse. Le saut dans le cadre national élite, elle le réussit à 20ans et fait désormais partie des espoirs suisses pour les Jeux Olympiques.

Qu'est-ce que le tir de performance?

Le sport de performance est le tremplin vers le sport de haut niveau. Cela signifie atteindre de plus hautes performances avec plus d'entraînements et plus de compétitions et ainsi de montrer son potentiel. Pour cela il faut du talent.

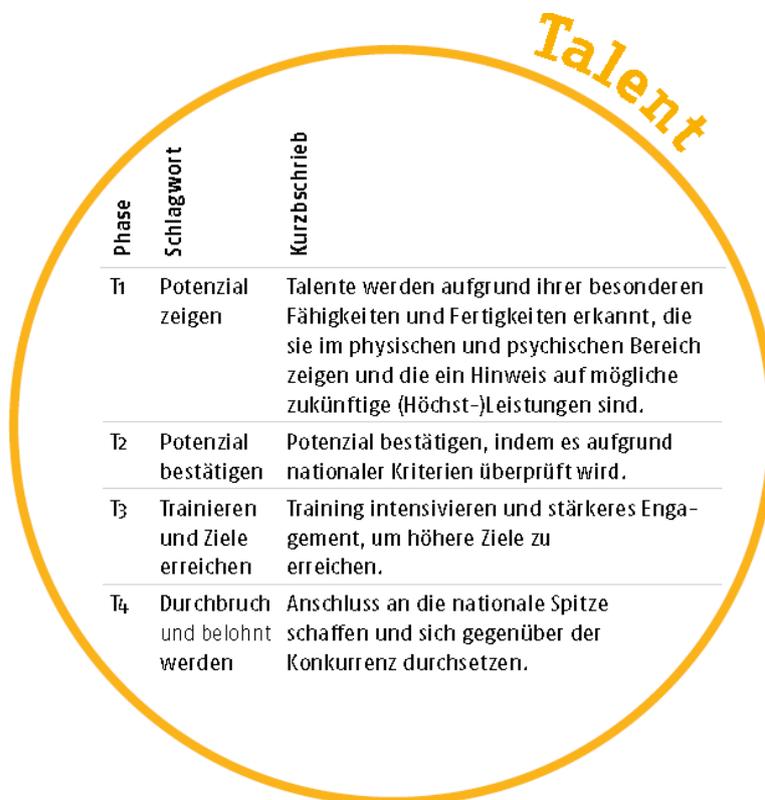


Figure 5 : Description des talents d'après le FTEM (Swiss Olympic 2016)

En tir sportif, le sport de performance commence avec la classification T1. A ce moment-là, les fédérations cantonales et les sous-fédérations sont chargées des sélections, des entraînements et des compétitions. Pour cela les centres locaux de performance CLP sont à disposition.

Avec une classification T2 ou T3, votre enfant devra annuellement prouver son potentiel au moyen de Tests, de l'ESPIE et de compétitions. Il pourra intensifier son entraînement dans un centre régional de performance CRP, être entraîné et soutenu de manière plus professionnelle et, pour autant qu'il se qualifie, représenté la Suisse dans des compétitions internationales.

Si votre enfant atteint la pointe nationale et la classification T4, il pourra en plus des entraînements au CRP être intégré aux offres du sport de haut niveau et avec des performances suffisantes représenté la Suisse dans des compétitions pour le titre.

Pourquoi notre enfant devrait-il faire du sport de performance?

Si votre enfant a décidé de faire du sport de performance, il apprendra à connaître ses forces, se développera globalement, apprendra à s'organiser et à faire face aux échecs comme aux victoires. Cela pourrait être considéré comme une école de vie dans laquelle votre enfant acquiert également des compétences pour sa vie personnelle et professionnelle.

Avec la décision de faire du sport de performance, un enfant décide d'en faire plus que d'habitude. Cette motivation doit absolument être encouragée. Donnez à votre enfant, s'il est reconnu comme talent, la chance d'accomplir quelque chose de remarquable.

Pour cela, la FST a élaboré un concept, avec lequel votre enfant sera convenablement encouragé. Celui-ci peut être téléchargé depuis le site internet de la fédération.

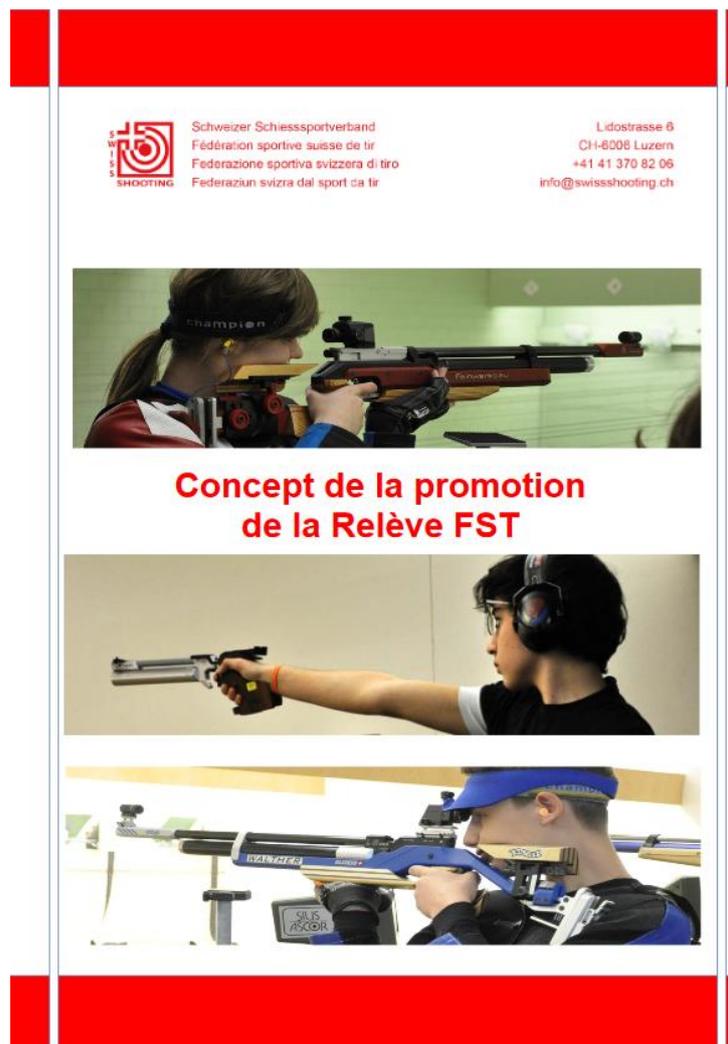


Figure 6 : Concept de la promotion de la Relève (FST 2014)

Même si cela devait ne pas fonctionner dans le sport de performance, votre enfant pourra faire une carrière dans le sport populaire, comme entraîneur ou juge (voir Figure 2).

Depuis quand notre enfant peut-il faire du sport de performance?

La FST a, selon son expérience, défini un parcours d'athlète, qui rend possible une issue optimale dans le sport de haut niveau à 20ans. Dès la 12^{ème} année, votre enfant commence de manière optimale le sport de performance dans le cadre cantonal. Ainsi il lui reste assez de temps pour se préparer pour la Sélection des Talent ESPIE. Si votre enfant obtient dans sa 14^{ème} année la classification T1, il reste assez de temps aux entraîneurs pour un développement adéquat et une élévation de la classification afin d'atteindre le sport de haut niveau vers 20ans. Cette issue à 20ans est optimale, car à ce moment-là le soutien de la promotion de la relève arrive à son terme.

12 ans Première phase pubertaire	13 ans TCL	14 ans Phase pubertaire	15 ans TCR	16 ans Deuxième phase pubertaire	17 ans TCN	20 ans Age adulte précoce
Cadre cantonal 1ère étape PdR		Site-Label CRP 2e étape PdR		Site-label CRP + Cadre de transition		Site-label CNP Cadre national Juniors
SCT/SF		SCT/SF / Organisme resp. Site-label		Organisme resp. Site-label / FST		Organisme resp. Site-label / FST
3 h. avec entraîneur local Relève 4 h. avec entraîneur B Société de tir		6 h. avec entraîneur régional Relève 3 h. avec entraîneur B Société de tir		7 h. entraîneur régional Site-label + entraînements avec Cadre transition avant les compétitions internes		7 h. entraîneur Site-label Relève + entraînements Cadre national avec entraîneur national Relève
3 h. au sein de la Société de tir Exercices de relaxation		3 h. sans entraîneur (motricité sportive incluse), mesures régénératrices		6 h. sans entraîneur (motricité sportive incluse), mesures régénératrices		8 h. sans entraîneur (motricité sportive incluse), mesures régénératrices
Compétitions Finales régionales Journée de la Jeunesse		ESPIE		ESPIE		ESPIE
6-7 h / semaine Technique		8-10 h /semaine Technique		11 - 13 h/semaine Technique		14 - 16 h/semaine Technique
Mouvement de base selon Manuel d'entraînement J+S		Mouvements de base Coordination déroulement des mouvements selon Manuel d'entraînement		Coordination déroulement des mouvements dans diverses disciplines Optimiser et automatiser variantes de formes		Rythmer, économiser et automatiser les variantes de formes
Coordination déroulement des mouvements dans diverses disciplines		Variantes de formes selon Manuel				

Figure 6 : Training-Guideline (FST 2014)

Le Guideline est une directive pour un développement optimal. La Promotion adaptera, dans les limites du possible, les situations pour votre enfant. Le parcours s'effectue toujours à travers l'entraîneur de société et la Sélection des Talent ESPIE. Si ce parcours, pour n'importe quelle raison, est fermé, annoncez-vous auprès de la Promotion de la Relève de la FST. Pour un Talent, il y a toujours une solution.

Pour la candidature de votre enfant, annoncez-vous auprès de la personne responsable du site d'entraînement respectif (voir Figure 3).

Comment notre enfant peut-il bénéficier du soutien de la Promotion de la Relève de la FST?

La FST a, en collaboration avec la Swissolympic Association SOA, développé un processus de sélection. Celui qui est reconnu comme Talent, peut bénéficier du soutien de la Promotion de la Relève de la FST. La détection des Talents s'effectue d'après les critères suivants:

- Dispositions, ceux qui insistent sur la compétence.
- Volonté, ceux qui mettent l'accent sur la volonté.
- Environnement social, ce qui détermine les possibilités.
- Résultats, ceux qui documentent les résultats (performances) atteints.

Dans le procédé de sélection avec le nom **ESPIE** (**E**stimation **S**ystématique du **P**ronostique **I**ntégratif par l'**E**ntraîneur), des tests seront effectués pour l'évaluation de votre enfant d'après les critères susmentionnés. La description des tests ainsi que le déroulement sont décrits dans le Concept de la Promotion de la Relève, lequel peut être téléchargés sur le site internet de la FST.

Selon le résultat des tests, une Talent Card SOA sera décernée. La SOA attribue les Swiss Olympic Talent Cards suivantes :

- local: Classification T1 ou T2, CLP
- régional: Classification T3, CRP
- national: Classification T3 ou T4, CRP-CNP



Figure 7 : Talent Card (SOA 2007)

La Talent Card offre la possibilité à votre enfant de profiter des mesures d'encouragement de la FST, mais également de mesures d'encouragement fédérales, du Canton et des Fédérations.

Pouvons-nous nous permettre le sport de performance pour notre enfant?

La Confédération, les Cantons et la SOA soutiennent la promotion de la relève. Il y a malgré tout des frais pour l'équipement ainsi que des dépenses personnelles pour les entraînements et les compétitions.



Figure 8 : Remise du Label FST (Photo personnelle)

Avec la classification T3, les entraînements ont lieu sur les sites Label. L'entreprise du site Label sera financée par un organisme responsable, en principe un groupement entre les Fédérations Cantonales et les Sous-Fédérations. La SOA et la FST assument le salaire des entraîneurs professionnels. Cependant, les parents doivent également assumer une partie des coûts (maximum CHF 3'000.00/année). En outre s'ajoute, selon les solutions scolaires, les frais de scolarité ainsi que le logement de l'enfant, pour lesquels les cantons et les parents payent.

Lieux des centres régionaux de performance (Sites Labels)

Un centre régional de performance pour la Suisse occidentale est prévu. Pour la Suisse occidentale et le Tessin, des bases d'entraînement ont été mis en place provisoirement.

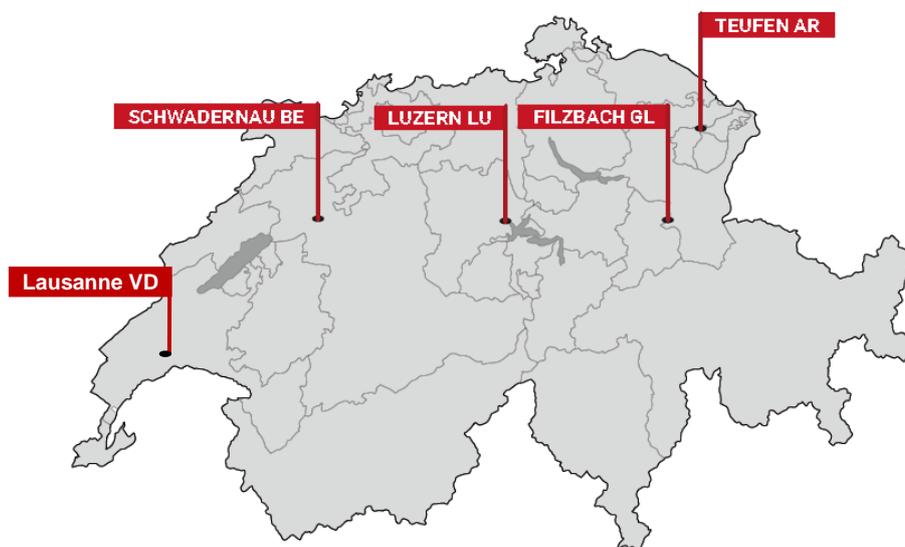


Figure 9: Centres régionaux d'entraînement Tir sportif (FST 2016)

Lieu	Parrains	Ecoles de sport
Teufen AR	Schiesssportzentrum Teufen	Appenzellerland Sport
Filzbach GL	Labelstandort Glarnerland	Sportschule Glarnerland
Lucerne LU	Labelstandort Zentralschweiz	Frei's Schulen AG Luzern, Sportschule Kriens, Kantonsschule Alpenquai
Schwadernau BE	Swiss Shooting Academy	
Lausanne VD (ab 01.10.2017)	Centre romand de performance	

Comment le sport de performance est-il compatible avec la formation?

Dans notre culture la formation prime encore sur le sport. C'est pourquoi le tir sportif sera souvent diminué voir même complètement abandonné en faveur de la formation.

Le tir sportif peut apporter des techniques simples de concentration et des actions conséquentes ainsi qu'une gestion du stress peuvent être apprises et entraînées. Comme mentionné plus haut, le sport de performance peut servir d'école de vie. Tout cela peut aussi être utile pour la formation professionnelle. Cela vaut la peine de coordonner vos propres intérêts ainsi que ceux de votre enfant avec l'école et les sociétés. Dans la plupart des cas il existe des solutions qui puissent satisfaire tous les intérêts. Cela signifie un contact étroit et une bonne communication entre tous les partis concernés. Dans les sites Label, les intendants des athlètes assument cette coordination.

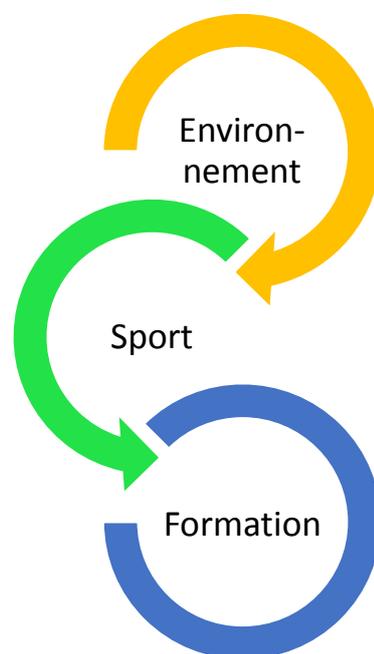


Figure 10 : Schéma Environnement-Sport-Ecoles (Représentation personnelle)

Solutions scolaires individuelles

Si la distance entre le site Label souhaité et le domicile est trop importante, il faut trouver une solution scolaire individuelle afin de rapprocher les lieux de formations et de sport. Grâce à cela, les entraînements, les compétitions et la formation sont coordonnés avec les écoles ou les entreprises de formation. Votre enfant peut être exempté ou allégé de certaines matières ou devoirs. Cela nécessite une approche individuelle afin que votre enfant puisse tout de même terminer sa formation avec succès. Normalement cela signifie également un travail en dehors de l'école ou de l'apprentissage.

Les intendants des athlètes vous soutiennent dans la recherche d'une solution de formation scolaire ou professionnelle. Ils vous aident également en matière de transports, d'hébergements, de nourriture et de finance.

La formation est une affaire de cantons. Puisque le site label n'est pas forcément dans le canton d'habitation, cela nécessite une discussion entre les cantons concernés pour les solutions scolaires. A cet effet, les cantons ont créé une base légale. Renseignez-vous sans tarder auprès du service des sports cantonal sur les conditions d'une éventuelle prise en charge des frais de scolarité dans un autre canton.

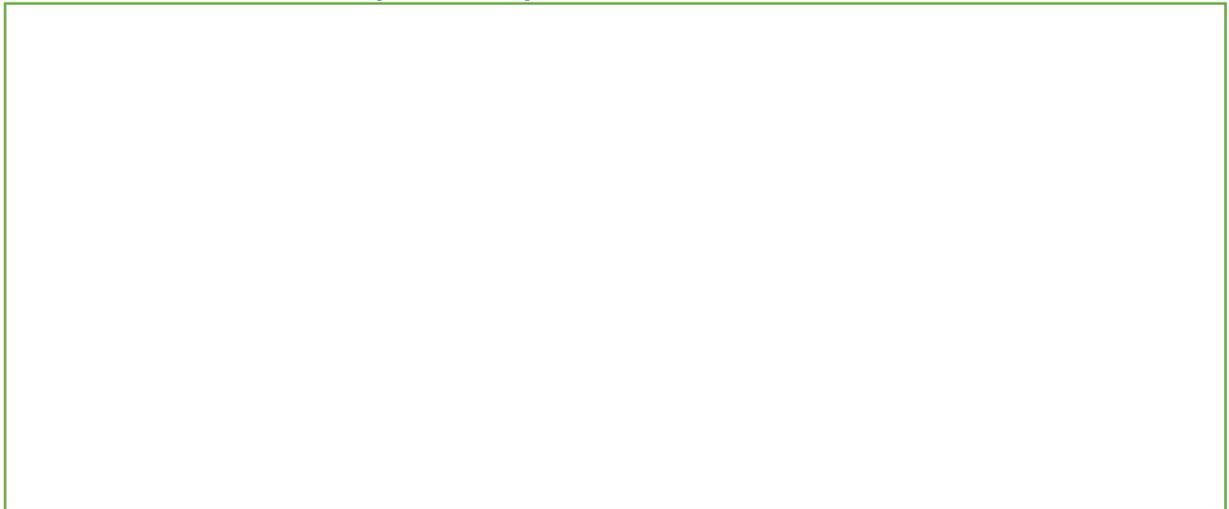
Conclusion

Comme mentionné plus haut, l'environnement social dans le sport est déterminé par la SOA. Grâce aux réponses que contient cette brochure, nous aimerions vous encourager à soutenir votre enfant dans le Tir Sportif. Nous vous soutenons volontiers dans la recherche de solutions.

En cas de questions supplémentaires, vous pouvez vous adresser au contact suivant:

Fédération Sportive Suisse de Tir
Promotion de la Relève
Lidostrasse 6
6006 Lucerne
Tel. 041 370 82 08
info@swissshooting.ch

Cette brochure vous a été présentée par:



Pour toutes questions ou informations, utilisez en premier le contact susmentionné.

Que reprenez-vous de cette brochure?

Afin que nous puissions continuer à améliorer et à développer cette brochure, nous vous serions reconnaissants d'un retour de votre part sur <http://elterninformationssv.findmind.ch>

Commitment pour athlètes de la promotion de la relève

Lucerne, 14.08.2017 / UJE

Définition

A willingness to give your time and energy to something that you believe in and/or a promise or firm decision to do something

Se reconnaître et s'engager pour le sport de performance

Questions à se poser

Chaque athlète doit intensivement se poser chaque année les questions suivantes:

- Est-ce que je connais mes objectifs pour le sport de performance?
- Est-ce que je suis conscient des exigences de ces objectifs ?
- Est-ce que je suis prêt à m'investir en temps et à l'application nécessaire ?
- Est-ce que je suis prêt à collaborer avec autres athlètes et entraîneurs même dans des phases difficiles ?
- Est-ce que je connais les bénéfices possibles au sujet du sport de performance ?

T'es prêt pour le sport de performance si tu peux répondre positivement aux questions mentionnées.

Etablir un commitment et son contenu

Le commitment est un document personnel manuscrit de 5 à 10 phrases. Il contient une déclaration de tes intentions concernant les points suivants, librement interprétés :

- Sa disposition envers le sport de performance;
- Objectifs de court (annuelle) et de longue durée (cycles de quatre ans) ;
- Ses mobiles de pratiquer le sport de performance ;
- Sa disposition de participer de manière complet toutes entraînements, compétitions et réunions ;
- Sa disposition de s'intégrer dans une équipe et de respecter les ordres.

Ecrit que ce que tu peux défendre.

Un Commitment doit convaincre les entraîneurs et experts de t'intégrer dans un centre régional de performance.



Mastery

Elite

Talent

Foundation

FTEM SUISSE

Concept cadre pour le développement
du sport et des athlètes en Suisse



Une base commune pour le sport suisse

Avec le «Concept cadre pour le développement du sport et des athlètes en Suisse» («FTEM Suisse»), l'Office fédéral du sport (OFSP) et Swiss Olympic ont élaboré un instrument commun transversal servant de référence pour les différents acteurs de la promotion du sport suisse. Le concept définit une structure de base et fournit un langage commun pour Swiss Olympic et ses fédérations membres, pour la Confédération, les cantons, les communes et les écoles, ainsi que pour les clubs de sport, les entraîneurs, les parents, etc.

impliqués dans les différentes spécialités sportives. Outre le sport de performance, «FTEM Suisse» inclut également le sport populaire et ses différentes orientations (sport de santé, sport de loisir, sport de compétition, etc.). Le point de départ pour l'orientation de la promotion du sport sont les sportifs eux-mêmes, qu'il s'agisse des athlètes d'élite, des talents de la relève ou des sportifs de loisir.

Particularités de « FTEM Suisse »

- « FTEM Suisse » se veut transversal et peut ainsi servir de base pour les sports individuels, collectifs et d'équipe.
- « FTEM Suisse » est conçu de façon à pouvoir être décliné en différentes spécialités sportives comme « FTEM ski de fond », « FTEM handball » ou « FTEM escrime » par exemple.
- « FTEM Suisse » prévoit de lier sport de performance et sport populaire et accorde notamment une grande importance à l'exploitation consciente et active des interfaces et des transitions entre les différents instruments, les mesures et les institutions.
- « FTEM Suisse » tisse un lien entre les spécialités sportives et propose une base pour d'éventuelles transitions d'une spécialité sportive à une autre, encouragées consciemment.
- « FTEM Suisse » s'adresse à toutes les tranches d'âge. À l'exception du sport de performance, où certaines restrictions liées à l'âge sont prédéterminées selon les spécialités sportives, la classification selon les tranches d'âge passe donc à l'arrière-plan. Le critère déterminant est la phase de développement dans laquelle se trouve l'athlète.
- « FTEM Suisse » est organisé de manière linéaire et structuré en phases, mais tient également compte du fait que les athlètes peuvent, au cours de leur carrière, changer de phase autant verticalement qu'horizontalement, traverser les phases plus ou moins rapidement, reprendre le sport dans une phase inférieure ou encore passer du sport populaire au sport de performance et inversement.



« FTEM Suisse » poursuit trois objectifs principaux :

1. Améliorer la coordination et la systémique de la promotion du sport

La base commune proposée par « FTEM Suisse » permet d'optimiser de manière systématique et selon une approche uniforme la collaboration et la communication entre les acteurs de la promotion du sport en Suisse, et ce aussi bien au sein des différentes spécialités sportives que de façon transversale.

Les concepts et les instruments de la promotion du sport existants sont intégrés dans un cadre commun et donc mieux harmonisés entre eux. Cela permet une meilleure coordination de la promotion du sport, aussi bien entre les multiples acteurs qu'au sein des institutions concernées. Les processus organisationnels sont optimisés et leur efficacité est renforcée dans différents domaines, comme par exemple la promotion des athlètes, le recrutement de fonctionnaires ou la formation des entraîneurs. En outre, cette approche permet également d'améliorer la perméabilité entre sport populaire et sport de performance. L'OFSP0 et Swiss Olympic se basent sur « FTEM Suisse » pour développer la promotion du sport et créent ainsi des conditions-cadres idéales pour le développement de la promotion du sport des différents acteurs du sport suisse.

2. Augmenter le niveau dans le sport de performance

L'un des objectifs de « FTEM Suisse » est de développer un système permettant d'augmenter la probabilité de mieux comprendre les étapes du parcours des athlètes et d'identifier et d'exploiter les potentiels d'amélioration des conditions-cadres au niveau sportif ainsi que des contenus des instruments et des mesures de promotion du sport.

Ceci permet d'optimiser les possibilités de développement et la promotion des sportifs, notamment dans les phases de transition. Les grandes lignes du parcours idéal de l'athlète sont définies depuis la formation de base jusqu'à l'élite mondiale et sont connues des différents acteurs qui ont une influence sur l'athlète et de l'athlète lui-même. Les acteurs concernés peuvent ainsi se concentrer sur leurs tâches. Ils connaissent par ailleurs leur position et leur rôle au sein du système global, ce qui permet une promotion plus ciblée, plus efficace et plus complète. Par conséquent, davantage d'athlètes pourront atteindre l'élite.

3. Lier les individus au sport pour toute leur vie

Si, grâce à « FTEM Suisse », les acteurs de la promotion du sport en Suisse considèrent le sport de performance, le sport populaire, les sportifs, les entraîneurs et les fonctionnaires comme étant autant d'éléments d'un système global, qu'ils reconnaissent les corrélations et gèrent activement les transitions, il sera possible de lier au sport pour toute leur vie les individus qui ont auparavant été en contact avec le sport : Par exemple, un sportif de loisir peut devenir arbitre, un ancien nageur de la relève peut éventuellement mener une carrière de rameur de pointe, une athlète d'élite peut se muer en coach de la relève ou un coureur populaire peut devenir organisateur de compétitions sportives.



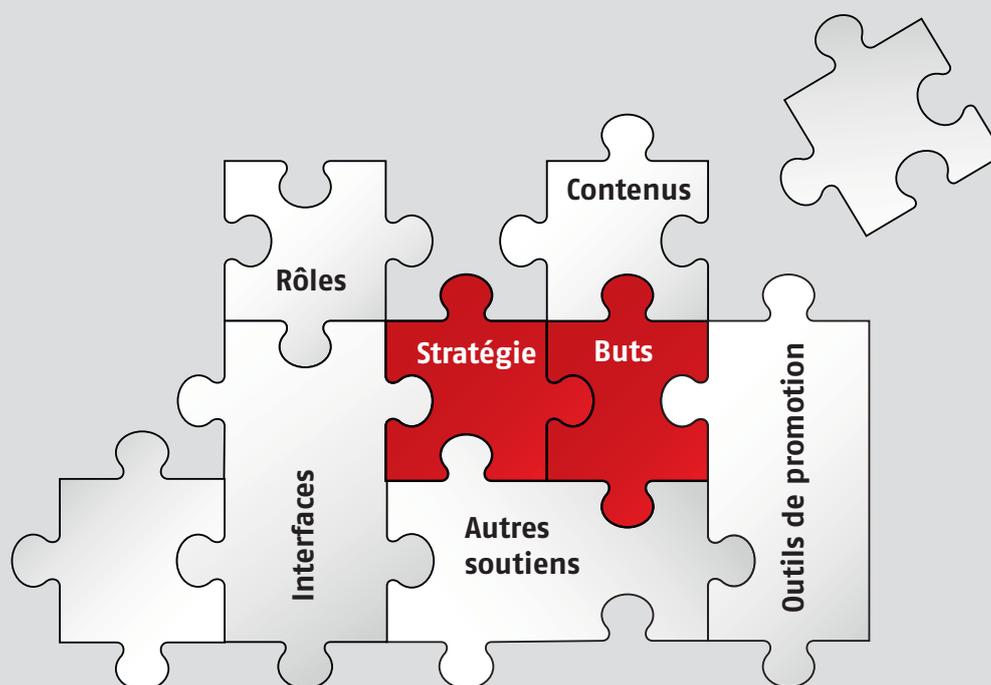
Mise en œuvre du modèle « FTEM Suisse »

« FTEM Suisse » comprend les instruments suivants, qui visent à garantir une mise en œuvre à large échelle du concept cadre dans le monde du sport suisse, selon une approche uniforme.

1. La présente brochure de base « FTEM Suisse – Concept cadre pour le développement du sport et des athlètes en Suisse », dont l'élément central est l'aperçu des quatre domaines clés F, T, E et M.
2. Des instruments spécifiques aux groupes cibles seront élaborés à l'avenir, comme par exemple :
 - Analyse du potentiel du développement du sport et des athlètes pour les fédérations sportives
 - Documentation de planification pour l'élaboration, resp. le développement des concepts de promotion dans le sport populaire et le sport de performance
 - Documentation pour la formation et le perfectionnement des entraîneurs
 - Brochure à l'attention des parents
 - Documents à l'attention des écoles
 - Outils pour la planification de carrière
 - Etc.
3. Une banque de données de documents et d'informations accessible en ligne et contenant des exemples de meilleures pratiques tirés du monde sportif suisse et international dans le domaine de la promotion du sport pour les différentes phases FTEM.

Afin de mettre en pratique « FTEM Suisse », il convient dans un premier temps de répondre aux questions suivantes pour chaque domaine clé et chaque phase :

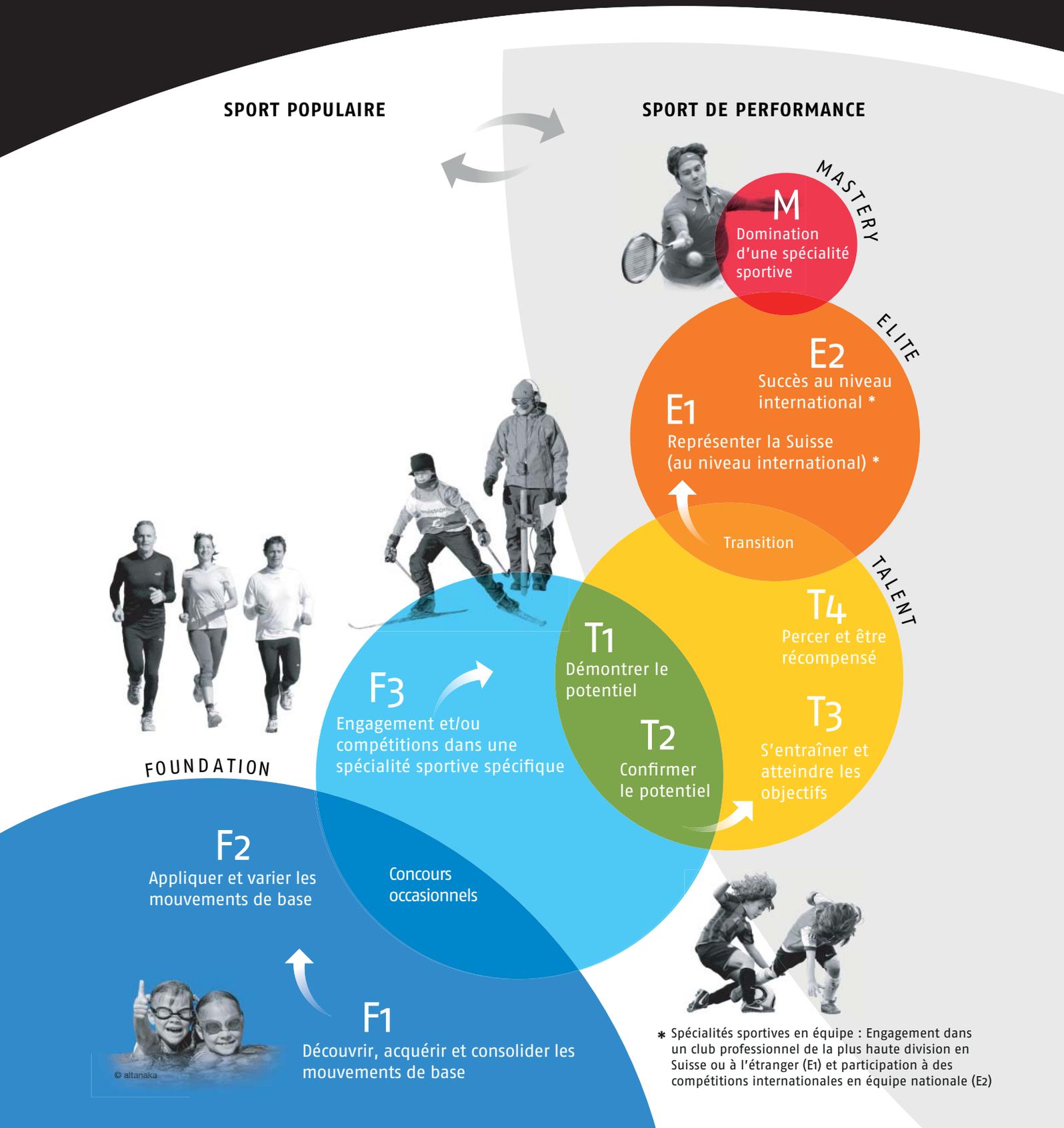
1. Quels sont les objectifs visés et quelle est la stratégie qui en découle ?
2. Quels sont les contenus principaux de la promotion des athlètes dans les domaines physique, tactique, technique, psychologique, compétences de vie, entourage, etc. ?
3. De quelle façon ces contenus sont-ils implémentés sous forme d'outils de promotion (programmes, planifications, compétitions, etc.) ?
4. Les transitions et interfaces (entre les différentes phases et entre les outils de promotion au sein des phases) fonctionnent-elles correctement ?
5. Quels sont les rôles des partenaires importants dans chaque domaine clé, resp. dans chaque phase (fédération, entraîneur, parents, école/employeur, etc.) ?
6. Quels sont les partenariats et moyens supplémentaires (recherche/développement, sciences du sport, etc.) nécessaires afin d'assurer ou d'améliorer l'efficacité et la qualité des mesures ?



Vue d'ensemble des dix phases de « FTEM Suisse »

« FTEM Suisse » se fonde sur quatre domaines clés : F signifie Foundation (fondement, fondation, bases), T Talent, E Elite et M Mastery (élite mondiale). Ces quatre domaines clés sont divisés en dix phases (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M). Des phases peuvent être ajoutées, supprimées ou renommées selon les besoins spécifiques des spécialités sportives.

Illustration : « FTEM Suisse » – Développement du sport et des athlètes (adaptée selon Gulbin et al. 2013)



* Spécialités sportives en équipe : Engagement dans un club professionnel de la plus haute division en Suisse ou à l'étranger (E1) et participation à des compétitions internationales en équipe nationale (E2)

Foundation

Phase	Mots clés	Description succincte
F1	Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base	L'accent est mis sur l'acquisition et la consolidation des mouvements de base dans un contexte ludique, sur la découverte des éléments (par ex. l'eau) et sur l'utilisation des équipements.
F2	Appliquer et diversifier les mouvements	Les capacités et les compétences de mouvement sont élargies par l'application et la diversification des mouvements de base.
F3	Engagement et/ou compétition dans une spécialité spécifique	Les sportifs s'engagent maintenant dans une spécialité sportive et développent des capacités et des compétences leur permettant de participer à des compétitions.

Talent

Phase	Mots clés	Description succincte
T1	Démontrer le potentiel	Les talents sont identifiés par rapport à leurs capacités et compétences particulières dans les domaines physique et psychologique, qualités qui sont toutes de bons indicateurs des futures performances (de pointe).
T2	Confirmer le potentiel	Confirmer le potentiel en le soumettant à des critères nationaux.
T3	S'entraîner et atteindre les objectifs	Intensifier l'entraînement et l'engagement afin d'atteindre des objectifs plus élevés.
T4	Percer et être récompensé	Rejoindre l'élite nationale et s'imposer face à la concurrence.

Elite

Phase	Mots clés	Description succincte
E1	Représenter la Suisse (au niveau international)	Fournir d'excellentes performances pour pouvoir rejoindre l'élite mondiale ou jouer dans une ligue professionnelle.
E2	Réussir au niveau international	Participation réussie à des compétitions internationales et obtention de médailles ou de diplômes.

Mastery

Phase	Mots clés	Description succincte
M	Au top de la spécialité sportive	Succès international constant (pendant plus de quatre ans) en étant au top de la spécialité.

Evolution idéale du développement sportif

Le graphique ci-dessus où figurent les dix phases du « FTEM Suisse » représente l'évolution idéale du développement sportif d'un athlète vers l'élite mondiale. Il est fréquent que les sportifs connaissent des phases de régression de performance au cours de leur développement. Par conséquent, effectuer une transition linéaire et concrétiser toutes les phases correspond à un idéal plutôt qu'à la réalité. Un passage du sport de performance vers le sport populaire, et inversement, est possible et dépend de l'engagement et du niveau du sportif.

L'environnement du sportif, comprenant notamment les moniteurs, les enseignants, le soutien parental, les sciences du sport, la médecine du sport, la formation, le matériel et l'équipement, le club et/ou la fédération, la situation financière, etc., ainsi que d'autres facteurs systémiques (par ex. la poursuite d'une stratégie sportive nationale, la prise en compte d'exigences issues du domaine de la santé ou de la formation) sont également des éléments centraux. Ils doivent être considérés dans leur ensemble et harmonisés entre eux dans le développement du sport et de l'athlète.



Foundation

Premier domaine clé : Foundation (F1, F2, F3)

«Foundation», le premier domaine clé, représente le point de départ de la carrière sportive. Les expériences faites à cet échelon forment la base de toute activité sportive ultérieure, aussi bien dans le sport populaire que dans le sport de performance.

Il s'agit de créer les conditions permettant une pratique du sport axée sur l'acquisition d'une base large et diversifiée de capacités et de compétences motrices, et surtout axée sur le plaisir de bouger. De cette façon, on jette d'une part les bases d'une activité physique qui sera automatiquement ressentie comme agréable à l'âge adulte, et on permet d'autre part un démarrage optimal dans les différentes spécialités.

L'accent est d'abord mis sur l'acquisition et la consolidation des mouvements de base dans un contexte agréable (F1). Les mouvements sont ensuite élargis, appliqués et variés et les sportifs font leurs premières expériences en compétition (F2). À partir de la phase F3, les sportifs s'engagent dans une spécialité sportive spécifique, le plus fréquemment au sein d'un club sportif.

Les trois phases du domaine clé «Foundation» en détail

F1 – Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base

L'accent est mis sur la découverte des mouvements de base et des différents éléments (par ex. l'eau, la neige). Les séquences de mouvement comme la course, le saut, l'équilibre, la roulade, la rotation, la grimpe, l'appui, le balancement, le rythme, la danse, le lancer, la saisie, le combat et la glisse sont acquises et consolidées. Le plaisir de bouger et de pratiquer du sport a la priorité.

F2 – Appliquer et varier les mouvements de base

Les sportifs appliquent les mouvements de base acquis et les diversifient. Ils élargissent et affinent ainsi leurs capacités et leurs compétences. À cet effet, ils participent à des activités sportives variées, à des jeux libres et dirigés ainsi qu'à des manifestations spécifiques et non spécifiques à une spécialité sportive. Les sportifs font également leurs premières expériences de la compétition.

Participation occasionnelle à des concours

Les personnes qui s'attachent à pratiquer du sport régulièrement et se fixent des objec-

tifs personnels en participant occasionnellement à des concours dans une ou plusieurs spécialités sportives (par ex. courses populaires, courses de ski, traversées du lac) se situent à l'interface entre F2 et F3. Un premier engagement plus important dans une spécialité sportive spécifique s'effectuant souvent dans le cadre du sport scolaire facultatif, celui-ci doit aussi être considéré comme la transition entre F2 et F3.

F3 – Engagement et/ou compétition dans une spécialité sportive spécifique

Les sportifs s'engagent maintenant dans une spécialité sportive spécifique. Cette spécialité est exercée au sein d'un club ou dans le cadre d'un programme sportif, ce qui permet d'intégrer aux activités différentes règles de comportement et règles de jeu adaptées à l'âge des sportifs. L'engagement sportif prend souvent la forme d'un engagement personnel à s'entraîner et à développer des capacités et des compétences qui contribuent à rendre possible la participation à des compétitions.



Talent

Deuxième domaine clé : Talent (T1, T2, T3, T4)

Les quatre phases du domaine clé «Talent» représentent le processus de développement d'une personne identifiée par la fédération comme talent dans une spécialité sportive spécifique. Des dispositions de nature personnelle (physiques et psychologiques) et des facteurs touchant l'environnement du sportif (entraîneur, école, parents, lieu de domicile, etc.) sont pris en compte lors de la définition du talent (voir références bibliographiques : Hohmann, 2009 et Gagné, 2003).

Le processus de développement d'un talent se déroule de manière individuelle et il est marqué par les phases de recherche, de sélection et d'encouragement du talent. En premier lieu, les sportifs doivent avoir l'opportunité de démontrer leur potentiel pour d'éventuelles futures performances de pointe sur la base de critères prédéfinis et spécifiques à la spécialité sportive (T1). Ils peuvent ensuite confirmer leurs capacités (T2). Ils s'engagent alors à atteindre des objectifs de performance, ce qui implique souvent un investissement personnel et un volume d'entraînement plus importants (T3). Les meilleurs réussissent finalement à percer et à atteindre l'élite nationale. (T4). Dans les quatre phases, le bon fonctionnement de l'environnement du sportif est nécessaire pour permettre une pratique du sport qui favorise le développement.

Les quatre phases du domaine clé «Talent» en détail

T1 – Démontrer le potentiel

Les talents sont identifiés par rapport à leurs capacités et compétences particulières dans les domaines physique et psychologique, qualités qui sont toutes de bons indicateurs des futures performances (de pointe). Une première recherche de talent s'effectue donc dans la phase T1.

T2 – Confirmer le potentiel

En phase T2, les sportifs sont soumis à une étape d'observation au cours de laquelle ils doivent démontrer leurs capacités d'apprentissage, leur engagement, leur motivation, leur capacité d'entraînement, leurs qualités mentales et leur autogestion en relation avec la spécialité sportive spécifique. L'objectif est de confirmer le potentiel de développement démontré en phase T1. L'examen et la sélection du talent s'effectuent en principe selon des critères d'évaluation spécifiques à la spécialité sportive, définis par la fédération sportive nationale.

T3 – S'entraîner et atteindre les objectifs

Les sportifs visent des objectifs de performance (par ex. la participation à des championnats suisses de la relève). Cette phase

est marquée par un engagement personnel croissant et un volume d'entraînement plus important afin de pouvoir atteindre les objectifs de performance fixés. Ici, la qualité de l'encadrement est déterminante pour atteindre de bonnes performances et éviter les abandons.

T4 – Percer et être récompensé

Les sportifs parviennent à percer au niveau national et font partie de l'élite suisse. Ils font l'objet d'un suivi intense et ils sont récompensés pour leurs performances, par exemple par une sélection en équipe nationale ou par la nomination pour des compétitions internationales.

Transition

Le pas vers le domaine clé «Elite» s'effectue en remplissant les critères pour des compétitions internationales (championnats d'Europe, championnats du monde, Jeux Olympiques) ou par l'engagement dans un club professionnel (par ex. un club de «Super League» en football). Par conséquent, certains athlètes se situent dans un premier temps à l'interface vers le domaine clé «Elite», soit dans la zone dite de transition.



Elite

Troisième domaine clé : Elite (E1, E2)

Les athlètes de l'élite participent à des compétitions au niveau international et y représentent la Suisse. Ils ont généralement atteint l'âge adulte et font partie d'un cadre national.

La participation à des compétitions internationales permet aux athlètes de se rapprocher de l'élite internationale (E1). En se qualifiant pour des finales ou en remportant des victoires, les athlètes peuvent ensuite réussir à percer au niveau international (E2).

Dans les spécialités sportives en équipe, il est possible d'accéder au domaine clé «Elite» par l'engagement dans un club professionnel de la plus haute division en Suisse ou à l'étranger. Dans ces spécialités sportives, la phase E2 peut être atteinte par la nomination en équipe nationale et la participation à des compétitions à l'échelon international.

Les deux phases du domaine clé «Elite» en détail

E1 – Représenter la Suisse

Les athlètes atteignent le statut de sportifs d'élite nationaux et sont sélectionnés pour des compétitions internationales au plus haut niveau (championnats d'Europe, championnats du monde) ou engagés par des équipes d'une ligue professionnelle.

E2 – Réussir au niveau international

Les athlètes remportent des médailles lors de compétitions importantes comme les Jeux Olympiques, les championnats du monde et les championnats d'Europe. En ce qui concerne les spécialités sportives en équipe, les athlètes participent avec succès à des tournois importants avec l'équipe nationale (par ex. qualification pour des finales au plus haut niveau).



Mastery

Quatrième domaine clé : Mastery (M)

Les athlètes ayant remporté des médailles lors de championnats internationaux (championnats du monde, Jeux Olympiques) ou sur le circuit professionnel (par ex. ATP en tennis, Coupe du monde en ski alpin), à plusieurs reprises et sur une période prolongée, sont considérés comme le top niveau d'une spécialité sportive et font ainsi partie du domaine clé «Mastery».

Ces athlètes sont des sportifs d'exception et les figures de proue d'une spécialité sportive et d'une nation.

Remarque : Les deux domaines clé «Elite» et «Mastery» appartiennent uniquement à la catégorie «sport de performance», voire à la catégorie «sport d'élite».

La phase du domaine clé «Mastery» en détail

M – Fleuron de la spécialité sportive

Les athlètes confirment leurs succès sur plusieurs années (plus de quatre ans). Ils comptent parmi les dominateurs de leur spécialité sportive.



À propos des origines de «FTEM Suisse»

«FTEM Suisse» se base sur le «FTEM framework» de l'Australian Institute of Sport, élaboré sous la direction de Jason Gulbin en 2013 (voir références bibliographiques : Gulbin et al., 2013) et conçu pour un groupe cible international. Le concept cadre a été développé pour des systèmes sportifs qui se focalisent aussi bien sur le sport de performance que sur le sport populaire.

Le point de départ du «FTEM framework» est l'acquisition et la consolidation de mouvements de base au plus jeune âge comme moteur d'une activité sportive à pratiquer tout au long de la vie et afin d'ouvrir le chemin vers le sport d'élite. Bien que les systèmes de promotion du sport diffèrent selon les pays, les aspects fondamentaux de la promotion du sport et des athlètes sont en principe les mêmes partout. Le

«FTEM framework» a ainsi été adapté au système sportif suisse. Vous tenez entre vos mains le résultat de ce travail.

Glossaire

Abandon	Abandon d'une spécialité sportive (par ex. en raison d'une blessure, de l'achèvement de la carrière, etc.).
Athlète	L'athlète se différencie du sportif dans la mesure où il poursuit un objectif clair et s'entraîne de manière intensive et axée sur la performance pour atteindre cet objectif.
Compétition	Une compétition permet de déterminer la meilleure performance sportive parmi plusieurs personnes / groupes (voir références bibliographiques : Röthig/Prohl, 2003).
Concours	Dans le cadre d'un concours, les sportifs sont récompensés pour avoir atteint un objectif. La victoire ou la défaite sont moins importantes que dans le cadre d'une compétition (voir références bibliographiques : Röthig/Prohl, 2003).
Domaine clé	Stade de développement principal dans le concept cadre « Développement du sport et des athlètes ». Chaque athlète peut être classé dans un domaine clé selon ses capacités dans une spécialité sportive.
Entraîneur	L'entraîneur travaille activement avec les sportifs, élabore des plans d'entraînement sur la base d'un instrument de planification et encadre ses athlètes lors de l'entraînement et des compétitions. Souvent, l'entraîneur assume également le rôle de coach. Les entraîneurs sont surtout actifs dans le sport de compétition (aux niveaux du sport populaire et du sport de performance).
Parcours de l'athlète	Étapes d'une trajectoire possible d'un athlète vers l'élite.
Phase	Période de développement au sein d'un domaine clé. Les sportifs peuvent se déplacer d'une phase à l'autre à des rythmes différents, et ce, vers le haut ou vers le bas.
Promotion des talents	Mesures d'entraînement et d'encadrement visant à assurer un développement sportif optimal des talents potentiels en vue d'objectifs principalement axés sur le sport d'élite (voir références bibliographiques : Röthig/Prohl, 2003).
Recherche de talents	Mesures ayant pour objectif de trouver un nombre suffisant de talents afin de les mener vers un entraînement spécifique axé sur le sport d'élite (voir références bibliographiques : Röthig/Prohl, 2003).
Sélection des talents (également appelée détection des talents)	Mesures servant à identifier, au sein d'un groupe, les sportifs qui sont particulièrement aptes à poursuivre un entraînement axé sur le sport d'élite au niveau d'entraînement supérieur (voir références bibliographiques : Röthig/Prohl, 2003).
Sport d'élite	La notion de sport d'élite englobe le segment supérieur de tout le système de promotion et s'applique donc au niveau de l'élite internationale (phases « Elite » et « Mastery »).
Sport de performance	Le sport de performance comprend tous les échelons de l'entraînement orienté vers la performance, depuis l'enfance en passant par l'adolescence et jusqu'aux niveaux de performance à l'âge adulte. Il se distingue du sport populaire dans la mesure où il s'oriente vers des objectifs de performance et la comparaison des performances lors de compétitions régionales, nationales et internationales. Le sport de performance se caractérise par un entraînement complet et ciblé et requiert une environnement favorable afin d'harmoniser de manière optimale sport, école, vie professionnelle et famille.
Sport de performance de la relève	Le sport de performance de la relève englobe tous les enfants et adolescents s'entraînant dans une cellule de promotion axée sur la performance et qui prennent ainsi le départ dans une catégorie de la relève.
Sport populaire	La notion de sport populaire englobe aussi bien le modèle sportif traditionnel basé sur les associations, la conception traditionnelle du sport avec la dualité entraînement et compétition, des règles et des formes d'organisation claires que l'exercice individuel du sport, ainsi que des offres sportives non orientées vers la compétition ou la comparaison des performances et visant uniquement au maintien de la forme physique et de la santé.
Sportif	Un sportif est une personne pratiquant du sport de manière active.
Talent	Le talent s'identifie selon des facteurs physiques, conditionnels, cognitifs et psychologiques ainsi que selon les facteurs environnementaux, qui suggèrent le potentiel de réussite au niveau de l'élite (voir références bibliographiques : Rüdüsüli et al., 2008).

Références bibliographiques

Gagné, F. (2003). Transforming gifts into talents : The DMGT as a developmental theory. Dans N. Colangelo & G. A. Davis (éditeurs), Handbook of gifted education (3e édition, pp. 60–74). Boston, MA : Allyn and Bacon.

Gulbin, J.P., Croser, M.J., Morley, E.J. & Weissensteiner, J.R. (2013). An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development. Journal of Sports Sciences, 31(12), 1319–1331.

Hohmann, A. (2009). Entwicklung sportlicher Talente an sportbetonten Schulen. Schwimmen, Leichtathletik, Handball. Petersberg : Michael Imhof.

Röthig, P. & Prohl, R. (éditeurs) (2003). Sportwissenschaftliches Lexikon (7e édition, totalement revue). Schorndorf : Karl Hofmann.

Rüdisüli, R., Birrer, D., Bürgi, A., Feldmann, R., Fuchslocher, J., Held, L. et al. (2008). Manual Talentdiagnostik und -selektion. Berne : Swiss Olympic.

Mentions légales

Éditeur	© Office fédéral du sport, OFSPO (www.ofspo.ch) und Swiss Olympic (www.swissolympic.ch), 2015
Auteurs	Nadine Grandjean, Jason Gulbin et Adrian Bürgi (Office fédéral du sport, OFSPO)
Conception	Agence Frontal AG
Photos	OFSPO, graphique FTEM (artic media design gmbh)
Papier, impression	Imprimé sur du papier 100% recyclé, climatiquement neutre

Tous droits réservés. Toute reproduction ou diffusion, même partielle, n'est autorisée qu'avec l'accord de l'Office fédéral du sport.

En collaboration avec



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



Swiss Olympic
Maison du Sport
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen près de Berne

Tél. +41 31 359 71 11
Fax +41 31 359 71 71
www.swissolympic.ch

National Supporter



Leading Partners

