



Fédération sportive valaisanne de tir
Walliser Schiesssport Verband

Informations concernant la relève Valais et la formation

Communiqué conférence d'automne 2020.



Relève et formation

- Cadres T1 relève carabine et pistolet
- Cours de tir
- Projets
- Informations
- Dates



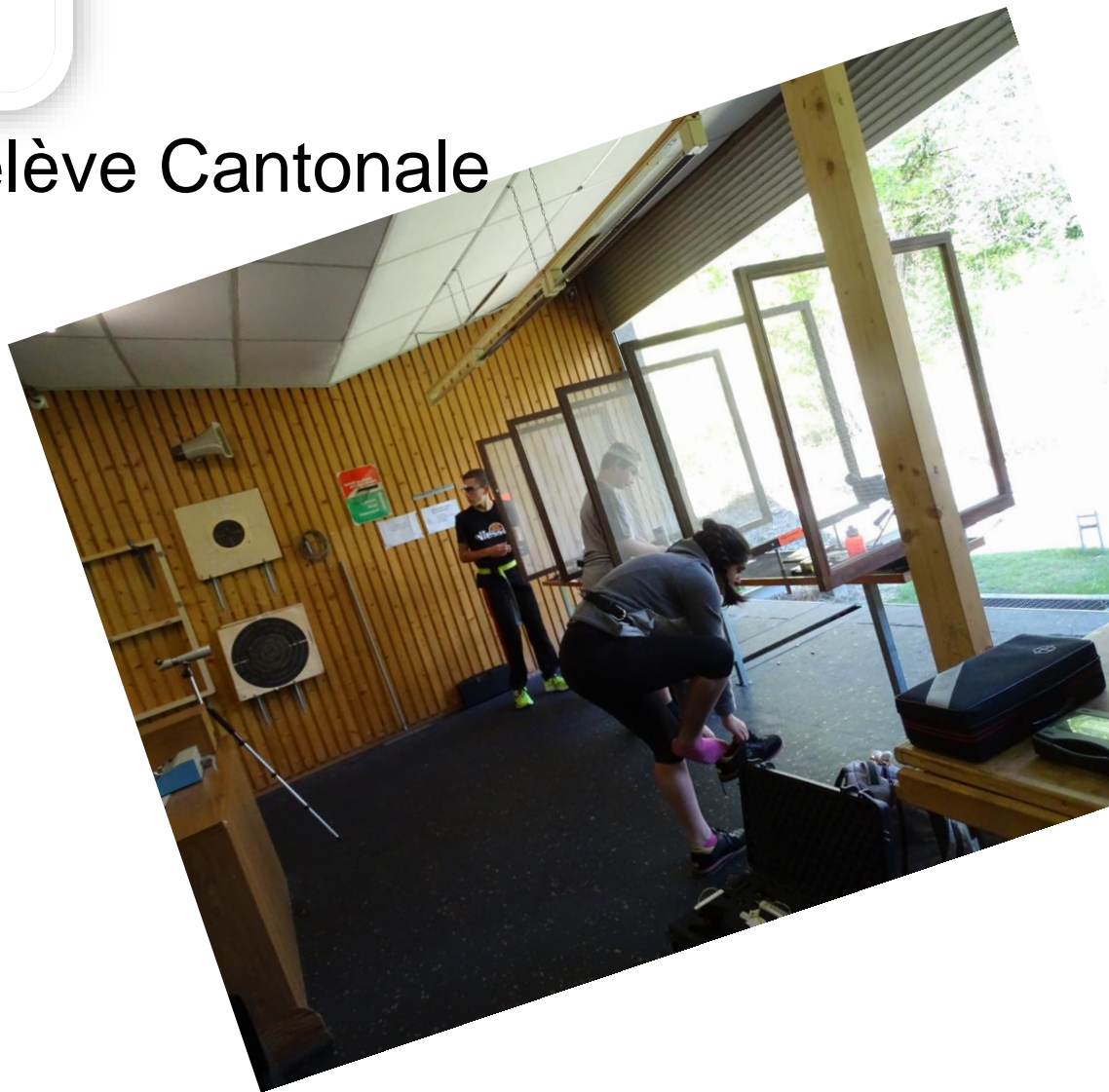
Cadres Cantonaux (T1)

- Bases :
 - Concept du sport d'élite de la FST
 - Classification FTEM (Swiss Olympic)
- Objectifs :
 - Promouvoir la relève qui vise la performance
 - Préparer les athlètes qui souhaitent intégrer le niveau régional



1. Cadres T1

- Relève Cantonale





Cadres Cantonaux (T1)

- Disciplines :
 - 10m pistolet et carabine
 - Disciplines ISSF Outdoor en fonction du niveau des athlètes
- Sélections :
 - Tir de comparaison 10m et questionnaire général (fin août)
- Année cadre :
 - 1 octobre au 30 septembre



Cadres Cantonaux (T1)

- Carabine :
- Entraîneur : Marc Güntert

- Pistolet :
- Entraîneurs : Tania Roh,
Philippe Roh

- Célia Joris
- Malorie Vogel
- Gwendolyn Kolloefel
- Dorian Sallen

Saison 2020/2021

- Juniors - Fiona Ferrari (T3)
- Nathan Cavillier
- Samuel Thurre
- Etienne Taramarcz
- Elite - Marie-Claude Balet
- Bertrand Balet
- Benjamin Gabioud
- René Luisier



Cadre Cantonaux (T1)

- Informations sur les entraînements :
 - Chaque entraîneur prépare une planification annuelle des entraînements
 - 150 heures d'entraînement, technique de tir – physique – préparation mentale (répartis durant l'année cadre) soit entre 10h et 12h par semaine par athlète à prévoir
 - Les soirs d'entraînement et la durée font l'objet de décision en début d'année cadre selon les disponibilités des athlètes et des entraîneurs, les stands varient en fonction de l'accueil, de la disponibilité des sociétés et du matériel mis à disposition
 - Les athlètes T1 sont annoncés à la FST pour le 30 septembre au plus tard.



Cadres Cantonaux (T1)

- Encadrements des athlètes :
 - Lors des entraînements
 - Lors des compétitions
 - Pour les athlètes qui envisagent d'aller au niveau régional, aide au plan de carrière, planning personnel
 - Aide à l'obtention des facilités (SAF) sport – art – formation qui permettent aux athlètes de concilier sport et formation (école et apprentissage)
 - Contact avec les écoles pour demandes spécifiques liées aux engagements des athlètes dans le tir sportif, (exemple : utilisation salle de sport de l'école en dehors des heures, programme spécifique de condition physique, demande de congé pour camps etc.)



Cadres Cantonaux (T1)

- Compétitions :
 - Il est proposé aux athlètes de la classification T1 de participer aux compétitions suivantes :
 - Match décentralisé
 - Championnats suisse individuel et mixte
 - JIWK (pour les juniors)
 - Compétitions de match dont la FSVT décide de la participation
 - Participations aux shooting masters selon décision de l'athlète avec l'approbation de l'entraîneur.



Cadres Cantonaux (T1)

- Conditions d'admission
 - Participation au tir de comparaison 10m qui a lieu à fin août.
 - Admission en fonction de l'observation de l'exécution technique motivation de l'athlète, et disponibilité de l'athlète
 - Tir à bras franc



Cadres Cantonaux (T1)

- Obligations des athlètes
 - Prendre des notes
 - Comportement exemplaire
 - Savoir gérer son temps pour se libérer pour les entraînements
 - Mettre en œuvre la technique apprise
 - S'entraîner à la maison, dans sa société et au canton avec motivation et assiduité.



2. Cours de TIR





Cours de tir

- Le cours de tir vise particulièrement à améliorer la technique de tir personnel des participants.
- Il est organisé une fois par année,
- Les personnes qui désirent se former plus tard comme moniteur ont l'obligation de participer à ce cours.
- Sur demande, nous organisons des cours spécifiques pour une société qui auraient plusieurs membres à former.



Cours de tir

- Disciplines

- Carabine 50m (debout +genoux)
- Pistolet 10m et 25m
- Fusil 300m – couché

- Pour tout autres disciplines, nous prendront en considération en fonction du nombre de demandes.

(Non listées ci-dessus)

Les participants devront préciser leurs objectifs à l'inscription pour permettre l'orientation du cours en fonction des participants.

- Thèmes abordés

- Sécurité
- Règlement
- Technique de tir
- Conditions atmosphériques
- Informations générales sur les compétitions FSVT-FST, et les possibilités de formations.

- Finances de participation
 - Frs 250.- inclus repas



3. Projets





Projets

- Intégration du match pistolet aux cadres cantonaux T1 de la relève ->2020/2021
 - Projet pilote débuté lors de cet année cadre au 01.10.2020, pour correspondre au FTEM.
 - Les participants listés dans les effectifs au début du ppt ont participé au tir de comparaison
 - Ils participent à raison d'une fois par mois aux entraînements avec les jeunes.
Feed back reçu jusqu'à maintenant est positif.



Projets

- Cours pour les moniteurs de société J+S ou non formés.
-> 2021
 - Pour un suivi optimal des athlètes de niveau T1 ou au – dessus.
- Pour Informer les moniteurs de société sur les techniques actuelles utilisées.
- Meilleure attractivité des championnats Valaisans 10m

Réunir l'organisation pistolet et carabine. -> 2022
- Pour attirer les Juniors comme les plus âgés à cette compétition.



4. Informations FST

- Communiquées par le département Formation/Juges





Informations Formation/Juges (FST)

- La fédération suisse de tir :
 - A établi un concept FTEM pour le sport populaire sur la base du FTEM sport d'Elite.
 - Les sociétés classent leurs athlètes de F1 à F3 selon les critères précis du concept
 - A établi un concept pour les camps selon le modèle FTEM sport populaire
 - <https://www.swissshooting.ch/fr/schiesssport/ausbildung-richter/jugendausbildung-plus-erwachsenensport/>
- Dès le 01.01.2020 les moniteurs J+S qui suivent un cours dans un autre sport voient leur statut sport des jeunes / sport des enfants renouvelé



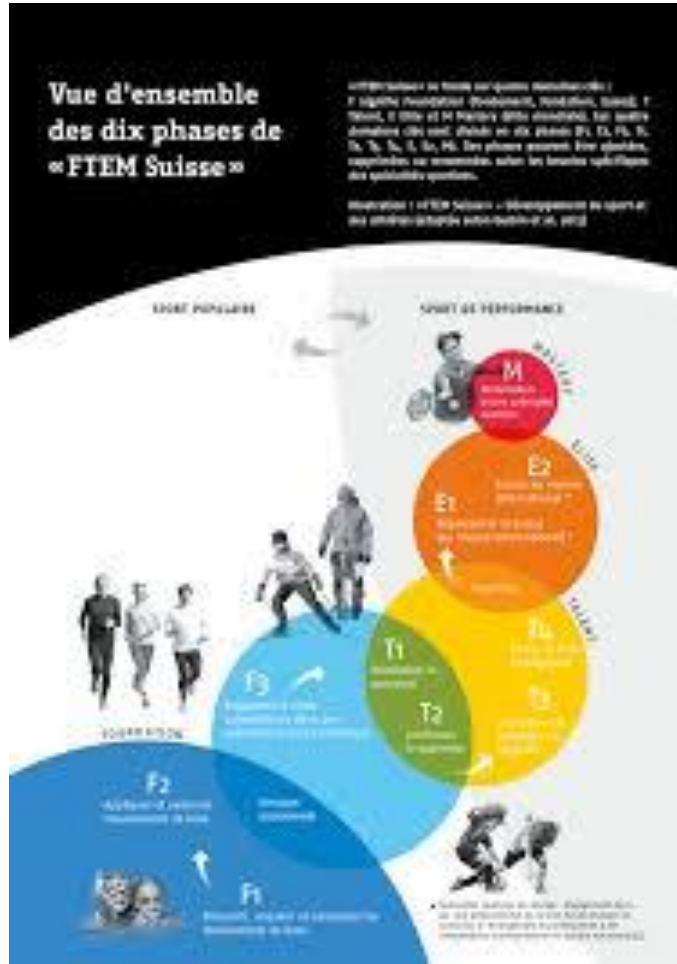
Informations (FST)

- Sur le site et l'application de «cool and clean», vous trouverez des formes de jeux permettant de développer les compétences psychosociales en 10-15 minutes (réflexion comprise).
- <https://www.coolandclean.ch/fr/>



FTEM (sport Elite et populaire)

- F3 à T1





Information FTEM (Sport D'Elite et populaire)

- **Selon les dernières informations de la FST – les sociétés sont responsables de la classification des athlètes F1 à F3.**
- F1 : (niveau de formation 1-2)
 - ✓ Le tireur F1 connaît les éléments clés du Tir sportif et est capable de les exécuter correctement dans sa discipline
- F2 (niveau de formation 2-4)
 - ✓ Le tireur F2 connaît les mouvements clés du Tir sportif et est en mesure de les exécuter correctement dans sa discipline
- F3 (niveau de formation 4)
 - ✓ Le tireur F3 est capable d'exécuter avec succès les mouvements clés et les éléments clés du Tir sportif au concours



Information FTEM

- Contenu des entraînements/ 8 à 10 ans F1-F3
 - Prescription de sécurités (connaître et appliquer)
 - Les différentes pièces de leur arme
 - Règles du cours
 - Exercices de motricité, équilibre, étirement sous forme de jeu
 - Bases de respiration
 - Découvre les rituels de comportement (tactique)
 - connaissent les diverses émotions
 - Connaissent l'image de visée
 - Déclencher et tenir, viser après le déclencher
 - Coordination respiration, viser, et déclencher
 - Comprennent les objectifs des exercices



Information FTEM

- Contenu des entraînements /10-20 ans F2-F3
 - les prescriptions de sécurité pour chaque situation
 - Maniement des cibles manuelles et électroniques
 - les pièces de leur armes et leur fonction
 - les règles du cours et leur respect
 - les exercices polysportifs des finales régionales et leurs exécutions sous direction
 - le principe MAE – Mobilier – Activer – Etirer
 - les effets des exercices de la respiration et leurs applications
 - les techniques de relaxation musculaire progressive «Jakobson»
 - Concentration en fonction de leur âge
 - Reconnaître les émotions
 - Visualiser l'image optimale du but
 - Éléments clés
 - Points de contact
 - Construction de la position extérieure – position intérieur – exprimer en mots leur P.I.
 - Définition et contrôle du point 0 et correction du point 0
 - Analyse des objectifs entraînements
 - Analyse du coup



Information FTEM

- **Contenus des entraînement 10-20 ans F3 – T1**
 - Comportement correct (la sécurité au quotidien, aux entraînements et compétition)
 - Eléments ajustable de l'arme et ressenti des modifications
 - Déroulement compétition FST et ISSF
 - Cool and Clean – Antidopage – antidoping Suisse
 - Connaissance des exercices de l'ESPIE
 - Exercices de stabilisation du tronc et équilibre
 - Exercices de relaxation
 - Régularisation de la psyché par la respiration
 - Monologue interne
 - Visualisation des éléments techniques
 - Mouvements clés
 - Départ du coup coordonné
 - Définir les objectifs d'entraînements
 - Analyse de la compétition
 - Auto évaluation
 - Préparation pertinentes aux compétitions
 - Tenue d'un carnet d'entraînement et de compétition



Informations

- Nous vous recommandons de suivre le calendrier des responsables de dicastères pour les compétitions cantonales
- Pour les compétitions suisse nous encourageons les F1 à F3 a participer aux finales régionales les informations utiles se trouvent sur le site de la fédération suisse de tir

<https://www.swissshooting.ch/fr/wettkaempfe/regio-final-und-jugendtage/>



DATES

- 20.02.2021 Carabine Finales Régionales

Délai d'annonce des résultats le 9 février 2021

- 21.02.2021 Pistolet Finales Régionales

Délai d'annonce des résultats le 9 février 2021

- 13.03.2021 Carabine Finale Suisse – Journée de la jeunesse

- 14.03.2021 Pistolet Finale Suisse – Journée de la jeunesse

- 21.03.2021 Finale Suisse du Concours individuel des Jeunes

Délai de transmission au responsable cantonal (René Luisier) 15-02-21



DATES

Prochain cours de tir : Lieu à déterminer

- 26.03.2021/27.03.21 cours de tir

Prochaine sélection pour le cadre cantonale Valais

- 27.08.2021 Tir de comparaison 10m pistolet et carabine

Tir de sélection pour équipe Valais 25m et P50m libre

13.03.2020 Lieu à confirmer (matin)

Date de formation J+S

[https://www.apps.baspo.admin.ch/ndbjs/kursprogramm/\(S\(dlj5u4tprt5l0yq2qf55kgjf\)\)/kursplan.aspx?spr=f&sportartcode=963](https://www.apps.baspo.admin.ch/ndbjs/kursprogramm/(S(dlj5u4tprt5l0yq2qf55kgjf))/kursplan.aspx?spr=f&sportartcode=963)



Sélection Match Fusil 50m et 300m

- Les informations concernant les compétitions et les entraînements match pour les différentes disciplines au fusil vous parviendront par les responsables de match.