

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



MANUEL DE FORMATION
Tireur de Bronze d'Argent et d'Or

COMMISSION
TIR sur CIBLE subaquatique





**TIR SUR CIBLE
SUBAQUATIQUE**

Jeunes Tireurs

SOMMAIRE

PREROGATIVES

CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

ORGANISATION

OBJECTIFS DU PROGRAMME « JEUNE TIREURS »

MISE EN PLACE D'UN PARCOURS PROGRESSIF

LES COMPETENCES

FEUILLE D'ATTESTATIONS



TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

Jeunes Tireurs

PREROGATIVES

- Pratique de la discipline dès 8 ans.

Pour les tireurs d'or exclusivement :

- Participer aux compétitions à partir de 12 ans en précision.
- Participer aux compétitions pour toutes les épreuves à partir de 14 ans.

CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

- ❖ Etre âgé de 8, 9 ou 10 ans en début de formation
Pour le tireur de Bronze, être âgé de 8 ans révolu.
Pour le tireur d'Argent, être âgé de 10 ans révolu.
Pour le tireur d'Or, être âgé de 12 ans révolu.
- ❖ Etre en possession de la licence Fédérale de l'année en cours,
- ❖ Avoir une l'assurance complémentaire (catégorie Piscine à minima) pour ceux qui pratique la compétition à partir de 12 ans.
- ❖ Etre en possession d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du tir (CACI) conforme à la réglementation médicale fédérale.
- ❖ Si le jeune pratique la compétition le CACI doit spécifier l'absence de contre-indication en compétition.
- ❖ Etre présenté par le Président du club d'appartenance.



TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

ORGANISATION

Les clubs organisent autant de séances qu'ils le souhaitent pour la formation.

L'examen est organisé à l'échelon des clubs par un encadrant fédéral de la commission tir sur cible subaquatique au minimum Initiateur Entraîneur fédéral (IEF). Les épreuves sont regroupées sur une seule séance.

OBJECTIFS DU PROGRAMME "JEUNE TIREUR"

1. Sportifs

- Découverte et pratique de la discipline dès 8 ans.
- Maîtrise progressive de la discipline.
- Accès à la compétition dès 12 ans (épreuve de précision).

2. Extra sportifs

- ❖ Le respect des règles.
- ❖ La connaissance du fonctionnement de son corps au travers d'un effort spécifique se déroulant en apnée.
- ❖ L'inscription de l'enfant dans une pratique à long terme d'une activité (du tireur de bronze au tireur d'or). Les objectifs annuels donnés aux enfants permettant de les fidéliser. La remise des diplômes (carte de niveau) identifiant et valorisant le progrès du tireur.
- ❖ Permettre à la personne de s'inscrire dans une démarche de club.
- ❖ Ce programme peut être intégré dans les écoles fédérales de plongée.



TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

MISE EN PLACE D'UN PARCOURS PROGRESSIF

L'accès aux différents niveaux se fait de façon progressive, suivant 3 cursus validés chacun par l'obtention d'un diplôme fédéral.

- ❖ **Cible de bronze : Découverte du tir et du milieu**, elle est validée par un diplôme de tireur de bronze.
- ❖ **Cible d'argent : Travail sur l'aisance aquatique et le tir statique**, elle est validée par un diplôme de tireur d'argent.
- ❖ **Cible d'or : Maîtrise du tir dynamique**, elle est validée par un diplôme de tireur d'or.

LE CONTENU DU PROGRAMME « CIBLE »

L'acquisition de techniques de nage

- La nage surface.
- La nage sous-marine.
- La maîtrise de l'apnée.

La maîtrise technique de la discipline

- Un style correct.
- Un rythme respiratoire contrôlé.
- Un départ correct.
- Une immersion correcte.
- Un virage correct.
- Une arrivée correcte.
- Une apnée contrôlée.
- La réalisation d'un tir en tenant compte des règles de sécurité.

La maîtrise technique du matériel

- Une tenue de l'arbalète correcte.
- Un armement de l'arbalète correct.
- Une prise de gueuse correcte.



TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

LES COMPETENCES

	Nage surface	Apnée	Tir	Réglementation
Tireur de Bronze	Être capable de nager 25m en PMT. Etre capable de se maintenir en surface en palmage de sustentation.	Être capable de réaliser une apnée statique sur gueuse de 15 secondes.	Réaliser 5 tirs avec au moins 2 visuels touchés.	Connaissance des Règles élémentaires de sécurité.
Tireur d'Argent	Être capable de nager 100m en PMT. Etre capable de s'immerger avec l'arbalète en réalisant un canard et de descendre sur la gueuse.	Être capable de réaliser une apnée dynamique de 10m.	Réaliser 5 tirs avec au moins 3 visuels touchés.	Connaissance des différentes épreuves présentes dans le TSC subaquatique.
Tireur d'Or	Être capable de nager 200m en PMT.	Être capable de réaliser une apnée dynamique de 15m avec l'arbalète.	Réaliser 5 tirs avec au moins 4 visuels touchés.	Connaissance des règlements s'appliquant lors d'une compétition.

Un candidat qui passe un diplôme supérieur sans avoir passé le ou les niveaux de tireurs inférieurs devra en avoir les compétences pour valider son examen.



Attestation de suivi du programme « cible de bronze » Diplôme de Tireur de Bronze

Mme, Melle, M.*

Né (e) le à

Club : N° de licence fédérale

**Rayer les mentions inutiles*

Ce document atteste que la personne susnommée a bien suivi tous les modules de la formation et a passé avec succès les différentes épreuves proposées.

	Date	Signature du formateur
Nage surface : Être capable de nager 25m en PMT. Être capable de se maintenir en surface en palmage de sustentation..		
Apnée : Être capable de réaliser une apnée statique sur gueuse de 15 secondes.		
Tir : Réaliser 5 tirs avec au moins 2 visuels touchés.		
Réglementation : Connaissance des règles élémentaires de sécurité.		

La signature de cette attestation de compétence engage la responsabilité du moniteur qui certifie qu'il a lui-même constaté que le titulaire a bien suivi l'ensemble des modules.



Attestation de suivi du programme « cible d'argent » Diplôme de Tireur d'Argent

Mme, Melle, M.*

Né (e) le à

Club : N° de licence fédérale

**Rayer les mentions inutiles*

Ce document atteste que la personne susnommée a bien suivi tous les modules de la formation et a passé avec succès les différentes épreuves proposées.

	Date	Signature du formateur
Nage surface : Etre capable de nager 100m en PMT. Etre capable de s'immerger avec l'arbalète en réalisant un canard et de descendre sur la gueuse.		
Apnée : Etre capable de réaliser une apnée dynamique de 10m.		
Tir : Réaliser 5 tirs avec au moins 3 visuels touchés.		
Réglementation : Connaissance des différentes épreuves présentes dans le TSC subaquatique.		

La signature de cette attestation de compétence engage la responsabilité du moniteur qui certifie qu'il a lui-même constaté que le titulaire a bien suivi l'ensemble des modules.



Attestation de suivi du programme « cible d'or » Diplôme de Tireur d'Or

Mme, Melle, M.*

Né (e) le à

Club : N° de licence fédérale

**Rayer les mentions inutiles*

Ce document atteste que la personne susnommée a bien suivi tous les modules de la formation et a passé avec succès les différentes épreuves proposées.

	Date	Signature du formateur
Nage surface : Etre capable de nager 200m en PMT.		
Apnée : Etre capable de réaliser une apnée dynamique de 15m avec l'arbalète.		
Tir : Réaliser 5 tirs avec au moins 4 visuels touchés.		
Réglementation : Connaissance des règlements s'appliquant lors d'une compétition.		

La signature de cette attestation de compétence engage la responsabilité du moniteur qui certifie qu'il a lui-même constaté que le titulaire a bien suivi l'ensemble des modules.



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



FFESSM

IMMERSION & EMOTION

24 Quai de Rive-Neuve
13284 Marseille Cedex 07
Tél : 04 91 33 99 31

www.ffessm.fr
XXXXXX@ffessm.fr