

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
D'ÉTUDES ET  
DE SPORTS  
SOUS-MARINS

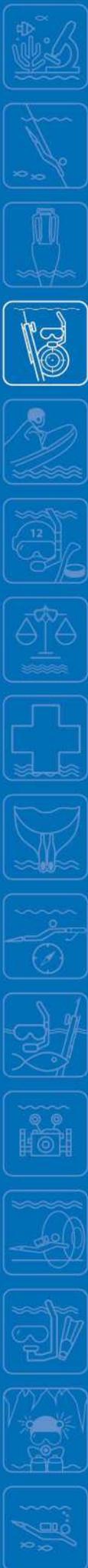


TIR SUR CIBLE  
SUBAQUATIQUE

MANUEL DE FORMATION  
TIREUR NIVEAU 1



COMMISSION  
TIR sur CIBLE subaquatique





**TIR SUR CIBLE  
SUBAQUATIQUE**

**TIREUR NIVEAU 1**

## **SOMMAIRE**

**PREROGATIVES**

**CONTENU DE FORMATION ET EVALUATION**

**CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION**

**ORGANISATION**

**DELIVRANCE DU BREVET**

**LES COMPETENCES**

**Compétence 1 : UTILISER L'EQUIPEMENT**

**Compétence 2 : GESTION DU TIR**

**Compétence 3 : EVOLUER EN ENVIRONNEMENT**

**SUBAQUATIQUE**

**Compétence 4 : SECURITE, AUTONOMIE, REACTION ET**

**PARTICIPATION AUX SITUATIONS**

**Compétence 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES EN PPUI**



## TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

### TIREUR NIVEAU 1

#### PREROGATIVES

- Pratiquer le Tir Sur Cible sous toutes ses formes avec un encadrant fédéral du Tir Sur Cible qualifié.
- Participer aux compétitions en piscine.

#### CONTENU DE FORMATION ET EVALUATION

Le tireur sur cible de niveau 1 (T1) est le niveau de l'autonomie pour une pratique en sécurité en piscine. Le T1 arme seul son arbalète et connaît les rudiments de sécurité qui sont propres à la pratique du Tir Sur Cible.

L'enseignement portera sur les points suivants :

- Présentation de la discipline.
- Les principes de base de la technique de tir.
- Les règles de sécurité.
- Le sauvetage, la récupération et l'extraction.
- L'apnée dynamique avec une arbalète

Le brevet de Tireur Sur Cible de niveau 1 (T1) atteste de ces compétences. Ces compétences ou 'Savoir Faire' sont en lien avec l'enseignement et représentent les conditions minimales d'accès aux prérogatives définies par la FFESSM.

Les compétences attendues sont définies par le contenu du cursus obligatoire et déclinées en capacité. Chaque capacité est alors évaluée en fonction des critères de réalisation. Lorsque toutes les capacités d'une compétence sont validées, alors la compétence est déclarée acquise. Lorsque toutes les 5 compétences sont acquises, alors le brevet de Tireur Sur Cible de niveau 2 est validé.



## TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

### CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

- Etre âgé de 12 ans révolus.
- Avoir une autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans.
- Etre en possession de la licence Fédérale de l'année en cours, assortie d'une l'assurance complémentaire (catégorie Piscine à minima).
- Etre en possession d'un certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du tir en compétition (CACI) conforme à la réglementation médicale fédérale.
- Etre présenté par le Président du club d'appartenance.

### ORGANISATION

Les sessions de Tireur sur Cible de niveau 1 sont organisées à l'échelon du club, en formation continue ou sous la forme d'un examen ponctuel.

L'ensemble des compétences 1 à 5 (voir référentiel des contenus de formation) doit se faire au sein d'une même équipe pédagogique; il n'y a pas de chronologie dans la validation des capacités constitutives des compétences, ni dans la validation globale des compétences elles-mêmes.

Les candidats disposent d'un délai de 15 mois pour acquérir l'ensemble des 5 compétences.

### DELIVRANCE DU BREVET

Lorsqu'elles sont jugées satisfaisantes, chacune des compétences (de 1 à 5) devront être signées à minima par un Initiateur Entraîneur fédéral (IEF), de Tir sur Cible, titulaire de la licence fédérale en cours de validité.



## TIREUR NIVEAU 1

### TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

- Le brevet de Tir sur Cible de niveau 1 (T1) est délivré par le club, sous la responsabilité du Président.
- Le club doit enregistrer sur le site de la FFESSM le Tireur sur Cible de niveau 1 (T1) pour la délivrance de la carte.
- Les clubs sont responsables des brevets qu'ils délivrent et ils en gardent une trace en archive.
- En cas de perte, le duplicata est délivré directement par le siège de la FFESSM.



## TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

### Compétence 1 : UTILISER L'ÉQUIPEMENT

Matériel individuel (PMT, arbalète, lestage) et collectif (cibles d'initiation, perforante)

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaire et limites	Critères de réalisation
Savoir choisir et entretenir son petit matériel (palme, Masque et tuba).	Seule une connaissance élémentaire du petit matériel est demandée.	Le T1 utilise son matériel pour se propulser correctement.
Savoir régler son lest (ceinture de lest, poids ou ventouse).	Il s'agit pour le Tireur Sur Cible de niveau 1 d'acquérir une certaine autonomie dans l'utilisation de son matériel personnel.	Le T1 sait tirer en étant stable sur ses points d'appuis.
Savoir entretenir son arbalète.	Il s'agit de contrôler tous les organes de son arbalète : sandows, obus, flèche, organes de visée, fil, amortisseur, queue de détente.	Le T1 vérifie l'état de son arbalète.
Mise en place du pas de tir perforant.	Si plusieurs candidats, la mise en place peut se faire en commun.	Le pas de tir doit être stable: il ne bouge pas lorsqu'on retire la flèche.



## TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

TIREUR NIVEAU 1

### Compétence 2 : GESTION DU TIR

Pratique du tir : devant la cible, prise en main de l'arbalète, visée, stabilité du tir

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaire et limites	Critères de réalisation
La visée.	Le T1 doit connaître son œil directeur et connaître la contre visée.	Tirer dans un visuel.
Les appuis et la position.	Le T1 doit connaître la technique de tir.	Stabilité et respect de la distance de tir.
Maintien de l'arbalète.	Le T1 doit acquérir une certaine autonomie dans l'utilisation de l'arbalète.	Savoir tenir l'arbalète d'une main en surface et en immersion.
Maitrise de l'arbalète monotype.	Le T1 est capable d'armer l'arbalète.	Faire 10 tirs de précision avec au moins 7 impacts, maximum 2 impacts par visuel.



## TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

### Compétence 3 : EVOLUER EN ENVIRONNEMENT SUBAQUATIQUE

Nage en surface, palmage, canard, compensation, préparation à l'apnée, nage en immersion

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaire et limites	Critères de réalisation
Maîtrise des déplacements : - Déplacement ventral. - Déplacement dorsal. - Palmage de sustentation.	Ne pas rechercher de performances, utilisation correcte de palmes masque tuba et des appuis dans l'eau.	Le T1 doit savoir nager en PMT sans appui sur une distance de 200 mètres en déplacement ventral, 100 mètres en déplacement dorsal et tenir 30s en sustentation.
Etre capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée	Le T1 doit savoir renouveler son volume pulmonaire, avant une apnée, sans hyperventilation	Savoir se ventiler et récupérer calmement Savoir se préparer, évoluer et récupérer avec et sans tuba.
Maîtrise de l'immersion	Aborder la technique du canard.	S'immerger efficacement.
	Compensation à la descente en utilisant une méthode de compensation éprouvée, exemple Valsalva	Le Tireur Sur Cible de niveau 1 doit savoir compenser efficacement.
Maîtrise du parcours dynamique en immersion.	Faire un parcours de 15m en apnée avec l'arbalète, réaliser un tir puis retour surface (approche du biathlon).	L'impact du tir doit être dans un visuel.
	Faire 5 parcours de 10m en apnée avec l'arbalète, réaliser un tir puis retour surface (approche du super biathlon).	Au moins 3 impacts dans 3 visuels différents.



## TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

TIREUR NIVEAU 1

### Compétence 4 : SECURITE, AUTONOMIE, REACTION ET PARTICIPATION AUX SITUATIONS

Connaissances des règles de sécurité et des zones de tir

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaire et limites	Critères de réalisation
Maitrise des Zones de tir.	Le T1 doit connaître les différentes zones du bassin : - zone d'échauffement, - zone de preparation, - zone de réarmement, - zone de tir.	Se positionner dans les bonnes zones pendant la séance.
Manipulation de l'arbalète.	Lors du trajet domicile piscine, au bord du bassin et sous l'eau.	Le T1 respecte les consignes de sécurité liées à la manipulation de l'arbalète.
Reconnaitre un malaise ou un accident de tir.	Le T1 doit savoir intervenir en cas de problème sur un autre tireur lors de la pratique de la discipline.	Connaissance des signes de malaise les plus courant et des gestes d'intervention en cas de blessures.



## TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

### Compétence 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES EN APPUI

Connaissances, savoir-faire et savoir être	Commentaire et limites	Critères de réalisation
Maîtrise et connaissance des dangers du Tir sur Cible et leur prévention.	La prévention est fondamentale.	Réponses à des questions simple, par oral ou sous forme de questionnaire de type QCM.
Maîtrise des règles de sécurité	Le T1 doit connaître toutes les règles de sécurité passives et active de la discipline.	Questions écrites ou orales.
Connaissances de la pratique de la discipline et du règlement de la compétition.	Le T1 doit connaître la discipline et ses prérogatives.	Questions écrites ou orales.



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](http://www.ffessm.fr)  
XXXXXX@ffessm.fr