

**Le projet jeune tireur est né en 1999.**

***Il a pour objectif de mettre en place une certification fédérale pour nos jeunes licenciés.***

## **Le programme « Jeune tireur »**

Le programme «cible» dont la rédaction commença dans les années 2000 par Michel Larantec est un programme pédagogique destiné aux plus jeunes grâce à l'utilisation d'un matériel sécurisé.

### **I. LES 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.



### **II. LES MOYENS : LA MISE EN PLACE D'UN PARCOURS PROGRESSIF :**

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

- **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**.

### III. L'ORGANISATION GENERALE DES EPREUVES :

#### Le contenu du programme « cible »

##### L'acquisition de techniques de nage :

- a) La nage surface.
- b) La nage sous-marine.
- c) La maîtrise de l'apnée.

##### La maîtrise technique de la discipline qui suppose :

- a) Un style correct.
- b) Un rythme respiratoire contrôlé.
- c) Un départ correct.
- d) Une immersion correcte.
- e) Un virage correct.
- f) Une arrivée correcte.
- g) Une apnée contrôlée.
- h) La réalisation d'un tir en tenant compte des règles de sécurité.



##### La maîtrise technique du matériel qui suppose :

- a) Une tenue de l'arbalète correcte.
- b) Un armement de l'arbalète correct.
- c) Une prise de gueuse correcte.

#### Le tableau des épreuves

|                         | Nage surface                                                                                                                           | Apnée                                                                  | Tir                                              | Réglementation                                                            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tireur de bronze</b> | Être capable de nager 25m en PMT.<br>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.                         |
| <b>Tireur D'argent</b>  | Être capable de nager 100m en PMT.<br>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. |
| <b>Tireur D'or</b>      | 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.          |

**TOUTE ACTION DANGEREUSE LORS DES TIRS OU DES DEPLACEMENTS  
EST ELIMINATOIRE !!!**

# L'ORGANISATION DES EPREUVES

- Les épreuves sont regroupées sur une seule séance.
- Les clubs organisent autant de séances qu'ils le souhaitent.

Les passages des diplômes **de bronze d'argent** et **d'or** sont organisés au niveau du club (ou de plusieurs clubs), par un encadrant fédéral de la commission tir sur cible subaquatique (au minimum initiateur fédéral de tir sur cible). Ceci officialise la formation du jeune tireur et donne un caractère d'importance à ce diplôme.



- **L'âge minimum pour le passage du tireur de bronze est 9 ans.**
- **L'âge minimum pour le passage du tireur d'argent est 10 ans.**
- **L'âge minimum pour le passage du tireur d'or est 11 ans.**

L'enfant a un an voire moins si son âge le permet pour se préparer au passage des épreuves. A 12 ans, il accède à la compétition, sous réserve de satisfaire aux exigences médicales suivantes :

*« la pratique du tir sur cible en compétition par les jeunes à partir de 12 ans est possible sous réserve de la délivrance par un médecin fédéral , un médecin du sport ou un médecin spécialisé –au sens fédéral du terme – d'un certificat médical de non contre indication à la pratique en compétition de cette discipline ; ce certificat est délivré à la suite d'un examen clinique général réalisé selon les recommandations de la Société Française de Médecine du Sport avec notamment :*

- *un examen ORL réalisé selon les bonnes pratiques*
- *un examen pneumologique avec EFR si besoin*
- *un examen cardiologique avec ECG de repos et s'il existe des signes d'appel , une échographie cardiaque*

– Le nombre de séances d'apprentissage est déterminé par les formateurs.

**Ces 3 cartes ont été validées et réalisées par la fédération ; elles sont disponibles sur le site fédéral (accès via le code du club).**



## Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins

### 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 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------|
| <b>Nage surface :</b><br> Être capable de nager 25m en PMT.<br> Être capable de se maintenir en surface en palmage de sustentation. |      |                        |
| <b>Apnée :</b><br> Être capable de réaliser une apnée statique sur gueuse de 15 secondes.                                                                                                                              |      |                        |
| <b>Tir :</b><br> Réaliser 5 tirs avec au moins 2 visuels touchés.                                                                                                                                                      |      |                        |
| <b>Réglementation :</b><br> 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.*

Pour le Président de la Commission Nationale TSC,  
Son représentant, cadre fédéral



# Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins

## 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 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------|
| <b>Nage surface :</b><br> Être capable de nager 100m en PMT.<br> Etre capable de s'immerger avec l'arbalète en réalisant un canard et de descendre sur la gueuse. |      |                        |
| <b>Apnée :</b><br> Être capable de réaliser une apnée dynamique de 10m.                                                                                                                                                                              |      |                        |
| <b>Tir :</b><br> Réaliser 5 tirs avec au moins 3 visuels touchés.                                                                                                                                                                                    |      |                        |
| <b>Réglementation :</b><br> 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.*

Pour le Président de la Commission Nationale TSC,  
Son représentant, cadre fédéral

# Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins

## 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 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------|
| <b>Nage surface :</b><br> Être capable de nager 200m en PMT.                                 |      |                        |
| <b>Apnée :</b><br> Être capable de réaliser une apnée dynamique de 15m avec l'arbalète.      |      |                        |
| <b>Tir :</b><br> Réaliser 5 tirs avec au moins 4 visuels touchés.                            |      |                        |
| <b>Réglementation :</b><br> 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.*

Pour le Président de la Commission Nationale TSC,  
Son représentant, cadre fédéral