



## COMMISSION NATIONALE DE TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

### COMPTE-RENDU de la REUNION DES INSTRUCTEURS NATIONAUX

RENNES le 16 Novembre 2019

#### INSTRUCTEURS NATIONAUX PRESENTS :

Patrick AUDU, Responsable du Collège des Instructeurs Nationaux.  
Christophe MARTINEL, Président de la Commission Nationale de Tir sur Cible (CN TSC), Président de la Commission Régionale (CR) de la Ligue des Pays Normands,  
Jean-Gilles YVER, Vice-Président de la CN TSC,  
Robert DALBESIO, Vice-Président de la CN TSC,  
Michel RENARD, Président de la CR des Hauts de France, Responsable de l'Arbitrage,  
Stéphane ESTIER, Président de la CR Bretagne Pays de Loire, Responsable Formation de la CN TSC,  
Capitaine de l'équipe ELITE de France,  
Serge ZERROUKI, Entraîneur de l'équipe de France,  
Yohann BELPRE

#### Absent excusé :

François CHAUVEL

**A noter** : Thomas SALAUN, Pascal COUTURIER (IN non actifs depuis plus de deux ans).

#### **Point 1 : Approbation du compte rendu de la réunion précédente des IN**

Pas de remarques particulières, approuvé à l'unanimité.

## **Point 2 : MEF2**

A/Les 3 mef2 du comité grand Est doivent poursuivre la finalisation du Niveau 3 de pratiquants  
B/Comité Centre : le mémoire de Dominique GENARD et Frédéric GAUTRON a été lu dans ses grandes lignes par les INS.

Questions : trop de généralité et Comment transposer ce dossier à notre commission ?

EX : Quelle technique de communication pour rendre notre discipline plus spectaculaire ? S'inspirer d'autres disciplines.

Absence des 2 stagiaires pour défendre leur mémoire.

C/ Comité ile de France

Le sujet initial proposé par Dominique DIDRY (l'académie du tir sur cible) a été abandonné et Dominique, sans l'accord du collègue, a présenté un bilan de l'organisation du France Jeunes par le comité ile de France. Ce sujet n'apporte rien à la commission nationale. Un courrier lui a été notifié en son temps. Le collègue propose qu'il forme un binôme avec Florian Miguel (comité HDF) sur la féminisation dans l'activité tir sur cible (juges arbitres, cadres et compétiteurs).

Thierry DUCHET, de Macon, nouvelle région Auvergne Franche-Comté et Ghislaine SECRET, du comité Aura souhaitent devenir Mef2. Ils doivent se concerter afin de proposer un sujet de mémoire.

## **Point 3 : l'international**

Hélène Caron a fait un retour à C. Martinel afin de lancer la démarche des formations auprès des autres nations. Formation à monter d'urgence sur le nouveau règlement, financement CMAS à demander.

L'urgence est surtout un soutien des nations sur l'aspect logistique et matériel.

Un cahier des charges doit être écrit avec le recensement des contraintes matérielles.

François Chauvel (avec l'appui des autres IN) prend en charge l'écriture d'un contenu de formation pour l'international sur 3 volets :

- Règlement international
- Matériel
- Promotion

Rappel de Jean Gilles sur l'évolution du rapport CMAS et Commission Nationale dans le cadre de la lecture du courrier de Mr AZZALI président de la commission tir à la CMAS.

LONG DEBAT à ce sujet. Mise en avant des difficultés actuelles dans l'application du règlement international, plusieurs incompréhensions sur le poids des arbalètes, la couleur du visuel, sa taille en rapport avec la demande de passer à la dimension 30x30, la présence ou non des arbalètes à air comprimé, les épreuves à 3 m et 4 m avec des appellations différentes, l'application du barème temps au biathlon.

Chaque nation veut un règlement qui lui convienne, d'où l'imbroglie actuel qui ne favorise pas la discipline au niveau international.

DEBATS sur les difficultés qui ressurgissent dans le règlement et l'appellation de la coupe du monde des clubs qui doit avoir lieu à Caen en 2020. Règlement en vigueur actuellement ou attendre la réunion du BOD CMAS en Janvier qui pourrait sceller l'avenir du tir à la CMAS.

Il y a un conflit actuellement entre les nations conservatrices, italiennes et grecques, et les pays émergents en accord avec la France sur l'évolution à donner au règlement pour le rendre démocratique et accessible à tous.

Questions concernant les visuels lors de la coupe du monde.

Peut-on en faire la demande aux vieux campeurs même s'ils ne sont pas identiques aux nôtres (1 cercle en plus) ?

#### **Point 4 : championnat de France**

Rappel du Président sur les manquements lors du France 2019 de Limoges.

Aux vues des difficultés rencontrées dans l'application du planning

Le collège propose de revoir le nombre de qualifiés par catégorie :

4 séries de 5 jeunes au lieu de 5 soit 20 jeunes (cadet(tes) juniors)

2 séries de 5 féminines au lieu de 3 soit 10 (seniors et masters)

7 séries de 5 hommes au lieu de 8 soit 35 (seniors et masters)

Qualification sur la meilleure performance de l'année pour toutes les catégories.

Des propositions afin de régler les difficultés rencontrées par les juges.

Pour le pigeage Robert DALBESIO se propose d'être le responsable avec l'usage du pied à coulisse

Pour les dépassements au pas de tir Stéphane Estier propose de positionner Florian Miguel à ce poste.

Normalement les caméras et les lampes (refaites par Dominique GENARD) seront disposées dans le bassin.

Proposition d'une fiche ou plaquette pour inscrire les temps les nombres de passage, et les double-impacts.

Débats : devant le manque de juges arbitres, réflexion sur la possibilité d'individualiser l'arrêt du chronomètre dans les épreuves par le compétiteur lui-même.

Proposition d'un même hébergement pour toutes les délégations mais déjà l'île de France et le Nord ont fait des réservations. A voir pour regrouper les autres comités en un même lieu.

Rappel sur les protocoles des podiums à respecter.

#### **Point 5 : critérium jeunes**

Pour cette manifestation où ne reste que les minimales, la proposition de lieu à Annecy ne va pas encourager les comités pour faire ce long déplacement.

L'idée est d'inviter les 5 meilleurs (mixte) à Limoges serait une solution. Et de transférer le budget sur le France de Limoges pour 2020.

Pas de compétitions possibles pour les benjamins (sauf à faire valider par la Commission Médicale et la Commission Juridique).

#### **Point 6 : Contrôle des licences**

Rappel du courrier de D. DIDRY de doléances à propos du Trophée de la MEE.

Dominique DIDRY a contacté l'ensemble de la CN TSC à propos de l'organisation du trophée de la MEE, mettant en évidence selon lui des manquements au règlement. Serge Zerrouki s'est chargé de répondre, car il était dans l'organisation aux côtés de Roxane Zerrouki et c'était lui qui était chargé du contrôle des papiers et des arbalètes. Il avait bien connaissance des faits soulevés par Dominique, mais ceux-ci étaient indépendants des compétiteurs présents. Il eut été souhaitable que la question soit directement posée à la responsable de la compétition dont les coordonnées étaient sur la page « compétition » plutôt que de générer des conflits là où il n'y avait que peu de choses.

Problème de méthode récurrente de sa part.

Malgré une bonne volonté à faire évoluer notre logistique, le langage et la méthode semblent toujours inappropriés. Que peut-on en conclure ?

Le collège propose qu'un responsable par club soit nommé pour recenser les certificats, les niveaux de pratiquants et les licences. Et que ce soit inscrit dans une base de données sur notre logiciel national.

## **Point 7 : bilan stage élite**

Rapport par Serge ZERROUKI, en annexe, ci-dessous.

Le stage élite s'est déroulé du 8 au 11 novembre à Châteaubriant organisé par Serge ZERROUKI. Stéphane ESTIER et Robert DALBESIO l'ont secondé tout au long du weekend. Le collège des Instructeurs Nationaux adresse également ses remerciements à Roxane Zerrouki qui a assuré l'intendance durant tout le weekend.

--- 13h Fin de Réunion ---

Patrick AUDU  
Responsable du Collège des Instructeurs Nationaux

Annexe Par Serge ZERROUKI :

### **LE STAGE ELITE**

Le stage élite s'est déroulé du 8 au 11 novembre à Châteaubriant organisé par Serge ZERROUKI, Stéphane ESTIER et Robert DALBESIO qui l'ont secondé tout au long du weekend. Des remerciements aussi à Roxane qui a assuré l'intendance durant tout le week-end.

Le weekend a débuté dès le vendredi soir, le groupe élite ayant décidé de se rendre à l'évènement « Le trophée des sportifs » de Châteaubriant, soirée durant laquelle le public dit voter pour le sportif de l'année. Le tir sur cible était à l'honneur puisque Roxane Zerrouki était l'une des prétendantes au podium. Malgré un superbe film sur le TSC réalisé par la ville, le soutien de tout le groupe élite et des adhérents du club de plongée de Châteaubriant (club support du stage), Roxane termine aux pieds du podium. Belle soirée tout de même.

Le stage a réellement commencé le samedi matin par un réveil musculaire puis les activités se sont enchaînées sur les 2 jours pour s'achever sur un point d'orgue, la compétition dite « internationale », avec le règlement qui pourrait être celui de la coupe du monde des clubs en mai prochain.

### **PROGRAMME DU STAGE**

Ce stage est pensé suivant 3 axes :

- Comprendre la philosophie du TSC international et la notion d'équipe nationale.
- Permettre aux meilleurs compétiteurs, toutes catégories confondues, de mieux se connaître afin de maintenir la dynamique nationale autour de notre discipline.
- Permettre à chaque compétiteur de mieux se connaître afin de progresser encore dans son sport d'où le travail sur sa nutrition avant, pendant et après un évènement sportif majeur mais aussi le travail au travers des 2 séances de Qi Gong.

## Samedi 09 novembre :

- **7h00 - 7h30** : Footing ou réveil musculaire, il se déroule dans la cour de la MFR.
- **7h45 - 8h30** : petit déjeuner
- **8h45 – 10h30** : présentation du stage et du nouveau projet de règlement international (distribution des règlements)
- **10h30 – 12h00** : La diététique de l'effort : gérer son alimentation avant, pendant et après une compétition longue (gérer les temps forts et les temps faibles d'un point de vue énergétique). Cours dans le foyer de la MFR donné par Mme EVENO-PIQUET, diététicienne-nutritionniste. Présentation de différentes recettes de pain du sportif à réaliser chez soi. (Intervention approuvée par le DTN).
- **12h30 – 13h30** : Repas
- **14h00 – 16h00** : Séance piscine de tir international.
  - Mise en place du matériel qui pourra rester en place.
  - Réveil pulmonaire, échauffement à sec. Mise à l'eau pour un complément d'échauffement mais sans aller au-delà du travail à sec, juste prendre ses marques avec l'immersion et les palmes.
  - Cooper apnée.
  - Tir international (travail sur le tir, surtout la précision), 3 compétiteurs par ligne d'eau. Travail sur le matériel aussi, les adultes sont mis en binômes avec des jeunes. Prise d'images pour débriefing vidéo.
- **16h30 – 18h00** : Qi Gong : 1° partie : travail d'étirement, de relâchement avec notion d'ancrage et de vide et plein

2° partie : Travail sur bassin diaphragme avec étirement de la zone thoracique, Approche pratique de respirations abdominales

3° partie : Retour au relâchement avec phase statique

Séance proposée par M. Alain GAUGUET, encadrant de l'association « Châteaubriant arts martiaux ».

Séance au dojo, cité CARFORT. (Intervention approuvée par le DTN).

- ← **18h30 – 20h00** : Séance de travail physique à la piscine (Apnée dynamique, tests Cooper de nage et d'apnée).
- **20h30 – 21h30** : repas à la MFR
- **21h30** : Activité de groupe « On part en compétition internationale », sur le principe de l'île déserte
- **23h** : tout le monde au lit
- 

## Dimanche 10 novembre :

- ← **7h30 – 8h00** : Footing ou réveil musculaire (préparé par un des stagiaires), il se déroule dans la cour de la MFR.
- ← **8h00 - 8h45** : petit déjeuner
- ← **9h00 – 10h30** : Qi Gong :
  - 1° partie : Réveil dynamique du corps
  - 2° partie : Travail sur les appuis et les opposés, pratique de conscience dans le corps. Respiration costale
  - 3° partie : Trouver le calme
- ← **10h45-12h45** : Séance piscine de tir international, épreuves dynamiques.
  - ← Réveil pulmonaire par Serge, échauffement à sec. Mise à l'eau pour un complément d'échauffement mais sans aller au-delà du travail à sec, juste prendre ses marques avec l'immersion et les palmes.
  - ← Cooper apnée.

- ← Tir international (travail sur le tir, surtout la précision), 3 compétiteurs par ligne d'eau.
- Tir international (travail sur le tir, les épreuves dynamiques). Les compétiteurs sont mis en groupes en fonction de leur vitesse.
- ← **13h00 – 14h30** : repas à la MFR puis temps libre – Repos – Préparation de la compétition
- ← **14h30** : départ pour la piscine
- **15h00 – 18h30** : Compétition internationale
- **19h00 – 19h45** : Temps libre
- ← **20h00 – 21h30** : repas à la MFR
- ← **21h45** : Activité sur le logo de l'équipe élite
- ← **22h30** : annonce des résultats de la compétition
- ← **23h** : tout le monde au lit

### Lundi 11 novembre :

- **08h00 - 8h45** : petit déjeuner
- ← **09h00 - 10h30** : Activité physique / sport, physiologie du sport, entraînement et dopage
- **11h00** : départ.

### FIN DU STAGE

Ce stage a permis la sélection du « collectif national élite » (appellation dictée par le DTN et JL BLANCHARD en attendant la réactivation d'une équipe de France). Ce nouveau collectif se compose de Delphine GALLARDO, Yohann BELPRE Laurent CHEVALIER et de deux jeunes espoirs, Emmie LESEIGNEUR et Julien BAZIN.



Ce fut un très bon stage pour les participants. La demande de la CNTSC d'intégrer plus de compétiteurs de mieux se connaître et d'établir un collectif national élite a été parfaitement rempli leur mission puisque tout en prenant du stage et en se préparant à la compétition internationale du dimanche, ils ont encadré nos jeunes dans l'eau les faisant profiter de leur expérience internationale. Seul bémol, parmi les 17 stagiaires il n'y avait qu'un minimum et celui-ci a parfois malgré sa bonne volonté eu du mal à suivre le rythme imposé et à percevoir tout l'intérêt des différentes activités proposées en dehors de la discipline sportive pure. Peut-être serait-il préférable pour un prochain stage de ce type de débiter la sélection aux cadets, voire aux juniors et d'organiser un autre stage pour les plus jeunes, peut-être plus ludique.