

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



FFESSM

**TIR SUR CIBLE
SUBAQUATIQUE**

**MANUEL DE FORMATION
MONITEUR ENTRAINEUR 1^{er} degré
MEF1**



**COMMISSION
TIR sur CIBLE subaquatique**





**TIR SUR CIBLE
SUBAQUATIQUE**

MONITEUR ENTRAINEUR 1^{er} degré

SOMMAIRE

PREROGATIVES

CONDITIONS DE CANDIDATURE

ORGANISATION

COMPOSITION DU JURY

BAREME

LES EPREUVES

EPREUVES PHYSIQUES

EPREUVES TECHNIQUES

ÉPREUVES PRATIQUES

FEUILLE D'EXAMEN



TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

PREROGATIVES

- Etre Cadre Fédéral.
- Etre Directeur de bassin en milieu artificiel (moins de 6 mètres) et en milieu naturel.
- Enseigner le Tir sur Cible : sécurité, technique, matériel, ...
- Valider les compétences de tous les niveaux de tireurs et celles d'Initiateur Entraîneur fédéral (IEF) de tir.
- Assure la formation, les stages et les examens des candidats d'Initiateur Entraîneur de Tir sur Cible.
- Former les compétiteurs de niveau national.
- Encadrer les équipes régionales ou nationales et les cadres (technique, matériel, sécurité).

CONDITIONS DE CANDIDATURE

- Etre âgé de 18 ans révolus à la date de l'examen.
- 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 titulaire du diplôme d'Initiateur Entraîneur (IEF) de Tir sur Cible subaquatique.
- Etre Tireur niveau 2 (T2)
- Etre présenté par le Président du Club d'appartenance ou par une Commission régionale ou nationale de Tir sur Cible Subaquatique.
- Justifier d'une bonne connaissance de la compétition et de son environnement.
- Justifier d'activités au sein d'un club ou d'une Commission départementale ou régionale en matière d'animation ou d'enseignement du Tir sur Cible subaquatique.



TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

ORGANISATION

L'examen est organisé à l'échelon de la région par la Commission Régionale de Tir sur Cible.

Pour des candidats déjà moniteurs fédéraux d'une autre activité de la FFESSM (Apnée, Pêche-sous-Marine, Plongée, ...), les épreuves pourront être allégées par validation des acquis de compétences pour la pédagogie, la physiologie, les épreuves physiques, ... Le temps dégagé permettra de se concentrer sur les différences.

COMPOSITION DU JURY

Le jury sera composé :

- Du Président de la Commission Régionale ou de son représentant.
- D'un Moniteur Entraîneur Fédéral 2^{ième} degré (MEF2) ou de deux Moniteurs Entraîneurs Fédéraux 1^{er} degré (MEF1) ayant déjà participé à un examen de Moniteur Entraîneur Fédéral 1^{er} degré (MEF1).
- D'un Juge fédéral 2^{ième} degré (JF2)

BAREME

Toute note inférieure à 6/20 est éliminatoire.

Le candidat doit avoir la moyenne dans la partie Pratique et dans la Partie Théorique

En cas d'échec, le candidat pourra conserver ses notes de la Partie Théorique ou Pratique s'il repasse l'examen dans les 2 ans.



TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

Barème du biathlon :

Le temps maximum autorisé est de 3 minutes. Au-delà de ce temps, on enlèvera 1 point par tranche de 15 secondes.

Ce barème s'articule autour des 5 fondamentaux d'un parcours de biathlon. Chacun d'entre eux est noté sur 4 points.

a. Réglage du pas de tir, prise de gueuse, arrêt au pas de tir :

a. Objectifs :

Le candidat règle sa gueuse à sa manière, conformément au règlement en vigueur. Il modifie ce réglage si nécessaire au cours de l'épreuve

Lors des parcours, il s'arrête et se place sans difficulté sur la gueuse.

b. Critères de réussite :

Le candidat effectue ses trois tirs sans dépasser les 3 mètres.

Posture de tir correcte, réitérée lors des 3 passages.

b. Ventilation et récupération :

a. Objectifs :

Le candidat se prépare de manière efficace et adaptée.

Il récupère aisément et efficacement malgré le rechargement de l'arbalète.

b. Critères de réussite :

Ventilation régulière durant toute la période de récupération.

Récupérations de durée sensiblement identique ou dégressive.

Durée des récupérations proportionnée au temps d'immersion.

c. Nage (A/R) et demi-tour :

a. Objectifs :

Nage efficace et à vitesse adaptée, à l'aller comme au retour.

Demi-tour efficace.



TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

b. Critères de réussite :

Nage profilée bras tendus derrière l'arbalète à l'aller.

Bonne récupération de l'arbalète au retour, sans mouvements parasites inutiles.

Recherche d'efficacité et d'économie de mouvement.

Vitesse de nage étudiée à l'aller comme au retour.

Demi-tour : Pas de contact entre les palmes et le pas de tir.

d. Aisance et cadrage du tir. Extraction de la flèche. :

a. Objectifs :

Diriger correctement l'arbalète dans l'axe de la cible, de manière à effectuer des tirs globalement groupés et en extrayant la flèche de manière conforme au règlement.

b. Critères de réussite :

Arbalète dans l'axe du pas de tir dès l'immersion.

Pas d'effort inconsidéré pour amener l'arbalète en position de tir.

Respect du règlement lors du tir.

Tir effectués globalement dans la même zone de la cible.

Extraction en suivant l'axe de pénétration de la flèche dans la cible.

e. L'arbalète :

a. Objectifs :

Le candidat maîtrise le maniement de son arbalète aussi bien durant les phases d'immersion que lors des périodes de ventilation.

b. Critères de réussite :

Pendant la récupération, il maîtrise les automatismes du rechargement (flèche, fil, sandows), sans perte de temps excessive et en évitant tous les problèmes prévisibles liés à un rechargement rapide.

Une bonification pourra être accordée sur décision du jury, si le score cible est supérieur ou égal à 1550 points.



TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

Barème du super-biathlon :

Le temps maximum autorisé est de 4 minutes. Au-delà de ce temps, on enlèvera 1 point par tranche de 15 secondes.

Le candidat sera ici jugé sur ses qualités d'apnéiste et de tireur, ainsi que sur la gestion de son effort.

a. Objectifs :

Le candidat effectue ses 2 séries valides de super-biathlon sans difficulté majeure et sans dépasser le temps maximum autorisé.

b. Critères de réussite :

Contrat-cible validé (3 impacts minimum dans la zone des 475 points).

Temps inférieur ou égal à 4 minutes.

Récupération équilibrée ou dégressive durant les séries : Le candidat n'allongera pas son temps de récupération de manière anormale au cours des séries. Un gradient de 30% sera toléré.

Une bonification pourra être accordée sur décision du jury, si les 2 séries sont effectuées en 2'45" ou moins.

LES ÉPREUVES

ÉPREUVES PHYSIQUES (éliminatoires)

Le candidat devra :

- Effectuer un parcours de 800m en Palmes, Masque et Tuba, en un temps maximum de 16 minutes.
- Effectuer un parcours de 50m, récupérer une personne au fond de la piscine, la tracter sur une distance de 25m, la hisser sur le bord de la piscine, en un temps maximum de 4 minutes. *Cette épreuve ne peut pas être faite avec un mannequin.*



TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

ÉPREUVES TECHNIQUES (coefficient 6)

Elles se dérouleront sous forme d'un entretien oral avec le jury et porteront sur les thèmes suivants :

ORGANISATION DE L'ACTIVITE (coefficient 1)

Organisation du bassin, consignes de sécurité, réglementation du matériel collectif et individuel, connaissance de l'organisation d'une compétition

CONNAISSANCE DE LA FEDERATION ET DU REGLEMENT FEDERAL (coefficient 1)

PHYSIOLOGIE ET ENTRAINEMENT (coefficient 2)

Connaissance des principes physiologiques qui régissent le Tir sur Cible Subaquatique :
Ventilation, hyperventilation et syncope ; aérobie et anaérobie ; compensation et barotraumatisme de l'oreille.

Alimentation, entraînement, motivation et performances sportives.

PEDAGOGIE THEORIQUE (coefficient 2)

Prévoir et organiser le déroulement d'une séance ou d'une série de séances.

ÉPREUVES PRATIQUES (coefficient 6)

BIATHLON (coefficient 2)

Le candidat devra effectuer une manche de biathlon (2 essais max.) en un temps maximum de 3 minutes.

Il sera jugé sur la cohérence de son parcours, ainsi que sur ses qualités démonstratives (réglage du pas de tir, ventilation, nage, prise de gueuse, aisance de tir, cadrage des tirs, extraction de la flèche, demi-tour, rechargement de l'arbalète, récupération).

Il sera noté selon le barème thématique.

SUPERBIATHLON (coefficient 1)

Le candidat effectuera 2 séries de super-biathlon, espacées chacune de 5 minutes (2 essais max.).

Les parcours seront chronométrés (4 minutes maximum par série) et notés selon le barème thématique.



MONITEUR ENTRAINEUR 1^{er} degré

TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

PEDAGOGIE PRATIQUE (coefficient 3)

Cette épreuve portera sur l'organisation d'une séance technique, dans le cadre des prérogatives d'Entraîneur Fédéral, permettant d'encadrer des tireurs de tous niveaux.



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