

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
D'ÉTUDES ET  
DE SPORTS  
SOUS-MARINS

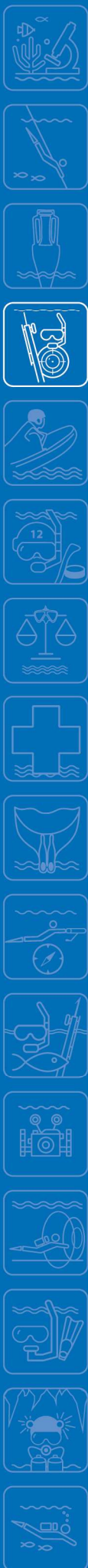


TIR SUR CIBLE  
SUBAQUATIQUE

MANUEL DE FORMATION  
TIREUR NIVEAU 2



COMMISSION  
TIR sur CIBLE subaquatique





**TIR SUR CIBLE  
SUBAQUATIQUE**

**TIREUR NIVEAU 2**

**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**





**FFESSM**

**TIR SUR CIBLE  
SUBAQUATIQUE**

**TIREUR NIVEAU 2**





## TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

### PREROGATIVES

- Pratiquer le Tir Sur Cible sous toutes ses formes avec un encadrant fédéral du Tir Sur Cible qualifié.

### CONTENU DE FORMATION ET EVALUATION

Le niveau T2 est le niveau de maîtrise de la pratique de l'activité, en sécurité et en piscine. Le Tireur Sur Cible de niveau 2 arme prend en charge et utilise seul, son arbalète, dans la parfaite connaissance et applications des rudiments de sécurité qui sont propres à la pratique du Tir Sur Cible et concoure volontairement en appui lors de l'installation et la désinstallation du matériel, en appui de l'Initiateur Entraîneur (IEF), à minima.

L'enseignement portera sur les points suivants :

- La connaissance et le fonctionnement de la FFESSM.
- La connaissance de la physiologie et de la physique simple, liées au tireur sur cible.
- La connaissance et l'application des principes de la technique de tir.
- La connaissance et la mise en application stricte des règles de sécurité.
- La connaissance du sauvetage, la récupération et la sortie de l'eau.
- Une maîtrise de l'apnée dynamique avec une arbalète.

Le brevet de Tireur Sur Cible de niveau 2 (T2) atteste de ces compétences.

De plus, le Tireur sur Cible de niveau 2 devra avoir participé à au moins une épreuve lors d'une compétition inscrite au calendrier nationale avant la fin de sa formation.

Ces compétences ou 'Savoir Faire' sont en lien avec l'enseignement et représentent les conditions minimales d'accès aux prérogatives définies par la F.F.E.S.S.M.

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.





## TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

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.

### CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION

- Etre âgé de 14 ans révolus à la date de l'examen.
- 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.
- Avoir participé à plusieurs compétitions inscrites au calendrier national.
- Etre Tireur niveau 1 (T1).

### ORGANISATION

Les sessions de Tireur Sur Cible de niveau 2 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.





## TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

### 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.

- Le brevet de Tir Sur Cible de niveau 2 (T2) 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 2 (T2) 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).	Il s'agit de savoir adapter son matériel de base.	Le T2 choisi et adapte son matériel pour une meilleure efficacité
Savoir régler son lest (ceinture de lest, poids ou ventouse).	Il s'agit pour le Tireur Sur Cible de niveau 2 de s'adapter à un matériel qui n'est pas le sien.	Le T2 sait tirer en étant stable avec ou sans points d'appuis.
Savoir entretenir son arbalète.	Il s'agit de pouvoir intervenir sur son arbalète pour la garder en état.	Le T2 vérifie l'état de son arbalète. Il doit être capable d'affûter la flèche et de changer le fil.
Mise en place du pas de tir perforant.	La mise en place se fait individuellement.	Le pas de tir doit être stable: il ne bouge pas lorsqu'on retire la flèche.





## TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

### 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 T2 doit connaître son œil directeur et connaître la contre visée.	Tirer dans un visuel.
Les appuis et la position.	Le T2 doit savoir régler sa position de tir sans dépasser le repère du T.	Le respect de la distance de tir est fondamental, il est lié à la reproductibilité de la position sur la ventouse
Maintien de l'arbalète.	Le T2 doit acquérir une certaine autonomie dans l'utilisation de l'arbalète.	Savoir réengager sa flèche dans l'arbalète et retirer le tout de la cible
Maitrise de l'arbalète monotype.	Le T2 est capable d'armer l'arbalète avec ou sans appuis dans l'eau	Faire 10 tirs de précision avec 10 impacts et 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.	Sans rechercher expressément la performance, Le T2 utilise avec efficacité tous ses appuis dans l'eau, à l'aide de ses palmes, masque et tuba	Le T2 doit savoir nager en PMT sans appui sur une distance de 400 mètres en déplacement ventral, 100 mètres en déplacement dorsal et tenir 60s en sustentation, avec aisance.
Etre capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée	Le T2 doit savoir renouveler son volume pulmonaire, avant une apnée, sans hyperventilation. Se prépare, évolue et récupère avec et sans tuba.	Maîtrise sa ventilation et récupère facilement.
Maîtrise de l'immersion	La technique du canard.	S'immerger avec et sans déplacement, avec efficacité.
	Compense à la descente en utilisant au moins deux méthodes de compensation éprouvées.	Le T2 doit savoir compenser efficacement.
Maîtrise du parcours dynamique en immersion.	Réaliser un parcours complet en pratique : une apnée de 15 mètres, puis un tir, l'extraction de la flèche et un retour sur 15 mètres en apnée	L'impact du tir doit être dans un visuel. La maîtrise du déplacement, la constance de la vitesse des déplacements et la perception du milieu sont prépondérants.
	Réaliser un parcours complet en pratique : une apnée de 10 mètres, puis un tir, l'extraction de la flèche et un retour sur 10 mètres en apnée.	L'impact doit être dans la zone des 470 pts à 570 pts du visuel, ce qui correspond à la réalisation d'un contrat.





FFESSM

## TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

TIREUR NIVEAU 2

### 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 T2 connaît les différentes zones du bassin.  (préparation, réarmement, tir).	Se positionne et évolue dans les bonnes zones lors de chaque séance, dans le parfait respect de la sécurité et les consignes exprimées du formateur.
Manipulation de l'arbalète.	Lors du trajet domicile piscine, au bord du bassin et sous l'eau.	Le T2 respecte strictement les consignes de sécurité liées à la manipulation de l'arbalète.
Reconnaitre un malaise ou un accident de tir.	Le T2 sait intervenir en cas de problème sur un autre Tireur Sur Cible lors de la pratique de la discipline.	connaissance des signes de malaise et des gestes d'intervention, en cas de blessures.
Réaliser un sauvetage.	Sort de l'eau, un tireur : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Désarme une arbalète abandonnée.</li> <li>• Recherche et tracte, un tireur blessé, en détresse</li> <li>• Hisse le blessé, hors du bassin, (sans contrainte de temps).</li> </ul>	Il ne s'agit pas réaliser la totalité des opérations chronologiquement, mais d'obtenir la connaissance et la réalisation de chacune des opérations, afin de préparer le T2 à un futur RIFA-T ou d'assister les titulaires du RIFA-T, si besoin.





## 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 et le mécanisme exprimé de manière compréhensible et simple	Réponses à des questions simple, par oral ou sous forme de questionnaire de type QCM, ou écrite.
Maîtrise des règles de sécurité	Le T2 connaît et applique toutes les règles de sécurité passives et active de la discipline	Questions écrites.
Connaissances de la pratique de la discipline et du règlement de la compétition.	Le T2 connaît la discipline et ses différentes épreuves. Le document de référence pour les épreuves est le règlement de compétition en vigueur.	Questions écrites. Le support du règlement de la compétition est recommandé, lors de l'épreuve.
Réglementation et connaissances fédérales	Le T2 justifie de son cadre d'évolution sur l'appui du code du sport et possède une bonne connaissance de la FFESSM et ses organes.	Questions écrites ou orales. Le T2 connaît le fonctionnement de la FFESSM et particulièrement de sa commission et du club
Notions physiques simples exprimant la compréhension du milieu et de la flottabilité	Le T2 reste à des notions de physiques utiles correspondant à la réalité de sa pratique.	Questions écrites ou orales.
Connaissance de la physiologie du Tireur	Causes, conséquences, symptômes et conduite à tenir, pour l'ensemble des incidents et accidents du tireur et leurs préventions.	Questions écrites ou orales. Le T2 cite les éléments de manière pratique et méthodique, qu'il cite sans erreur et de manière exhaustive.





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](mailto:XXXXXX@ffessm.fr)