

Fédération
Québécoise **de Tir**



PLAN DE DÉVELOPPEMENT DE LA PRATIQUE SPORTIVE DU TIR À LA CIBLE

Présenté au ministère de l'Éducation,
du Loisir et du Sport du Québec



●●● TABLE DES MATIÈRES

1. Mise en contexte

| | |
|---------------------------------|---|
| Shéma de l'athlète | 3 |
| a. La fédération | 4 |
| b. Nos objectifs | 4 |
| c. Contraintes relié aux sports | 5 |

2. Les exigences du sport de haut niveau

| | |
|---|----|
| a. Performance au niveau international | 6 |
| b. Déroulement d'une coupe du monde | 7 |
| c. Profil type d'un athlète de niveau international | 9 |
| d. Exigences sur le plan physique | 7 |
| e. Exigences sur la plan technico-tactique | 11 |
| f. Exigences sur le plan mental | 11 |
| g. Exigences au niveau de l'équipement | 12 |
| h. La nutrition | 12 |

3. Rappel des principes fondamentaux de croissance et de maturation

| | |
|---|----|
| a. Sport à développement progressif | 13 |
| b. La croissance et les facteurs influençant la performance | 13 |
| i. La croissance | 13 |
| ii. Les garçons | 14 |
| iii. Les filles | 14 |
| c. Les indicateurs d'évaluation de la croissance | 15 |
| d. Les moments opportuns d'entraînement des facteurs de performance | 17 |
| e. Conclusion | 18 |
| f. Références | 18 |

4. Cadre de référence

| | |
|--|----|
| a. Les étapes de développement à long terme du tireur en tir olympique | 19 |
| i. Étape #1 : Initié (12 ans +) | 19 |
| ii. Étape #2 : Franc tireurs «Marksman» (14/16 ans) | 21 |
| iii. Étape #3 : Tireur de 1er classe « Sharpshooter » (17/18 ans) | 23 |
| iv. Étape #4 : Tireur Expert (19/20 ans) | 25 |
| v. Étape #5 : Tireur Maître « Master » (21 ans+) | 27 |
| b. Tableau de synthèse | 29 |

5. Critères d'identification et de selection des athlètes

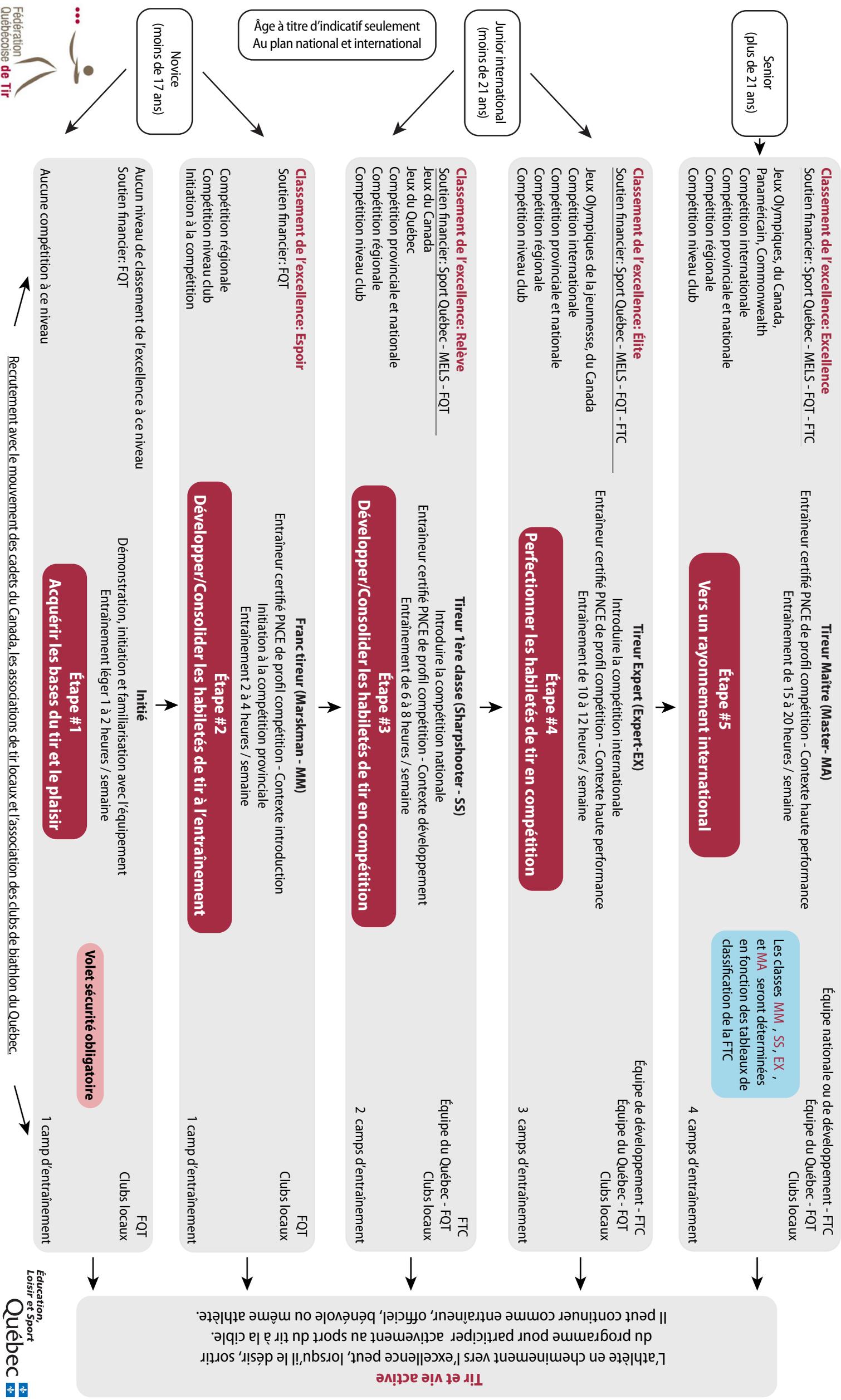
| | |
|----------------------|----|
| a. Niveau Espoir | 32 |
| b. Niveau Relève | 33 |
| c. Niveau Élite | 33 |
| d. Niveau Excellence | 34 |

6. La place de la Finale nationale des Jeux du Québec dans le modèle du développement des athlètes

35

7. Programme Sport-Études

36





MISE EN CONTEXTE

L'objectif principal de ce modèle est de s'assurer dès l'initiation à ce sport, qu'il réponde au besoin et à une structure pouvant mener à l'excellence des athlètes.

Ce modèle établit aussi un plan d'ouvrage et une conduite qui pourront permettre aux sportifs d'acquérir plusieurs habiletés et compétences aux niveaux techniques, tactiques, physiques et mentales, lesquelles sont incontournables pour atteindre l'excellence.

Il sera aussi une référence de conduite pour les entraîneurs, les instructeurs, les parents et les organismes d'accueil afin de permettre une meilleure compréhension des enjeux impliquant l'entraînement pour ce sport.

A. LA FÉDÉRATION

La fédération québécoise de tir est un organisme à but non lucratif reconnu aux fins de subvention par le ministère de l'Éducation du loisir et du Sport.

La FQT a été créée en 1974 à la demande expresse du gouvernement du Québec afin que le ministère de l'Éducation du Loisir et du Sport n'ait qu'un seul interlocuteur autorisé pour le sport du tir à la cible.

Organiser des structures d'accueil pour les nouveaux sportifs est sans contredit notre mission première. La FQT planifie le développement du sport et informe le public pour assurer la relève avec ses 65 clubs affiliés et ses 245 instructeurs et est étroitement liée au ministère de la Sécurité publique.

La FQT regroupe 3 secteurs olympiques, 6 secteurs civils, plus de 6000 membres et elle communique avec plus de 40 000 sportifs chaque semaine. Notre organisme a formé dans les trois dernières années plus de 35 000 personnes dans ses différents programmes et a entraîné plus de 1200 jeunes par années.

Elle fait bénéficier aux sportifs du tir à la cible un soutien technique efficace et elle est la facilitatrice dans les discussions concernant les activités de tir à la cible avec les autorités gouvernementales, le ministère de la Sécurité publique du Québec, les Bureaux des contrôleurs des armes à feu du Québec et du Canada.

Bien que notre sport invite parfois une partie de la population à percevoir nos activités de manière différente des autres sports, nos activités s'adaptent de façon positive et nous permettent d'affirmer qu'il n'y a eu depuis 10 ans, aucun accident et aucune blessure rapporté chez les participants à ce sport, malgré des opinions parfois négatives de notre sport, peu d'organismes peuvent se vanter d'une telle performance.

B. NOS OBJECTIFS

Nos plus grands objectifs pour les 5 prochaines années ;

- Dissocier l'image de notre sport aux évènements négatifs qui sont associés à nos outils de pratique sportive;
- Sensibiliser les sportifs des autres secteurs civils non reliés aux secteurs olympiques, que le tir ISSF est aussi un sport de précision important;
- Participer aux jeux du Québec;
- Développer des salles de tir à air comprimé (ISSF) dans les grandes régions;
- Encourager les institutions d'enseignement à adopter notre sport dans le programme sport-études;
- Accroître le nombre de participants ayant une déficience motrice;
- Développer un plan d'entraînement et de compétition.
- Développer un plan d'entraînement avec les cadets du Québec.

C. CONTRAINTES RELIÉES AU SPORT

Notre sport est soumis à des lois et règlement strict, ce portrait décrit le cheminement de nos athlètes tel que régi dans notre sport par l'Internationale Shooting Sport Fédération (ISSF) étant la référence depuis 1907. Réf. 1

Les activités de compétition mondiale, nationale et olympique sont sous juridiction de l'ISSF (International Shooting Sport Fédération) et celle-ci règlemente et donne les directives associées aux évènements de compétition. Réf.2

Notre sport est régi par des lois qui rendent complexe la pratique de ce sport

1. Au provincial ; http://www.fqtir.qc.ca/pdf/loi-9_fr.pdf
2. <https://www.issf-sports.org/>
3. Au fédéral, la loi sur arme à feu et ses règlements; <http://www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/pol-leg/act-loi-fra.htm>
4. Sur le programme canadien d'armes à feu <http://www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/form-formulaire/index-fra.htm>
5. Sur le Code criminel et ses articles concernant les armes à feu.

(<http://laws-lois.justice.gc.ca/fra/lois/C-46/>)

Nous administrons la seule activité sportive qui oblige le sportif à prendre des formations obligatoires administrées par le gouvernement provincial et la GRC.

<http://www.fqtir.qc.ca/formationLoi9.php>

Au fédéral pour entreprendre ce sport du tir.

<http://www.mddefp.gouv.qc.ca/faune/chasse/pescocours.htm>

<http://www.fqtir.qc.ca/CCSMAFAR.php>

<http://www.rcmp-grc.gc.ca/cfp-pcaf/faq/trans-fra.htm>

Nous devons aussi considérer les deux règlements sur la sécurité des clubs et des mesures de transport d'équipement particulier.

Nous avons l'obligation d'assurer la présence d'officiels de sécurité afin de surveiller chaque entraînement et chaque compétition dans le but que ces activités répondent aux lois et règlements imposés par la GRC et la SQ.

Notre activité est unique et demande des efforts considérables tant aux niveaux humain, social et légal. Partout au Canada et dans le monde, cette activité sportive est prestigieuse et les lois sont moins contraignantes. Nous avons la certitude que notre étroite collaboration avec les gouvernements et notre détermination pourra dans la prochaine décennie, augmenter au Québec, la popularité de ce sport dans le respect atteignant ainsi, une considération égale aux autres disciplines sportives pratiquées dans notre province.





LES EXIGENCES DU SPORT DE HAUT NIVEAU

A. PERFORMANCE AU NIVEAU INTERNATIONAL

L'athlète de haut niveau doit développer une éthique de travail et faire preuve d'une grande discipline pour pouvoir conserver ses habiletés de tireur à un niveau élevé. Il devra se soumettre à des entraînements quotidiens, des camps d'entraînement et des compétitions favorisant son cheminement vers l'excellence internationale.

Calendrier annuel typique d'une saison de tir :

| Mois | Événements ou camp d'entraînement | Lieux |
|-----------|--|---|
| Octobre | Camp d'entraînement Compétition niveau club Coupe du monde toutes disciplines ISSF | Trois-Rivières Québec Gabala, Azerbaïdjan |
| Novembre | Camp d'entraînement Clinique de formation d'entraîneurs | Montréal Québec |
| Décembre | Compétition niveau club | Trois-Rivières |
| Janvier | Championnat provincial intérieur à air | Trois-Rivières |
| Février | Camp d'entraînement pré-national Grand prix air du Canada | Trois-Rivières Toronto |
| Mars | Championnats de zone des cadets (novice) Championnat provincial intérieur Coupe du monde Carabine/Pistolet ISSF | Toutes les régions Québec Fort Benning, USA |
| Avril | Coupe du monde plateaux ISSF Championnat provincial des cadets (novice) Championnat provincial intérieur | Tucson, USA Québec Joliette |
| Mai | Coupe du monde plateaux ISSF Championnat provincial plateaux Compétition à air niveau club | Almaty, Kazakhstan St-Jean-sur-Richelieu Montréal |
| Juin | Coupe du monde toutes disciplines ISSF Championnat provincial plateaux Challenge Québec extérieur Coupe du monde Carabine/Pistolet ISSF | Munich, Allemagne St-Jean-sur-Richelieu Granby Maribor, Slovénie |
| Juillet | Coupe du monde toutes disciplines ISSF Camp d'entraînement Championnat provincial extérieur Championnat provincial plateaux | Beijing, Chine Rimouski Rimouski/Trois-Rivières St-Jean-sur-Richelieu |
| Août | Championnats canadiens Jeux Olympiques de la jeunesse | Alberta/Ontario Nanjing, Chine |
| Septembre | Camp d'entraînement Championnat du monde toutes disciplines ISSF | Québec Granada, Espagne |

Total :

- 5 camps d'entraînement
- 3 compétitions de niveau club
- 10 championnats extérieurs intra provinciaux
- 2 championnats nationaux
- 9 compétitions internationales
- 1 clinique de formation pour les entraîneurs

B. DÉROULEMENT D'UNE COUPE DU MONDE EN TIR OLYMPIQUE.

Une coupe du monde a une durée de 7 jours si on se base sur l'horaire préétabli par le comité organisateur de la compétition. Toutes les disciplines de tir seront exercées dans cette période de temps. Il est préférable pour un athlète d'arriver plusieurs jours à l'avance pour s'habituer au décalage horaire (s'il y a lieu), le climat et la culture. La veille du premier jour officiel de la compétition, les installations du champ de tir seront mise à la disposition des athlètes pour une pratique de tir dans le but de leur donner l'opportunité de se familiariser avec les caractéristiques spécifiques de l'endroit, tels la luminosité, les équipements fixes du champ de tir et les espaces de préparations. Chaque discipline comprend au moins 2 relèves de tir et une finale. Pour chaque discipline, les hommes et les femmes feront leurs compétitions séparément incluant les finales. Une journée normale pour un athlète débutera généralement vers 8h00 et pour se terminer vers 17h. Si l'athlète ne tire qu'une discipline, il est probable qu'il termine toutes ses relèves, incluant les finales, en une seule journée. Une fois que tous les athlètes d'une discipline spécifique auront tiré, les résultats finaux seront annoncés le jour même.

Une journée typique lors d'une compétition de coupe du monde est très exigeante pour l'athlète tant sur le plan mental que physique.

En effet, la préparation mentale que l'athlète aura effectuée avec un entraîneur compétent doit lui permettre de gérer les situations de stress afin que celles-ci affectent le moins possible la performance du tireur, donc ses résultats.

Cette maîtrise continue au plan mental est essentielle à toutes les étapes de la compétition soit : avant, pendant et après la compétition.





ISSF WORLD CUP RIFLE / PISTOL MUNICH, GER 23 MAY – 30 MAY 2013

Horaire de la coupe du monde de 2013 à Munich en Allemagne (à titre d'exemple) :

| Jour | Heure | Matches |
|--------------------|---|--|
| Jeudi le 23 mai | Toute la journée | Arrivée des athlètes sur le site |
| Vendredi le 24 mai | 08 :30 à 16 :30 08 :30 à 18 :00 | Entraînement libre préparatoire Contrôle de l'équipement et enregistrement |
| Samedi le 25 mai | 08 :30 à 13 :45 08 :45 à 10 :00 08 :45 à 10 :15 11 :00 à 12 :15 11 :15 à 12 :45 13 :15 13 :15 à 14 :05 15 :00 à 15 :50 16 :45 | Stage de précision pistolet 25m femme Relève 1 carabine à air 10m homme Élimination 1 pistolet 50m homme Relève 2 carabines à air 10m homme Élimination 2 pistolet 50m homme Finales carabine à air 10m homme Relève 1 carabine à air 10m femme Relève 2 carabine à air 10m femme Finales carabine à air 10m femme |
| Dimanche le 26 mai | 08 :30 à 12 :30 08 :45 à 10 :15 11 :15 11 :30 à 12 :20 13 :30 13 :30 à 14 :20 13 :30 à 18 :00 | Stage rapide pistolet 25m femme Pistolet 50m homme Finales pistolet 50m homme Élimination 1 carabine couché 50m homme Finales pistolet 25m femme Élimination 2 carabine couché 50m homme Stage 1 pistolet rapide 25m homme |
| Lundi le 27 mai | 08 :30 à 14 :00 08 :45 à 09 :35 10 :30 10 :45 à 12 :30 13 :30 à 15 :15 15 :00 | Stage 2 pistolet rapide 25m homme Carabine couché 50m homme Finales carabine couché 50m homme Élimination 1 carabine 3 positions 50m femme Élimination 2 carabine 3 positions 50m femme Finales pistolet rapide 25m homme |
| Mardi le 28 mai | 08 :45 à 10 :00 08 :45 à 10 :30 11 :00 à 12 :15 11 :30 12 :00 à 14 :45 13 :15 15 :45 à 18 :30 | Relève 1 pistolet à air 10m homme Carabine 3 positions 50m femme Relève 2 pistolets à air 10 m homme Finales carabine 3 positions 50m femme Élimination 1 carabine 3 positions 50m homme Finales pistolet à air 10m homme Élimination 2 carabine 3 positions 50m homme |
| Mercredi le 29 mai | 08 :45 à 09 :35 08 :45 à 11 :30 10 :30 à 11 :20 12 :15 13 :30 | Relève 1 pistolet à air 10m femme Carabine 3 positions 50m homme Relève 2 pistolet à air 10m femme Finales pistolet à air 10m femme Finales carabine 3 positions 50m homme |
| Jeudi le 30 mai | Toute la journée | Départ des athlètes |

Le tir olympique est un sport qui demande un grand contrôle de soi et plusieurs éléments doivent être considérés pour être en mesure de planifier les démarches de l'entraînement d'un athlète. Ces éléments comprennent l'aspect physique, technique, stratégique, mental et nutritionnel.

C. PROFIL TYPE D'UN ATHLÈTE DE NIVEAU INTERNATIONAL :

Âge : L'âge optimal d'un athlète de haut niveau peut grandement varier, mais se trouve généralement entre 25 et 35 ans. En réalité au tir à la cible, il est fort probable de voir des champions qui se trouvent à l'extérieur de l'âge optimal établi. Il est fréquent de voir un athlète qui peut maintenir durant plusieurs années un niveau de performance assez élevé pour continuer de performer à un niveau national et international même à un âge assez avancé.

D. EXIGENCES SUR LE PLAN PHYSIQUE



L'athlète doit être dans la meilleure forme physique possible. En effet, l'effort exigé pour soulever et tenir l'arme qui est relativement lourde (environ 4kg pour une carabine), tout en conservant la meilleure stabilité possible, pendant le déclenchement du coup de la séquence de tir amène une grande dépense d'énergie contenue que cette séquence sera répétée entre 60 et 100 fois pendant un match d'une durée variant de 60 min à 180 minutes.

Au plan neuromusculaire, on doit en arriver à un contrôle des mouvements, de la stabilité et de l'immobilité.

Un athlète de niveau international doit avoir les qualités physiques suivantes :

- Le somatotype¹ humain du tireur n'a jamais démontré une grande importance dans ce sport. Le fait d'être grand ou petit n'a rien avoir avec la performance d'un tireur;
- Être en bonne forme physique pour résister à la fatigue durant la compétition;
- Garder un poids et une masse corporelle constante. Si le tireur change de poids régulièrement, son équipement devra être ajusté ou même changé (surtout dans les disciplines où des vêtements de tir sont de mises). Il est préférable chez un athlète de n'avoir aucun surplus de poids et de rester en forme. Un surplus de poids peut entraîner une haute pression et plusieurs autres complications indésirables au niveau du tir;
- Être capable de rester pratiquement immobile en position couchée, à genoux et debout (dépendamment de la discipline de l'athlète) pendant de longues périodes;
- Avoir une forte endurance au niveau des articulations utilisées pour la discipline pour éviter des blessures;
- Avoir une forte endurance au niveau des muscles sollicités, dépendamment de la discipline, pour maintenir de façon statique, une posture de tir spécifique sans risque de blessures;
- Avoir un bon équilibre;
- Détenir une bonne coordination neuromusculaire.

¹ Somatotype : le somatotype d'un individu désigne son architecture corporelle globale et est caractérisé par trois composantes : endomorphique, mésomorphique et ectomorphique. Ces trois dernières représentent les types extrêmes rencontrés dans la population.

L'endomorphie (endo) caractérise la rondeur du corps, la mésomorphie (meso) caractérise une stature carrée et musclée et l'ectomorphie (ecto) désigne la sveltesse de l'individu.

Qualifications minimales requises chez un athlète de haut niveau

Un athlète de haut niveau doit être en mesure de satisfaire aux critères de sélections pour l'équipe de développement ou bien l'équipe nationale selon les données de résultats suivants :

| FTC Équipe nationale | | | | | |
|----------------------|-------------------------|-------------------------------|---------------------------|------------------------|---------------------------|
| Pistolet | 50m homme 554 | 10m air homme 577 | 25m rapide homme 574 | 25m femme 576 | 10m air femme 379 |
| Carabine | 50m 3P homme 1156 | 10m air homme 620.9 | 50m couché homme 618.8 | 50m 3P femme 576 | 10m air femme 413.4 |
| Skeet | Homme 119 | Femme 68 | | | |
| Trappe | Homme 119 | Double trappe homme 133 | Femme 68 | | |

| FTC Équipe de développement | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------|---------------------------|
| Pistolet | 50m homme 534 | 10m air homme 564 | 25m rapide homme 559 | 25m femme 559 | 10m air femme 368 |
| Carabine | 50m 3P homme 1128 | 10m air homme 609.1 | 50m couché homme 607.7 | 50m 3P femme 558 | 10m air femme 403.8 |
| Skeet | Homme 110 | Femme 61 | | | |
| Trappe | Homme 109 | Double trappe homme 122 | Femme 61 | | |

L'athlète de haut niveau désirant participer aux Jeux olympiques ou aux Jeux olympique de la jeunesse doit avoir tiré au préalable le MQS (minimum qualification score) de sa discipline. Les MQS, établit par le comité de l'ISSF de chaque discipline sont les suivantes :

Carabine

50m 3 positions homme - 1135
50 couché homme - 587/615.0*
10m air homme - 570/595.0*
50m 3 positions femme - 555
10m air femme - 375/392.0*

*MQS avec décimales

Pistolet

50m homme - 540
25m rapide homme - 560
10m air homme - 563
25m femme - 555
10m air femme - 365

Fusil (plateaux)

Trappe homme - 112
Double trappe homme - 118
Skeet homme - 114
Trappe femme - 58
Skeet femme - 60

E. EXIGENCES SUR LE PLAN TECHNICO-TACTIQUE (TECHNIQUE – STRATÉGIQUE)

Au plan technico-tactique : tout d'abord, la technique du tir est très importante et tous les principes de base doivent être appliqués pour arriver à un résultat satisfaisant. Une très légère relâche de l'application des principes de base amène automatiquement une baisse de la performance. Au plan tactique, le tireur doit analyser et apporter des corrections à toute sorte de facteurs extérieurs. Ainsi, il doit s'acclimater aux conditions de lumière selon l'heure du jour ou selon l'orientation du champ de tir, selon aussi la météo, il verra à utiliser différents filtres polariseurs ou des filtres de couleurs variées sur les mires de son arme. La météo joue aussi un rôle dans le déroulement de la compétition, une journée venteuse modifie les conditions de tir, et nécessite alors un ajustement à la situation climatique.

Un athlète de niveau international doit avoir les qualités techniques suivantes :

- Maîtriser une position de tir adapté à la discipline dans le but de maintenir une haute performance et d'éviter les blessures;
- Posséder une bonne prise de l'arme;
- Contrôler le débit et le rythme de la respiration;
- S'aligner en prenant compte du principe de l'alignement naturel;
- Connaître et bien exploiter le principe de visée avec les mires;
- Exercer un bon contrôle de la détente;
- Posséder un bon suivi du coup.

Un athlète de niveau international doit avoir les qualités stratégiques suivantes :

- Être structuré et organisé;
- Éviter toute perte de temps avant les matchs;
- Arriver en avance au champ de tir;
- Relaxer avant le match;
- Observer et s'adapter aux lieux des compétitions;
- Manger sainement au moins 2 heures avant la compétition;
- Respecter une bonne routine et la respecter (préparation – séquence de tir);
- Être dans sa bulle, car le plus grand adversaire qu'un tireur peut avoir est lui-même. C'est un combat individuel continu;
- Prendre des décisions : savoir quand prendre des pauses

- ou arrêter une séquence de tir s'il y a lieu;
- Maintenir un rythme constant (aide à gérer le temps);
- Avoir la capacité d'analyse nécessaire pour faire des ajustements sur la préparation, l'équipement, le tir, la position et la technique;
- Appliquer et connaître les règles de sécurité concernant la manipulation d'une arme à air comprimé et d'une arme à feu en tout temps;
- S'entraîner à une fréquence de 15 à 20 heures par semaine (exercices physiques, préparations mentales, tir à sec et le tir de match).

F. EXIGENCES SUR LE PLAN MENTAL

Au plan mental, on ne peut sous-évaluer les besoins de concentration, de relaxation, d'évaluation des résultats et la correction des erreurs afin de revenir à une séquence gagnante. Chaque coup manqué doit engendrer automatiquement une analyse de la situation et des circonstances ayant entraîné l'erreur : problème de concentration, d'application des règles de base, erreur de respiration, de contrôle de la pression de la détente, mauvaise lecture des facteurs environnementaux, problème de munitions. Toutes ces questions doivent être posées afin d'y apporter les ajustements nécessaires. Les résultats positifs sont également analysés et devraient être traités avec une attention particulière. Il est absolument essentiel que le tireur reconnaisse ce qu'il a senti, comment il s'est préparé et comment il a suivi sa séquence de tir en mettant en application les principes de base lors des coups donnant le résultat escompté soit un dix. C'est toute cette réalité qui doit être retrouvée, toute cette séquence qui doit être recommencée pour pouvoir espérer atteindre les résultats les plus élevés.

Un athlète de niveau international doit avoir les qualités mentales suivantes :

- Volonté d'augmenter sa performance;
- Posséder une bonne maîtrise de soi et des émotions;
- Détenir une bonne capacité d'adaptation;
- Avoir une attitude positive tout au long des entraînements et des compétitions. (Garder son calme à la vue des résultats bons ou mauvais);
- Rester réaliste et tranquille tout en ayant confiance en sa performance;
- Être capable de reprendre son calme rapidement suite à une situation inattendue ou perturbatrice;
- Maîtriser plusieurs méthodes de relaxations;
- Gérer le stress;
- Ajuster / Adapter des objectifs de haut niveau;

- Accepter les instructions et recommandations de l'entraîneur malgré sa fierté personnelle;
- Appliquer méthodiquement un plan de pré-compétition (routine de préparation mentale) et un plan de compétition (mind set) en fonction du déroulement de la compétition.

G. EXIGENCES AU NIVEAU DE L'ÉQUIPEMENT

Les points suivants concernent l'équipement d'un athlète de niveau international, ce qu'il doit posséder ou les normes qu'il doit respecter :

- Doit avoir tout l'équipement adéquat pour augmenter la performance du tireur (vêtements, accessoires);
- Doit utiliser l'équipement adéquat répondant aux normes et règles de l'ISSF;
- Doit entretenir adéquatement son équipement afin d'éviter les malfonctionnements;
- Doit utiliser de l'équipement qui correspond à sa morphologie (poignée, vêtements, etc.);
- Doit utiliser les munitions les plus performantes selon l'arme et la discipline;
- Doit avoir des pièces de rechange et les outils pour faire des ajustements ou remplacer les pièces défectueuses;
- Équipement de tir olympique à la carabine à air comprimé.

H. LA NUTRITION

Les athlètes en tir olympique devraient comprendre et connaître l'importance de l'impact que la nutrition peut avoir sur la performance de ceux-ci.

Plusieurs facteurs de la nutrition peuvent avoir de l'influence sur les performances sportives tels que la quantité des aliments ingérés, la composition de ceux-ci et le moment de l'ingestion. Il est beaucoup plus facile pour un athlète de s'adapter à différentes conditions et de récupérer rapidement lorsque celui-ci a de bonnes pratiques alimentaires.

L'athlète doit adopter un régime alimentaire propre à sa discipline avant et pendant la compétition dans le but de performer au maximum. La consultation avec un nutritionniste ou un spécialiste de la nutrition en sport est de mise.





RAPPEL DES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CROISSANCE ET DE MATURATION

A. SPORT À DÉVELOPPEMENT PROGRESSIF

Le tir est, rappelons-nous, un sport à maturation tardive. Étant donné le contexte mentionné dans l'introduction, le tir ne peut débuter avant l'âge de 12 ans, par contre ce sport peut se pratiquer jusqu'à un âge assez avancé. Non seulement on peut le pratiquer longtemps, mais aussi performer à un niveau supérieur.

Généralement, on commence la pratique du tir avec une arme à air comprimé, laquelle favorise l'apprentissage complet du sport. Un bon tireur à air comprimé pourra performer s'il passe à des calibres supérieurs. Les mêmes principes de tir s'appliquent, les tactiques sont les mêmes, le poids de l'arme diffère (pour certaines disciplines seulement) les principes demeurent identiques. Il faut noter que le tir à air n'est pas seulement un tremplin pour les autres disciplines, mais est une discipline en soi; elle s'intègre à toutes les compétitions majeures comme les coupes du monde et les Jeux olympiques.

L'initiation au tir débute idéalement à 12 ans et la spécialisation vers 16-17 ans, les entraîneurs doivent être informés des principes fondamentaux de la croissance et des effets sur les facteurs influençant la performance. Voici les notions élémentaires sur le sujet.

B. LA CROISSANCE ET LES FACTEURS INFLUENÇANT LA PERFORMANCE

Tiré de Charles H. Cardinal et Daniel Rivet (2010)

L'entraîneur sportif est l'architecte et l'artisan responsable de planifier, d'implanter et d'évaluer un programme d'entraînement, de compétition et de récupération pour les athlètes qu'il encadre. L'âge du participant est un paramètre important à considérer dans l'équation. La littérature disponible à ce jour sur la planification de l'entraînement chez les jeunes s'appuie sur l'âge chronologique de l'enfant ou de l'adolescent (Balyi, 2006). Mais on remarque qu'une même catégorie d'âge à la puberté englobe des populations hétérogènes d'enfants aux maturations différentes. Un écart de 4

à 5 ans, sur le plan de la maturité biologique, peut différencier de jeunes athlètes d'un même âge chronologique (au Canada, le sport c'est pour la vie, 2005).

Voici une photo montrant trois garçons de 14 ans et deux filles de 13 ans. Voyez la différence de gabarit pour un même âge chronologique. Si le rythme de croissance est différent d'un adolescent à l'autre, comment pouvons-nous envisager d'avoir un programme d'entraînement commun?



I. LA CROISSANCE

La croissance désigne différents changements observables, mesurables et progressifs qui touchent la morphologie notamment la taille, le poids et le pourcentage de tissus adipeux. La littérature révèle que les enfants grandissent en moyenne de 5 cm par année et gagne environ 2.3 kg jusqu'à la poussée de croissance rapide et soudaine. Lors de cette évolution, les membres inférieurs atteignent leur sommet 6 à 9 mois avant le sommet de croissance du tronc. Les épaules et la poitrine sont les derniers à atteindre leur sommet.

La puberté désigne l'ensemble des phénomènes physiques et psychiques qui définissent le passage de l'état d'enfant à l'état d'adulte aboutissant à l'acquisition de la taille définitive et de la fonction de reproduction. Cette période, qui dure environ 4 ans, se caractérise par une accélération de la vitesse de croissance jumelée à l'apparition des caractères sexuels secondaires. L'âge de début de ces changements et la vitesse de passage d'un stade de développement au

suivant varient beaucoup d'un enfant à l'autre. Mais une fois initiés, les changements progressent de façon constante. Le moment où ces développements surviennent peut précéder ou suivre l'âge moyen de deux ans ou plus. Il faut toujours avoir en mémoire que la croissance puisse être précoce, normale ou tardive et que, dans un groupe d'athlètes, on risque d'avoir des écarts importants dont il faudra tenir compte.

La première phase de la puberté représente un moment opportun pour obtenir un gain significatif d'un bon nombre de déterminants de la condition physique, mais on observe également une moins grande capacité de résistance à la fatigue, une diminution du contrôle gestuel et l'apparition de mouvements parasites dans l'exécution. La seconde phase de la puberté qui suit de deux ans la première se caractérise par un ralentissement de tous les paramètres de la croissance. On y observe une harmonisation des proportions corporelles, une augmentation de la masse musculaire et une plus grande capacité à assimiler des schémas moteurs avancés.

II. GARÇONS

Le premier signe de la puberté est l'augmentation du volume testiculaire. Il se produit en moyenne vers l'âge de 12-13 ans. Le démarrage de la croissance pubertaire est retardé d'environ un an par rapport aux premiers signes pubertaires. Il se situe vers 13 ans. La vitesse de croissance s'accélère, passe de 5 cm par année avant la puberté à un maximum de 10 cm par année vers l'âge de 14 ans. La croissance pubertaire totale moyenne est de 25-28 cm. La taille finale est atteinte autour de 18 ans.

III. FILLES

Le développement des seins fait partie des premières manifestations de la poussée de croissance rapide et soudaine vers 10-11 ans, suivi de l'apparition des poils pubiens. Leur développement est continu tout au long de la croissance pubertaire pour atteindre le stage adulte au bout de quatre ans. La vitesse de croissance s'accélère, passe de 5 cm par année avant la puberté à un maximum de 8 cm par année vers l'âge de 12 ans. La croissance pubertaire totale moyenne est de 23-25 cm. La taille finale est atteinte autour de 16 ans. Les premières règles apparaissent après le pic de croissance pubertaire, durant la phase de décélération de la vitesse de croissance en moyenne autour de 13 ans.

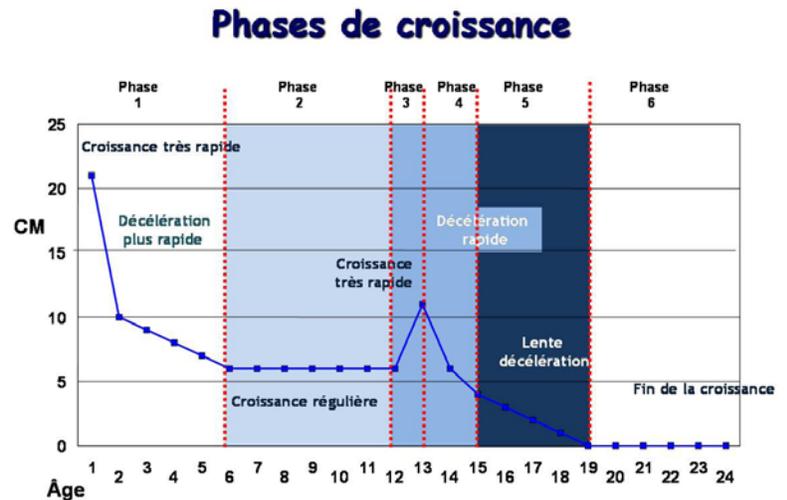


Figure 1. Les phases de croissance (Tiré de : Au Canada le sport, c'est pour la vie, 2005)

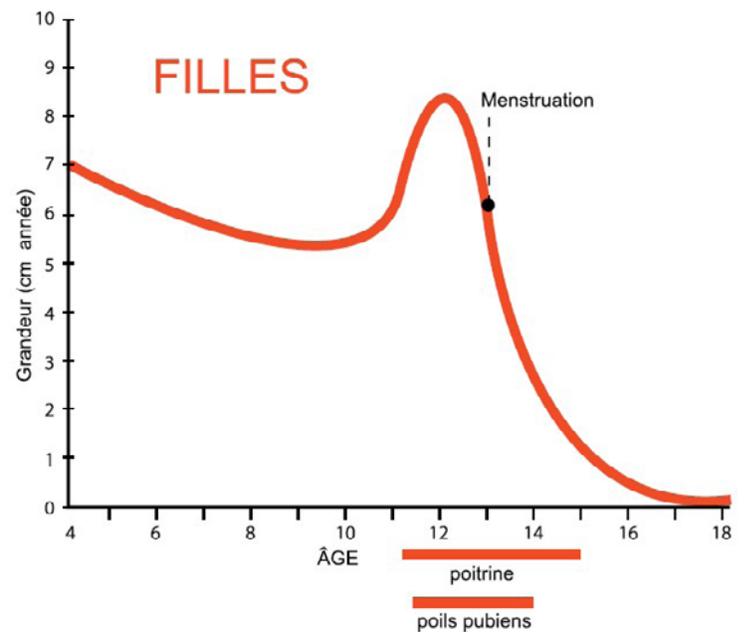


Figure 2. Processus de maturation chez les filles (adapté de Ross et al, 1977)

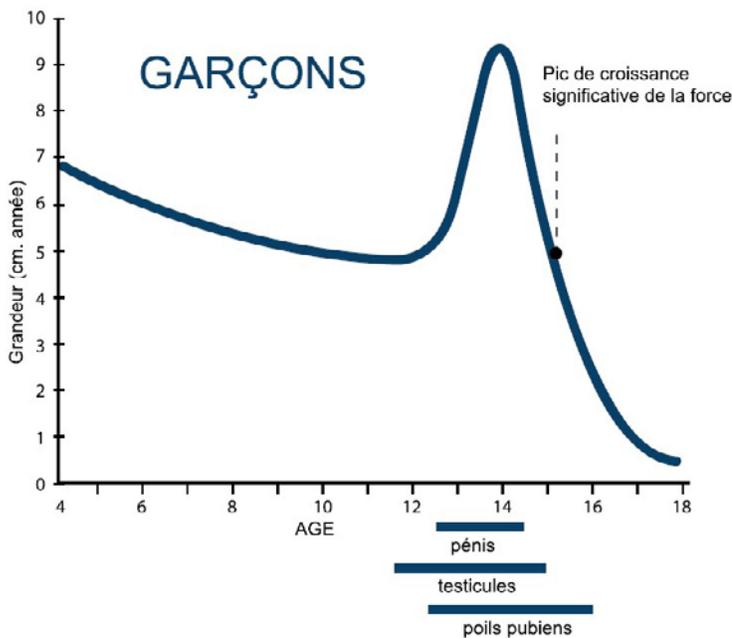


Figure 3. Processus de maturation chez les garçons (adapté de Ross et al, 1977)

Pour ajouter à l'équation, un entraîneur encadrant une équipe d'adolescents du même groupe d'âge chronologique peut avoir des jeunes reflétant une courbe de croissance normale et d'autres qui sont à développement précoce ou tardif. La figure suivante nous illustre des profils de croissance différents pour trois athlètes qui ont leur sommet de croissance rapide et soudaine à des moments différents.

À 14 ans d'âge chronologique, A à 16 ans, B à 14 ans, C à 12 ans

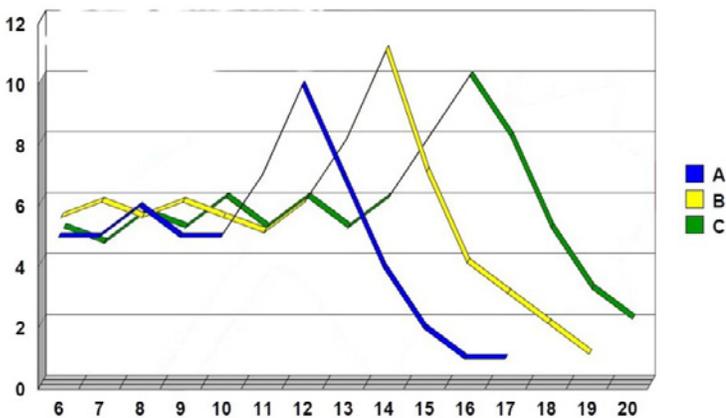


Figure 3. Maturation précoce, normale et tardive. (Balyi, 2009)

Les athlètes qui ont une maturité tardive ont une progression plus lente dans l'apprentissage parce que leurs qualités physiques sont moindres que leurs pairs. Connaissant moins de succès, ces athlètes peuvent quitter le sport prématurément. Il faut donc que l'entraîneur soit vigilant à cela pour les aider et les encourager à poursuivre. Car plus tard ces athlètes vont rattraper et même dépasser plusieurs athlètes à développement normal ou précoce.

Les athlètes à maturité précoce sont physiquement avantagés par rapport à leurs pairs et connaissent beaucoup de succès au début de leur apprentissage. L'entraîneur doit s'assurer que, malgré ces petits succès, ils ne négligent pas le développement de leurs habiletés technico-tactiques et de leur condition physique, car c'est sûr qu'un jour les autres athlètes vont les rattraper. Si l'entraîneur a négligé leur développement complet, ces athlètes risquent même d'être dépassés par leurs pairs. (Balyi et Way, 2009)

C. LES INDICATEURS D'ÉVALUATION DE LA CROISSANCE

Le sommet de croissance rapide et soudaine est caractérisé par une accélération du rythme de la croissance à la puberté. L'amorce et le sommet de cette croissance rapide et soudaine sont des points de repères clés pour l'adaptation des plans d'entraînement aux changements vécus durant cette période. On a vu précédemment les premières manifestations du début de la puberté chez les filles et les garçons. Comment l'entraîneur peut-il s'y prendre pour déceler cette accélération du rythme de la croissance?

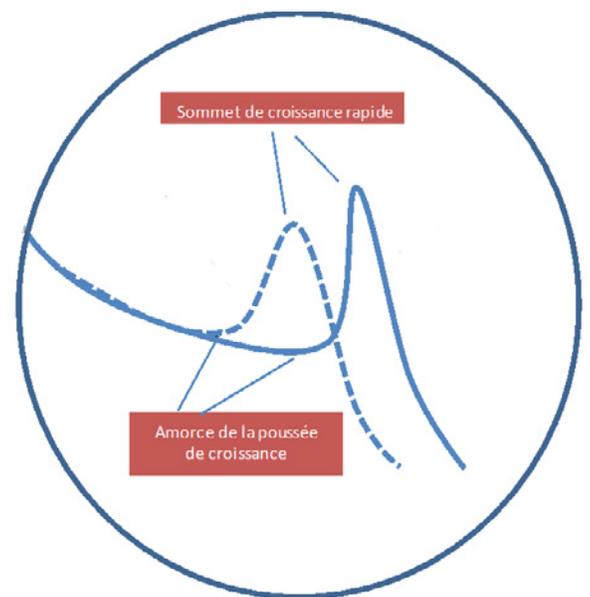
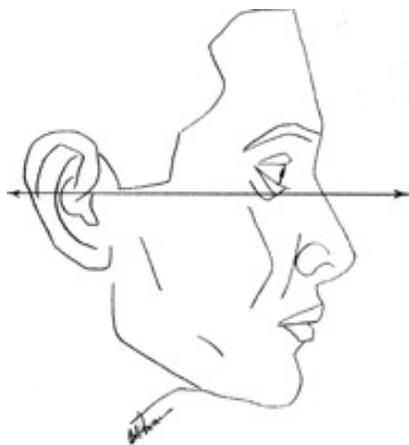


Figure 4. Amorce et sommet de la croissance rapide et soudaine. (Inspiré de Tanner, tiré de Malina et Bouchard, 2004)

Voici quelques suggestions visant à évaluer le développement physique du jeune.



- À chaque anniversaire, prendre note du poids en kilos et de la taille en centimètres afin de pouvoir comparer d'une année à l'autre. L'orientation de la tête est importante dans la mesure de la taille. L'utilisation du plan horizontal de Francfort constitue un bon élément de référence. Ce plan passe par le bord inférieur de l'orbite oculaire et le bord supérieur du conduit auditif. Placer la tête à l'aide des mains comme on le voit sur les photographies ci-après.

Figure 5. Illustration du plan horizontal de Francfort (Powers, 2005)

- Vers l'âge de 10-11 ans, mesurer tous les 3 mois le jeune en position debout et en position assise ainsi que l'envergure des bras en position face au mur. Toujours s'assurer de prendre deux mesures pour valider la première.



Ces mesures sont essentielles afin d'assurer un suivi méthodique et systématique du développement physique de l'enfant et de l'adolescent. Il est essentiel que les entraîneurs qui encadrent des adolescents déterminent méthodiquement les courbes illustrant le rythme de la croissance et les moments de poussée soudaine des jeunes. Assurer un suivi méthodique de la croissance et tracer le graphique illustrant le cheminement du rythme de la croissance de chaque athlète, permettent aux entraîneurs d'apporter les ajustements nécessaires aux programmes individuels d'entraînement, de compétition et de récupération (Balyi & Way, 2009).

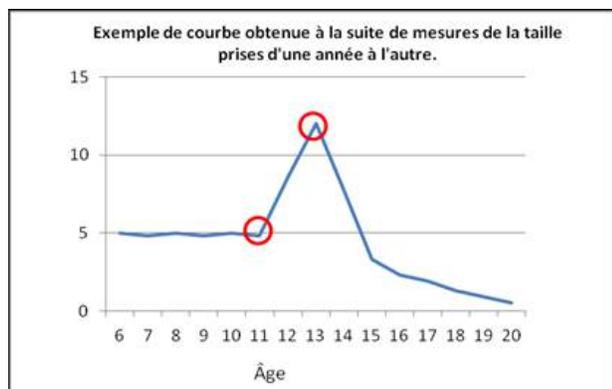


Figure 6. Courbe de croissance identifiant l'amorce de la poussée de croissance et son sommet chez un garçon de 6 à 20 ans. (Tiré de Balyi et Way, 2009)

D. LES MOMENTS OPPORTUNS D'ENTRAÎNEMENT DES FACTEURS DE PERFORMANCE

Les qualités physiques et motrices sont entraînables en tout temps. Cependant lors de l'enfance et l'adolescence, il y a certains moments qui favorisent l'obtention d'un gain significatif pour une qualité physique ou motrice. La réceptivité optimale de l'athlète à un stimulus d'entraînement définit les moments opportuns de développement de certaines composantes physiques. Ces périodes critiques de développement désignent le moment idéal d'obtenir un gain optimal.

Endurance

Le moment opportun pour développer cette composante survient au début de la poussée de croissance rapide et soudaine. Il est recommandé de développer l'endurance aérobie avant l'atteinte du sommet de croissance rapide et soudaine. La puissance aérobie doit être abordée de manière progressive après que le taux de croissance a commencé à diminuer.

Force

Chez les filles, le moment opportun pour développer la force se situe immédiatement après le sommet de croissance rapide et soudaine ou au début des menstruations. Chez les garçons, ce moment survient 12 à 18 mois après l'atteinte du sommet de croissance rapide et soudaine.

Vitesse

Pour les garçons, le premier moment opportun d'entraînement de la vitesse peut être mis à profit entre l'âge de 7 et 9 ans, et le second se situe entre l'âge de 13 et 16 ans. Pour les filles, les moments privilégiés sont entre l'âge de 6 à 8 ans et de 11 à 13 ans.

Habiletés motrices et sportives

Les possibilités optimales de développement des déterminants de la condition motrice et des habiletés sportives peuvent être mises à profit entre 9 et 12 ans pour les garçons, et 8 et 11 ans pour les filles.

Flexibilité

La période optimale d'entraînement de la flexibilité se situe entre 6 et 10 ans pour les deux sexes. Une attention particulière devrait être portée sur la flexibilité durant la période de croissance rapide et soudaine.

Tiré de : Au Canada le sport, c'est pour la vie, 2005

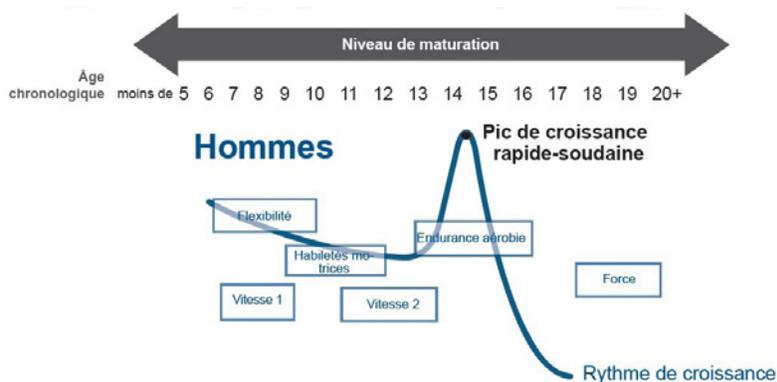


Figure 5. Moments opportuns pour développer de façon optimale les composantes physiques chez les hommes (Balyi et Way, 2005)

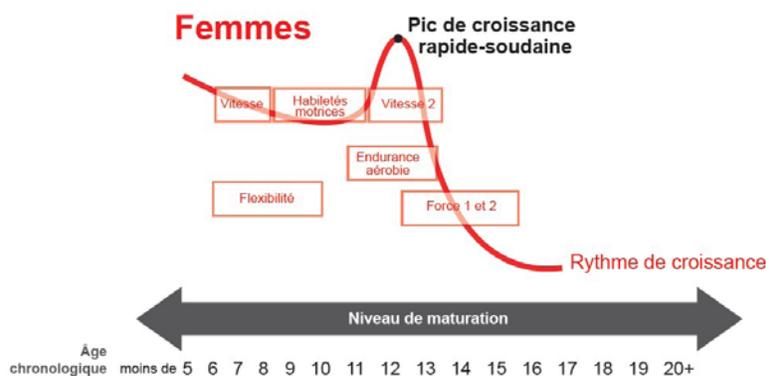


Figure 6. Moments opportuns pour développer de façon optimale les composantes physiques chez les femmes (Balyi et Way, 2005)

E. CONCLUSION

L'entraîneur doit être conscient que « L'enfant n'est pas un adulte en miniature ».

Lors de la période de croissance rapide et soudaine, l'entraîneur doit utiliser la périodisation réactive. Une périodisation réactive requiert :

- D'ajuster le programme d'entraînement, de compétition et de récupération au rythme individuel de la croissance afin de favoriser le développement accéléré de facteurs influençant la performance chez chaque athlète;
- De vous assurer qu'une phase de maintien des habiletés sportives de base est introduite lors de la poussée rapide et soudaine de croissance à cause de l'adaptation requise par l'athlète à son nouveau corps.

F. RÉFÉRENCES

- Tanner, J. M. *Growth at Adolescence*, Blackwell, Oxford, 1962
- Balyi, Istvan. *Periodization for the junior athlete*. Salt Lake City, septembre 2009.
- Balyi, Istvan et Richard Way. *Le suivi de la croissance : un aspect important du développement à long terme du participant/athlète*, 2009
- Portmann, Michel. *Le développement à long terme de l'athlète. Résumé complémentaire*. Tâche n° 16.
- Malina, Robert M. et Claude Bouchard. *Growth, maturation and physical activity*. Human Kinetics, 2nd Edition. 2004.
- Powers, Robert. Remains to be seen. *Journal of forensic identification*, vol. 55 no. 6, 2005.

Charles Cardinal, 24 octobre 09



CADRE DE RÉFÉRENCE

A. LES ÉTAPES DE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU TIREUR EN TIR OLYMPIQUE

| i. Étape #1 : Initié (12 ans +) Découvrir le tir et le plaisir du tir | |
|---|--|
| Caractéristiques | <p>L'initié est une personne qui n'a aucune expérience dans le sport du tir à la cible. Ces résultats se situeront en dessous de la moyenne des résultats de la catégorie supérieure (dépendamment de la discipline choisie).</p> <p>L'initié doit démontrer un intérêt pour le tir.</p> <p>Ce stade représente la période la plus importante du développement des habiletés techniques de base essentielles à la pratique du tir sur cible. Aucune compétition à ce niveau.</p> <p>1 camp d'entraînement et un minimum d'une à deux heures d'entraînement/semaine.</p> <p>Durée d'un cycle annuel : 32 semaines</p> |
| Âge | 12 à 13 ans (Novice) à titre indicatif seulement |
| Sécurité | Formation de sécurité obligatoire pour pouvoir manipuler les armes. |
| Objectifs à atteindre | <ul style="list-style-type: none"> • Acquérir les bases du tir au pistolet ou à la carabine : position, prise de l'arme, respiration, visée, contrôle de la détente et le suivi du coup; • Se familiariser avec les différentes armes; • Se familiariser avec les principes de tir de base; • Découvrir les bienfaits du tir sportif; • Se familiariser avec le tir à sec en premier lieu pour s'habituer à la sensibilité de la détente; • Assurer un succès relatif dès les premiers essais en variant la distance de la cible afin de permettre au participant de faire un lien entre l'atteinte de la cible et le geste de tirer sur la cible; • Se trouver un lieu d'entraînement propice au développement du pratiquant; • Assister à au moins une compétition; • Participer à des démonstrations; • Développer un intérêt et du plaisir pour le sport du tir; • S'amuser en tirant; • Garder une bonne forme physique en pratiquant d'autres sports; • Développer de façon générale les qualités physiques; • Développer les habiletés mentales de base (concentration; relaxation; visualisation; etc.). |
| Équipement | Armes à air comprimé, modifiées et adaptées à la taille, au stade de développement physique et au niveau d'habileté ou au handicap du participant. |

| | |
|-------------------------------------|--|
| Compétences de l'intervenant | Au minimum, entraîneur certifié du PNCE de profil Instruction - contexte débutant ou (préféablement) de profil Compétition - contexte Introduction. Il est important de faire appel aux meilleurs entraîneurs pour favoriser le développement des jeunes athlètes ou des débutants. |
| Mission de l'enseignant | Créer des conditions de pratique favorisant l'apprentissage de l'activité de tir tout en se préoccupant de développer la condition physique et l'estime de soi du participant. |
| Rôle de l'enseignant | Personne qui a pour fonction d'enseigner (transmettre un savoir - instruire, faire savoir par des leçons - apprendre). |
| Principes directeurs | <ul style="list-style-type: none"> • Être conscient du style d'apprentissage du pratiquant et des principes de croissance, développement et maturation de l'initié; • Créer les conditions propices à l'apprentissage; • Offrir au participant des situations qui lui permettent d'être actif tant au plan moteur que cognitif; • Tenir compte du processus de croissance et de développement dans la préparation des activités d'entraînement. Accorder une attention spéciale à l'amorce de croissance soudaine et rapide chez les garçons; • Exploiter les moments opportuns de développement des composantes physiques suivantes: endurance, flexibilité, vitesse; • Encourager, complimenter et féliciter régulièrement à l'aide de rétroactions positives. La rétroaction doit être pertinente et spécifique au participant. |



**ii. Étape #2 : Franc tireur « Marksman » (14/16 ans)
(Développer/Consolider les habiletés de tir à l'entraînement)**

| | |
|------------------------------|--|
| Caractéristiques | <p>Le tireur de 2^e classe aura de 1 à 3 ans d'expérience dans le tir. Ces résultats moyens à l'entraînement correspondront aux résultats prédéfinis par le tableau de classification de la FTC disponible en annexe. Chaque discipline a sa propre classification des résultats.</p> <p>À ce stade, l'accent est placé sur le développement de l'équilibre et la consolidation d'habiletés techniques propres au sport avec une insistance accrue sur le tir sur cible.</p> <p>Les considérations sociales et émotionnelles sont abordées en insistant sur des activités pour bâtir une équipe avec l'interaction des groupes et des activités sociales. À ce stade, l'athlète peut être initié à la compétition provinciale.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 camp d'entraînement et 2 à 4 heures d'entraînement/semaine; • 2 compétitions niveau club; • 2 compétitions de niveau provincial (minimum); • Durée d'un cycle annuel : 36 semaines. |
| Âge | 14 à 16 ans (Novice) à titre indicatif seulement |
| Sécurité | Révision des principes de sécurité et du fonctionnement d'un champ de tir. |
| Objectifs à atteindre | <ul style="list-style-type: none"> • Choisir une discipline spécifique; • Consolider les bases du tir avec l'arme choisie; • Se familiariser avec les équipements propres à la discipline; • Développer l'autonomie du tireur (Analyse de tir, analyse d'erreurs communes); • Maîtriser relativement les principes de base du tir; • Adopter une position propre à une discipline spécifique. Position des hanches, bras, de la tête, jambes; • Développer une bonne prise de l'arme; • Développer le cycle de respiration, connaître son importance; • Développer les habiletés pour l'alignement des mires; • Comprendre et exercer un bon contrôle de la détente; • Essayer différents types de détente pour comparer; • Comprendre l'importance du suivi du coup et développer cette habileté; • Apprendre le processus d'une compétition; • Savoir gérer son temps; • Développer une routine et une séquence de tir; • Connaître ses limites sur le plan physique; • Ajuster l'arme à la morphologie du tireur; • Connaître ses limites au plan mental; • Créer un mur psychologique lors d'une séance de tir (ne pas se laisser déconcentrer); • Savoir gérer le stress; • Développer de façon générale les qualités physiques; • Développer les habiletés mentales de base (concentration; relaxation; visualisation; autodiscipline, etc.); • Introduire des connaissances tactiques de base; • Introduire un plan de pré compétition (préparation mentale) et un plan de compétition (mind set); • Introduire les activités complémentaires à l'entraînement. (échauffement, étirement, hydratation, retour au calme, etc.); • Introduire les notions sur de saines habitudes alimentaires. |



| | |
|-------------------------------------|--|
| Équipement | Approprié à l'athlète et à son niveau d'habileté. |
| Compétences de l'intervenant | Entraîneur certifié du PNCE de profil Compétition - contexte Introduction. |
| Mission de l'entraîneur | Hausser la capacité de performance de l'initié pour en faire un tireur engagé, accentuer la préparation physique et le préparer à transférer ses apprentissages dans la réalité compétitive tout en tenant compte de sa croissance et de son développement individuel. |
| Rôle de l'entraîneur | Personne qui entraîne un sportif et qui le prépare méthodiquement en le soumettant à un régime spécial approprié et à des exercices progressifs et réguliers. |
| Principes directeurs | <ul style="list-style-type: none"> • Tenir compte du processus de croissance, de développement et de maturation de l'adolescent. Détecter le moment de croissance rapide et soudaine et ajuster la planification de l'entraînement en conséquence; • Exploiter les moments opportuns d'entraînement des composantes physiques suivantes: endurance, force, vitesse; • Planifier l'année à l'aide d'une simple ou double périodisation selon les besoins et allouer plus de temps à l'entraînement qu'à la compétition – un ratio 70/30 à titre de suggestion; • Augmenter la charge d'entraînement graduellement et progressivement; • Utiliser des critères de réussite de performance quantitatifs pour amener l'athlète à se dépasser, à développer sa concentration et la confiance en ses possibilités; • Placer l'athlète dans des situations d'entraînement lui permettant d'atteindre régulièrement et systématiquement la limite de sa capacité de performance en fonction des exigences de la compétition; • Rendre le tireur autonome sur le site de la compétition; • Maintenir la motivation du participant en l'aidant à se fixer des objectifs d'entraînement à court et moyen terme. |

**iii. Étape #3 : Tireur de 1re classe « Sharpshooter » (17-18 ans)
(Consolider/Perfectionner les habiletés de tir en compétition)**

| | |
|------------------------------|--|
| Caractéristiques | <p>Le tireur de 1re classe aura de 4 à 6 ans d'expérience dans le tir. Ces résultats moyens à l'entraînement correspondront aux résultats prédéfinis par le tableau de classification de la FTC disponible en annexe. Chaque discipline a sa propre classification des résultats.</p> <p>À ce niveau, les athlètes participent à un entraînement axé sur la préparation technique propre au sport du tir sur cible. À l'entraînement, l'accent est placé sur les tactiques. Il est aussi important de développer les qualités physiques générales et spécifiques. La connaissance de soi et l'autonomie sont des qualités tout aussi essentielles. À ce stade l'athlète peut être initié à la compétition nationale.</p> <p>2 camps d'entraînement et 6-8 heures d'entraînement par semaine. • 4 compétitions niveau club. 4 compétitions de niveau provincial (minimum). • 1 compétition de niveau national (minimum)</p> <p>Durée du cycle annuel : 44 semaines</p> |
| Âge | 17 à 18 ans (Junior international) à titre indicatif seulement |
| Objectifs à atteindre | <ul style="list-style-type: none"> • Désir d'améliorer ses résultats sur la scène nationale et de s'entraîner et de faire la compétition de façon fréquente; • Perfectionner les bases du tir avec l'arme choisie. Perfectionnement du tireur dans sa discipline spécifique; • Développer les connaissances tactiques; • Se procurer de l'équipement personnel spécifique à la discipline; • Poursuivre le développement de la capacité de performance du tireur à l'entraînement sur les plans physique, technique, tactique et mental; • Poursuivre le développement de l'autonomie du tireur en compétition; • Analyse du groupement de tir; • Auto-analyse de la position; • Confirmer l'ajustement de l'arme à la morphologie du tireur; • Savoir gérer son temps; • Respecter la routine de tir; • Respecter la séquence de tir; • Perfectionnement de la position de tir d'une discipline spécifique; • Maîtriser la prise de l'arme; • Perfectionner le cycle de la respiration; • Maîtriser l'alignement des mires; • Maîtriser le contrôle de la détente. Ajustement de la détente à la satisfaction du tireur (s'il y a lieu); • Perfectionner le contrôle du suivi du coup; • Maîtriser les principes de base du tir et déceler les erreurs; • Connaître ses limites au plan mental; • Maintenir un mur psychologique lors d'une séance de tir (ne pas se laisser déconcentrer); • Savoir gérer le stress en compétition; • Poursuivre le développement des qualités physiques générales et introduire le développement des qualités physiques spécifiques; • Poursuivre le développement des habiletés mentales de base; • Appliquer méthodiquement le plan pré compétition et le plan de compétition du tireur; • Développer les activités complémentaires à l'entraînement (échauffement, étirement, hydratation, retour au calme, etc.); • Introduire des suggestions d'alimentation pré compétition et post-compétition. |

| | |
|-------------------------------------|--|
| Équipement | <p>Posséder de l'équipement personnel.</p> <p>Accéder à des installations de niveau international est un atout.</p> <p>Avoir accès à un endroit où faire son entraînement : maison ou club.</p> <p>Les athlètes pourraient se procurer un système de cibles ou cibles électroniques (fait maison, ou acheté).</p> |
| Compétences de l'intervenant | Entraîneur certifié du PNCE de profil Compétition - Contexte Développement. |
| Mission du coach | Optimiser et agencer tous les facteurs influençant la performance pour obtenir une régularité dans la prestation sportive. |
| Rôle du coach | Personne chargée de développer la capacité de performance de l'athlète dans sa spécialité sportive. |
| Principes directeurs | <ul style="list-style-type: none"> • Planifier l'année à l'aide d'une simple ou double périodisation selon le calendrier des compétitions – le volume d'entraînement est plus grand que le volume de compétition – un ratio de 60/40; • Assembler judicieusement les différents facteurs influençant la performance de façon à atteindre le résultat escompté lors de la compétition décisive; • Placer davantage l'athlète dans des contextes de réalisation reflétant les conditions rencontrées en compétition et exiger un haut taux de réussite pour développer la confiance en ses possibilités l'amenant à utiliser tout son répertoire; • Avoir régulièrement une charge d'entraînement dont l'intensité/densité se rapproche des exigences de la compétition; • Être vigilant de l'impact de la charge d'entraînement afin de bien gérer le processus fatigue/récupération du tireur; • Être alerte aux éléments influençant la prise de décision dans le déroulement d'une compétition (la rapidité du tir, l'état émotionnel du tireur, son expérience, etc.); • Utiliser les compétitions comme moyen de développement et d'expression des possibilités du tireur et aussi comme objectif final de l'entraînement; • Travailler avec une équipe interdisciplinaire pour répondre à tous les besoins du tireur. |



iv. Étape #4 : Tireur Expert (19-20 ans)
(Perfectionner les habiletés de tir en compétition)

| | |
|------------------------------|---|
| Caractéristiques | <p>Le tireur Expert aura de 6 à 8 ans d'expérience dans le tir. Ces résultats moyens à l'entraînement correspondront aux résultats prédéfinis par le tableau de classification de la FTC disponible en annexe. Chaque discipline a sa propre classification des résultats.</p> <p>Ici, les aptitudes physiques, techniques, mentales et personnelles ainsi que les habitudes de vie sont pleinement établies et l'entraînement est maintenant axé sur l'optimisation de la performance. Le soutien d'un expert en sport de haute performance est optimisé tout comme le suivi de la forme physique et de la santé. Il faut modeler tous les aspects possibles de l'entraînement et de la performance. 3 camps d'entraînement et 10-12 heures d'entraînement semaine.</p> <p>Plusieurs compétitions niveau club.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 compétitions de niveau provincial (minimum); • 2 compétitions de niveau national (minimum); • 1 compétition de niveau international (minimum); • Durée du cycle annuel : 48 semaines. |
| Âge | 19 à 21 ans (Junior international) à titre indicatif seulement |
| Objectifs à atteindre | <ul style="list-style-type: none"> • Prendre la responsabilité de son développement d'athlète. Il prend conscience des exigences requises pour performer à un haut niveau; • Performer en s'y engageant entièrement au plan national. Sur le plan international : apprendre, comprendre, expérimenter; • Atteindre une bonne maîtrise de la technique de tir en général; • Être constant dans le maintien de la position de tir et la prise de l'arme en compétition versus l'entraînement; • Avoir une constance au niveau du cycle de respiration, du contrôle de la détente et du suivi du coup en compétition; • Analyser le groupement du tir, utiliser des plombs de qualité supérieure; • Savoir gérer son temps et le stress; • Respecter la séquence et la routine de tir, essentiel à ce point (automatismes); • Afficher une autonomie à l'entraînement et en compétition; • Conserver une attitude positive indépendamment des résultats obtenus; • Connaître les astuces de relaxation pendant la compétition; • Affiner les habiletés du tireur dans sa discipline; • Consolider les tactiques vues antérieurement; • Introduire des tactiques plus avancées; • Améliorer la prestation en compétition (taux de réussite); • Avoir le soutien d'un entraîneur qualifié et une équipe de soutien intégré (multidisciplinaire); • Poursuivre le développement des qualités physiques générales et spécifiques; • Poursuivre le développement des habiletés mentales; • Consolider le plan précompétition et le plan de compétition du tireur; • Optimiser les activités complémentaires à l'entraînement (échauffement, étirement, hydratation, retour au calme, etc.); • Développer la capacité à performer sur une base régulière (sur demande). |
| Équipement | <p>Posséder de l'équipement personnel.</p> <p>Accéder à des installations de niveau international est un atout.</p> <p>Avoir accès à un endroit où faire son entraînement : maison ou club.</p> <p>Les athlètes peuvent se procurer un système de cibles ou cibles électroniques.</p> |

| | |
|-------------------------------------|--|
| Compétences de l'intervenant | Entraîneur certifié du PNCE de profil Compétition - Contexte haute performance. |
| Mission du leader | Personne chargée de coordonner, superviser et favoriser la préparation optimale des athlètes aux événements compétitifs. Personne qui, au sein d'un groupe ou d'un mouvement, détient le pouvoir, prend l'initiative et exerce une certaine influence. Elle possède les compétences pour conduire d'autres personnes en tenant compte de leurs qualités humaines et de leurs capacités d'adaptation, d'aptitude et d'initiative |
| Rôle du leader | Personne chargée de développer la capacité de performance de l'athlète dans sa spécialité sportive. |
| Principes directeurs | <ul style="list-style-type: none"> • Structurer l'entraînement dans une démarche visant à atteindre les objectifs fixés en tenant compte des caractéristiques spécifiques des tireurs et en assurant la cohérence et la complémentarité des interventions; • Organiser l'année à l'aide d'une planification hautement périodisée en portant une attention particulière à la phase post-compétitive de chaque période. Le ratio entraînement/compétition suggéré est de 60/40; • Arrimer la préparation aux exigences spécifiques des différentes compétitions à venir; • Modeler tous les aspects de l'entraînement et de la performance selon les exigences de la discipline sportive; • Optimiser l'agencement des différents facteurs d'entraînement dans le calendrier de compétitions; • Participer à des entraînements qui reproduisent une charge identique ou se rapprochant des exigences de la compétition afin de parvenir à développer les qualités spécifiques et les habiletés technico-tactiques requises; • Gérer adéquatement les temps de récupération et les temps de repos afin d'éviter l'épuisement physique et mental de l'athlète et qu'il puisse s'entraîner de façon optimale; • Amener l'athlète dans un état d'équilibre parfait entre les exigences de la compétition et le potentiel qu'il est capable de donner, appelé : l'optimum psychologique de performance; • Favoriser la cohésion du travail de l'équipe interdisciplinaire. |



**v. Étape #5 : Tireur Maître « Master » (21 ans +)
(Vers un rayonnement international)**

| | |
|-------------------------------------|---|
| Caractéristiques | <p>Le tireur Maître aura plus de 9 ans d'expérience dans le tir. Ces résultats moyens à l'entraînement correspondront aux résultats prédéfinis par le tableau de classification de la FTC disponible en annexe. Chaque discipline a sa propre classification des résultats.</p> <p>C'est à ce stade que tous les systèmes y compris la préparation physique, les tests, la surveillance et le suivi ainsi que d'autres systèmes de soutien sont pleinement maximisés et perfectionnés pour assurer l'excellence aux plus hauts niveaux de la compétition soit les championnats mondiaux et les Jeux olympiques.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 camps d'entraînement et 15/20 heures d'entraînement semaine; • Quelques compétitions niveau club; • 4 compétitions de niveau provincial; • 2 compétitions de niveau national (minimum); • 2 compétitions de niveau international ou plus; • Durée du cycle annuel : 48 semaines. |
| Âge | 21 ans et plus (Catégorie ouverte) à titre indicatif seulement |
| Objectifs à atteindre | <ul style="list-style-type: none"> • Engagement total dans la poursuite de l'excellence internationale : exécuter, performer, podium; • Obtenir le soutien continu d'un entraîneur qualifié et d'une équipe intégrée de soutien; • Développer les facteurs de performance physique, technique, tactique et psychologique à la limite de sa capacité de performance et les intégrer de façon harmonieuse et complexe en fonction des compétitions internationales; • Maintenir la capacité de performer sur une base régulière (sur demande); • S'analyser et s'ajuster au besoin (autonomie); • Détenir une bonne maîtrise de soi, sentiments, réactions à la vue des résultats; • Maintenir une bonne gestion du stress; • Avoir confiance en soi et garder une attitude positive; • Appliquer avec succès le plan pré-compétition et le plan de compétition; • Développer une routine facilitant la récupération suite au décalage horaire, à un climat chaud et à l'altitude; • Avoir une alimentation reliée à la charge d'entraînement quotidienne et aux exigences de la compétition; • Gérer efficacement le processus fatigue / récupération. |
| Équipement | <p>Accès à de l'équipement et installation de niveau international requis, y compris un système de pointage et d'analyse électronique.</p> <p>Si l'accès est impossible, les athlètes devraient se procurer de l'équipement électronique.</p> |
| Compétences de l'intervenant | Entraîneur certifié du PNCE de profil Compétition - Contexte haute performance. |
| Mission du mentor | Guider et conseiller l'athlète de haut niveau dans son cheminement. |
| Rôle du mentor | Fournir à l'athlète toute l'aide dont il a besoin dans l'organisation de sa carrière sportive en lui apportant une expertise professionnelle appropriée dans la réalisation de ses sommets de performance. |

Principes directeurs

- Entraîner les athlètes afin qu'ils atteignent leur sommet de performance à un ou des moments déterminés de l'année;
- Porter une attention spéciale aux habiletés mentales nécessaires pour faire face aux demandes uniques de la compétition sur la scène internationale;
- Continuer à développer les qualités physiques;
- Avoir une préparation qui repose sur un entraînement à haute intensité et à volume relativement élevé;
- Prévoir des pauses préventives fréquentes afin d'éviter un épuisement physique ou mental;
- Utiliser la périodisation simple, double, triple ou multiple comme cadre privilégié de préparation optimale à la performance sportive;
- Utiliser des tests généraux, des tests spécifiques et la compétition pour évaluer l'état d'entraînement des athlètes;
- Diriger habilement une équipe intégrée de soutien (ÉIS);
- Avoir un ratio entraînement-compétition de 50:50. Le 50 % du temps d'entraînement est consacré au perfectionnement du tireur et 50 % à l'entraînement dans des conditions adaptées à la réalité compétitive (compétition) sur la scène internationale et à la compétition réelle;
- Utiliser une périodisation simple, double ou triple selon la réalité compétitive internationale.



B. TABLEAU DE SYNTHÈSE

| Classification | Étape #1 • Initié | Étape #2 • Franc tireur | Étape #3 • Tireur de 1re classe | Étape #4 • Tireur Expert | Étape #5 • Tireur Maître |
|--|--|---|--|--|--|
| Identification des athlètes pour le MELS et l'équipe du Québec | N/A | Espoir | Relevé | Élite | Excellence |
| Âge (à titre indicatif seulement) | 12 à 13 ans | 14 à 16 ans | 17 à 18 ans | 19 à 20 ans | 21 ans et plus |
| Catégorie au niveau national et international | Novice (Subjunior) | | Junior International | | |
| Objectifs de développement | Acquérir/Développer les bases du tir et le plaisir | Développer/consolider les habiletés de tir à l'entraînement | Consolider/Perfectionner les habiletés de tir en compétition | Perfectionner les habiletés de tir en compétition internationale | Maintenir les acquis vers un rayonnement international |
| Le nombre d'heures d'entraînement / semaine suggéré (à titre indicatif seulement) | 1 à 2 heures/semaine (Cycle annuel de 32 semaines) | 2 à 4 heures/semaine (Cycle annuel de 36 semaines) | 6 à 8 heures/semaine (Cycle annuel de 44 semaines) | 10 à 12 heures/semaine (Cycle annuel de 48 semaines) | 15 à 20 heures/semaine (Cycle annuel de 48 semaines) |
| Objectifs sur le plan physique (Recommandations) | <ul style="list-style-type: none"> Développer les qualités physiques générales (QPG); Développer la flexibilité. | <ul style="list-style-type: none"> Développer les QPG et introduire les qualités physiques spécifiques (QPS); Développer la flexibilité; Introduire l'endurance aérobie. | <ul style="list-style-type: none"> Poursuivre le développement des QPG et des QPS; Développer la flexibilité; Développer l'endurance aérobie. | <ul style="list-style-type: none"> Maintenir les QPG et poursuivre le développement des QPS; Développer la flexibilité; Développer l'endurance aérobie. | <ul style="list-style-type: none"> Maintenir les QPG et les QPS; Développer la flexibilité; Développer l'endurance aérobie. |

B. TABLEAU DE SYNTHÈSE

| Classification | Étape #1 • Initié | Étape #2 • Franc tireur | Étape #3 Tireur de 1re classe | Étape #4 • Tireur Expert | Étape #5 • Tireur Maître |
|---|---|---|--|---|---|
| Objectifs sur le plan technique | Acquérir les principes de base sur la technique de tir. | Consolider les bases du tir | Perfectionner les bases du tir | Affiner les habiletés du tireur | Maintenir les habiletés techniques acquises |
| Objectifs sur le plan tactique (stratégique) | Aucun objectif sur le plan tactique à ce point. | Introduire les connaissances tactiques de base | Développer les connaissances tactiques | <ul style="list-style-type: none"> Consolider les tactiques vues antérieurement Introduire des tactiques avancées | Utiliser les tactiques appropriées aux conditions et à la situation du moment |
| Objectifs sur le plan mental (intégrés dans les entraînements) | Introduire les habiletés mentales de base | <ul style="list-style-type: none"> Développer les habiletés mentales de base; Introduire un plan pré-compétition et un plan de compétition. | <ul style="list-style-type: none"> Poursuivre le développement des habiletés mentales de base; Développer un plan pré-compétition et un plan de compétition. | Appliquer méthodiquement le plan pré-compétition et de compétition | Optimiser l'application du plan pré-compétition et de compétition |
| Le nombre et le niveau des compétitions | Aucune compétition à ce point. | 2 compétitions niveau club. 1 à 2 compétitions de niveau provincial. | 3 à 4 compétitions niveau club. 3 à 4 compétitions de niveau provincial. 1 compétition de niveau national. | Plusieurs compétitions niveau club. 4 compétitions de niveau provincial. 2 compétitions de niveau national. 1 compétition de niveau international. | Quelques compétitions niveau club. 4 compétitions de niveau provincial. 2 compétitions de niveau national. 2 compétitions de niveau international ou plus. |
| Compétences de l'intervenant | Au minimum, entraîneur certifié du PNCE de profil Instruction - contexte débutant ou (préféablement) de profil Compétition - contexte Introduction. | Entraîneur certifié du PNCE de profil Compétition - contexte Introduction. | Entraîneur certifié du PNCE de profil Compétition - Contexte Développement. | Entraîneur certifié du PNCE de profil Compétition - Contexte haute performance. | |

B. TABLEAU DE SYNTHÈSE

| Classification | Étape #1 • Initié | Étape #2 • Franc tireur | Étape #3 • Tireur de 1re classe | Étape #4 • Tireur Expert | Étape #5 • Tireur Maître |
|--|--|--|--|--|---|
| Le niveau requis de qualification des officiels | Arbitre niveau club | Arbitre ISSF niveau provincial | Arbitre ISSF niveau national | Arbitre ISSF international niveau B ou A | Arbitre ISSF international niveau B ou A |
| Les services périphériques de soutien à la performance | Clubs de tir locaux FQT (camps d'entraînements, entraîneurs certifiés) | Clubs de tir locaux FQT – Équipe du Québec (camps d'entraînements, entraîneurs certifiés) FTC (Équipe de développement) | Clubs de tir locaux FQT - Équipe du Québec (camps d'entraînements, entraîneurs certifiés) FTC (Équipe de développement) | Clubs de tir locaux FQT - Équipe du Québec (camps d'entraînements, entraîneurs certifiés) FTC (Équipe de développement) | Clubs de tir locaux FQT - Équipe du Québec (camps d'entraînements, entraîneurs certifiés) FTC – Équipe nationale ou de développement Sport Québec et MELS (soutien financier) Kinésiologies |
| Sécurité | <ul style="list-style-type: none"> • Cours canadien de sécurité dans le maniement des armes à feu requis; • Cours canadien de sécurité dans le maniement des armes à feu à autorisation restreinte (obligatoire pour tireur de pistolet à percussion annulaire ou centrale). | | | | |



CRITÈRES D'IDENTIFICATION ET DE SÉLECTION DES ATHLÈTES

Équipe du Québec 2014

Fédération québécoise de tir

Crédits d'impôt remboursables du Gouvernement du Québec

Niveaux Relève - Élite - Excellence

Ces critères visent à encourager l'excellence et à supporter les athlètes qui s'entraînent sérieusement dans le but d'augmenter leur niveau de compétition et ultimement se qualifier pour les Grands Jeux (coupe du monde, championnat du monde, Olympiques).

Pour plus de précisions sur le soutien aux athlètes identifiés auprès de la direction du sport et de l'activité physique :

www.fqtir.qc.ca

Note importante :

La méthode de classement et la formule sont établies par la Fédération québécoise de tir. Le nombre de crédits d'impôt et la façon de les attribuer peut varier en fonction des directives émises par le Gouvernement du Québec. Toutefois, la FQT ne pourra pas être tenue responsable des changements imposés, en cours d'année, par le Gouvernement du Québec.

Le classement de l'équipe du Québec de chaque année se base sur les résultats faits durant la dernière année. Par exemple, l'équipe du Québec 2021 se base sur les résultats faits durant l'année 2020.

Certaines règles ont été établies pour faciliter l'administration des résultats ainsi que des crédits d'impôt remboursables du Gouvernement du Québec :

1. Tous les résultats devront être envoyés aux bureaux de la FQT, au plus tard 2 semaines après la tenue de l'événement, afin que ceux-ci soient compilés.
2. Le calendrier des compétitions provinciales éligibles, pour tous les secteurs ISSF, doit être publié sur le site de la Fédération au plus tard le 1er janvier de chaque année.
3. Les résultats des compétitions provinciales éligibles, pour tous les secteurs ISSF, doivent être publiés sur le site de la Fédération au plus tard 2 semaines après la tenue de l'événement.

4. Les tableaux des résultats complets des secteurs seront gérés aux bureaux de la FQT et devront être transmis aux directeurs de secteur, pour approbation, au plus tard le 31 décembre de chaque année.
5. Si un athlète se voit participer à une compétition hors de la province (mise à part les nationaux pistolet, carabine et plateaux) celui-ci devra envoyer les résultats par courriel à la FQT afin qu'ils soient compilés.

A. NIVEAU « ESPOIR »

Le niveau « Espoir » est le 1er niveau qu'un athlète peut atteindre. Il est constitué d'un maximum de 8 athlètes juniors, ne s'étant pas qualifiés pour le niveau relève, homme ou femme, suivant l'ordre décroissant de classement par cote des disciplines. Ce niveau n'est pas admissible aux crédits d'impôt remboursables du Gouvernement du Québec.

Le niveau « Espoir » est classé selon les critères suivants :

1. L'athlète doit être membre en règle de la FQT.
2. L'athlète doit participer à au moins 2 compétitions éligibles de niveau provincial, national ou international entre le 1er janvier et le 31 décembre de chaque année.
3. Seuls les athlètes de moins de 21 ans sont éligibles à une place dans ce niveau.
4. Afin de classer des tireurs participants à des épreuves différentes, la formule suivante sera utilisée :
 - a. Le MQS (Minimum Qualification Score) de chaque épreuve sera obtenu sur le site de l'ISSF : http://www.issf-sports.org/results/og_qualification/mqs_qualifiers.ashx.
 - b. Les 2 meilleurs résultats de chaque athlète, par épreuve, obtenus parmi ces compétitions seront retenus.
 - c. La moyenne des 2 meilleurs résultats sera calculée.
 - d. La formule suivante sera appliquée :
$$(\text{Moyenne} \times 100) \div \text{MQS de la discipline} = \text{cote}$$
 - e. Les athlètes seront classés dans un tableau par ordre décroissant de cote.

5. Advenant le cas où deux tireurs obtiennent la même cote, la formule sera appliquée sur le meilleur des deux résultats. Si l'égalité persiste, la formule sera appliquée sur chacun des résultats des tireurs, en commençant par les derniers résultats obtenus lors des compétitions où les 2 tireurs étaient présents (lorsque possible).
6. Pour les athlètes carabine .22 et pistolet libre, un seul résultat obtenu lors d'une compétition intérieure pourra être admissible, s'il y a lieu, pour le calcul de la cote.
7. Les places disponibles dans ce niveau sont attribuées aux athlètes les plus méritants indépendamment du secteur ou de la discipline.

La période de validité de ce niveau s'étend du 1er janvier au 31 décembre de chaque année. Le niveau « Espoir » doit être révisé chaque année selon les critères émis par la Fédération québécoise de tir.

B. NIVEAU « RELÈVE »

Afin d'assurer un traitement uniforme et équitable des athlètes pratiquant les disciplines olympiques, la Fédération a statué sur les critères suivants pour le niveau « Relève » :

1. L'athlète doit être membre en règle de la FQT.
2. L'athlète doit participer à au moins 2 compétitions éligibles de niveau provincial, national ou international entre le 1er janvier et le 31 décembre de chaque année.
3. Les athlètes de 21 ans et plus doivent obligatoirement participer au championnat national pour être éligibles à une place sur l'équipe du Québec. Un athlète n'est plus junior lorsqu'il sera âgé de 21 ans entre le 1er janvier et le 31 décembre de la saison en cours.
4. Afin de classer des tireurs participants à des épreuves différentes, la formule suivante sera utilisée.
 - a. Le MQS (Minimum Qualification Score) de chaque épreuve sera obtenu sur le site de l'ISSF : http://www.issf-sports.org/results/og_qualification/mqs_qualifiers.ashx
 - b. Les 2 meilleurs résultats de chaque athlète, par épreuve, obtenus parmi ces compétitions seront retenus.
 - c. La moyenne des 2 meilleurs résultats sera calculée.
 - d. La formule suivante sera appliquée :
(Moyenne × 100) ÷ MQS de la discipline = cote
 - e. Les athlètes seront classés dans un tableau par ordre décroissant de cote.

5. Advenant le cas où deux tireurs obtiennent la même cote, la formule sera appliquée sur le meilleur des deux résultats. Si l'égalité persiste, la formule sera appliquée sur chacun des résultats des tireurs, en commençant par les derniers résultats obtenus lors des compétitions où les 2 tireurs étaient présents (lorsque possible).
6. Pour les athlètes carabine .22 et pistolet libre, un seul résultat obtenu lors d'une compétition intérieure pourra être admissible, s'il y a lieu, pour le calcul de la cote.

Les places disponibles dans ce niveau sont attribuées aux athlètes les plus méritants indépendamment du secteur ou de la discipline.

La répartition des places du niveau « Relève » se fait de façon égale entre les secteurs pour les hommes et les femmes.

| NIVEAU | FEMMES | HOMMES |
|--------|--------|--------|
| RELÈVE | 8 | 8 |

La période de validité de ce niveau s'étend du 1er janvier au 31 décembre de chaque année. Le niveau « Relève » doit être révisé chaque année selon les critères émis par la Fédération québécoise de tir.

C. NIVEAU « ÉLITE »

Afin d'assurer un traitement uniforme et équitable des athlètes pratiquant les disciplines olympiques, la Fédération a statué sur les critères suivants pour le niveau « Élite » :

1. L'athlète doit être membre en règle de la FQT.
2. L'athlète doit participer à au moins 2 compétitions éligibles de niveau provincial, national ou international entre le 1er janvier et le 31 décembre de chaque année.
3. Les athlètes de 21 ans et plus doivent obligatoirement participer au championnat national pour être éligibles à une place sur l'équipe du Québec. Un athlète n'est plus junior lorsqu'il sera âgé de 21 ans entre le 1er janvier et le 31 décembre de la saison en cours.
4. Afin de classer des tireurs participants à des épreuves différentes, la formule suivante sera utilisée.
 - a. Le MQS (Minimum Qualification Score) de chaque épreuve sera obtenu sur le site de l'ISSF : http://www.issf-sports.org/results/og_qualification/mqs_qualifiers.ashx.
 - b. Les 2 meilleurs résultats de chaque athlète, par épreuve, obtenus parmi ces compétitions seront retenus.
 - c. La moyenne des 2 meilleurs résultats sera calculée.



d. La formule suivante sera appliquée :
 $(\text{Moyenne} \times 100) \div \text{MQS de la discipline} = \text{cote}$

e. Les athlètes seront classés dans un tableau par ordre décroissant de cote.

Advenant le cas où deux tireurs obtiennent la même cote, la formule sera appliquée sur le meilleur des deux résultats. Si l'égalité persiste, la formule sera appliquée sur chacun des résultats des tireurs, en commençant par les derniers résultats obtenus lors des compétitions où les 2 tireurs étaient présents (lorsque possible).

Pour les athlètes carabine .22 et pistolet libre, un seul résultat obtenu lors d'une compétition intérieure pourra être admissible, s'il y a lieu, pour le calcul de la cote.

Les places disponibles dans ce niveau sont attribuées aux athlètes les plus méritants indépendamment du secteur ou de la discipline.

La répartition des places du niveau « Élite » se fait de façon égale entre les secteurs pour les hommes et les femmes.

| NIVEAU | FEMMES | HOMMES |
|--------|--------|--------|
| ÉLITE | 6 | 6 |

La période de validité de ce niveau s'étend du 1er janvier au 31 décembre de chaque année. Le niveau « Élite » doit être révisé chaque année selon les critères émis par la Fédération québécoise de tir.

D. NIVEAU « EXCELLENCE »

Pour qu'un athlète se mérite le statut du niveau « Excellence », il doit tout d'abord répondre aux mêmes critères que les niveaux « Relève » ou « Élite ». Ensuite, il doit en faire la demande auprès de la FQT en remplissant le formulaire requis pour que celle-ci puisse acheminer la demande auprès du Ministère de l'Éducation, Loisir et Sport du Québec. Cette dernière prendra une décision à savoir si l'athlète se mérite ce statut.

Les membres de l'équipe du Québec sont éligibles, en fonction de leur classement, soit au crédit d'impôt octroyé par le Gouvernement du Québec (relève, élite et excellence) ou soit au programme de bourses offert par différents organismes (principalement à l'intention des étudiants) afin d'aider financièrement les athlètes amateurs pratiquant des disciplines olympiques.

LA PLACE DE LA FINALE NATIONALE DES JEUX DU QUÉBEC DANS LE MODÈLE DU DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES.

Dans le but d'assurer le rayonnement possible du programme des Jeux du Québec en région, et par le fait même de ses jeunes athlètes, nous ferons appel à nos clubs affiliés et aux Mouvements des cadets afin de mettre en œuvre le processus de participation à ces jeux.

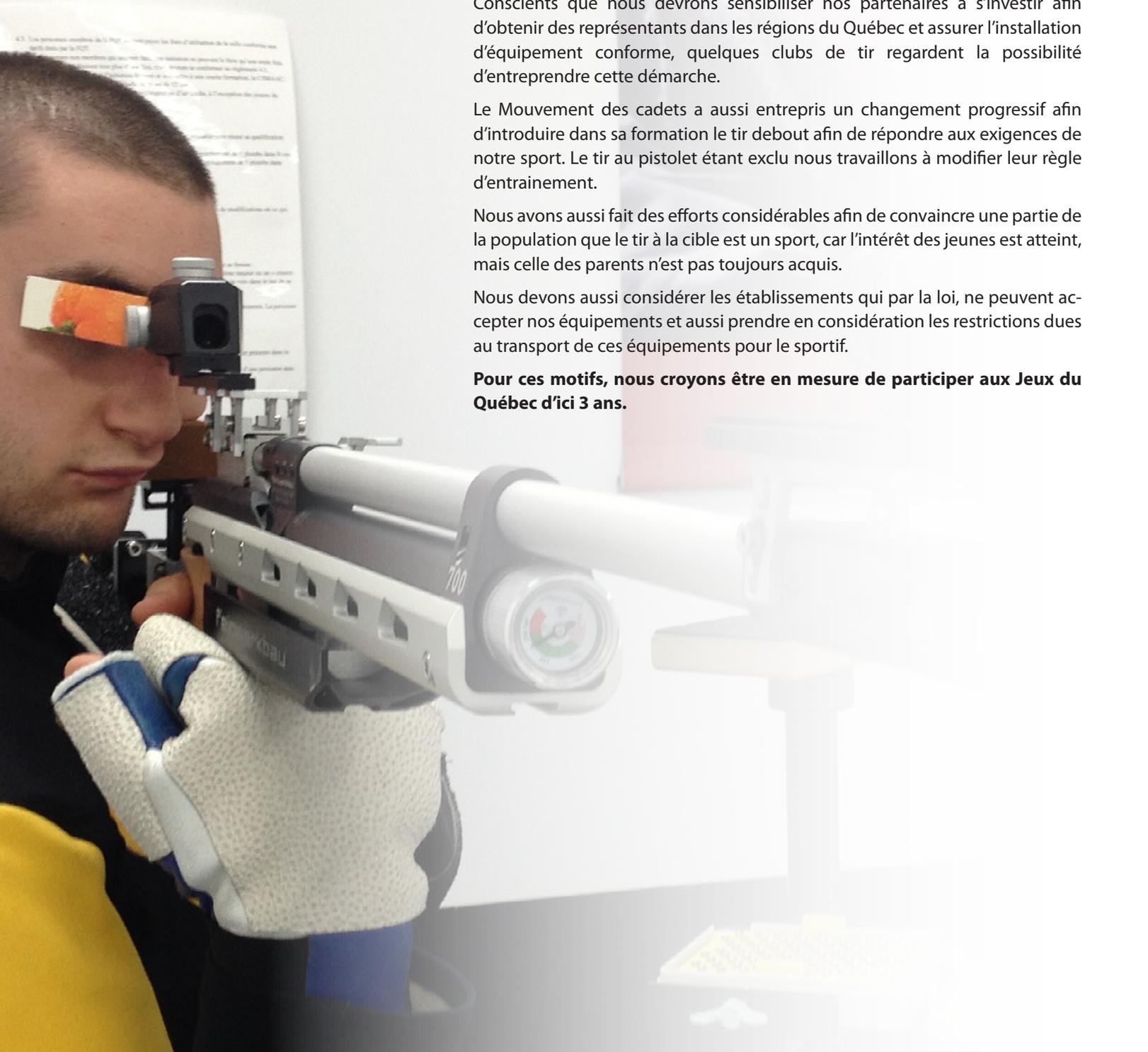
Conscients que nous devons sensibiliser nos partenaires à s'investir afin d'obtenir des représentants dans les régions du Québec et assurer l'installation d'équipement conforme, quelques clubs de tir regardent la possibilité d'entreprendre cette démarche.

Le Mouvement des cadets a aussi entrepris un changement progressif afin d'introduire dans sa formation le tir debout afin de répondre aux exigences de notre sport. Le tir au pistolet étant exclu nous travaillons à modifier leur règle d'entraînement.

Nous avons aussi fait des efforts considérables afin de convaincre une partie de la population que le tir à la cible est un sport, car l'intérêt des jeunes est atteint, mais celle des parents n'est pas toujours acquies.

Nous devons aussi considérer les établissements qui par la loi, ne peuvent accepter nos équipements et aussi prendre en considération les restrictions dues au transport de ces équipements pour le sportif.

Pour ces motifs, nous croyons être en mesure de participer aux Jeux du Québec d'ici 3 ans.





LA PLACE DES PROGRAMMES SPORT-ÉTUDES AU SECONDAIRE DANS VOTRE MODÈLE DE DÉVELOPPEMENT DES ATHLÈTES

Organiser un programme de Sports-études comporte pour notre organisation plusieurs obstacles, car ce sport utilise des équipements qui sont légiféré par le gouvernement fédéral, provincial et municipal dont la loi sur les armes à feu, le code criminel et la Loi 9.

Nous précisons aussi que ces équipements ne peuvent être prêtés à des personnes de moins de 12 ans selon la loi Canadienne.

Sans vouloir entrer dans une explication exhaustive, la loi fédérale et provinciale prévoit que même une arme à moins de 500 p/s demeure au sens de ces lois et du Code criminel, une arme à feu.

Voici un cours extrait de la loi sur les armes à feu fédérale;

«Cependant, ces armes à air comprimé sont considérées comme des armes à feu aux termes du Code criminel si elles sont utilisées pour perpétrer un crime. Toute personne qui utilise une arme à air comprimé pour perpétrer un crime encourt les mêmes peines que quelqu'un qui utilise une arme à feu traditionnelle.

La simple possession, l'acquisition et l'utilisation d'armes à air comprimé à des fins légitimes sont régies davantage par les lois provinciales et les arrêtés municipaux que par des lois fédérales. Par exemple, certaines provinces pourraient avoir fixé un âge minimal pour acquérir une telle arme. Pour en savoir davantage, veuillez communiquer avec les autorités locales ou provinciales.

Ces armes à air comprimé ne sont pas assujetties aux exigences particulières relatives à l'entreposage sécuritaire, au transport et au maniement énoncées dans les règlements d'application de la Loi sur les armes à feu, mais il existe une obligation légale, aux termes du Code criminel, de prendre des mesures de précautions raisonnables afin d'utiliser, de porter, de manipuler, d'entreposer, de transporter et d'expédier ces armes de façon sécuritaire»

Organiser un programme de Sports-études comporte aussi pour notre sport plusieurs autres obstacles pour les équipements qui sont aussi légiféré par le gouvernement provincial dont la mise en place de la Loi 9 qui donne suite aux malheureux événements du Collège Dawson.

En ce qui concerne le transport des armes à feu et les lieux désignés par le ministre où sont interdits ces équipements, il existe des mesures qui rendent un programme sport-études plus difficile.

Voici un cours extrait de la loi 9 concernant les lieux désignés;

«1. La présente loi vise notamment à favoriser la protection des personnes qui fréquentent les lieux d'une institution désignée, lesquels comprennent l'ensemble des terrains dont elle dispose et les constructions qui y sont érigées.

Sont des institutions désignées :

1° un centre de la petite enfance et une garderie, au sens de la Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance (L.R.Q., chapitre S-4.1.1);

2° un jardin d'enfants au sens de l'article 153 de cette loi ;

3° un service de garde en milieu scolaire, une école d'enseignement de niveau préscolaire, primaire et secondaire, un collège d'enseignement de niveau postsecondaire ou un collège d'enseignement général et professionnel, un centre de formation un centre d'éducation des adultes et une université.»

En ce qui concerne le transport du matériel pour le sportif, la loi provinciale prévoit aussi;

«La présente loi vise également à favoriser la protection des personnes qui utilisent un moyen de transport public, à l'exclusion du transport par taxi, ou qui utilisent un moyen de transport scolaire.»

Nous avons fait en 2011-2012 une demande de dérogation concernant une désignation d'un lieu désigné afin de débiter un programme Sport-études. Nous avons reçu un refus catégorique de la part du contrôleur des armes à feu du Québec.

En février 2014 nous reprenons le dossier en approchant des établissements de formations situé à proximité de St-Léonard en profitant de nos installations situées dans cette arrondissement et en proposant un environnement sécuritaire et conforme aux normes ISSF pour le tir à air comprimé.

Étant conscient que le contexte social actuel ne nous permet peu d'ouverture de la part de plusieurs intervenants dans le milieu scolaire, nous pensons qu'une approche active avec les résultats obtenus au dernier national donnerait un motif d'ouverture.

De plus, étant conscient que notre secteur géographique présente un milieu social défavorisé, notre proposition serait certainement un levier pour certains établissements.

Nous croyons que ce projet serait plus réaliste que d'intégrer nos 5 clubs affiliés ayant des installations de base, car il représente aussi des activités avec des armes restreintes et prohibées.

Aussi, pour que ces installations soient conformes aux règles ISSF qui réglementent le sport et afin que les résultats soient homologués, ces centres devaient investir minimalement 60 000\$ dans leurs installations. Ces organismes à but non lucratif ne peuvent se permettre une telle dépense. En 2013 la FQT a investi dans ses propres installations afin d'offrir à Montréal un centre de tir aux normes de notre sport.

Nous avons depuis 5 ans concentrés notre énergie avec le mouvement des cadets.

Porte d'entrée au développement de notre sport, le mouvement des cadets qui est de juridiction fédérale a une dérogation du ministre pour proposer des entraînements dans les établissements scolaires. C'est pour ces motifs qu'en 2011 nous avons achetés pour ce mouvement plus de 85 000\$ de matériel incluant des carabines et des cibles électroniques telles qu'utilisé dans le compétions mondiale. Cette initiative a permis de faire la preuve au gouvernement fédéral d'une nécessité de renouveler ces équipements et de s'harmoniser aux règles ISSF.

En 2013, le gouvernement fédéral a remis plus de 150 000\$ au Mouvement des cadets afin de permettre de former des athlètes et de se procurer équipements aux normes ISSF.

Nous avons aussi entraîné 100 nouveaux instructeurs pour le mouvement, modifié leur entraînement afin qu'il pratique le tir position debout au lieu de couché afin de pouvoir participer à des compétitions nationale et mondiale.

Depuis près de deux ans, ce changement est amorcé et nous comptons plusieurs médaillés dans cette discipline provenant du mouvement des cadets.

Le constat que nous faisons de notre difficulté légale et sociale à développer un programme sport-étude, c'est qu'en fait, nous avons engagé nos efforts pour atteindre notre objectif principal, celle de développer notre sport avec d'autres moyens et nous atteignons cet objectif.





VISEZ JUSTE !

6897, Jarry Est, Montréal (Qc) H1P 1W7
Tél. : 514 252-3056 | Téléc. : 514 252-3060
fqt@fqtir.qc.ca | www.fqtir.qc.ca



Remerciements

Auteurs :

Kevin LeBlanc
Charles Cardinal
Gérald Tousignant

En collaboration :

Gilles Bédard
Marie-Claude Lafrance
Lyubomir Nikolov