



Développement à long terme

Le tir sur cible: un sport pour la vie



Droit d'auteur: Fédération de tir du Canada, 2011

ISBN: 978-0-9868692-1-1

Table des matières

2	Remerciements
3	Avant-propos
4	Le tir sur cible est un sport unique
4	S'initier au tir sur cible
5	Les disciplines olympiques de tir sur cible
6	Le tir sur cible pour les athlètes ayant un handicap physique
8	Utilisation des armes à feu
8	Préoccupations environnementales
9	Pourquoi le DLT est-il important pour le tir sur cible?
10	Situation actuelle du tir sur cible au Canada
11	Facteurs ayant une incidence sur le DLT
15	Les stades du développement à long terme pour le tir sur cible
16	• Enfant actif
17	• S'amuser grâce au sport
18	• Apprendre à s'entraîner
19	• S'entraîner à s'entraîner
20	• S'entraîner à la compétition
21	• S'entraîner à gagner
22	• Vie active: Le tir sur cible, un sport pour la vie
24	Annexes
24	1. Glossaire
26	2. Développement des habiletés mentales
30	3. Liste de ressources
31	4. Comité directeur du DLT

Remerciements

Membres du Comité directeur du DLT de la Fédération de tir du Canada (FTC):

Bernie Harrison	Istvan Balyi (Groupe d'experts en DLT)
Mo Johnson	Cathy Haines (Consultante)
Rick Ward	Suzan Verdier (Directrice technique de la FTC)

La FTC remercie les personnes suivantes qui ont rendu possible la production du présent document :

Mike LaRochelle	Keith Stieb
Reg Potter	Curtis Wennberg

Nous souhaitons également remercier la Fédération canadienne des archers, Biathlon Canada et la Fédération canadienne d'escrime, qui ont produit d'excellents documents-cadres sur le développement à long terme et qui nous ont permis de nous inspirer de leur matériel et de leurs idées.

Avant-propos

La FTC a produit le présent document-cadre sur le développement à long terme (DLT) dans le but d'offrir un modèle favorisant le développement des athlètes dans les sports de tir sur cible. Dans le cadre de cette démarche, nous pouvons compter sur l'appui des Centres canadiens multisports et de Sport Canada, nos partenaires financiers, car nos efforts s'inscrivent dans une initiative nationale de la DLT visant tous les sports au Canada.

Le présent document sur le DLT propose un cadre qui permettra de guider les activités de tous les groupes canadiens qui oeuvrent dans les sports de tir sur cible. Bien qu'il vise essentiellement les disciplines olympiques et paralympiques, ce cadre peut aussi s'appliquer aux athlètes qui pratiquent toute autre forme de tir sur cible. Le tir sur cible s'adresse à tous, peu importe la discipline, l'âge, le sexe ou le niveau d'habileté ou d'incapacité. La FTC a la responsabilité d'offrir des programmes sécuritaires, appropriés au stade de développement et de qualité élevée dans l'ensemble du pays et d'en coordonner l'exécution.

Les modalités de mise en œuvre du DLT seront élaborées durant la deuxième phase du projet de DLT. L'application efficace du cadre de DLT contribuera à la multiplication du nombre de tireurs sur cible inscrits dans des clubs, à la formation de tireurs sur cible plus compétents à l'échelon provincial, à l'accroissement du nombre de tireurs d'élite à l'échelon national et à l'augmentation du taux de réussite de nos athlètes sur la scène internationale. Le tir sur cible sera ainsi reconnu et respecté en tant que sport de progression, qui bénéficie à tous les niveaux du soutien sans faille d'entraîneurs et d'officiels qualifiés de même que de bénévoles engagés.



Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada par le biais de Sport Canada, une direction générale de Patrimoine canadien.

Canada 

Le tir sur cible est un sport unique



Le tir sur cible est un sport international bien établi et très prestigieux. Au programme des premiers Jeux olympiques de l'ère moderne en 1896, il fait partie des épreuves présentées dans le cadre des Jeux olympiques d'été depuis cette date. Le volet féminin a fait son apparition aux Jeux olympiques de Los Angeles en 1984. Les premiers championnats du monde ont eu lieu à Lyon (France) en 1897 et les premières épreuves de tir des Jeux du Commonwealth ont été organisées à Kingston, en Jamaïque, en 1966. Les Jeux de Beijing comptaient 15 épreuves de tir sur cible distinctes pour hommes et femmes.

Le tir sur cible est un sport d'habileté et de précision. Bien que la bonne forme physique joue un rôle clé dans la performance sur le pas de tir, la préparation mentale est le meilleur atout du bon tireur. Les habiletés mentales sont essentielles pour exceller malgré l'énorme pression de la compétition, que ce soit dans un club local ou sur la scène internationale.

Le tir sur cible est un sport à spécialisation tardive. C'est à dire que, contrairement à beaucoup d'autres sports, on s'y initie surtout à l'adolescence pour atteindre sa pleine mesure à l'âge adulte, dans le cas des athlètes de compétition. L'athlète peut ainsi réussir ses meilleures performances à l'âge adulte et les maintenir pendant de nombreuses années. Au plus haut niveau de compétition internationale, beaucoup d'athlètes ont

participé à plusieurs Jeux olympiques et bon nombre ont plus de 60 ans. Ainsi, la Canadienne Susan Nattrass a connu l'une des plus longues et des plus brillantes carrières athlétiques internationales qui soit, tous sports confondus. Sur la scène olympique, elle combine l'exploit d'avoir été la première tireuse à prendre part aux Jeux de 1976 et en était à sa sixième expérience aux Jeux de Beijing en 2008.

Les tireurs sur cible ont de nombreuses occasions de se faire valoir à un haut niveau, et ce, même s'ils s'initient à ce sport plus tardivement que dans bien d'autres. Des disciplines olympiques et non olympiques se pratiquent au Canada. Ces dernières disposent parfois d'un circuit de compétition, comme des championnats mondiaux, tandis que d'autres sont essentiellement récréatives. Chaque discipline possède un type d'arme, de cible et de distance spécifique.

Ce document traite du développement à long terme (DLT) dans les sports de tir sur cible, tout particulièrement les disciplines olympiques et paralympiques. Parce que les programmes et la structure de la FTC respectent les principes du DLT, ils répondront aux besoins de tous les tireurs sur cible, peu importe leur âge, leur champ d'intérêt et leur niveau d'habileté.

S'initier au tir sur cible



Les jeunes s'initient souvent au tir sur cible à l'invitation ou sur les conseils d'un membre de leur famille qui pratique ce sport depuis longtemps. Le nouvel adepte pourra ensuite s'adonner activement au tir sur cible pendant de longues années, pour le plaisir ou la compétition. La pratique de ce sport pouvant se poursuivre toute la vie durant.

Au Canada, la majorité des gens amorcent leur carrière de tireur sur cible dans un contexte récréatif à leur club local. Épreuves *club-poney*, biathlon, tétathlon et pentathlon moderne incluent tous du tir sur cible; les athlètes peuvent compétitionner dans ces sports ainsi que dans les disciplines de tir sur cible. D'autres organismes comme l'Amateur Trap Shooting Association (ATA) et le National Skeet Shooting Association permettent à une multitude de gens de s'initier au tir aux plateaux et au tir au pigeon d'argile, tout en offrant la possibilité aux athlètes de calibre international à la retraite de continuer à pratiquer leur sport.

Les initiatives suivantes pourraient contribuer à initier plus de gens au tir sur cible en faisant connaître ce sport sous un jour positif:

- Diffuser de l'information visant à expliquer au public que le tir sur cible est un sport sécuritaire et amusant qui permet de développer plusieurs qualités physiques, motrices et cognitives importantes;
- Mettre sur pied des activités qui incitent les jeunes à s'initier au tir sur cible comme activité récréative et sport de compétition.
- Harmoniser les activités de recrutement et offrir de bonnes occasions de compétition aux athlètes en transition (p. ex., qui quittent le biathlon, les épreuves de *club-poney* et le pentathlon moderne ou les cadets ou autres tireurs qui participent à des programmes de formation au maniement de la carabine à air);
- Ouvrir plus de possibilités aux adultes qui souhaitent commencer à pratiquer le tir sur cible et viser des performances supérieures;
- Faciliter la participation des personnes ayant un handicap physique à des activités de tir sur cible.

Les disciplines olympiques de tir sur cible



Les disciplines du tir sur cible sont classées en fonction du type d'arme à feu ou à air comprimé utilisé, du type de cible (mobile ou fixe), de la distance entre le tireur et la cible et du temps alloué pour tirer. Au pistolet ou à la carabine, il est possible d'obtenir de 1 à 10.9 points pour chaque coup, selon la précision du tir. Avec un fusil de chasse, les cibles sont atteintes ou ratées et un seul point est accordé pour chaque cible atteinte.

Épreuves olympiques pour hommes

ÉPREUVE	DISCIPLINE	COUPS	DISTANCE (m)	DURÉE (h)
3 Positions (à genoux, debout, couché)	Carabine	120 coups	50	2:45
Air comprimé	Carabine	60 coups (debout)	10	1:15
Vitesse	Pistolet	60 coups	25	
Air comprimé	Pistolet	60 coups	10	1:15
Fosse	Fusil de chasse	125 plateaux	70	
Skeet	Fusil de chasse	125 plateaux	70	

Épreuves olympiques pour femmes

ÉPREUVE	DISCIPLINE	COUPS	DISTANCE (m)	DURÉE (h)
3 Positions (à genoux, debout, couché)	Carabine	120 coups	50	2:45
Air comprimé	Carabine	60 coups (debout)	10	1:15
25 m Pistolet	Pistolet	60 coups	25	
Air comprimé	Pistolet	60 coups	10	1:15
Fosse	Fusil de chasse	125 plateaux	70	
Skeet	Fusil de chasse	125 plateaux	70	

Épreuves olympiques pour équipes mixtes

ÉPREUVE	DISCIPLINE	COUPS	DISTANCE (m)	DURÉE (h)
Air comprimé	Carabine	60 coups	10	0:50
Air comprimé	Pistolet	60 coups	10	0:50
Trap	Fusil de chasse	75 plateaux	70	

Le tir sur cible pour les athlètes ayant un handicap physique



Le tir sur cible fait partie du programme des Jeux paralympiques depuis 1976. Les compétitions paralympiques de tir sont divisées en deux grandes disciplines: la carabine et le pistolet. Elles comprennent des épreuves sur trois distances: 10 m, 25m et 50 m. Les règlements varient selon l'arme, la distance, la cible, la position de tir, le nombre de coups et le temps alloué pour tirer. Les concurrents accumulent des points en fonction de la valeur de leurs coups.

Le tir sur cible est l'un des rares sports pouvant réunir dans une même épreuve athlètes handicapés et sans handicap.

Le *World Shooting Para Sport* (WSPS) est l'organisme qui encadre et coordonne le tir sportif chez les athlètes ayant un handicap en appliquant une version modifiée des règlements de la Fédération internationale de tir sportif (International Shooting Sport Federation ou ISSF). Ces règlements tiennent compte des différences existant dans la pratique entre les athlètes sans handicap et les athlètes avec handicap.

Le Comité international paralympique (CIP) utilise un système de classification fonctionnel qui permet à tous les athlètes ayant un handicap physique de pratiquer ce sport, selon leur degré d'incapacité physique. Selon les limitations existantes (degré de fonctionnalité du tronc, équilibre en position assise, force musculaire, mobilité des membres supérieurs et inférieurs) et les habiletés nécessaires à la pratique du tir, les athlètes sont classés dans l'une des deux catégories suivantes: SH1 et SH2.

SH1 Athlètes pratiquant le tir à la carabine et au pistolet qui n'ont pas besoin d'équipement adapté. Ils sont autorisés à utiliser une chaise et, dans le cas de la carabine, une table pour les positions couchée et à genoux.

SH2: Athlètes pratiquant le tir à la carabine dont la capacité à supporter le poids de la carabine est restreinte ou inexistante en raison d'un handicap affectant l'équilibre ou d'une déficience touchant le bras/la main.

Plusieurs sous-groupes sont compris dans ces deux grandes catégories:

SH1a, SH1b, SH1c
SH2a, SH2b, SH2c

Chaque sous-groupe identifie les modifications pouvant être apportées aux équipements d'assistance qui sont utilisés pour compenser les différentes capacités fonctionnelles des athlètes au sein d'une même catégorie.

World Shooting Para Sport (WSPS) Épreuves paralympiques

Épreuve	DESCRIPTION (SEXE)	CATHÉGORIE	BALLES	DISTANCE (m)	DURÉE (h)
R1	Carabine à air debout (homme)	SH1	60	10	1:15
R2	Carabine à air debout (femme)	SH1	40	10	1:15
R3	Carabine à air couché (mixte)	SH1	60	10	0:50
R4	Carabine à air debout (mixte)	SH2	60	10	1:15
R5	Carabine à air couché (mixte)	SH2	60	10	1:00
R6	Carabine petit calibre couché (mixte)	SH1	60	50	0:50
R7	Carabine petit calibre 3P (homme)	SH1	40X3	50	2:40
R8	Carabine petit calibre 3P (femme)	SH1	120	50	2:45
R9	Carabine petit calibre couché (mixte)	SH2	60	50	1:00
P1	Pistolet à air (homme)	SH1	60	10	1:15
P2	Pistolet à air (femme)	SH1	40	10	1:15
P3	Pistolet .22 sport (mixte)	SH1	60	25	—
P4	Pistolet .22 libre (mixte)	SH1	60	50	1:30

Utilisation des armes à feu



Les lois canadiennes établissent très clairement les dispositions régissant la possession des armes à feu, y compris les modalités du transport. Les sports de tir sur cible accordent une très grande importance à la sécurité: celle-ci est une priorité sur le pas de tir, dans le maniement des armes à feu et le travail auprès des athlètes de tous âges et de tous niveaux d'habileté, que ce soit à l'entraînement ou en compétition.

C'est à l'adolescence que les tireurs s'initient habituellement à la compétition. À l'entraînement comme en compétition, les athlètes juniors, utilisent généralement des armes à air comprimé de calibre .177, des armes à feu ou des fusils de chasse de petit calibre. La réglementation canadienne est stricte et exige que les athlètes juniors soient supervisés par des adultes lorsqu'ils utilisent et transportent des armes à air comprimé et des armes à feu. Les entraînements et les pratiques doivent avoir lieu sur un pas de tir approprié, sous la supervision d'un adulte. Les exigences entourant le transport des armes à feu impliquent toutefois que les athlètes juniors doivent être accompagnés d'un adulte pour l'aller-retour aux sites d'entraînement. Il s'agit d'une difficulté supplémentaire pour les parents, qui complique l'accessibilité aux installations et la planification des séances d'entraînement.

Les athlètes plus âgés ou plus expérimentés peuvent utiliser des armes à feu de plus gros calibre; ces dernières sont

classées en fonction de leur type et leur usage est également fortement réglementé. Certaines d'entre elles sont des armes à autorisation restreinte ou prohibées, qui peuvent uniquement être transportées par un adulte détenant une «autorisation de transport» (AT) délivrée par le contrôleur des armes à feu provincial. Chaque fois que l'athlète souhaite s'entraîner ou participer à une compétition, il doit avoir ce document en sa possession ou être accompagné d'une personne munie des documents pertinents. Ces règles compliquent l'organisation des entraînements et obligent l'athlète et ses parents à s'ajuster.

Se déplacer avec une arme à feu vers un lieu de compétition peut également présenter un défi. Les voyages en avion, notamment, peuvent compliquer la tâche des athlètes qui participent à des compétitions d'envergure mondiale ou d'autres événements sur la scène nationale ou internationale. Tous les permis, documents et formulaires prescrits doivent être obtenus avant la date de départ et doivent être présentés sur demande. L'itinéraire de voyage doit être planifié de manière à éviter certains pays et les membres de l'équipe doivent être prêts à faire face aux différentes situations susceptibles de se produire au moment d'une vérification de sécurité à l'aéroport et à la douane.

Préoccupations environnementales



Que le tir soit pratiqué à l'intérieur ou à l'extérieur, le bruit et la pollution constituent des nuisances à contrôler. Le bruit inhérent à la pratique du tir à l'extérieur a une incidence directe sur le choix du site de tir. De plus, il peut être nécessaire de procéder à des aménagements spéciaux pour éviter la contamination des eaux souterraines. Ces contraintes peuvent peser lourdement sur les coûts de construction et d'entretien des installations. Afin d'éloigner le plus possible les pas de tir extérieurs des zones résidentielles, les installations sont souvent aménagées en zone isolée ou en milieu rural. De telles conditions imposent un fardeau financier et logistique supplémentaire aux entraîneurs, aux officiels, aux athlètes et aux membres de leur famille.

Pourquoi le DLT est-il important pour le tir sur cible?



En matière de développement des athlètes, qu'est-ce que le DLT:

- Un cadre qui assure le développement optimal des athlètes peu importe leur âge, leur champ d'intérêt et leur niveau d'habileté;
- Une structure pour la conception et l'organisation des programmes à tous les niveaux;
- Un système qui favorise la réussite sportive et le bien-être durable de tous les participants qui ont acquis un savoir-faire physique dès leur jeune âge ;
- Un cadre qui identifie les besoins des athlètes et qui se répercute sur les programmes de formation des entraîneurs et des officiels;
- Une garantie à tous les participants de pouvoir réaliser leur plein potentiel et au pays de se faire valoir aux premiers rangs des championnats du monde et des Jeux olympiques.

En matière de développement de l'organisation, qu'est-ce que le DLT?

- Un moteur de changement pour l'organisation;
- Un cadre décisionnel rationnel pour orienter l'avenir du tir sportif au Canada;
- Un mécanisme qui aide à établir des objectifs organisationnels clairs et réalisables et qui appuie les valeurs de notre organisation;
- Un cadre qui permet de repérer les lacunes de notre système et de les corriger;
- Un mécanisme d'élaboration et de mise en œuvre de programmes axés sur la réalisation des objectifs de notre organisation.

Tous ceux qui s'intéressent au tir sur cible au Canada sont parties prenantes du DLT:

Les athlètes

bénéficient de l'excellence des programmes et des entraîneurs à tous les stades de leur développement et quel que soit leur niveau d'intérêt ou d'habileté.

Les entraîneurs

travaillent à titre de professionnels pour concevoir et offrir des programmes de participation et d'entraînement qui tiennent compte des facteurs du DLT.

Les parents et autres membres de la famille

deviennent des partenaires alimentant la progression, la formation et la participation aux compétitions des tireurs à mesure qu'ils comprennent et reconnaissent la validité des facteurs du DLT et leur importance pour l'expansion du sport.

Les centres et clubs de tir sur cible

offrent des programmes intégrant les facteurs du DLT et soutiennent et valorisent leurs entraîneurs en leur donnant des possibilités de perfectionnement professionnel continu convenant à chacun des stades du développement de l'athlète.

Les associations provinciales et territoriales (P-T) de tir sur cible

offrent du soutien et des ressources aux clubs et s'assurent que les programmes de développement, la structure de compétition et les grands événements provinciaux ou territoriaux respectent et appuient les facteurs du DLT. Elles collaborent avec la FTC afin d'intégrer et d'harmoniser leurs programmes en fonction des facteurs du DLT.

La Fédération de tir du Canada

fournit un leadership national et aide les associations P-T à intégrer et à harmoniser leurs programmes en fonction des facteurs du DLT.

Les officiels, dirigeants du sport et bénévoles

collaborent avec la structure à l'échelon national, provincial et des clubs, qui soutiennent et reflètent les facteurs du DLT dans tout le processus décisionnel.

Les équipes de soutien intégrées

collaborent avec les tireurs de compétition et leurs entraîneurs pour favoriser la bonne condition physique, la santé et la réussite des athlètes.

Les commanditaires et partenaires

collaborent avec la FTC afin de soutenir les programmes et les événements.

Le DLT soutient les quatre objectifs suivants de la Politique canadienne du sport:

- Participation accrue
- Excellence accrue
- Capacité accrue
- Interaction accrue

Le DLT témoigne d'un engagement envers l'atteinte de ces objectifs. Notre programme est axé sur le participant, dirigé par l'entraîneur et appuyé par la structure administrative, la science du sport et les commanditaires. Les athlètes qui progressent selon les stades du DLT bénéficient de programmes de formation, d'entraînement, de compétition et de récupération structurés qui tiennent compte de leurs besoins biologiques et de leur rythme de développements individuels.

La démarche de DLT convient à tous les athlètes, y compris ceux qui ont un handicap physique. La FTC entend favoriser l'élaboration et l'exécution continue de programmes à l'intention de cette catégorie d'athlètes. Règle générale, les athlètes ayant une déficience intellectuelle ne participent pas aux programmes de tir sur cible de la Fédération internationale de tir sportif.

Tous les facteurs du DLT s'appliquent aux athlètes ayant un handicap physique, que celui-ci soit acquis ou inné. Le rythme de progression et l'âge de passage interstade varient en fonction de la personne et de la nature de son handicap. Le DLT constitue un point de départ pour TOUS les athlètes.

Le développement à long terme:

- Repose sur un programme de conception canadienne qui tient compte des pratiques exemplaires, des recherches et des données normatives produites à l'échelle internationale;
- Se fonde sur le développement physique, mental, émotionnel et cognitif de l'enfant et de l'adolescent. Chaque stade du DLT représente un jalon différent du développement de l'athlète;

- Assure l'acquisition d'un savoir-faire physique pouvant servir d'assise à l'excellence;
- Permet l'acquisition d'un savoir-faire physique par tous les enfants, de la petite enfance à la fin de l'adolescence, en encourageant la pratique quotidienne d'activités physiques de qualité à l'école et une approche commune du développement des capacités physique dans le cadre de programmes communautaires de sport récréatif et de compétition;
- Reconnaît la nécessité de mobiliser l'ensemble de la population canadienne en faveur du DLT, y compris les personnes ayant un handicap;
- Met de l'avant l'idée d'une nation composée de citoyens en santé, possédant un savoir-faire physique et actifs physiquement toute leur vie durant;
- Fournit un modèle de programmes d'entraînement, de compétition et de récupération optimaux tout au long de la carrière de l'athlète;
- Établit une structure de compétition optimale selon les différents stades de développement de l'athlète;
- Intègre le sport d'élite, les sports et les loisirs communautaires et le sport et l'éducation physique en milieu scolaire;
- A une incidence sur tous les partenaires du sport, participants, parents, entraîneurs, écoles, clubs, programmes de loisirs communautaires, organismes provinciaux et nationaux de sport, spécialistes des sciences du sport, municipalités et ministères et organismes gouvernementaux (y compris dans le domaine de la santé et de l'éducation) aux échelons local, provincial-territorial et national.

Situation actuelle du tir sur cible au Canada



Le tir sur cible requiert un niveau élevé de préparation technique, physique et mentale. Il se pratique de manière sécuritaire et agréable tout au long de la vie, dans un cadre compétitif ou non.

En Europe, le tir sportif est une activité très prisée et valorisée qui se pratique dans des installations professionnelles et ultramodernes; les athlètes jouissent d'une reconnaissance publique et de nombreuses compétitions sont organisées. Au Canada, toutefois, le tir sur cible doit souvent surmonter des obstacles qui découlent d'une mauvaise image publique et d'un accès limité aux installations de pratique. La perception générale à l'égard du tir sur cible tient en bonne partie à son association erronée avec l'utilisation illégale des armes à feu, à une méconnaissance de ce sport et au déclin du nombre de pas de tir et de compétition.

En unissant leurs efforts, la FTC, les organisations provinciales et territoriales ainsi que tous les clubs qui en sont membres pourront bâtir une image moderne et positive du tir sur cible. L'affirmation de cette image se fonde sur plusieurs aspects, notamment l'éducation et l'information du public, des attitudes et des stratégies professionnelles, un plan de communications clair et cohérent et des modèles de gouvernance bien structurés.

L'épanouissement de nos athlètes et la pérennité de nos programmes et de notre sport au Canada reposent sur la collaboration de tous les partenaires, quels que soient la discipline, la région géographique ou le niveau de participation au sport.

Facteurs ayant une influence sur le DLT



1. Les fondements

Les habiletés de mouvement de base (courir, sauter, lancer, attraper, etc.) combinées aux qualités motrices de base (agilité, équilibre et coordination) et aux habiletés sportives de base (patiner, skier, nager) servent d'assise à la pratique de tous les sports et constituent le bagage de «savoir-faire physique». Le savoir-faire physique inclut également la capacité d'interpréter le déroulement d'une activité sportive et de réagir en conséquence. Les qualités ainsi acquises constituent des atouts inestimables pour pratiquer et apprécier le tir sur cible.

Il est souhaitable que les enfants acquièrent ce savoir-faire avant la poussée de croissance de la puberté. Les trois activités suivantes contribuent considérablement au développement du savoir-faire physique:

Athlétisme: Courir, sauter, lancer et se déplacer sur roue (pour les personnes en fauteuil roulant)

Gymnastique: Les rudiments de l'athlétisme (agilité, équilibre, coordination et vitesse) ainsi que les schémas de mouvement de base tels que se recevoir au sol, maintenir une posture, suivre une trajectoire, effectuer des rotations, sauter, rebondir et manipuler des objets

Natation: Pour assurer la sécurité aquatique, l'équilibre et la flottabilité dans l'eau et aussi comme base pour tous les sports aquatiques

Par ailleurs, faire du vélo, du ski ou du patin et se déplacer sur roues (pour les personnes en fauteuil roulant) permettent de développer l'équilibre en mouvement.

Une fois acquises, les habiletés de mouvement de base pavent la voie à la réussite sportive et au plaisir de bouger, toute la vie durant.

2. Âge chronologique et âge de développement

L'âge chronologique correspond au nombre d'années et de jours écoulés depuis la naissance. L'âge de développement indique la position relative de l'enfant sur un axe continu qui commence à la naissance pour culminer à la maturité physique. L'âge de développement sportif marque le nombre d'années écoulées depuis que la personne a commencé à participer au sport et est indépendant de l'âge chronologique et de l'âge de développement.

Le DLT est fondé sur l'âge de développement plutôt que sur l'âge chronologique et il est relié également à l'âge de développement sportif. Même si les étapes vers la maturité sont les mêmes pour tous, le moment, le rythme et le degré de maturation varient grandement d'une personne à l'autre. Par conséquent, des enfants de même âge chronologique peuvent afficher plusieurs années d'écart en ce qui a trait à leur stade de développement et à leur degré de maturité physique, motrice, cognitive et émotionnelle. Certains adolescents précoces présentent une avance physiologique de quatre ans sur leurs pairs dont la maturation est tardive. Ces derniers parviennent habituellement à combler l'écart au moment de leur poussée pubertaire.

Les jeunes tireurs s'initient au sport à un âge de développement sportif identique, peu importe leur âge chronologique. Ils passent tous par les mêmes stades de DLT, mais leur rythme de progression et la durée de chaque stade sont propres à chaque athlète. Les personnes qui s'initient au tir à un âge plus avancé finissent par rattraper ceux qui ont débuté plus tôt.

3. Une approche globale

Les caractéristiques physiques, mentales, motrices et émotionnelles évoluent toutes à leur rythme vers la maturité. L'entraîneur doit tenir compte de toutes les caractéristiques de l'athlète sans se limiter aux seuls aspects techniques et physiques du tir sur cible.

Les habiletés cognitives, mentales et émotionnelles (affectives) sont essentielles à la réussite de l'athlète et le développement à long terme doit leur accorder une place prioritaire. L'entraîneur doit également tenir compte des facteurs relatifs à l'équipement et à l'environnement qui ont une incidence sur la performance et la sécurité. En outre, l'éthique, l'esprit sportif, le respect et la persévérance sont des qualités importantes à tous les stades du développement à long terme.

4. Spécialisation

Bon nombre des athlètes canadiens les plus talentueux ont participé à une grande diversité de sports et d'activités physiques dans leur enfance. Ils ont su mettre à profit les habiletés de mouvement, les qualités motrices et les aptitudes sportives ainsi acquises pour atteindre les plus hauts sommets dans leur sport.

Le tir sur cible est un sport à spécialisation tardive. Règle générale, les participants s'initient au tir à l'adolescence et n'atteignent leur niveau de performance optimal qu'à un âge parfois avancé. Les meilleurs athlètes sur la scène internationale connaissent souvent une longue carrière sportive et certains participent encore aux Jeux olympiques dans la cinquantaine et la soixantaine.

La pratique d'une variété de sports dans l'enfance comporte de multiples avantages. L'exposition précoce à divers sports et activités physiques contribue au développement de certaines des qualités physiques et motrices les plus utiles à la réussite sportive au tir sur cible telles que force du tronc, endurance, souplesse, équilibre et coordination oculomanuelle.

Risques liés à une spécialisation trop rapide dans un sport à spécialisation tardive:

- Préparation unidimensionnelle et trop spécifique au sport
- Développement insuffisant des habiletés de mouvement et sportives de base;
- Blessures de surentraînement
- Épuisement prématuré
- Abandon précoce de l'entraînement et de la compétition

5. Capacité d'entraînement

Toutes les composantes physiologiques peuvent être entraînées à tout âge, mais l'organisme réagit davantage à une composante spécifique d'entraînement à certaines périodes de son développement. Les entraîneurs doivent connaître les moments qui sont opportuns à l'entraînement d'une habileté donnée et les intégrer à leur planification de programmes. Le DLT tient compte de ces périodes cruciales de la croissance et du développement des jeunes athlètes, durant lesquelles l'entraînement doit être planifié avec soin de manière à produire l'adaptation optimale.

Endurance

Une période cruciale pour développer l'endurance survient au début du pic de croissance rapide-soudaine (PCRS). Il est recommandé de développer l'endurance aérobie avant que l'athlète n'atteigne son PCRS, en fonction de son âge de développement. La puissance aérobie devrait être introduite progressivement après le ralentissement du rythme de croissance.

Force

Le moment opportun pour développer la force est déterminé par l'âge de développement. Chez les filles, il se situe immédiatement après le PCRS ou au début de la ménarche; chez les garçons, il survient de 12 à 18 mois après le PCRS. La force-vitesse et la force-endurance peuvent être développées avant la puberté à l'aide du poids du corps, de ballons lestés et de ballons d'exercice.

Vitesse

La vitesse peut être entraînée en tout temps, peu importe l'âge du participant.

Habiletés

Les habiletés peuvent être entraînées en tout temps. La capacité d'entraînement des habiletés est cependant particulièrement marquée chez les garçons entre 9 et 12 ans, et chez les filles, entre 8 et 11 ans, jusqu'au début de la poussée de croissance. Il faut toutefois qu'un bon bagage de savoir-faire physique ait été acquis avant le début de la poussée de croissance pour faciliter le développement de nouvelles habiletés.

Souplesse (flexibilité)

La souplesse peut être entraînée en tout temps, mais elle est plus facile à développer chez les jeunes participants. Des activités amusantes qui visent à accroître la flexibilité devraient être intégrées aux programmes destinés aux jeunes enfants. Cette qualité peut décliner à l'adolescence, lors de la poussée de croissance. Il est alors indiqué d'élaborer des programmes pour maintenir la flexibilité et réduire les risques de blessures. La flexibilité joue un rôle important dans la prévention des blessures, mais aussi dans la mise en pratique des habiletés.

Qualités motrices

Les qualités motrices (agilité, équilibre et coordination) peuvent être développées à tout âge. Une bonne maîtrise des qualités motrices favorise l'apprentissage des habiletés et la performance sportive. Les jeux et les activités amusantes permettent de développer ces qualités chez tous les participants.

Autres facteurs contribuant au développement global de l'athlète:

Fatigue

Sous-performance inexplicquée.

Croissance

Le rythme et l'ampleur de la croissance varient grandement d'une personne à l'autre et constituent des paramètres peu prévisibles. Le suivi régulier de la taille et de la longueur des membres permet de recueillir des données très utiles pour la planification des programmes d'entraînement, de compétition et de récupération.

Habiletés mentales

Le tir sur cible est exigeant tant sur le plan physique que mental. Les participants peuvent commencer à développer les habiletés mentales qui faciliteront leur préparation physique et technique dès les premiers stades du DLT s'ils ont accès à des programmes d'entraînement bien planifiés et à des occasions de compétition choisies avec soin.

Maintien d'un état de performance idéal

Une gestion optimale de la récupération permet aux participants de maintenir l'état de performance approprié à leur niveau de participation et accorde une grande importance aux activités autres que l'entraînement structuré et la compétition. Une telle approche tient compte de l'alimentation, de l'hydratation, du repos, du sommeil et de la régénération.

Études

Il importe de tenir compte des exigences scolaires lorsqu'on planifie les programmes de développement. Il faut souvent concilier le travail scolaire et les autres responsabilités et gérer les périodes d'examen et les autres sources de stress. Il faut planifier dans la mesure du possible les camps d'entraînement et les compétitions en fonction du calendrier scolaire et éviter les conflits d'horaire.

Aspect socioculturel

Le sport permet aux athlètes d'élargir leurs horizons, de découvrir des pans de la diversité ethnique et culturelle et de développer un sentiment de fierté nationale. Lorsque les athlètes commencent à voyager pour les besoins de la compétition, il est possible d'intégrer au plan d'entraînement des activités qui leur permettent de s'initier à l'histoire, la géographie, l'architecture, la gastronomie, la littérature, la musique et les arts visuels de lieux qu'ils visitent.

6. Périodisation (plan annuel d'entraînement, de compétition et de récupération)

La périodisation fournit un cadre pour l'organisation de l'entraînement, des compétitions et de la récupération en vue d'obtenir une performance optimale au moment voulu. Un plan annuel périodisé peut être élaboré la fin du stade «Introduction au tir sur cible».

7. Planification du calendrier de compétition

Le calendrier national des compétitions et des événements sera fondé sur les principes du DLT. Différents stades de développement et niveaux de participation exigent un type, une fréquence et un niveau de compétition différents. À certains stades, l'entraînement et le développement priment sur les compétitions et le succès à court terme. Aux stades ultérieurs, il est nécessaire que les athlètes vivent une variété de situations de compétition afin d'apprendre à bien performer dans le cadre des compétitions internationales et d'autres manifestations de haut niveau.

Une structure de compétition optimale à tous les stades favorise le développement de l'athlète. Dans le sport du tir sur cible, la structure de compétition a une incidence sur la sélection, le repérage des talents, la sécurité, le coût et la périodisation des programmes. Il faut donc coordonner avec soin les calendriers nationaux, provinciaux et régionaux de compétition et d'événements et choisir les compétitions en fonction des priorités associées au stade de développement du participant.

8. La règle des dix ans

Des études scientifiques ont démontré qu'un athlète talentueux doit s'entraîner sérieusement durant au moins dix ans, ou 10 000 heures, pour atteindre le niveau élite. Cela représente en moyenne plus de trois heures d'entraînement par jour pendant dix ans. Il n'y a pas de raccourci; le développement de l'athlète est un processus à long terme. Les objectifs de performance à court terme devraient toujours soutenir le développement à long terme.

9. Remaniement et intégration du système sportif

Dans le DLT, on considère l'éducation physique, les sports en milieu scolaire, les activités récréatives et les sports de compétition comme étant interdépendants. Pour apprécier l'activité physique durant toute sa vie et atteindre l'excellence sportive, il faut se donner une assise fondée sur les habiletés physiques de base et la bonne condition physique.

Dans le domaine du tir sur cible, les intervenants comprennent les participants-athlètes, les entraîneurs, les officiels, les parents, les administrateurs, les spectateurs, les commanditaires et les organismes de soutien nationaux, provinciaux et multisports. Avec un si grand nombre de partenaires dans un pays aussi vaste et si varié sur le plan démographique, le remaniement et l'intégration de notre système sportif sont des mesures essentielles pour assurer la croissance et la pérennité du tir sur cible.

Comme chaque élément joue un rôle primordial dans le développement de l'athlète, le système doit être clair, homogène et fondé sur un ensemble de principes cohérents.

10. Amélioration continue

Le DLT est un cadre dynamique qui s'ajuste de manière continue en fonction de principes clés.

L'amélioration continue permet d'assurer que le DLT:

- Tient compte des innovations et des observations du monde scientifique et propres au sport et fait l'objet de recherches continues sous tous ses aspects.
- En tant que vecteur de changement en constante évolution, représente toutes les avancées les plus récentes en matière d'éducation physique, de sport et de loisirs afin de garantir une application systématique et logique des programmes aux personnes de tout âge;
- Préconise l'ouverture et la sensibilisation permanentes de tous les partenaires à la relation d'interdépendance entre l'éducation physique, les sports en milieu scolaire, les loisirs communautaires, la pratique de l'activité physique pendant toute la vie et le sport de haute performance.

11. Autres facteurs concernant les athlètes qui ont un handicap physique

Bien qu'il y ait de nombreuses similarités entre les athlètes ayant un handicap physique et les athlètes sans handicap, certaines différences exigent d'adapter la démarche de DLT.

- Certains athlètes sont nés avec leur handicap (déficience congénitale) alors que pour d'autres, il est survenu par la suite (handicap acquis).
- L'enfant ayant une déficience congénitale n'a pas nécessairement les mêmes possibilités d'acquérir les fondements du mouvement, car il n'est pas toujours autant exposé à des jeux physiques vigoureux. Les longs séjours à l'hôpital et l'absence d'un programme d'éducation physique adapté sont parfois en cause, mais il arrive que cela soit dû au comportement surprotecteur des parents ou de l'équipe de soin. Cette situation s'observe également chez l'enfant dont le handicap est acquis.
- Il faut parfois modifier la position de tir de base pour certains athlètes ayant un handicap. Ainsi, pour un athlète en fauteuil roulant, la position «debout» signifie qu'il ne peut s'appuyer au dossier au-delà d'une hauteur précise ni déposer ses bras sur le fauteuil ou sur la table;
- Les participants peuvent s'inscrire à un programme de tir sur cible à n'importe quel âge. Ils suivront toutes les étapes du DLT dans l'ordre établi, mais l'âge auquel ils entreprendront ou termineront un stade donné variera selon leur progression personnelle.
- Certains athlètes ayant un handicap ont besoin de personnel de soutien, une réalité que ne connaît pas le système sportif régulier.

Le développement des athlètes ayant un handicap comporte deux stades de plus que le modèle de DLT général, appelé **Sensibilisation** et **Premier contact**. Il s'agit d'étapes cruciales pour les personnes ayant un handicap acquis et qui ne connaissaient pas le sport adapté avant leur accident ou leur maladie.

La plupart des personnes vivent une période de transition et de changement importants après la survenue de leur incapacité. Elles ne connaissent pas nécessairement toutes les activités sportives et récréatives de tir sur cible qui leur sont offertes, et ce jusqu'au niveau paralympique. Les stades « sensibilisation » et « premier contact » visent donc à leur présenter l'ensemble des activités auxquelles elles peuvent prendre part et à leur permettre d'en faire l'expérience. Un premier contact positif constitue souvent un incitatif puissant à la pratique d'activités sportives de façon récréative ou compétitive.

Les stades du développement à long terme pour le tir sur cible



Enfant actif

Âge chronologique : 0 à 6 ans

Les participants ayant un handicap physique peuvent entreprendre ce stade à n'importe quel âge, avec ou sans le soutien d'un accompagnateur.



Au stade «Enfant actif», les jeunes apprennent les bases du mouvement. Lors des premières années de leur vie, il est très important que les enfants s'adonnent à des activités physiques et à des jeux actifs tous les jours. À ce stade, l'activité physique présente notamment les avantages suivants:

- Contribuer au développement des fonctions cérébrales, de la coordination, de la motricité globale, des aptitudes sociales, des capacités affectives, du leadership et de l'imagination;
- Alimenter la confiance et l'estime de soi;
- Renforcer l'ossature et la musculature, améliorer la flexibilité, la posture, l'équilibre et la condition physique, réduire le stress et faciliter le sommeil;
- Favoriser le maintien d'un poids santé;
- Aider à apprendre comment bouger avec adresse et à apprécier le plaisir de l'activité physique.

L'activité physique devrait toujours être associée au plaisir et devenir une habitude quotidienne. À ce stade, les enfants ne devraient pas rester inactifs pendant plus de 60 minutes consécutives, sauf durant leur sommeil. Il n'y a rien de mieux que le jeu actif et les activités physiques structurées pour faire bouger les enfants. La pratique quotidienne leur permettra d'améliorer leur forme physique et leurs aptitudes au mouvement.

- Pour les tout-petits, prévoir chaque jour au moins 30 minutes d'activité physique peu structurée et au moins 60 minutes (et jusqu'à plusieurs heures) d'activité physique non structurée, c.-à-d. des jeux actifs;
- Pour les enfants d'âge préscolaire, prévoir chaque jour 60 minutes d'activité physique organisée et de 60 minutes à plusieurs heures de jeu actif.

De plus, les enfants doivent être encouragés à participer à des activités qui développent les qualités motrices suivantes: agilité, équilibre, coordination et vitesse (éléments de base). Ils doivent pouvoir vivre diverses expériences sportives amusantes et stimulantes qui développent leur confiance en eux et leur sentiment d'être compétents et à l'aise, en privilégiant la participation et non à la compétition.

Les activités proposées devraient favoriser le développement des habiletés physiques fondamentales comme courir, sauter, tourner, rouler, glisser, botter, lancer, attraper et rouler (pour les athlètes en chaise roulante). Ces habiletés sont les bases des mouvements plus complexes.

Même si les activités physiques doivent principalement se dérouler sous forme de jeu actif à ce stade, il faut également exposer les enfants à des programmes de gymnastique et de natation axés sur le mouvement, car ces sports contribuent au développement des qualités essentielles à la pratique future de tous les autres sports.

Il n'est pas nécessaire d'initier les enfants au tir sur cible à ce stade; il importe bien davantage de veiller à ce qu'ils accumulent un bagage solide de savoir-faire physiques.

Autres facteurs concernant les participants qui ont un handicap

Les personnes ayant un handicap congénital sont souvent moins actives que leurs pairs sans handicap. Pour favoriser leur participation au sport et l'appréciation d'un mode de vie active, il faut s'assurer que les activités soient pour les deux sexes et inclusives et faciliter l'accès à de l'équipement adapté approprié à l'âge et au stade de développement. Certains handicaps peuvent accélérer ou ralentir le développement des participants, quel que soit leur âge.

Les personnes ayant un handicap acquis entreprennent un stade «Enfant actif» alors qu'elles apprennent à s'adapter aux particularités de leur handicap. Il est possible qu'elles doivent réapprendre à marcher ou s'initier au fauteuil roulant, utiliser de l'équipement adapté ou s'habituer à une nouvelle technique pour mettre en pratique les habiletés. La durée de ce stade varie selon la personne et la nature de son handicap.

La période suivant l'incident ayant entraîné un handicap sur une période de transition et de changement important pour la plupart des personnes concernées. Comme certaines ne connaissent pas nécessairement toutes les activités sportives récréatives qui leur sont offertes, ce stade peut également aider à découvrir les différentes possibilités dans ce domaine.

Il est donc important d'informer les participants sur l'ensemble des activités auxquelles ils peuvent prendre part et de leur offrir des occasions d'explorer ces activités. Une première expérience positive constitue un premier pas important pouvant inciter une personne ayant un handicap à pratiquer des activités sportives de façon récréative ou compétitive.

S'amuser grâce au sport

Âge chronologique : 6 à 10 ans et plus

Les participants ayant un handicap peuvent entreprendre ce stade à n'importe quel âge, avec ou sans le soutien d'un accompagnateur.



Au stade «Enfant actif», les participants ont appris à bouger de diverses manières. Le stade «S'amuser grâce au sport» s'appuie sur ces acquis pour développer des habiletés utiles à la pratique de tous les sports.

C'est l'occasion de **proposer** une diversité d'activités sportives bien structurées, stimulantes et amusantes! L'enfant perfectionne ainsi les habiletés de mouvement de base et commence à acquérir les habiletés sportives de base, vers la fin du stade. Passer à côté des habiletés de base à ce stade risque de compromettre la participation future de l'enfant à des activités physiques et aux sports.

- S'assurer que les habiletés de mouvement de base sont maîtrisées avant de passer aux habiletés sportives;
- Mettre l'accent sur le développement global des capacités physiques et des éléments de base (agilité, équilibre, coordination et vitesse);
- Présenter des techniques correctes et appropriées au stade de développement pour la course, les sauts, les roulades, les lancers et, pour les participants en fauteuil roulant, le maniement du fauteuil roulant;
- Utiliser le jeu actif pour développer la souplesse, la force, la puissance et l'endurance;
- Développer la vitesse linéaire, latérale et multidirectionnelle au moyen de jeux et d'activités qui comportent des répétitions inférieures à 5 secondes;
- Utiliser le poids du corps ainsi que des ballons lestés et des ballons d'exercices pour développer la force;
- Utiliser de l'équipement adapté à la taille, au poids et au niveau d'habileté des participants, et prévoir l'équipement approprié, en quantité suffisante, pour éviter les temps morts;
- Présenter les règlements et les principes éthiques de base du sport;
- Prévoir 60 minutes d'activité physique quotidienne et la pratique hebdomadaire de trois à quatre sports ou activités;
- Vers la fin du stade, faire essayer le tir sur cible parmi les divers sports proposés aux participants.

Autres facteurs concernant les participants ayant un handicap

Les participants ayant un handicap devraient aussi avoir la possibilité d'essayer une vaste gamme de sports et d'activités. Ces dernières devraient être amusantes, facilement accessibles et exécutées avec de l'équipement adapté aux besoins du participant. Comme pour le stade «Enfant actif», l'âge et le rythme de progression varieront selon la personne.

Pour les participants ayant un handicap physique, le stade «S'amuser grâce au sport» comprend également le stade **PREMIER CONTACT/RECRUTEMENT**. Il est possible que la personne envisage d'essayer le tir sur cible pour la première fois, ou qu'elle doive réapprendre les techniques de base acquises avant l'incident ayant entraîné le handicap. Dans les deux cas, il faut lui offrir une première expérience agréable et lui faire découvrir le potentiel du tir sur cible comme loisir ou sport de compétition.

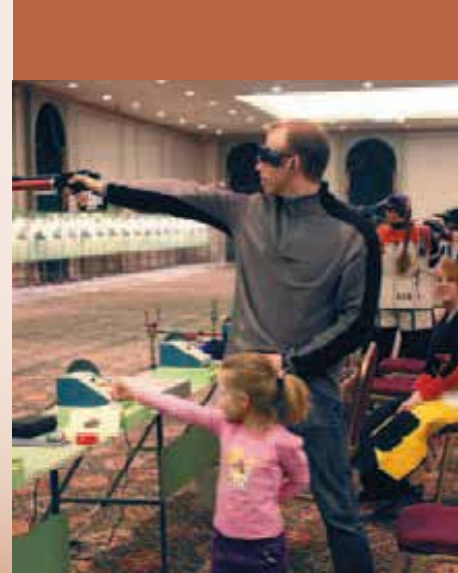
Les renseignements concernant les autres stades de DLT pour le tir sur cible s'appliquent sans distinction aux athlètes avec ou sans handicap.

Apprendre à s'entraîner

Années d'expérience dans le sport : 1 à 3 ans et plus

Objectifs généraux

- Proposer des activités amusantes, axées sur le développement global du participant et de nature variée
- Présenter les sports de tir sur cible aux participants
- Offrir un environnement sécuritaire, stimulant et amusant qui incite les participants à continuer la pratique du tir sur cible
- Développer une excellente technique de base
- Continuer à développer et à maintenir les déterminants de la condition physique par la pratique continue d'une variété de sports et d'activités physiques



Balises

Équipement

Armes à feu modifiées adaptées à la taille, au stade de développement physique et au niveau d'habileté ou handicap du participant

Cibles et distances

Assurer le succès 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

Tir à sec

Équivalent à une compétition par séance d'entraînement

Fréquence d'entraînement

Une à trois fois par semaine

Durée de l'entraînement

De 60 à 90 minutes par session

Lieu d'entraînement

Pièce sécuritaire à la maison (sous-sol ou garage); pas de tir reconnu ou bâtiment approprié

Durée de l'année d'entraînement

De 36 à 44 semaines durant l'année (durée optimale)

Autres activités

Participation à une variété d'autres sports ou activités favorisant le développement progressif de la force, de la souplesse et de l'endurance, ainsi que de l'agilité, de l'équilibre et de la coordination.

Jeu non structuré quotidien, et participation à des équipes de sport en milieu scolaire favorisant le développement progressif des habiletés de mouvement, de la coordination et de la force.

Compétition

Une à deux compétitions locales ou de club par année. Les activités devraient être perçues comme un prolongement de l'entraînement; la mesure des facteurs de performance et le dépassement personnel sont privilégiés plutôt que le classement ou le pointage.

Type d'entraîneur

Au minimum, entraîneur certifié du PNCE de profil Instruction contexte Débutant ou (préférentiellement) de profil Compétition contexte Introduction. Il est important de faire appel aux meilleurs entraîneurs pour favoriser le développement des jeunes athlètes ou des débutants.

Lignes directrices pour l'entraînement et l'élaboration des programmes

- Enseigner la sécurité d'abord, en appliquant et en faisant respecter en tout temps les consignes de sécurité appropriées sur un pas de tir;
- Encourager les participants à essayer diverses disciplines de tir sur cible;
- Enseigner une excellente technique de base;
- Surveiller le début de la poussée de croissance des participants préadolescents et s'assurer que la taille et le poids de l'équipement sont appropriés au niveau de leur développement et de leurs habiletés;
- Recourir à des jeux et à des relais d'intensité élevée pour varier le programme et ajouter un côté amusant;
- Proposer des exercices physiques appropriés au stade de développement afin d'améliorer la force et l'endurance;
- Aider les participants à se fixer des objectifs personnels axés sur les facteurs de performance élevés mais réalisables qui les aideront à bâtir leur confiance;
- Initier aux techniques de préparation mentale comme la visualisation, la gestion des émotions et la résolution de problèmes;
- Encourager les participants à faire un retour sur leur performance et à commencer à rédiger un journal d'entraînement simple.

S'entraîner à s'entraîner

Années d'expérience dans le sport : 2 à 5 ans et plus

Objectifs généraux

- Continuer à développer et à renforcer les habiletés techniques dans une ou deux disciplines
- Bâtir l'endurance aérobie et acquérir de la vitesse et de la force
- S'initier à la compétition
- Favoriser l'amour du sport et le désir de continuer à le pratiquer
- Continuer à promouvoir le côté «amusant» du tir sur cible en associant dorénavant le plaisir à l'atteinte de l'excellence



Balises:

Équipement:

Approprié à l'athlète et à son niveau d'habileté

Cibles et distances

Distance complète et nombre de coups tirés en compétition

Tir à sec

Équivalent à une compétition par séance d'entraînement

Fréquence d'entraînement

Deux à cinq fois par semaine; combinaison de tir réel et à sec

Durée de l'entraînement

De 90 à 120 minutes par séance

Camps d'entraînement

Au cours de l'année, les athlètes peuvent être invités à prendre part à des camps d'entraînement provinciaux ou nationaux

Lieu d'entraînement

Pièce sécuritaire à la maison (sous-sol ou garage); pas de tir reconnu ou bâtiment approprié

Durée de l'année d'entraînement

De 36 à 44 semaines durant l'année

Autres activités

Continuer la participation à un ou deux autres sports ou activités de deux à trois fois par semaine, plus deux à trois heures de conditionnement physique par semaine

Compétition

De quatre à six compétitions de club, régionales ou provinciales par année; proposer une à deux compétitions nationales vers la fin du stade (Jeux du Canada); continuer à présenter les compétitions comme étant un prolongement de l'entraînement axé sur l'amélioration des facteurs de performance et le dépassement de soi plutôt que sur le classement ou le pointage

Type d'entraîneur

Entraîneur certifié du PNCE de profil Compétition — contexte Développement

Lignes directrices pour l'entraînement et l'élaboration des programmes

- Créer un environnement motivant, stimulant et agréable tout en incitant l'athlète à dépasser ses limites;
- Proposer des approches d'entraînement personnalisées qui tiennent compte des diverses qualités physiques, émotionnelles et cognitives du groupe d'athlètes;
- Surveiller le début de la poussée de croissance des athlètes préadolescents et s'assurer que la taille et le poids de l'équipement sont appropriés au niveau de leur développement et de leurs habiletés;
- Élaborer un programme à périodisation simple pour l'année d'entraînement;
- Choisir les compétitions avec soin pour soutenir et enrichir le développement à long terme;
- Repérer les athlètes capables d'atteindre le niveau élite vers la fin du stade, une fois la poussée de croissance terminée;
- Faire comprendre aux athlètes leurs responsabilités, leur enseigner la notion de facteurs de performance et les faire participer activement à l'établissement de leurs objectifs;
- Poursuivre l'intégration des techniques de visualisation et de gestion des émotions à l'entraînement technique;
- Encourager les athlètes à participer à des sports d'équipe afin de compenser le caractère individuel du tir sur cible;
- Encourager les athlètes à bien concilier le sport, les études, le travail, la famille et la vie sociale. Les athlètes devraient savoir quels sports et loisirs sont susceptibles d'affecter leur pratique du tir sur cible et ne pas s'y adonner. Par exemple, les athlètes devraient porter des gants de protection pour travailler le métal et, avant une compétition, ils devraient éviter les sports de contact et les autres sports présentant un risque de blessure aux mains ou aux doigts.

Une étude menée auprès des tireurs sur cible lors des sports d'hiver du Canada de 2007 a révélé qu'un grand nombre d'entre eux pratiquaient des sports individuels ou jouaient de la musique. Beaucoup s'adonnaient encore à ces activités tout en participant à des compétitions de haut niveau. D'autres recherches sont nécessaires pour établir si la pratique de telles activités a eu une incidence positive sur l'entraînement au tir sur cible.

S'entraîner à la compétition

Années d'expérience dans le sport : 4 à 9 ans et plus

Objectifs généraux

- Parfaire ses habiletés techniques et se spécialiser dans une discipline du tir sur cible
- Optimiser la préparation physique
- Apprendre à faire de la compétition dans des conditions et des contextes différents
- Intégrer une équipe de soutien afin d'améliorer la performance de l'athlète
- Apprendre à se concentrer sur la réalisation d'une performance parfaite



Balises

Équipement

De l'équipement et des installations de niveau international sont un atout. Les athlètes devraient se procurer un système de cibles électroniques

Cibles et distances

Distance complète et nombre de coups tirés en compétition

Tir à sec

Un match par jour

Fréquence d'entraînement

De quatre à six jours par semaine

Durée de l'entraînement

Équivalant à un match ou plus, en comptant la période d'évaluation des résultats

Lieu d'entraînement

Pièce sécuritaire à la maison (sous-sol ou garage); pas de tir reconnu ou bâtiment approprié

Camps d'entraînement

Participation à des camps d'entraînement de niveau national durant l'année

Durée de l'année d'entraînement

48 semaines

Autres activités

Maintenir la condition physique (agilité, maniement, force, endurance); délaissier les sports et les loisirs susceptibles d'affecter la pratique du tir sur cible

Compétition

Championnats nationaux et compétitions internationales comme les Jeux du Canada, les Jeux de la jeunesse du Commonwealth, les Jeux olympiques de la jeunesse, les Coupes du monde et d'autres rencontres de l'équipe nationale. Se concentrer sur l'amélioration sur demande des facteurs de performance

Type d'entraîneur

Entraîneur certifié du PNCE de profil Compétition – contexte Haute performance

Lignes directrices pour l'entraînement à l'élaboration des programmes

Privilégiez les programmes d'entraînement annuel d'intensité élevée s'adressant aux athlètes de niveau élite; les athlètes se spécialiseront dans une discipline et seront intégrés au programme de l'équipe nationale.

- Conseiller à l'athlète de réduire la pratique d'autres sports afin de se concentrer sur le tir sur cible;
- Personnaliser les programmes d'entraînement en périodisation simple ou double, en fonction des besoins de l'athlète et du calendrier annuel de compétition.
- À mesure que la durée et l'intensité de l'entraînement augmentent, s'assurer que la périodisation vise une condition physique optimale, la prévention ou la résolution des déséquilibres et une récupération et une régénération appropriées;
- Personnaliser les programmes d'entraînement de manière à intégrer la condition physique, la récupération, la préparation mentale et le développement technique selon les forces et les faiblesses de chaque athlète;
- Favoriser la meilleure préparation possible en recréant à l'entraînement le contexte des compétitions de haut niveau;
- Préparer l'athlète à performer dans diverses conditions de compétition;
- Aider l'athlète à perfectionner sa capacité à performer sur demande vu l'importance des résultats en compétition;
- Choisir les compétitions avec soin pour soutenir le programme de développement à long terme;
- Élaborer des stratégies qui aident l'athlète à faire face à des contraintes associées aux voyages à l'étranger lorsqu'il débute sur la scène internationale;
- Aider l'athlète à devenir autonome et à se responsabiliser davantage face à son entraînement, sa performance, son équipement et sa conduite;
- Choisir des stratégies de développement qui aident l'athlète à s'investir dans le processus décisionnel relatif à son entraînement et à sa performance.

S'entraîner à gagner

Années d'expérience dans le sport : 8 à 10 ans et plus

Objectifs généraux

- Être en mesure de réaliser une «performance sur demande» systématiquement et d'atteindre les premiers rangs
- Optimiser la préparation physique et les habiletés relatives à la compétition et à la performance
- Tirer le meilleur parti des services des équipes de soutien intégrées afin d'aider l'athlète à offrir une performance digne de médaille



Balises

Équipement

Équipement et installation de niveau international requis, y compris un système de pointage électronique

Cibles et distances

Distance complète et nombre de coups tirés en compétition

Tir à sec

Un match par jour

Fréquence d'entraînement

Six jours par semaine

Durée de l'entraînement

Équivalente à un match et plus, en comptant la période d'évaluation des résultats

Camps d'entraînement

Au cours de l'année, l'athlète peut être invité à des camps d'entraînement provinciaux ou nationaux

Lieu d'entraînement

Sur un pas de tir. L'athlète peut s'établir à proximité d'une installation de calibre mondial pour s'entraîner ou participer aux camps d'entraînement de l'équipe nationale ou de niveau international.

Durée de l'année d'entraînement

48 semaines

Autres activités

Optimiser la condition physique et les qualités motrices. Éviter les sports de contact, les sports à l'impact élevé et les excès dans la vie personnelle

Compétition

Championnats du monde, Jeux olympiques, Jeux paralympiques, Jeux panaméricains, Jeux du Commonwealth, Jeux pour seniors et maîtres, épreuves de Coupe du monde.

Type d'entraîneur

Entraîneur certifié du PNCE de profil Compétition – contexte Haute performance

Lignes directrices pour l'entraînement et l'élaboration des programmes

- Conseiller l'athlète qui suit un entraînement annuel de haute intensité dans les meilleurs pas de tir et centre d'entraînement;
- Élaborer des programmes d'entraînement à périodisation multiple afin que l'athlète puisse réaliser sa performance optimale dans les grandes compétitions internationales;
- Privilégier un volume et une intensité élevés pour l'entraînement, conformément à la périodisation et à la formule de calcul de la performance optimale mise au point par l'entraîneur;
- Élaborer un programme périodisé et personnalisé visant une condition physique optimale, la prévention ou la résolution des déséquilibres et une récupération et une régénération appropriées dans le but de maximiser la performance;
- Favoriser l'acquisition par l'athlète d'habiletés complètes en matière de préparation mentale et leur application dans divers contextes de compétition;
- Proposer à l'athlète des occasions d'apprendre à se comporter en présence des médias et en entrevue;
- Proposer à l'athlète des occasions d'être un modèle dans le sport et d'éventuellement devenir un mentor pour les jeunes athlètes talentueux;
- Offrir du soutien à l'athlète (qui peut demeurer à ce stade pendant de nombreuses années) et lui proposer des occasions d'apprendre à concilier les multiples exigences de l'entraînement, du travail et de la vie familiale;
- Proposer à l'athlète des occasions d'apprendre à comment se préparer à la retraite de la compétition et à la transition menant vers d'autres facettes du sport;
- Instiller l'idée de «redonner» au sport après avoir quitté la compétition. L'athlète à la retraite constituant un atout précieux pour le tir sur cible.

Vie active: Le tir à la cible, un sport pour la vie

Années d'expérience dans le sport : Aucun paramètre précis, car le tir sur cible est un sport à spécialisation tardive

Objectifs généraux

- Offrir des occasions de participer toute la vie durant à l'une ou l'autre des disciplines du tir sur cible
- Offrir aux participants la possibilité d'essayer une nouvelle discipline du tir sur cible
- Offrir aux athlètes de compétition à la retraite des occasions de demeurer actifs dans le sport en tant qu'entraîneurs, officiels et bénévoles
- Offrir des occasions d'interactions sociales et encourager les participants à travailler avec d'autres intervenants du sport
- Maintenir le niveau de condition physique établi et un mode de vie approprié

Balises

Équipement

Approprié à l'activité

Cibles et distances

Utiliser une cible et une distance correctes ou modifier celles-ci dans le but de maintenir l'intérêt ou de stabiliser la performance

Tir à sec

En fonction de l'amélioration du niveau performance souhaitée

Fréquence d'entraînement

En fonction des besoins et de la motivation

Durée de l'entraînement

En fonction de l'intérêt du participant pour le tir sur cible

Lieu d'entraînement

Club ou pas de tir local

Durée de l'année d'entraînement

En fonction de l'intérêt du participant pour le tir sur cible et de sa participation à d'autres sports

Autres activités

Appropriées à l'intérêt du participant et favorables à un mode de vie sain et équilibré; pratiquer un autre sport de précision comme le golf ou le curling

Compétition

Compétitions informelles ou de club, championnats provinciaux, championnats nationaux «open», compétitions des maîtres

Type d'entraîneur

En fonction du niveau de participation de l'athlète

Lignes directrices pour l'entraînement et l'élaboration des programmes

- Comprendre ce qui motive l'athlète à continuer à pratiquer le sport;
- Encourager l'athlète à intégrer des activités de conditionnement physique à son mode de vie;
- Reconnaître la grande maturité de l'athlète à ce stade et son désir fréquent d'explorer de nouveaux défis et de faire de nouvelles expériences;
- Organiser des activités sociales dans le cadre du programme sportif;
- Mettre la sécurité au premier plan et au cœur de tous les programmes de tir;
- Encourager l'ancien athlète d'élite à devenir un modèle et un porte-parole de son sport et à mettre son savoir au service du développement de la prochaine génération d'athlètes.



Annexe 1: Glossaire

Adaptation

Réponse à un stimulus ou à une série de stimuli entraînant des changements fonctionnels ou morphologiques dans l'organisme. Le niveau ou le degré d'adaptation peut varier selon le potentiel génétique de l'individu. Toutefois, des recherches en physiologie ont permis de dégager les tendances générales de l'adaptation. Ainsi, les principes directeurs de certains processus d'adaptation tels l'adaptation à l'endurance musculaire et l'adaptation à la force maximale ont été clairement définis.

Âge chronologique

Nombre de jours et d'années écoulés depuis la naissance. La croissance, le développement et la maturation se produisent sur l'axe de l'âge chronologique; cependant, le niveau de maturité biologique d'enfants du même âge chronologique peut différer de plusieurs années. La croissance et la maturation sont des processus intégrés grâce à l'interaction des gènes, des hormones, des éléments nutritifs et du milieu physique et psychosocial de l'individu. C'est l'interaction complexe de tous ces facteurs qui régit la croissance, la maturation neuromusculaire et sexuelle, ainsi que la métamorphose physique générale ayant cours durant les vingt premières années de la vie.

Capacité de réponse individuelle à l'entraînement

Renvoie au potentiel génétique des athlètes lorsqu'ils réagissent personnellement à un stimulus donné et s'y adaptent en conséquence. Malina et Bouchard (1991) définissent la capacité d'entraînement comme «la réceptivité des individus à l'égard des stimuli d'entraînement, à différents stades de croissance et de maturation».

Centre national d'entraînement

Installation où les athlètes d'élite peuvent bénéficier d'un entraînement, de services et de conseils adaptés à leur sport grâce à la présence d'experts spécialisés dans le tir sur cible de haute performance. Par l'entremise du centre, les athlètes ont accès aux membres d'une équipe de soutien intégré, notamment des psychologues du sport, des nutritionnistes et des spécialistes du conditionnement physique. En ce qui concerne le tir sur cible, un tel centre national d'entraînement doit comporter un pas de tir intérieur et des installations extérieures.

Compétition

Période établie lors de laquelle l'athlète s'appuie sur toutes les facettes de son entraînement pour atteindre l'excellence.

Croissance et maturation

Les termes «croissance» et «maturation» sont souvent employés de façon interchangeable, mais ils renvoient à des activités biologiques distinctes. La croissance désigne les «changements progressifs, observables et mesurables du corps concernant, entre autres, la taille, le poids et le pourcentage de gras corporel». La maturation, quant à elle, désigne les «changements structuraux et fonctionnels qualitatifs qui se produisent lorsque l'organisme progresse vers la maturité, par exemple, lorsque le cartilage du squelette se transforme en os».

Développement

Représente l'acquisition progressive, ou le pourcentage de maturation atteint, de diverses caractéristiques incluant les habiletés sociales, émotionnelles, intellectuelles et motrices de la personne.


Enfance

S'étend généralement du premier anniversaire (fin du stade de nourrisson) jusqu'au début de la puberté. Elle est caractérisée par la progression régulière de la croissance et de la maturation et la progression rapide du développement neuromusculaire et moteur. Elle est habituellement divisée en deux phases : la petite enfance (âge préscolaire, enfants de un à cinq ans) et la seconde enfance (âge scolaire, de six ans au début de la puberté).

Équipement adapté

Équipement usiné qui est adapté ou modifié en fonction des caractéristiques corporelles de l'athlète. L'équipement d'un tireur sur cible doit être ajusté à ses particularités physiques.

Facteurs d'entraînement et de performance



Connaissances et expérience qu'a l'athlète des techniques d'échauffement et de récupération, des étirements, de la nutrition, de l'hydratation, du repos, de la récupération, de la régénération, de la préparation mentale et l'atteinte du sommet de sa forme. Plus les athlètes connaissent bien ces facteurs d'entraînement et de sa performance, plus ils sont en mesure d'améliorer leur entraînement et leur performance.

Latéralité

Composante de la connaissance du corps qui permet à une personne de percevoir et d'utiliser consciemment les deux côtés de son corps de manière distincte.

Moments opportuns pour développer une qualité physique

Concernant les niveaux de croissance, de maturité et de développement dont un enfant a besoin pour exécuter des tâches et répondre à des exigences particulières lors d'entraînements et de compétitions. Les moments opportuns pour développer une qualité physique sont reliés aux périodes critiques de croissance et développement des jeunes athlètes et requièrent une programmation adéquate afin d'introduire des stimuli permettant une adaptation optimale en regard des habiletés motrices, de la puissance musculaire et le la puissance aérobie maximale.

Périodisation

Organisation à court et à long terme des périodes d'entraînement, de compétition et de récupération dans le but de permettre l'atteinte de sommets de performance à une date donnée.

- Périodisation simple = une période de préparation et une période de compétition dans l'année.
- Périodisation double = deux périodes de préparation et deux périodes de compétition dans l'année
- Périodisation multiple = compétitions durant toute l'année avec maintien des habiletés physiques et techniques.

Pic de croissance rapide-soudaine

Vitesse maximale de croissance de la stature durant la poussée de croissance. L'âge auquel la croissance est la plus rapide est appelé «âge du pic de croissance rapide-soudaine».

Puberté

Phase de croissance qui commence avec l'apparition de changements hormonaux de l'appareil reproducteur et qui prend fin à la maturité sexuelle.

Savoir-faire physique

Maîtrise des habiletés de base du mouvement et des habiletés sportives de base. «Une personne qui a acquis un savoir-faire physique bouge avec assurance, économie et confiance dans une vaste gamme de situations exigeantes sur le plan physique, analyse avec perspicacité tous les aspects de l'environnement physique, anticipe les besoins ou les possibilités liés au mouvement et réagit de manière appropriée avec intelligence et imagination». (Margaret Whitehead, 2001)

Tir à sec

Lorsque l'athlète combine tous les mouvements de base à l'engagement intellectuel requis pour exécuter un tir, mais sans tirer un véritable coup de feu. Le tir à sec peut être effectué dans tout lieu jugé acceptable par l'athlète et autorisé en vertu des règlements, par exemple, lors d'une compétition en règle, d'une séance de pratique ou d'une visualisation réalisée dans le cadre d'une activité courante non liée au tir. Le tir à sec peut être pratiqué avec ou sans système de cible, mais l'athlète doit néanmoins utiliser son équipement personnel habituel.

Annexe 2: Développement des habiletés mentales

Cette section définit la suite d'habiletés mentales que l'athlète doit développer dans le but de progresser dans toutes les disciplines du tir sur cible.

Le stress de la compétition peut entraîner chez l'athlète des réactions physiques et mentales qui risquent d'affecter sa performance. Les symptômes du stress comprennent notamment une augmentation de la tension, une accélération de la fréquence cardiaque, des troubles digestifs, de l'inquiétude quant à l'issue d'une compétition et l'incapacité à se concentrer sur chaque élément d'un coup parfait.

Étant donné que l'athlète peut commencer à pratiquer le tir sur cible à un âge plus avancé, cette section suit une chronologie qui repose sur les «années d'expérience dans le sport». Les scores indiqués dans les cases représentent l'accroissement des habiletés au fil du temps. Les blocs de couleur illustrent les périodes durant lesquelles chaque habileté est perfectionnée, puis régulièrement employée.

Bon nombre des habiletés énumérées peuvent s'acquérir à un jeune âge, mais elles doivent être pratiquées et actualisées durant le développement de l'athlète. Les habiletés acquises plus tardivement comme la patience, l'engagement et l'état de performance idéal sont le produit de l'apprentissage, de l'expérience compétitive, de l'expérience de vie et de la maturation des qualités mentales.

La FTC désire remercier Biathlon Canada de lui avoir permis de modifier le contenu du document Volume 1 : Modèle de développement à long terme de l'athlète de Biathlon Canada (2006).

Développement des habiletés mentales en fonction du nombre d'années d'expérience dans le sport

Stade de DLT	Apprendre à s'entraîner		S'entraîner à s'entraîner		S'entraîner à la cométition		S'entraîner à gagner
	0-2	1-3	2-4	3-5	4-6	7-9	8-10
HABILETÉ MENTALE							
Modification du centre d'attention	1	2	3	4			
Formation de l'esprit d'équipe	1	2	3	4			
Gestion du temps	1	2	3	4			
Établissement d'objectifs de pratique	1	2	3	4			
Planification pré-match	1	2	3	4			
Responsabilité personnelle	1	2	2	3	4		
Journal d'entraînement	1	2	2	3	4		
Établissement d'objectifs d'entraînement	1	1	2	3	4		
Analyse de la pratique	1	2	2	3	4		
Gestion des problèmes	1	1	2	3	4		
Aptitude à la communication	1	2	2	3	4		
Gestion des problèmes techniques		1	2	3	4		
Développement de la concentration	1	2	2	3	4	4	
Capacité à changer		1	2	3	3	4	
Acquisition de la confiance en soi	1	2	2	3	3	4	
Gestion des émotions	1	2	2	3	3	4	
Visualisation mentale	1	1	2	2	3	4	
Maîtrise de l'anxiété	1	1	2	2	3	4	
Motivation	1	1	2	2	3	3	4
Identité personnelle	1	1	2	2	2	3	4
Contrôle de l'état d'éveil	1	1	2	2	2	3	4
État de performance idéal			1	2	2	3	4
Établissement d'objectifs de vie			1	2	2	3	4
Habiletés mentales sur demande				1	2	3	4
Performance sur demande				1	2	3	4

1 = Initiation à l'habileté 2 = Application de base de l'habileté 3 = Bonne maîtrise de l'habileté 4 = Performance élite sur demande

GLOSSAIRES DES HABILITÉS MENTALES

(Adapté du Cadre sur le DLTA de Biathlon Canada, 2006)

Acquisition de la confiance en soi

Cette habileté s'acquiert en établissant des objectifs, en les atteignant et en soulignant les accomplissements. L'athlète doit examiner les objectifs, déterminer les habiletés requises pour les atteindre, puis établir la conduite à adopter pour acquérir ces habiletés avec confiance. Il peut recourir aux images mentales puissantes et à la pensée positive et continuer de célébrer et d'apprécier ses réussites.

Analyse de la pratique

Qu'est-ce que l'athlète a compris? Il doit se demander ce qu'il a ressenti durant la séance d'entraînement et ce qu'il peut faire différemment la prochaine fois.

Aptitude à la communication

L'athlète doit développer de bonnes aptitudes en matière de communication verbale, non verbale (p. ex., langage corporel) et écrite. Il doit pouvoir écouter et comprendre ce qu'on lui dit et s'exprimer clairement pour se faire comprendre d'autrui.

Capacité à changer

L'athlète doit d'abord réaliser qu'un changement s'impose, puis acquérir la capacité à utiliser les habiletés et à adopter les comportements adéquats pour concrétiser ce changement. Par la suite, il aura besoin d'un renforcement pour maintenir les changements apportés et pour souligner sa réussite. Exemples de changement: aspect physique (qualités motrices), méthodes (analyse) ou interactions (relations avec l'entourage).

Contrôle de l'état d'éveil

Chacune des disciplines du tir sur cible comporte un niveau d'éveil optimal, une «zone» de performance optimale. Pour atteindre cet état, l'athlète doit découvrir quel est son niveau d'éveil optimal durant l'entraînement et lors des premières compétitions, puis développer ses habiletés de relaxation et d'échauffement afin de modifier ce niveau au besoin.

Développement de la concentration

À l'entraînement ou en compétition, l'athlète est constamment bombardé d'une multitude de stimuli internes et externes, de pensées et d'émotions. Il doit être en mesure de se concentrer sur le moment présent ou d'y revenir, de se fixer sur ce qui a une importance immédiate et de bloquer toute préoccupation par rapport au passé ou au futur. Il doit bien maîtriser des techniques comme la respiration de détente et la visualisation mentale pour parvenir à cet état de concentration essentiel.

Établissement d'objectifs d'entraînement

Établir un plan d'entraînement comportant des objectifs à long terme clairs et mesurables. Les objectifs fixés faciliteront la planification des cycles d'entraînement que comporte ce plan.

Établissement d'objectifs de pratique

Se fixer des objectifs clairs et mesurables avant la séance d'entraînement sur lesquels faire retour après coup. Ces objectifs encadrent, définissent et guident le travail à accomplir à l'entraînement et permettent d'évaluer les progrès et les acquis.

Établissement d'objectifs de vie

L'établissement d'objectifs encourage l'athlète à se regarder plus objectivement pour analyser sa situation actuelle et décider de l'orientation à donner à sa vie. La création d'objectifs à long terme positifs l'aide à développer les habiletés mentales requises pour réaliser ses rêves.

État de performance idéal (EPI)

Description des particularités physiques, mentales et émotionnelles susceptibles de mener à une performance optimale. Cet état est aussi appelé «la zone» et permet à l'athlète d'atteindre la cible où, comment et quand il le veut. L'EPI comporte généralement un état de conscience apparenté à la transe induite par hypnose; une amnésie sélective, voire totale; une concentration plus intense sur les stimuli pertinents et un désinvestissement des éléments non pertinents de l'environnement.

Formation de l'esprit d'équipe

Habiletés nécessaires pour s'intégrer à une équipe et aider les autres à y parvenir. Il s'agit d'une habileté essentielle dans les sports où les athlètes participent à des épreuves individuelles, mais s'entraînent et voyagent en équipe.

Gestion des émotions

Reconnaître ses émotions et celles d'autrui et comprendre comment les émotions influent sur le comportement. Les émotions négatives peuvent miner la confiance en soi et empêcher de penser de façon rationnelle. L'athlète doit développer sa capacité à reconnaître ces émotions et recourir à des méthodes pour les maîtriser (p. ex., respiration de détente, dialogue interne positif, discussion avec l'entraîneur ou un ami, etc.).

Gestion du temps

Capacité à allouer un temps approprié aux tâches à accomplir et à respecter l'échéancier établi. La gestion du temps est indissociable de l'établissement des objectifs.

Habiletés mentales sur demande

Peu importe le sport, la victoire repose sur un ensemble d'aptitudes naturelles et d'habiletés mentales. Tout l'entraînement mental de l'athlète vise à développer sa capacité à utiliser les habiletés acquises en temps opportun, dans le sport ou dans la vie courante.

Identité personnelle

L'athlète doit commencer à comprendre les raisons de ses réactions émotives et de ses comportements. Puis, il sera en mesure et pourra choisir de changer ce qui ne lui convient pas.

Journal d'entraînement

Le journal d'entraînement est un excellent outil de gestion des objectifs à court et à long terme et de maintien de la motivation. De nature personnelle, il peut contenir une foule d'information, notamment le registre des activités quotidiennes et les réglages ou ajustements d'équipement. Il permet ainsi une réflexion sur ses pratiques et l'engagement personnel. Il est possible de consulter des exemples de journal d'entraînement sur internet.

Maîtrise de l'anxiété

L'anxiété peut se traduire par un sentiment général d'inquiétude, une crise de panique soudaine ou la peur d'une situation donnée, notamment la compétition. Pour maîtriser l'anxiété, il est recommandé de s'initier à des méthodes de relaxation telles que le yoga, la respiration de détente ou la relaxation musculaire progressive. Si l'athlète se sent anxieux avant un événement, l'une des techniques susmentionnées lui permettra de se détendre et de se recentrer sur les tâches à accomplir pendant le match.

Modification du centre d'attention

Capacité de passer d'une forme de concentration à une autre en fonction des exigences, p. ex., attention externe-élargie; externe-étroite; interne-élargie; interne-étroite.

Motivation

Pour réussir n'importe quel projet, il faut d'abord avoir envie de le réaliser. L'athlète doit découvrir les motifs le poussant à performer à son niveau sportif. Sa motivation évoluera en fonction de ses progrès (s'amuser entre amis, gagner le titre provincial ou remporter une médaille olympique). Chacun de ces désirs ou objectifs le stimulera comme athlète et lui offrira la motivation requise. Les désirs alimentant sa motivation évolueront au cours de sa vie.

Performance sur demande

Capacité à performer selon la visualisation, peu importe les conditions ambiantes. L'athlète doit pouvoir puiser dans son arsenal mental les outils et les habiletés appropriés en vue d'atteindre une performance optimale au moment voulu. Il s'agit du dernier jalon dans l'apprentissage de toutes les habiletés mentales, techniques et physiques dont l'athlète a besoin pour pratiquer n'importe quel sport au niveau élite.

Planification prématch

Capacité à planifier des séquences de tâches à l'intérieur d'un plan d'action cohérent et à exécuter ce plan; p. ex., plan indiquant l'heure à laquelle se lever, manger, partir pour le site et s'installer avant un match.

Gestion des problèmes

Planifier et apprendre des stratégies afin de gérer les problèmes qui surviennent dans l'entraînement ou en compétition. Les relations avec les autres athlètes, l'état de l'équipement, les conditions météorologiques ou de tir, l'alimentation, la santé personnelle sont autant de sources possibles de problèmes.

Gestion des problèmes techniques

Réponses spécifiques, apprises et mises en pratique, afin de surmonter les problèmes techniques fréquents, p. ex., défauts des cibles, du pas de tir ou des munitions et autres problèmes d'équipement. Durant l'entraînement, l'athlète doit penser aux différents problèmes susceptibles de survenir et apprendre à leur faire face.

Responsabilité personnelle

La responsabilité personnelle définit l'identité de l'athlète et sa conduite lorsqu'il est seul. Elle s'appuie sur le sens de l'honnêteté et de l'engagement et permet à l'athlète de devenir l'acteur de son développement.

Visualisation mentale

La répétition mentale consiste à imaginer une situation dans un scénario ainsi que son issue idéale. Elle peut être utilisée pour atténuer l'anxiété liée à une situation à venir, comme une compétition. L'athlète s'imagine en train de vivre chacune des étapes de l'événement anxiogène et de donner une bonne prestation. Il se place habituellement dans un état de grande détente avant de répéter mentalement l'événement jusqu'à son aboutissement idéal.

ANNEXE 3: Liste des ressources

Biathlon Canada (2006). Volume 1 : Modèle DLTA de Biathlon Canada.

Borms, J. (1986). «The Child and exercise : an overview», *Journal of Sport Sciences*, 4 : 3-20

British Diving. Talent Identification for British Diving : Physiological and Anthropometrical Tests (CD non daté).

Centres canadiens multisports (2005). Développement à long terme de l'athlète : Au Canada, le sport c'est pour la vie. Centres canadiens multisports, Vancouver.

Centres canadiens multisports (2005). Développement à long terme: Devenir champion n'est pas une question de chance. Athlètes ayant un handicap, Centres canadiens multisports, Vancouver.

Fédération canadienne des archers (2008). Document-cadre sur le DLTA.

Fédération canadienne d'escrime (2010). Développement à long terme (en cours d'élaboration).

Fédération québécoise de tir (2005). Plan d'excellence 2005-2009

Gymnastics Canada Gymnastique (2008). Développement à long terme de l'athlète.

Rushall, B. «The growth of physical Characteristics in Male and Female Children». *Sports Coach*, vol. 20, été 1998. pp. 25-27.

Viru, A. (1995) *Adaptation in Sports Training*. CRC Press, Boca Raton

Viru, A., Loko, J., Harro, M., Volver, A., Laaneots, L. et Viru, M. (1999). «Critical periods in the development of performance capacity during childhood and adolescence». *Physical Education and Sport Pedagogy*, 4 :1, pp. 75-119.

Whitehead, M. (2001). «The concept of physical literacy». *European Journal of Physical Education* (6), pp. 12-138.

Sites web:

<https://mccconnellfoundation.ca/grant/canadian-sport-for-life-cs4l/>

Site Web du Canadian Sport for Life (CS4L)

<http://www.olympic.ca>

Site Web du Comité olympique canadien

<http://www.paralympic.ca>

Site Web du Comité paralympique canadien

<http://www.sfc-ftc.ca>

Site Web de la Fédération de tir du Canada

http://en.wikipedia.org/wiki/Sporting_Clays

Site Web de Wikipedia

consulté le 5 janvier 2009

Règlements 2020 WSPS

https://www.Paralympics.org/sites/default/files/document/190619121649827_World+Shooting+Para+Sport+Technical+Rules+-+Regulations_2019_v2.pdf

Annexe 4: Comité directeur du DLT

Bernie Harrison

Bernie Harrison est devenu un adepte du tir sur cible dès qu'il a essayé le sport pour la première fois dans un YMCA en 1956. En 1973, il s'est joint au Calgary Rifle and Pistol Club afin de s'exercer avec son nouveau pistolet, il est encore membre de ce club aujourd'hui.

Au cours des 35 dernières années, il a été membre d'équipes locales, provinciales et nationales et il a eu l'honneur de représenter le Canada à plusieurs compétitions internationales. Dans les années 1980, il a temporairement mis le tir de côté pour terminer son doctorat, mais il est revenu à la compétition au début des années 1990 et il est toujours actif à ce chapitre.

Sa carrière d'officiel a débuté en 1977, alors qu'il se préparait en vue des Jeux du Commonwealth de 1978 avec son mentor Bill Hare. Depuis, il a agi à titre d'officiel à de multiples compétitions aux niveaux local, provincial et national et il a été officiel en chef du pas de tir et directeur de compétition dans le cadre de nombreux championnats nationaux de pistolet. En 2005, il a été coordonnateur des matchs de pistolet aux Jeux mondiaux des maîtres. En 2007, M. Harrison a été nommé «Officiel de l'année» par la FTC. Il est titulaire d'une licence de niveau B de l'ISSF.

Entraîneur certifié de niveau 2, il a travaillé auprès de jeunes athlètes de son club et pour le compte de l'association de sa province.

Sur le plan administratif, M. Harrison a été président de son club (Calgary Rifle and Pistol Club), de l'association de tir au pistolet de sa province (Alberta Handgun Association) et de l'Alberta Federation of Shooting Sports et il exerce actuellement la fonction de directeur à la FTC.

Mo Johnson

Maurice (Mo) Johnson pratique le tir sur cible depuis les années 1970. Il a pris part à plusieurs compétitions provinciales et nationales de tir à la carabine. Il a entrepris sa carrière d'entraîneur en 1991 et a progressé jusqu'au niveau 3 du PNCE; il est également titulaire de cours du niveau 2. De 1997 à 2002, il a été directeur du programme petit calibre de la FTC et y a également siégé comme vice-président de 1999 à 2002.

M. Johnson a été très actif dans le programme des Jeux du Canada : en 1999, il a été entraîneur d'Équipe C.-B., puis il a fait partie du personnel de mission de la C.-B. lors des Jeux de 2003, 2005 et 2007, aidant les athlètes de différents sports à réaliser leur meilleure performance personnelle. À la même époque, il a aussi été l'entraîneur de l'équipe junior de tir à la carabine de la C.-B. et il a permis à de nombreux athlètes d'accéder aux niveaux national et international.

M. Johnson apprend maintenant un nouveau sport de précision, le golf, dans ses temps libres.

Rick Ward, entraîneur AH, entraîneur tech., EPA

M. Ward a commencé à pratiquer le tir sur cible avec son père lorsqu'il était enfant. Il a par la suite découvert le tir au pistolet et, en 1986, il s'est joint au Marysville Rifle and Pistol Club, où il a fait la connaissance de l'entraîneur en chef de l'équipe canadienne de tir au pistolet Bob Keirstead. Il a pris part à des épreuves de tir sur cible de l'ISSF et est éventuellement devenu entraîneur. Au fil des ans, il a participé à des compétitions provinciales, nationales et internationales avec les équipes du Nouveau-Brunswick, de l'Ontario et de l'Alberta, de même qu'avec l'équipe militaire du CISM.

Président de plusieurs clubs locaux et de la New Brunswick Handgun Association, il exerce actuellement la fonction de directeur à la FTC et il est membre du Comité de haute performance. Il est devenu entraîneur en 1988 et a occupé les postes d'entraîneur de tir au pistolet aux Jeux du Canada, d'entraîneur d'équipes d'unités, de branches et de brigades militaires, d'entraîneur en chef de l'équipe de tir au pistolet du CISM, d'entraîneur en chef de l'équipe nationale de tir au pistolet et d'entraîneur en chef de l'équipe canadienne paralympique de tir. Il a été entraîneur aux Jeux du Canada, et des épreuves de la Coupe du monde, aux Jeux du Commonwealth et aux Jeux paralympiques, et il a aussi œuvré comme entraîneur personnel pour plusieurs champions nationaux et provinciaux.

Rick Ward est un entraîneur professionnel agréé (EPA) d'Entraîneurs du Canada. Il est titulaire d'une licence B de l'ISSF, d'une certification de niveau 4 du PNCE (il termine actuellement les cours du niveau 5) et d'un diplôme en entraînement de haute performance de l'Institut national de formation des entraîneurs.

Susan Verdier

Susan Verdier est directrice technique de la Fédération de tir du Canada depuis 2006. À ce poste, ses responsabilités ont englobé à ce jour l'élaboration et la mise en œuvre du modèle de développement à long terme (DLT) de la Fédération, le programme de haute performance et les aspects des opérations touchant l'entraînement.

Les premières expériences de Mme Verdier en administration du sport remontent aux années 1980, alors qu'elle occupait le poste de coordonnatrice des programmes auprès de l'Association canadienne de ski acrobatique. Le contact initial avec les ONS en sports d'hiver s'est établi dans le cadre de son travail bénévole comme officielle. Depuis, elle a occupé divers postes administratifs pour cinq autres organisations de sport amateur et, à titre d'officielle de ski acrobatique, a progressé jusqu'au niveau olympique.

Elle est la représentante technique des ONS de tir sur cible aux Jeux du Canada. Elle a également été gérante de l'équipe de tir aux Jeux panaméricains de 2007, à Rio de Janeiro, aux Jeux olympiques de 2008, à Beijing et aux Jeux du Commonwealth 2010, à New Delhi.

Consultant du groupe d'experts du DLT

Istvan Balyi

Depuis 1994, Istvan Balyi est chercheur résident dans le domaine du sport à l'Institut national de formation des entraîneurs de la Colombie-Britannique. Il a œuvré auprès de nombreuses équipes nationales canadiennes à titre de conseiller en haute performance et de consultant en planification et en périodisation lors des principaux jeux. Éducateur en entraînement de renommée mondiale, il a publié une série d'ouvrages sur le développement à long terme (DLT) et la périodisation en Australie, au Canada, aux États-Unis et au Royaume-Uni.

M. Balyi est actuellement conseiller en DLT auprès du bureau général pour les jeunes et le sport du Royaume de Bahreïn et du South African Sports Confederation and Olympic Committee. Il a travaillé à des initiatives touchant le DLT dans 19 disciplines sportives au Royaume-Uni, dont le rugby, le tennis, le cricket, la natation, le plongeon, le water-polo, la nage synchronisée, le judo et la gymnastique.

M. Balyi est membre du groupe consultatif d'experts de Sport Canada sur le développement à long terme. Il collabore actuellement à l'élaboration de modèles de DLT spécifiques pour 21 disciplines sportives au Canada.

Il a rédigé trois ouvrages, publié plus de 75 chapitres et articles et fait plus de 400 exposés dans le cadre de conférences nationales et internationales sur le DLT, la planification et la périodisation.

Responsable du projet de rédaction du document sur DLT

Cathy Haines

Cathy Haines est technicienne en chef de Gymnastique Canada. À ce poste, elle assure la supervision de tous les aspects du programme technique, dont quatre disciplines olympiques, plusieurs disciplines non olympiques, le programme Gymnastique pour tous et les programmes de formation des entraîneurs. Elle possède plusieurs années d'expérience en gymnastique artistique et rythmique, à titre d'athlète, d'entraîneur, d'administratrice, de parent et de bénévole. Elle est responsable de la mise en œuvre du modèle de DLT à GCG et participe également à plusieurs projets dont un projet de compétences physiques avec l'organisme Foundation Sports. Plus récemment, elle a occupé le poste de chef d'équipe en gymnastique artistique et rythmique aux Jeux du Commonwealth 2010, à Delhi, en Inde. Elle a fait également partie de l'équipe responsable de la gestion des 600 membres de la délégation canadienne à la World Gymnaestrada 2011 qui s'est déroulé à Lausanne, en Suisse.

De 2000 à 2009, elle a offert ses services à titre de consultante indépendante en sport à Ottawa. Au cours de cette période, elle a collaboré à divers projets de conception et d'élaboration du DLT et du PNCE dans de nombreuses disciplines sportives, dont le tir sur cible.

Nos remerciements particuliers aux membres du groupe d'experts

Joe Boutilier
Donald Cannon
Dennis Grover
Pat Gustafson
Patrick Haynes
JP Huot
Ed Martin
Cynthia Meyer
Gary Piercey
Ron Todd
Dave Woolridge

Photographies

Rod Bourgon
JP Huot
Mo Johnson
Susan Verdier
Rick Ward

Conception graphique
www.kameleons.ca



