



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
D'ÉTUDES ET
DE SPORTS
SOUS-MARINS



TIR SUR CIBLE
SUBAQUATIQUE

MANUEL DE FORMATION TSC

CONDITIONS DE PRATIQUES, BREVETS ET QUALIFICATIONS des pratiquants TIR SUR CIBLE EN SITUATION DE HANDICAP

COMMISSION TIR SUR CIBLE SUBAQUATIQUE

FFESSM

SEPTEMBRE 2025

CONDITIONS DE PRATIQUES, BREVETS ET QUALIFICATIONS DES PRATIQUANTS TIR SUR CIBLE EN SITUATION DE HANDICAP

L'organisation du tir sur cible (TSC) pour personnes en situation de handicap est composée de deux cursus :

- ▶ l'un pour les tireurs en situation de handicap (4 niveaux de pratique : 3 en loisir et 1 performant et 1 d'assistant formateur),
- ▶ l'autre pour les accompagnants, les enseignants et les formateurs pour tireurs en situation de handicap.

Les dispositions suivantes s'appliquent aux tireurs pratiquants en situation de handicap. Elles proposent des compétences par pratique, définissent les niveaux d'encadrement et les conditions de pratique de l'activité, dans le respect du Code du Sport.

Au sein de la FFESSM, les immersions pour les Pratiquants en Situation de Handicap - Tir Sur Cible (PESH-TSC) ne peuvent s'effectuer qu'encadrées par un ou plusieurs enseignants brevetés et titulaire d'une qualification complémentaire et selon les critères énoncés dans le tronc commun. Seuls les pratiquants respectant les critères de handicap spécifique au tir sur cible peuvent le pratiquer.

Hormis les restrictions imposées par le médecin qui délivre le certificat médical d'Absence de Contre-Indication (CACI) du PESH-TSC il n'y a pas de limitation particulière d'accueil.

Par ailleurs, il est rappelé que même si le présent document propose des connaissances, savoir-faire et savoir-être associés à chaque pratique, le cœur de l'enseignement et de la pratique se définit principalement à travers une approche ludique, individualisée, progressive et sécurisée, sans nécessairement de notion de compétition, pour amener plaisir, bien-être et valorisation de soi au pratiquant

TSC LOISIR	PESH-TSC Initiation 5m de la cible	PESH-TSC Perfectionnement 10m de la cible	PESH-TSC Confirmé 15m de la cible
Carte délivrable après :	6 séances minimum - Déclenchement du tir avec ou sans assistance - Atteinte de la cible pour 50% des tirs	6 séances minimum après PESH-TSC initiation - Parcours de 10m en apnée jusqu'au pas de tir avec ou sans assistance	6 séances minimum après PESH-TSC Perfectionnement - Parcours de 15m en apnée jusqu'au Pas de tir avec ou sans assistance - Extraction de la flèche avec ou sans assistance

ARCHITECTURE GÉNÉRALE

ORGANISATION DE LA PRATIQUE PESH
TIR SUR CIBLE LOISIR

ASSISTANT FORMATEUR TSC « AFH »

ORGANISATION DE LA PRATIQUE PESH
TIR SUR CIBLE PERFORMANT

1° ORGANISATION DE LA PRATIQUE PESH-TIR SUR CIBLE LOISIR

Il existe 3 qualifications possibles pour les PESH-TSC (Initiation, Perfectionnement, Confirmé). La délivrance des cartes PESH-TSC atteste la validation des compétences minimales dans la pratique considérée :

Le pratiquant choisit la ou les pratiques qui lui correspondent en accord avec l'équipe pédagogique, l'avis médical et les présentes dispositions. Les exercices travaillés sont l'apnée et le tir sur cible avec des distances évolutives.

Les biathlons et les super biathlons peuvent être envisagés pour les pratiquants confirmés (logique d'inclusion dans un parcours standard). Il est recommandé d'inscrire sur le carnet de Tir Sur Cible chaque séance effectuée et d'y reporter les éventuelles compétences travaillées afin de valider progressivement la qualification visée.

Chaque pratique contient 5 grandes compétences, détaillées en connaissances, savoir-faire, savoir-être :

- Compétence 1 : UTILISER SON MATÉRIEL
- Compétence 2 : CAPACITÉS TECHNIQUES EN SURFACE ET MAÎTRISE DE LA VENTILATION / CAPACITÉS TECHNIQUES EN IMMERSION
- Compétence 3 : CAPACITÉS DE TIR EN APNÉE
- Compétence 4 : RÉACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES ET AUTONOMIE
- Compétence 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

Les AFH sont des pratiquants TSC Handisub (minimum PESH TSC perfectionnement) qui assistent les formateurs avant et après l'activité en partageant leur expérience.

1.1 LES ASSISTANTS FORMATEURS HANDISUB®

La qualification d'assistant formateur TSC (AFH) est destinée aux pratiquants Handisub® pour aider les formateurs, notamment lors de l'enseignement théorique et des partages de pratique.

La qualification AFH TSC n'est pas une obligation pour transmettre son expérience, dispenser un savoir. Elle concerne uniquement l'enseignement hors de l'eau et n'apporte pas de prérogative d'encadrement.

GENERALITES

Pour chaque type de pratique, le pratiquant peut bénéficier d'une ou plusieurs assistances humaines ou matérielles s'il ne dispose pas de l'autonomie nécessaire. Il doit alors pouvoir guider son accompagnant ou l'encadrant pour la validation de compétence.

Un accompagnant est un pratiquant autonome de TSC, licencié à la FFESSM pouvant aider l'EH TSC au bon déroulement de la séance

En cas de difficultés de communication, les encadrants doivent adapter leur pédagogie en explorant toutes les communications verbales et non verbales possibles, sans oublier les capacités de mimétisme et les stimulations par le jeu.

Le PESH-TSC apprend à évoluer dans un monde nouveau. Il doit intégrer les particularités en s'y adaptant afin que l'activité TSC reste une activité de loisir.

PRATIQUE EN SITUATION DE HANDICAP – Tir Sur Cible

ORGANISATION GENERALE

Les sessions de pratique « PESH-TSC » sont organisées à l'échelle des clubs.

Afin d'attester de l'investissement dans la pratique et de l'atteinte des compétences minimales, un enseignant au minimum Initiateur entraîneur, licencié à la FFESSM, titulaire de la formation complémentaire Handisub® peut délivrer au pratiquant une carte fédérale « PESH-TSC ». La validation des différentes compétences peut être reportée sur un livret personnalisé. C'est notamment utile si la pratique est partagée entre plusieurs équipes pédagogiques.

CONDITIONS DE CANDIDATURE ET DE PRATIQUE

- Être titulaire d'une licence FFESSM en cours de validité pour la pratique. Pour la validation de la carte Handisub®, la licence FFESSM en cours de validité est obligatoire (excepté le baptême).
- Être âgé de 8 ans au moins pour le PESH TSC initiation, de 9 ans au moins pour le PESH TSC perfectionnement, de 10 ans au moins pour le PESH TSC confirmé et de 12 ans au moins pour le AFH TSC (autorisation du responsable légal pour les moins de 18 ans).
- Présentation d'un CACI selon les prescriptions de la commission médicale.

DÉLIVRANCE DE LA CARTE DE PRATIQUE

- La carte est délivrée par un Initiateur entraîneur TSC titulaire de la formation complémentaire EH1 au sein d'un club ou d'une SCA.
- Le club ou la structure doit enregistrer la certification sur le site internet <www.ffessm.fr> pour que le siège national de la FFESSM puisse éditer la carte et l'adresser au candidat. Le siège national de la FFESSM garde en archive les informations concernant les cartes de pratique.

DUPLICATAS

Les duplicatas des cartes « PESH-TSC » sont délivrés par le siège national de la FFESSM.

CONTENUS DE FORMATION

OBJECTIF GENERAL

La pratique et les capacités constitutives des compétences peuvent être réalisées entre la surface et une profondeur ne nécessitant pas de compensation.

Le « PESH-TSC » peut pratiquer en faible profondeur (pas de compensation nécessaire et maximum 2m) sous la direction d'un EH1-TSC au minimum, dans le cadre de ses compétences. Seuls les pratiquants « confirmés » sont amenés à pratiquer au-delà de 2 mètres en apnée, avec compensation ORL et une organisation de la sécurité adaptée.

Compétence 1 : UTILISER SON MATÉRIEL

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Utiliser du matériel Connaître le matériel courant et participer à sa préparation Et au fil de la progression, en perfectionnement Savoir mettre/enlever une protection thermique seul ou en se faisant aider Connaître l'entretien courant du matériel personnel, les règles d'hygiène Optimiser le choix et l'utilisation du matériel courant	L'élève doit connaître les rudiments de la préparation de son matériel personnel, adapté à sa situation. Selon la situation, cela peut concerner : masque, lunettes de natation, pince-nez, etc. Aucune connaissance technique hormis les consignes de sécurité. Aucun cours théorique sur le matériel Et au fil de la progression, en perfectionnement L'élève doit connaître les spécificités du matériel adapté au tir. Il doit savoir l'utiliser et le régler. La protection thermique doit être adaptée au milieu et à la pratique. L'élève doit être capable d'optimiser son matériel en vue d'une performance.	Matériel personnel adapté à la pratique du tir sur cible. Implication de l'élève dans la gestion de son matériel personnel Le cas échéant, l'élève doit savoir guider une aide extérieure. Et au fil de la progression, en perfectionnement Connaissances sur l'arbalète Savoir ranger, rincer et stocker son matériel en limitant sa consommation d'eau Cette optimisation du matériel doit se faire de manière raisonnée et peut être en corrélation avec le handicap.

Compétence 2 : CAPACITÉS TECHNIQUES EN SURFACE ET MAÎTRISE DE LA VENTILATION / CAPACITÉS TECHNIQUES EN IMMERSION

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Être capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée Être capable de se ventiler et récupérer calmement Et au fil de la progression, en perfectionnement Savoir utiliser la ventilation abdominale et/ou thoracique	L'élève doit savoir prendre une inspiration avant une apnée, sans contraction musculaire excessive. L'élève doit savoir renouveler son volume pulmonaire avant et après une apnée. Et au fil de la progression, en perfectionnement Connaissances des effets de la ventilation sur l'apnée. L'élève doit connaître ses limites par repères de sensations physiques et/ou mentales.	Eviter les gestes parasites Savoir atteindre un certain relâchement Savoir se préparer, évoluer et récupérer Au cours des séances, l'élève ne doit pas s'hyperventiler Et au fil de la progression, en perfectionnement L'élève doit appliquer un protocole global de préparation avant l'apnée. Être capable de déterminer pour lui-même un objectif, de façon réaliste. Il doit le faire avec une marge de confort.

Compétence 3 : CAPACITÉS DE TIR DE PRECISION

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
S'immerger le visage Réaliser un tir dans sa zone de confort	La zone de confort correspond à un tir de précision où l'envie de respirer n'est pas présente. L'élève doit réaliser un tir de précision d'une durée adaptée à ses possibilités et en rapport avec sa progression Et au fil de la progression, en perfectionnement La zone de travail correspond à une apnée où l'envie de respirer est présente et modérée. La zone de performance correspond à une apnée où l'envie de respirer est forte.	La durée de l'immersion n'est pas un critère. - L'aspect ludique est à privilégier. - Les notions de sécurité sont à aborder. - Un protocole de sortie complet est recommandé, par exemple : émerger les voies aériennes, prendre un point d'appui, ventiler, enlever les équipements faciaux et dire « OK ».

Compétence 4 : RÉACTIONS AUX SITUATIONS USUELLES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Comportements appropriés Savoir se sécuriser Communication : OK / non OK, Froid, Stop, Sortie	Écouter et appliquer les consignes. L'élève doit être capable de prendre appui pour maintenir ses voies aériennes hors de l'eau. Pouvoir se faire comprendre Communication adaptée à la personne Et au fil de la progression, en perfectionnement L'élève doit connaître les situations et comportements favorisant des malaises. Il doit participer à l'organisation matérielle adaptée au contexte de la pratique.	L'appui peut être un bord de bassin, une bouée. La communication doit être adaptée à la personne, l'important étant de pouvoir avoir un retour du tireur TSC

Compétence 5 : CONNAISSANCES THEORIQUES ELEMENTAIRES

Connaissances, savoir-faire et savoir-être	Commentaires et limites	Critères de réalisation
Respect des consignes, des distances et temps d'immersion Comportement adapté à ses aptitudes Réglementation Et au fil de la progression, en perfectionnement Infos sur la prévention : Perte de connaissance Perte de Contrôle Moteur (PCM) Le froid	Notions succinctes sur la FFESSM, la FFSA, la FFH et sur la CMAS Les éventuelles restrictions médicales Et au fil de la progression, en perfectionnement Connaissances des risques dus au handicap. Seules les causes et la prévention sont à traiter, et de manière succincte. Connaissances nécessaires à la bonne compréhension des accidents	Chercher à donner quelques informations plutôt que vouloir évaluer Répondre oralement à des questions simples Et au fil de la progression, en perfectionnement Amener des éléments utiles à la prévention des accidents, et les adapter à la pathologie du PESH

ASSISTANT FORMATEUR TSC « AFH »

ORGANISATION GENERALE

Les sessions d'assistant formateur TSC Handisub® (AFH) sont organisées à l'échelon des clubs ou des structures commerciales agréées, des comités départementaux ou régionaux, sous la forme d'une évaluation formative ou d'un examen ponctuel. Elles sont destinées exclusivement aux pratiquants Handisub®, dans le cadre de leur engagement au sein d'un club.

Le pratiquant TSC Handisub® possède une expérience certaine en matière de TSC. Il manifeste une aptitude à aider les autres pratiquants TSC moins expérimentés ainsi que les encadrants. Il est capable de démontrer les techniques de base de l'activité TSC Handisub®. Il contribue, exclusivement sous le contrôle de son moniteur, au bon déroulement de la séance en participant à sa dynamique. Il s'implique dans le fonctionnement du groupe et la vie du club. Il est à même de partager et de transmettre son expérience.

La qualification AFH ne donne aucune prérogative au regard du Code du Sport et ne confère aucune autonomie au pratiquant TSC Handisub® en matière d'enseignement. Elle est exclusivement mise en œuvre, hors de l'eau, sous la responsabilité du moniteur qui en délimite le champ d'application. La formation est exclusivement réalisée hors de l'eau.

CONDITIONS DE CANDIDATURE

- Être titulaire d'une licence FFESSM pratiquant, en cours de validité
- Être titulaire du PESH TSC perfectionnement, minimum
- Présenter un CACI conforme aux préconisations fédérales de la commission médicale

FORMATEURS ET JURY DU TRONC COMMUN

Les formateurs et le jury sont identiques à la formation EH TSC.

DÉLIVRANCE DE LA CARTE DE PRATIQUE

- La carte est délivrée par un Initiateur entraîneur TSC titulaire de la formation complémentaire EH1 au sein d'un club ou d'une SCA.
- Le club ou la structure doit enregistrer la certification sur le site internet <www.ffessm.fr> pour que le siège national de la FFESSM puisse éditer la carte et l'adresser au candidat. Le siège national de la FFESSM garde en archive les informations concernant les cartes de pratique.

DUPLICATAS

Les duplicatas des cartes « AFH-TSC » sont délivrés par le siège national de la FFESSM.

FORMATION ET ÉVALUATION

La qualification AFH TSC atteste de compétences ou "savoir-faire" caractéristiques. L'AFH TSC possède une bonne maîtrise des gestes de base de l'activité et est capable d'expliquer et de faire des démonstrations techniques sur quelques-uns des gestes et adaptations qu'il a pu développer.

Les compétences attendues sont définies par un titre générique (bandeau) qui regroupe des connaissances et des savoir-faire convergents. Ces capacités sont énumérées point par point et sont accompagnées de commentaires permettant d'en établir les limites.

CONTENUS DE FORMATION AFH TSC

COMPÉTENCES PÉDAGOGIQUES

Connaissances	Commentaires
	L'assistant formateur Handisub est capable d'expliquer, de démontrer ou faire démontrer au moins 3 items parmi la liste ci-dessous.
Les techniques d'habillage et de déshabillage	- L'équipement d'un pratiquant, en sécurité - Les différentes méthodes pour préserver l'intégrité du pratiquant
Les techniques de transfert, de mise à l'eau et de sortie	- Les transferts d'un pratiquant, les prises et les positions pour assurer la sécurité du pratiquant et celle des accompagnants
Les adaptations matérielles	- Analyses et propositions liées aux aspects matériels (combinaisons zippées, lests adaptés, gueuses, bout pour déplacements ...)
Aider à l'organisation d'une formation de pratiquants Handisub	- La réalisation d'une ou plusieurs parties d'une formation, dans l'accueil des pratiquants (infrastructures, vestiaires, intimité des pratiquants Handisub, aide de pont...), en tant que personne ressource de l'équipe pédagogique
Communication	- Adaptation des signes spécifiques pour les déficients visuels, les pratiquants privés de l'usage des membres supérieurs... - Débriefing d'un pratiquant TSC Handisub sur sa pratique, son ressenti
Respecter le milieu et l'environnement	- Comportement en évolution subaquatique, mesures visant à respecter le milieu, le matériel...
Évoluer en sécurité	- Règles de base, gestes techniques et comportements adaptés à leur mise en œuvre
Connaissances théoriques	- Assistance à la conception de supports pédagogiques et, sur demande de l'équipe pédagogique, possibilité d'apporter son éclairage sur les bonnes pratiques liées à chaque pratiquant - Éléments de base adaptés permettant la compréhension des règles d'évolution (barotraumatismes, déroulement d'une séance TSC, flottabilité etc.) - Connaissances sur les compétitions TSC

CURSUS Tir sur cible Handisub®

Proposition d'une fiche d'autoévaluation et de validation (insérable dans le passeport)

NOM :PRENOM :DATE :

COMPETENCES	Auto évaluation	Auto évaluation	Auto évaluation	Auto évaluation	Auto évaluation	Auto évaluation	Validation par l'enseignant Handisub®
<i>Savoir choisir et entretenir son petit matériel (palmes, masque et tuba)</i>							
<i>Savoir régler son lest (ceinture de lest, poids ou ventouse)</i>							
<i>Savoir entretenir son arbalète</i>							
<i>Savoir viser (le PESH-TSC doit connaître son œil directeur et connaître la contre visée)</i>							
<i>Avoir un bon appui et une bonne position</i>							
<i>Le PESH-TSC doit acquérir une certaine autonomie dans l'utilisation de l'arbalète.</i>							
<i>Le PESH-TSC doit être capable de faire une ventilation de préparation à l'apnée.</i>							
<i>Le PESH-TSC doit savoir s'immerger seul ou avec l'aide d'un moniteur.</i>							
<i>Maîtrise des zones de tir (le PESH-TSC doit connaître les différentes zones du bassin)</i>							
<i>Connaître les principaux dangers du tir sur cible et leur prévention (les règles de sécurité passives et actives de la discipline)</i>							

TAMPON DE LA STRUCTURE :

ENSEIGNANT ET NUMERO :

2° ORGANISATION DE LA PRATIQUE PESH-TIR SUR CIBLE PERFORMANT

Le PESH-TSC peut accéder à chacune des épreuves en fonction du niveau acquis et de la formation qu'il aura reçue.

Les épreuves de Précision, Super-biathlon et Biathlon sont celles des compétitions de TSC.

Niveau du PESH TSC LOISIR	PESH-TSC Initiation 5m de la cible	PESH-TSC Perfectionnement 10m de la cible	PESH-TSC Confirmé 15m de la cible
TSC PERFORMANT Epreuves possibles :	Epreuve de Précision après formation attestée par un IEH TSC	+Epreuve de Super-Bi après formation attestée par un IEH TSC	+Epreuve de Biathlon après formation attestée par un IEH TSC

Le pratiquant choisit la ou les pratiques qui lui correspondent en accord avec l'équipe pédagogique, l'avis médical et les présentes dispositions. Les exercices travaillés correspondent aux épreuves correspondantes du TSC

2.1 ADAPTATION DES BAREMES POUR LES EPREUVES DE TSC POUR LES PRATIQUANTS EN SITUATION DE HANDICAP

Les barèmes sont adaptés en appliquant le principe du 1/3 temps par rapport aux compétitions de TSC des valides :

- La durée maximum de chacune des épreuves (Précision, Super-biathlon et Biathlon) est ainsi portée à 13'20.
- Les temps mesurés du Super-Biathlon et du Biathlon sont réduits d'1/3 pour le calcul des points.
- La mesure des points à partir du centre des visuels reste identique.

2.2 AIDES SPECIFIQUES ET ADAPTATION DE L'ORGANISATION POUR LES EPREUVES DE TSC

Les aides au PESH-TSC et les adaptations de l'organisation par rapport aux compétitions de TSC sont définies au cas par cas sur la base des épreuves des pratiquants valides (Voir règlement).

Exemples d'adaptations de l'organisation possible (non exhaustive) :

- Limitation de la profondeur en dessous du 1,5m, par exemple à 1,2m la profondeur usuelle des petits bains. Une adaptation de la hauteur des portes cible peut être nécessaire et déroger à la hauteur de 0,7m.
- Réalisation des épreuves sur une ligne de bord de la piscine et non pas sur une ligne tirée au sort.
- Mise en place d'une ligne séparatrice avec le concurrent voisin, ou une ligne de démarcation immergée.

Aides spécificités envisageables :

- Possibilité d'avoir plusieurs aidants.
- Utilisation de matériel spécifique, adapté.
- Positionnement du ou des aidant(s) derrière la ligne de départ, juste derrière le PESH-TSC ou dans une ligne d'eau séparatrice.
- Aide au retrait des cibles du porte-cible pour les remettre aux juges.

Chacune de ces adaptations sera définie par l'IEH TSC qui aura attesté de la capacité à pratiquer une ou plusieurs épreuves. Elles seront rédigées par l'IEH TSC sur une fiche spécifique (voir annexe), validées par un MEH1 TSC et soumis à l'approbation du responsable des épreuves de TSC Performant.

2.3 PRATIQUE COLLECTIVE DU TSC PERFORMANT ET CLASSEMENT

La pratique collective de Tir Performant peut associer des tireurs en situation de handicap ou non, avec les adaptations nécessaires pour les PESH-TSC uniquement. Ce ne sont pas des compétitions.

Le classement des épreuves et du Combiné se fait aux points comme pour les compétitions de TSC.

Ces rencontres peuvent faire l'objet de podiums et médailles.

ANNEXE : GRILLE DES AIDES SPECIFIQUE ET DES ADAPTATIONS EN TIR PERFORMANT

NOM et Prénom du PESH-TSC :

NOM et Prénom de l'IEH TSC attestant de la formation au Tir Performant :

Date de la grille : / / 20.....

Restriction du CACI :

.....

Adaptation de l'organisation :

Limitation de la profondeur : ... oui / non Profondeur maxi :

Adaptation du Porte Cible : oui / non

Epreuves sur une ligne de bord de la piscine : ... oui / non Bord à droite / à gauche

Ligne séparative avec le concurrent voisin : oui / non..... Bord à droite / à gauche

Autres adaptations :

.....

.....

Aides spécifiques:

Présence d'aidant(s) : 1 aidant ... ou ... 2 aidants

Mission du premier aidant :

Mission du 2^{ème} aidant :

Matériel spécifique (Les prothèses sont autorisées et n'ont pas à être spécifiés):

.....

.....

Armement de l'arbalète : oui / non Précision :

Retrait de la flèche de la cible : oui / non Précision :

Aide au retrait des cibles : oui / non Précision :

Autres aides :

Validation d'un IEH TSC : NOM, Prénom, date et signature :

LISTE DES MODIFICATIONS

Septembre 2025 :

Création de la qualification AFH et articulation en 3 niveaux de pratique loisirs