

# CONCEPT FORME 3 CNP RELÈVE

LOGEMENT



COÛTS

CHF

SPORT



FORMATION



**S'ENTRAÎNER, VIVRE ET APPRENDRE**

**AU CENTRE NATIONAL DE PERFORMANCE DE LA  
FÉDÉRATION SPORTIVE SUISSE DE TIR À MACOLIN / BIENNE**

Concept forme 3 CNP  
RelèveConcept de promotion du  
sport de performance

## Inhalt

- 02 Introduction
- 03 Situation initiale
- 04 But et objectif / Carrière sportive
- 06 Partenaire
- 07 Finances
- 08 Contact / Mentions légales

## Introduction

Diverses offres d'entraînement sont proposées aux athlètes du Cadre du service Sport d'Elite et Promotion de la Relève de la Fédération sportive suisse de tir dans les centres régionaux et/ou nationaux de performance (CRP/CNP) de toute la Suisse. Ces offres comprennent diverses formes qui tiennent compte de la classification et de la disponibilité des athlètes et permettent une gestion optimisée du temps en vue d'une interaction réussie entre la formation, le métier et le Sport d'élite.

Le présent concept décrit et règle en particulier la «Forme 3 CNP», lancée en août 2021, qui permet aux athlètes de transférer leur centre d'intérêt vers la région du Centre national de performance de la Fédération sportive suisse de tir à Bienne/Macolin. De la sorte, ces athlètes peuvent regrouper leurs ressources et consacrer pleinement leur énergie à la formation, au métier et au Sport d'élite.

## Situation initiale

Dans un nombre croissant de pays, les jeunes issus du Tir sportif suivent l'exemple d'autres disciplines sportives et s'inscrivent dans des gymnases sportifs, des écoles de sport ou des classes de sport afin de pouvoir utiliser leur temps de manière optimale pour leur passion et leur formation.

Il n'est donc pas surprenant que la situation et l'évolution du Tir sportif sur la scène internationale soient telles, que les résultats augmentent rapidement et de façon marquée que ce soit en ce qui concerne l'élite comme les Juniors.

La Fédération sportive suisse de tir a d'ores et déjà réagi à ces tendances et continuellement adapté l'offre existante d'entraînement dans le service de la Promotion de la Relève à partir du 1er octobre 2018 par l'introduction d'offres supplémentaires. Les for-

mes suivantes ont été pro-gressivement mises en œuvre dans les entraînements des sites des CRP et des CNP:

- Forme de départ, depuis le 1er octobre 2018
- Forme standard, depuis le 1er octobre 2018
- Forme 1 CNP, depuis le 1er octobre 2018
- Forme 2 CNP, depuis le 1er octobre 2019

Afin de répondre à la tendance internationale et d'offrir à nos jeunes athlètes la possibilité d'évoluer professionnellement dans le sport malgré leur formation, la Fédération sportive suisse de tir passe à l'étape suivante avec l'offre d'entraînement «Forme 3 CNP», qui constitue une étape importante, et élargira et complètera l'offre existante.

## Offre d'entraînement des centres régionaux de performance et du centre national de performance

Forme de départ	Forme standard	Forme 1 CNP	Forme 2 CNP	Forme 3 CNP
Athlètes T3 Entraînement CRP en 1 <sup>er</sup> année	Athlètes T3, T3-Ü, T4-J Entraînement CRP à partir de la 2 <sup>e</sup> année	Athlètes T3, T4-J Entraînement CRP à partir de la 2 <sup>e</sup> année	Athlètes T4-J, T4 High Potential, Entraînement CRP à partir de la 2 <sup>e</sup> année	Athlètes T4-J, T4 High Potential (prévu à partir d'août 2021)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une unité d'entraînement de 3 h chaque semaine (40 semaines par an)</li> <li>• Pour les élèves-label un après-midi d'entraînement de 3 h chaque semaine (40 semaines par an)</li> <li>• Musculation et condition: 2 h par mois</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deux unités d'entraînement de 3 h chaque semaine (40 semaines par an)</li> <li>• Pour les élèves-label un après-midi d'entraînement de 3 h chaque semaine (40 semaines par an)</li> <li>• Musculation et condition: 2 h par mois</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une unité d'entraînement de 3 h chaque semaine (40 semaines par an)</li> <li>• Pour les élèves-label un après-midi d'entraînement de 3 h chaque semaine (40 semaines par an)</li> <li>• 6 entraînements de 2 jours au CNP répartis sur toute l'année, musculation et condition inclus</li> <li>• 2 semaines d'entraînement de 5 jours au CNP, musculation et condition inclus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une unité d'entraînement de 3 h chaque semaine (20 semaines par an)</li> <li>• Pour les élèves-label un après-midi d'entraînement de 3 h chaque semaine (40 semaines par an)</li> <li>• 6 entraînements de 2 jours au CNP répartis sur toute l'année, musculation et condition inclus</li> <li>• 6 semaines d'entraînement de 5 jours au CNP, musculation et condition inclus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivre et habiter (colocation ou famille d'accueil) à Macolin/Bienne</li> <li>• Ecole, formation, formation continue ou travailler à Bienne ou à Macolin</li> <li>• 5 entraînements de 4 h chaque semaine</li> <li>• 4 h de musculation et de condition chaque semaine</li> </ul>
CRP: la moitié de la totalité des coûts est payée par l'athlète	CRP: la totalité des coûts est payée par l'athlète	CRP: la moitié de la totalité des coûts est payée par l'athlète; coûts supplémentaires: max. 1000 CHF pour la FST	CRP: le quart de la totalité des coûts est payé par l'athlète; coûts supplémentaires: max. 2000 CHF pour la FST	Coûts à la charge de l'athlète: max. 6000 CHF pour la FST
<b>120-240 heures</b> de tir par an	<b>240-360 heures</b> de tir par an	<b>240-360 heures</b> de tir par an	<b>300-420 heures</b> de tir par an	<b>880 heures</b> de tir par an

GESTION OPTIMALE DU TEMPS ENTRAÎNEMENT CRP/CNP

Centres régionaux à Lausanne, Schwadernau,  
Lucerne, Filzbach et Teufen  
Plus d'informations:  
[www.swissshooting.ch/fr/nachwuchs](http://www.swissshooting.ch/fr/nachwuchs)

Flyer La carrière de l'athlète

## But et objectif

L'offre de formation «Forme 3 CNP», dont la devise est «S'entraîner, vivre et apprendre», au Centre national de performance de Macolin/Bienne a pour but d'offrir une plate-forme optimale à de jeunes athlètes ambitieux et ayant un potentiel élevé pour réunir la formation/le métier et le sport – et de trouver en même temps le temps pour la régénération nécessaire.

L'offre d'entraînement est mise en œuvre grâce à la coopération entre la Fédération sportive suisse de tir, qui est responsable des entraînements, et le Service des sports de la ville de Bienne, qui propose le programme «Sport – Culture – Etudes» (SCE) dans le domaine de l'école et du sport avec sept Swiss Olympic Partner Schools de niveau secondaire I et secondaire II. Les écoles sont responsables du développement scolaire et emploient un coor-

dina-teur, qui est en contact étroit avec la Fédération et qui assure la coordination optimale des plans d'enseignement et d'entraînement avec les entraîneurs et entraîneuses, et élabore et fournit des solutions en cas d'absence. Il y a également des possibilités dans le système d'enseignement dual avec des apprentissages dans des entreprises formatrices adaptées au sport.

Cette coopération et les courts délais de déplacement (les athlètes sont hébergés dans des familles d'accueil dans la région de Bienne) garantissent une vie quotidienne sans heurts, une utilisation optimale du temps pour l'entraînement et la formation, ainsi qu'une planification judicieuse des absences pour les entraînements et les concours.

## ESPIE

L'ESPIE (estimation systématique du pronostic intégratif, par l'entraîneur) est un instrument de sélection des talents.



Informations complémentaires concernant l'ESPIE

## FTEM Suisse

L'Office fédéral du sport et Swiss Olympic ont développé un instrument commun et interdisciplinaire – appelé «FTEM Suisse» – grâce au «concept cadre du développement du sport et des athlètes».

«FTEM Suisse» repose sur les quatre domaines clés: F est synonyme de Foundation (fondement, bases), T de Talent, E de Elite et M de Mastery (classe mondiale).

Les quatre domaines clés sont répartis en dix phrases (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M). Les dix phrases du «FTEM Suisse» se rapportent à un parcours idéal du développement sportif d'un athlète sur la voie vers les sommets internationaux

## Structures de la carrière sportive au tir sportif de performance

FTEM	FOUNDATION (SOCIÉTÉ)			TALENT				ELITE		MASTERY
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Mots-clés				Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel	S'entraîner et atteindre les objectifs	Percer et être récompensé	Représenter la Suisse (au niveau international)	Succès au niveau international	Dominer la discipline sportive
Compétitions internationales	Découvrir et acquérir les disciplines de tir avec des formes de base polysportives en tant qu'aménagement des pauses dans des leçons régulières pour débutants dans les sociétés de tir.			Engagement pour des disciplines et/ou positions supplémentaires. Etre motivé(e) pour des unités d'entraînement supplémentaires. Mise en oeuvre des acquis dans les concours.			CdM, CE, CM (dès 16 ans)		EG, JO	
Card/structure des cadres							Utiliser et varier les éléments techniques appris. Entraînement holistique et régulier. Etre motivé(e) pour les concours.			CIJ, CEJ, CMJ (15–20 ans), YOG (16–18 ans)
							CIJ (dès 15 ans sur sélection au Shooting Masters)			
							Centres régionaux de performance (dès 15 ans)			
				LOCAL Centres locales de performance CLP			Transition CLP+CRP (dès 14 ans)			
							RÉGIONAL NATIONAL ELITE		NATIONAL ELITE BRONZE ARGENT OR	
Volume d'entraînement (par semaine) en heures	1+	3+	5+	6+	6+	13+	12–16+	25+	35+	40+
Compétitions par année		1	1	2	3	10	13	13	13	13

## Partenaire

### Formation / Métier

Le programme commun «Sport – Culture – Etudes» de la ville de Bienne, du canton de Berne et de l'Office fédéral du sport encourage les élèves particulièrement doués qui ont un potentiel national dans les domaines du sport, de la musique ou de la danse.

Le programme offre des conditions idéales pour les jeunes talents afin que l'école et la promotion des talents puisse être coordonnées de manière optimale.

Le programme de formation peut être utilisé dans les sept Swiss Olympic Partner Schools énumérées ci-dessous en allemand et en français. Il va de la septième année d'études jusqu'à la fin du gymnase, de l'école de commerce ou de l'apprentissage professionnel.

Niveau secondaire I - Bienne:

Ecole secondaire des Prés Ritter - Oberstufe Rittermatte (allemand)	Ecole secondaire de Mâche-Boujean - Oberstufe Mett-Bözingen (allemand)	Collège des Platanes (français)
---	--	---------------------------------

Niveau secondaire II - Bienne:

Ecole / Centres de formation	Offre
BFB (Bildung Formation Biel) en tant que école professionnelle commerciale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprentissage en tant qu'employé(e) de commerce</li> <li>• Ecole de commerce du sport – Sport d'élite</li> <li>• Lycée technique LT</li> </ul>
BBZ-CFP (Berufsbildungszentrum) en tant que école professionnelle artisanale et commerciale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprentissage d'un métier technique ou artisanal</li> <li>• Année scolaire de préparation professionnelle (APP)</li> <li>• Lycée technique LT</li> </ul>
Gymnasium Biel-Seeland	Gymnase français Bienne
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ecole de culture générale ECG</li> <li>• Ecole de commerce EC</li> <li>• Ecole supérieure de commerce ESC</li> </ul>

### Hébergement

Les athlètes seront généralement hébergés dans des familles d'accueil de la région de Bienne jusqu'à leur majorité. Ainsi, ils sont intégrés dans un

environnement social et ont accès à un réseau privé. Ensuite, ils sont libres d'emménager dans une colocation voire dans leur propre appartement.

### Sport

Les stands de tir de l'OFSP à Bienne (en intérieur: 10, 25, 50m), Pieterlen (en extérieur: 25, 50m) et Schwadernau (en intérieur/extérieur: 10, 50m) sont à disposition des athlètes pour s'entraîner toute l'année dans les disciplines olympiques. Afin de garantir le bon fonctionnement des unités d'entraînement des différents groupes d'entraînement et d'utilisateurs, un calendrier est établi à leur intention.

L'étendue de la formation répond aux exigences internationales de 1000 heures par an maximum. La planification hebdomadaire correspondante est effectuée par la Fédération en concertation avec le coordinateur de l'école et en tenant compte de tous les éléments pertinents en relation avec l'école et le sport.

Les unités d'entraînement sont supervisées par les entraîneurs professionnels de la Fédération sportive suisse de tir. Ceux-ci sont soutenus par la division des sciences du sport de la FST dans l'analyse et la présentation du développement des performances. En outre, les athlètes ont accès à des physiothérapeutes ainsi qu'à des médecins et des psychologues du sport au Centre national de performance de Macolin. Les installations sportives de l'OFSP à Macolin sont à leur disposition pour l'entraînement de leur condition physique.

### Finances

La Fédération sportive suisse de tir facturera au prorata un maximum de 6000 francs aux parents ou aux athlètes pour l'hébergement et les repas dans la famille d'accueil (généralement en demi-pension), ainsi que pour l'utilisation des infrastructures d'entraînement (location du stand de tir).

Les autres frais de subsistance sont à la charge des parents ou des athlètes, tout comme les frais de scolarité (secondaire I) dans la mesure où ceux-ci ne sont pas pris en charge par le canton concerné conformément à la réglementation de ce dernier en matière de prise en charge.



Plus d'informations  
Sport – Culture – Etudes,  
Bienne



Organigramme  
Sport – Culture – Etudes,  
Bienne



Exemple de plages horaires  
de la 7<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> classe



Talentpartner



Flyer Apprentissage et  
Sport d'Elite



## CONTACT / MENTIONS LÉGALES

---



**Fédération sportive suisse de tir**  
Service de Promotion de la Relève  
Lidostrasse 6, 6006 Lucerne  
[www.swissshooting.ch](http://www.swissshooting.ch)  
[nachwuchs@swissshooting.ch](mailto:nachwuchs@swissshooting.ch)

**Rédactrice du concept:** Oriana  
Scheuss, responsable de la division  
Promotion de la Relève

**Mise en page:** Fabienne Wilhelm  
d'après un modèle de trurnit Publis-  
hers

**Approbation et entrée en vige-  
ur:** Le concept «Forme 3 CNP»,  
1ère édition, a été approuvé par le  
Comité directeur et entre en vige-  
ur le 2 avril 2020.