

TIR à L'ARC cycle 3

Cycle de 9 séances

Inspiré d'un document ETAPS de la ville de Thiverval-Grignon

Objectifs généraux

- Activité individuelle, qui implique la construction de gestes efficaces pour réaliser une performance mesurable, dans un environnement physique stable et codifié.

Sur l'activité

- Connaître la logique interne de l'activité, à savoir orienter et projeter une flèche vers une cible et répéter cette action d'une façon régulière et réglementée.
- Connaître les règles de sécurité.
 - ↻ Connaître les règles de sécurité collectives et individuelles (commandements pour tirer, récupération des flèches...).
- Savoir déterminer et connaître son œil directeur et choisir un arc et des flèches en état et adaptés.
- Se familiariser avec la terminologie spécifique de l'activité.
- Positionner correctement son corps (position en « T »).
 - ↻ Équilibrée sur 2 appuis, de profil, stabilité de la tête...
 - ↻ Positionnement des pieds, genoux, bassin, épaules, bras, tête...

Attitudes et comportement

- Accepter les règles.
- Réguler le stress et se mobiliser de façon continue pendant les tirs.
- Respecter les règles de sécurité et gérer le matériel (vérifications personnelles).
- Maîtriser ses émotions et adopter une réaction aux tirs non réussis, différente d'une attitude de déception.
- Respecter l'état d'esprit de l'activité.
- Développer un esprit d'entraide et de coopération pour progresser.
- Participer à la mise en place et au rangement du matériel.
- Compter les points avec les partenaires.

Objectifs spécifiques

- Capacité de comprendre une consigne et de l'appliquer.
- Capacité de maîtriser la technique du tir à l'arc.
- Capacité de viser, et d'apprécier les trajectoires et les orienter.
- Capacité de participer activement au tir à l'arc et différencier les phases.
 - ↻ préparation, de préarmement, d'armement, d'échappement.

9 séances d'initiation

- Le cycle concernera des élèves de CE à CM.
- Il s'agira de découvrir l'activité et ses contraintes.
- On pourra diviser la classe en trois groupes d'élèves qui occuperont alternativement les rôles :
 - ↻ A- Les archers, ceux qui tirent après le signal (de préférence en moins de 10 secondes).
 - ↻ B- Les porteurs de flèches qui donneront les flèches aux archers lorsque le signal sera donné de le faire (tous les archers auront tiré)
 - ↻ C- Un groupe en attente qui devra observer (voir évaluer) les archers lors des tirs.
- Lorsque toutes les flèches sont tirées, les archers (A) donnent l'arc aux suivants (B) et au signal, ils vont tous ensemble chercher leurs flèches pour les donner aux futurs aux porteurs (les C deviennent B).

Séance N°1 Prise de contact

- Présentation de l'activité, du matériel et des locaux.
- Règles de sécurités.
- Présentation du tir à l'arc (difficultés diverses) :
 - ↻ Œil directeur (droitier de l'œil tient l'arc de la main gauche et vice versa).
 - ↻ On peut aussi tirer les deux yeux ouverts et un droitier tendra la corde avec sa main droite (il tient l'arc de la main gauche)
 - ↻ Mise en place des flèches : repère de couleur sur la corde et la plume.
 - ↻ Tenue de l'arc ; bras pas trop tendu...
- Attribution des arcs.
- Tir à 5 mètres avec indications succinctes pour pouvoir observer le complément.
- « **Le chamboule tout** ».

Séance N°2 Stabilité corporelle

- Tir à 5 mètres sur spot, accrochage trois doigts (environ 4 cm sous l'encoche).
- Ancrage pommette et encoche à hauteur d'œil, insister sur la verticalité du corps et l'horizontalité du bras.

Séance N°3 Régularité du placement

- Le placement en « T » doit être stabilisé placement » par rapport à l'objectif (bras d'arc, position du corps).
- Placement des doigts sur la corde et libération de ces derniers lors du lâcher de corde, afin que les flèches arrivent au centre.
- Tir à 5 mètres sur spot, mêmes encrages que la séance 1.
- Essayer d'avoir une régularité des tirs (3 flèches dans une feuille A4) ou jeu « **le fagot de flèches** »

*Séance N° 4
Placement de la
visée et respiration*

- Tir à 7 mètres.
- Au début mêmes ancrages que la séance 2.
- Gestion de la respiration :
 - ↻ **Expiration** : Le tireur expire avec l'arc vers le bas, la flèche pointée vers le sol.
 - ↻ **Inspiration** : Il inspire en relevant son arc pour se mettre en position de tir.
 - ↻ **Blocage** : Il bloque sa respiration le temps de la visée.
 - ↻ **Expiration** : Puis il expire lorsque la flèche a été lâchée.
 - ↻ Le temps de visée ne doit pas excéder 2 à 3 secondes sinon le tireur risque de perdre sa stabilité.

*Séance N° 5
Apprentissage de la
fin de geste*

- Le geste du lâcher de corde ne doit pas être « commandé », mais vient après une suite logique de bons placements.
- Importance du « lâcher » de corde :
 - ↻ Les doigts s'ouvrent en souplesse vers l'arrière et se détendent.
 - ↻ La main reste en place ou recule en arrière, mais n'accompagne jamais la flèche.
- Tir à 7 mètres (mêmes ancrages que la séance 3).

*Séance N°6 :
Globalisation des
acquis*

- Il faut faire passer l'importance de tous les gestes qui conduisent au meilleur résultat en cible.
- Tir à 7 mètres sur cible.
- Accrochage trois doigts sur la flèche et ancrage à la pommette.
- **« Jeu des territoires » ou « jeu de la pétanque ».**

*Séance N° 7
Matériel
Entraînement*

- Préparer le matériel (les arcs, cibles)
- Ensuite le même travail que la séance 5 et 6.
- **« La bataille navale » ou « Le killer ».**

*Séance N°8
Tir total à 7 mètres*

- Évaluation formatrice avant la compétition.
- Permettre aux élèves de reproduire tout le processus de tir en y ajoutant les remarques nécessaires sur les points importants.
- Faire en sorte que les élèves s'autoévaluent avec l'aide de leurs camarades.
 - ↻ Les élèves du groupe C peuvent avoir une grille d'évaluation.

*Séance N° 9
Rencontre*

- Il s'agira ici d'une rencontre entre les élèves ou en interclasse.
- **« Le 20 pile » ou « montante descendante ».**

Prénom :	Tir à l'Arc	C'est très bien réalisé	C'est bien réalisé	Ce n'est pas bien réalisé	Ce n'est vraiment pas bien réalisé
Je sais monter et démonter mon matériel tout seul.					
Je sais ranger mon matériel tout seul.					
Je vérifie l'état de mon matériel et signale à un adulte tout problème.					
Je connais quelques noms des pièces de mon matériel (arc, branches, carquois, corde...) .					
Je connais mon œil directeur, mon bras d'arc et mon bras de corde.					
Je connais les règles de base de sécurité (ligne de tir, quand et comment aller chercher les flèches).					
Je respecte scrupuleusement les consignes.					
Mon corps est vertical et équilibré.					
Mon bras est horizontal.					
J'ouvre mes doigts et décoche en libérant directement la corde.					
Mes flèches sont bien groupées sur la cible.					