



SOMMAIRE

1 - JE GÈRE DES CONNAISSANCES

Cochez les cases que vous maîtrisez

LA SÉCURITÉ

FICHE 1A-1 :	☐ Je connais et mets en application les règles fondamentales de la sécurité individuelle et collective ☐ Je connais la conduite à tenir en cas d'incident liés à la pratique ☐ Je connais la lutte contre le dopage
FICHE 1A-2 :	☐ Je connais et mets en application les règles fondamentales de la sécurité du matériel et des installations
FICHE 1A-3 :	☐ Je connais la procédure en cas d'incident de tir

LE MATÉRIEL D'INITIATION

FICHE 1B-1 :	☐ Je sais gérer le parc matériel d'initiation du club
FICHE 1B-2 :	☐ Je connais l'équipement de l'archer et le fonctionnement d'un arc d'initiation
FICHE 1B-3 :	☐ Je sais régler le matériel d'initiation
FICHE 1B-4 :	☐ Je suis capable de vérifier l'état du matériel d'initiation
FICHE 1B-5 :	☐ Je sais conseiller pour l'achat d'un arc personnel

L'ENVIRONNEMENT

FICHE 1C :	☐ Je sais accueillir et renseigner les nouveaux arrivants JE CONNAIS LE FONCTIONNEMENT DU CLUB : ☐ Définition des objectifs ☐ Horaires ☐ Organisation de la pratique ☐ Responsabilité du formateur ☐ Je connais les conditions d'accès et les prérogatives des différents diplômes Fédéraux
-------------------	---

LA PÉDAGOGIE GÉNÉRALE

FICHE 1D-1 :	CONNAISSANCE DE L'ACTIVITE ☐ Je sais prendre en compte l'exigence de l'activité tir à l'arc ☐ Je sais identifier les différentes actions techniques et leur rôle ☐ Je sais élaborer et faire évoluer la stratégie de tir des archers
FICHE 1D-2 :	LES ETAPES DE L'APPRENTISSAGE ☐ je connais le niveau de compétences à acquérir en fin de période d'initiation
FICHE 1D-3 :	JE SAIS CONSTRUIRE ET PLANIFIER LES ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE EN INITIATION ☐ je connais les différents objectifs d'étapes de l'apprentissage ☐ je sais l'adapter aux différents publics ☐ je sais définir les critères d'évaluation des étapes de l'apprentissage en l'initiation ☐ je sais définir la progression des acquisitions motrices ☐ je connais les différentes évaluations

LA SÉCURITÉ

FICHE 1D-4 :	JE SAIS METTRE EN PLACE LES ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE EN INITIATION ☐ je sais situer les archers dans les étapes de l'apprentissage en initiation ☐ je sais adapter les étapes d'apprentissage en initiation à l'évolution des archers ☐ je sais mettre en place un passage de flèches
---------------------	--

2 - JE PRÉPARE MON INTERVENTION

FICHE 2-1 :	☐ Je sais favoriser la réussite par l'utilisation d'une démarche pédagogique
FICHE 2-2 :	☐ Je connais les différents Items d'une séance pédagogique
FICHE 2-3 :	JE SAIS CONSTRUIRE UNE SEANCE PEDAGOGIQUE ☐ je sais définir un objectif ☐ je sais créer les situations pédagogiques ☐ je sais concevoir des consignes ☐ je sais identifier les critères de réussite
FICHE 2-4 :	☐ je connais les exercices avec l'élastique et/ou le miroir pour l'apprentissage des actions motrices

3 - J'AGIS SUR LE TERRAIN

FICHE 3-1 :	JE SAIS CONDUIRE UNE SÉANCE PEDAGOGIQUE ☐ j'aménage l'espace de tir et éventuellement celui des spectateurs ☐ je sais proposer et faire utiliser les moyens de protection individuelle (petit matériel) ☐ je sais attribuer le matériel en fonction de la morphologie des archers
FICHE 3-2 :	JE SAIS ADAPTER MON INTERVENTION AUX DIFFÉRENTS PUBLICS : ÉCOLE DE TIR POUSSINS, JEUNES, ADULTES ☐ Je sais faire fonctionner et gérer le groupe dans l'espace de tir ☐ je sais donner des consignes ☐ j'adopte une attitude encourageante
FICHE 3-3 :	JE SAIS UTILISER UNE FICHE POUR SITUER LES ARCHERS DANS LES ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE ☐ je sais utiliser une grille d'observation et d'évaluation des qualités des actions techniques du tir ☐ je sais donner des critères de réussite
FICHE 3-4 :	je sais créer des situations de tir jouées

ÊTRE FORMATEUR

1) JE GÈRE DES CONNAISSANCES :

A. LA SÉCURITÉ

B. LE MATÉRIEL

C. L'ENVIRONNEMENT

D. LA PÉDAGOGIE GÉNÉRALE

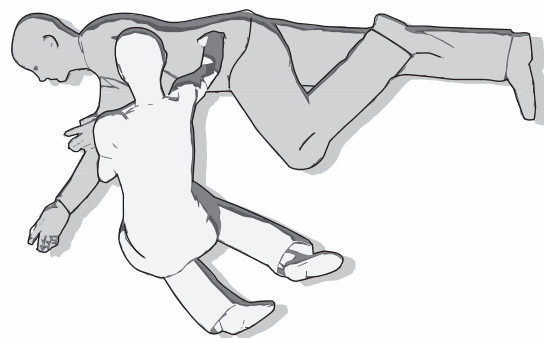


LA SÉCURITÉ - 1

1.1 - JE CONNAIS ET METS EN APPLICATION LES RÈGLES FONDAMENTALES DE LA SÉCURITÉ INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE.

(FICHES CARQUOIS BLEU N°4 ET 6)

1.2 - JE SAIS MAÎTRISER LA CONDUITE À TENIR EN CAS D'INCIDENTS LIÉS À LA PRATIQUE.



- Je mets en sécurité la personne blessée en position assise (blessure légère), en position latérale de sécurité.
- J'arrête l'activité.
- Je fais asseoir les enfants.
- Je sors la pharmacie et soigne la blessure.

PHARMACIE

Un minimum requis permet de pallier à des blessures légères. Il existe des boîtes de pharmacie prêtes à l'emploi. Si vous voulez constituer votre boîte de pharmacie vous pouvez contacter le pharmacien ou un médecin pour obtenir les produits autorisés non inscrits dans les produits dopants.

La trousse de base contient :

- **Du petit matériel** : paire de ciseaux, pincettes, loupe, épingles à nourrice, lampe de poche ;
- **Des produits pour pansements** : compresses stériles en emballage individuel, sparadrap, bandes élastiques, solution antiseptiques et alcool 70° pour la désinfection des instruments ;
- **Des médicaments** : anti-douleurs en dosage adapté à l'âge des pratiquants, compresses hémostatiques, crème anti-inflammatoire, produits anti-insectes, bombe de froid.

Cette boîte doit être accessible facilement. Le lieu de rangement doit être connu de tous mais avec un accès limité à quelques personnes du club (encadrement et comité directeur du club) afin d'éviter l'usage abusif du contenu.

En cas de blessures graves, appelez les pompiers ou un médecin.

Ce qui vous oblige le formateur à posséder en permanence l'**autorisation parentale** de chacun des **élèves mineurs**, pour la prise en charge des blessés par les secours et pour prévenir les parents.

LE COMPORTEMENT APPROPRIÉ POUR DEUX CAS :

- **Flèche plantée dans le corps** : la laisser car elle évite l'hémorragie. Appeler les secours.
- **Le traumatisme oculaire** : la gravité est extrêmement variable et nécessite toujours un examen spécialisé ! Le patient doit être amené chez un ophtalmologiste au plus vite.
- **Le saignement de nez (épistaxis)** : effectuer une compression interne de la narine avec une compresse hémostatique et garder le sujet assis, tête penchée en avant tout en pinçant le nez pendant 10 minutes complètes. Si le saignement ne s'arrête pas au bout des 10 minutes, demander un avis médical.

AFFICHAGE DES NUMÉROS UTILES :

POLICE	17	GARDIENS DES LIEUX	
POMPIERS	18	MAIRIE	
SAMU APPEL D'URGENCE EUROPEEN (PORTABLE)	15	MAINTENANCE (chauffage, électricité...)	
MEDECINS		PRESIDENT DU CLUB	

1.3 - LA LUTTE CONTRE LE DOPAGE :

Dans le cadre de l'adoption du code mondiale antidopage par la France, les sportifs peuvent aujourd'hui bénéficier d'une prise en charge d'un état pathologique aigu ou chronique exigeant le recours à une substance ou méthode interdite. La mise en place d'une telle prise en charge est conditionnée par la présentation et l'acceptation, le cas échéant, d'une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) par l'instance concernée (cf. schéma ci-contre).

TOUTEFOIS, L'AUT NE PEUT ÊTRE OBTENUE QU'EN RESPECTANT LES CRITÈRES SUIVANTS :

- L'usage thérapeutique d'une substance ou méthode interdite ne doit produire aucune amélioration de la performance autre que celle attribuée au retour à un état de santé normal.
- Le sportif subirait un préjudice de santé significatif en l'absence d'administration de la substance considérée.
- Aucune alternative thérapeutique raisonnable pouvant se substituer à la substance ou méthode normalement interdite ne doit exister.

IL EXISTE DEUX TYPES D'AUT :

- l'AUT abrégée (glucocorticoïdes par voies systématiques et bêta-2 agonistes par inhalation).
- l'AUT standard.



D'une manière générale, lors d'un contrôle anti-dopage

- tous médicaments ou tous produits administrés doivent être consignés dans le procès verbal de prélèvement.
- l'archer doit présenter son AUT, le cas échéant, ainsi que le certificat d'approbation à l'agent de contrôle.
- tout archer licencié à la FFTA doit s'assurer que tout "produit" ou substance qu'il utilise ne contient aucune substance interdite (liste sur www.santesport.gouv.fr et décret du 09 mars 2006).

SPORTIF NATIONAL
Chpt France, Ligue, Département,
Compétitions locales

Formulaire d'AUT
rempli par le médecin
(accompagné du dossier
médical nécessaire) à envoyer
au moins 21 jours
avant la compétition.

**AGENCE FRANÇAISE DE LUTTE
CONTRE LE DOPAGE**

229 BLD SAINT GERMAIN
75007 PARIS

Pour plus d'informations :
<http://www.afld.fr/>
Examen de la demande
par un comité d'AUT



LA SÉCURITÉ - 2

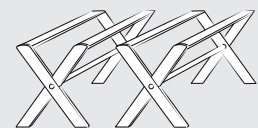
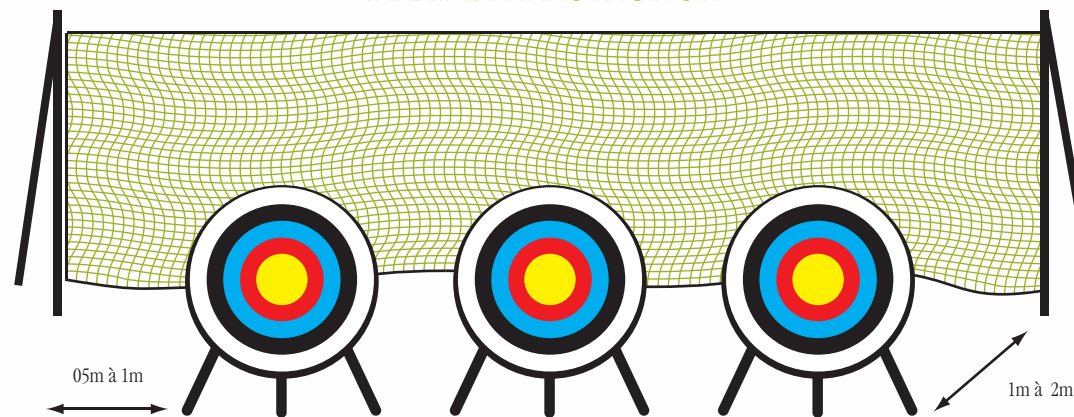
1.4 - JE CONNAIS ET METS EN APPLICATION LES RÈGLES FONDAMENTALES DE LA SÉCURITÉ DU MATÉRIEL ET DES INSTALLATIONS

(FICHES CARQUOIS BLEU N°5 ET 18)

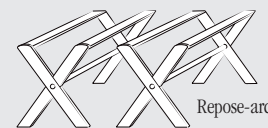
DANS LE CAS D'UTILISATION DE CHEVALETS ET DE BUTTES :

- la vérification de leur stabilité et de leur fixation est impérative : butte arrimée sur le chevalet, chevalet haubané au sol.
- L'installation d'un filet permet d'arrêter les flèches passant à côté des cibles.
- La zone du public est sécurisée par une barrière pour séparer tireurs et spectateurs.

FILET DE PROTECTION



ZONE D'ATTENTE



PUBLIC



LA SÉCURITÉ - 3

1.5 - JE CONNAIS LA PROCÉDURE EN CAS D'INCIDENT DE TIR.

1.5.1 L'ARC :

REPOSE-FLÈCHE DÉFECTUEUX :

- Remplacement immédiat ou changement d'arc
- En tant que formateur, j'attends que tous les archers aient terminé leur tir, poser leur arc sur le repose-arc. Je commente l'incident et remplace le repose-flèche en donnant les explications de mise en place à tout le groupe. Une fois la réparation terminée, je reprends le cours de la séance.

DÉFORMATION INHABITUELLE SUR UNE BRANCHE :

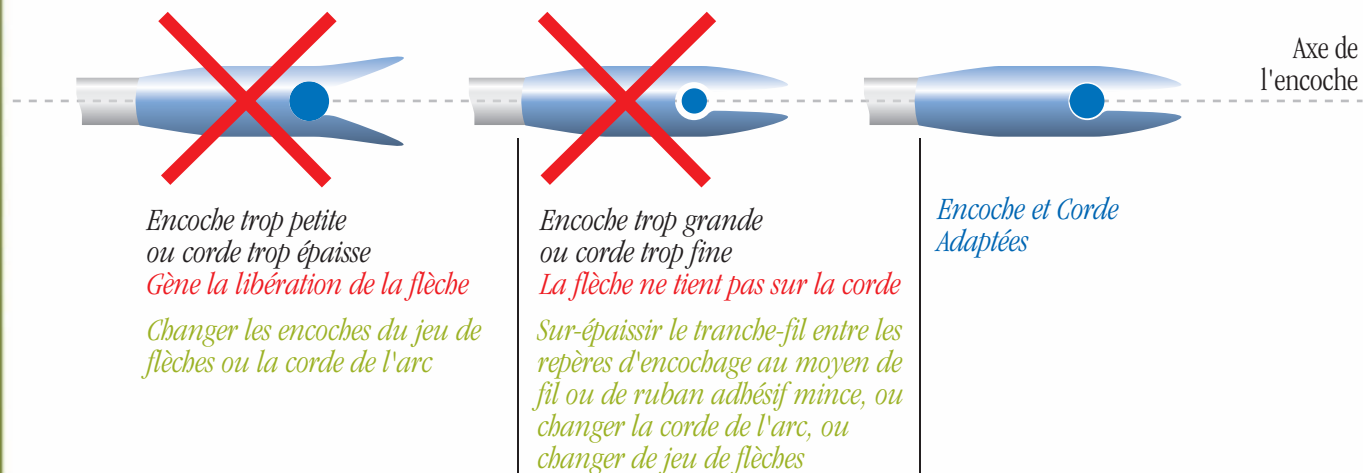
- Remplacement immédiat de l'arc après que tous les archers aient terminé leur tir, posé leur arc sur le repose-arc.

LA FLÈCHE DÉFECTUEUSE :

- Remplacement de la flèche pour la volée suivante. La réparation des flèches peut faire l'objet d'une séance « matériel ».

LA FLÈCHE NE TIEN PAS SUR LA CORDE :

- J'attends que tous les archers aient terminé leur tir, posé leur arc sur le repose-arc



1.5.2 LA FLÈCHE TOMBE DEVANT LE PAS DE TIR :

- Soit j'attends que tous les archers aient terminé leur tir, poser leur arc sur le repose-arc, j'autorise l'archer à ramasser sa flèche et autorise la reprise du tir.
- Soit J'arrête le tir, tous les archers sont au pas de tir, leurs flèches dans le carquois, je ramasse la flèche tombée, je la restitue à l'archer, j'autorise la reprise des tirs.

LA FLÈCHE TOMBE DERRIÈRE LE PAS DE TIR :

Je ramasse la flèche, je la restitue à l'archer sans interruption des tirs.

LA SÉCURITÉ - 3

1.5.3 LA CORDE DE L'ARC DÉFECTUEUSE :

- Arrêt du tir avec ce matériel pour l'archer concerné.
- J'attends que tous les archers aient terminé leur tir, poser leur arc sur le repose-arc.

Deux alternatives se présentent :

- Soit je change la corde défectueuse pour une neuve, je pose les repères d'encochage, ou avoir une corde préparée avec deux repères d'encochage.
- Soit je change l'arc pour un identique (puissance et hauteur) avec une corde en état.

1.5.4 PROTÈGE-BRAS CASSÉ :

la solution est unique : son remplacement immédiat.

1.5.5 LA PALETTE S'ÉCHAPPE EN MÊME TEMPS QUE LA FLÈCHE :

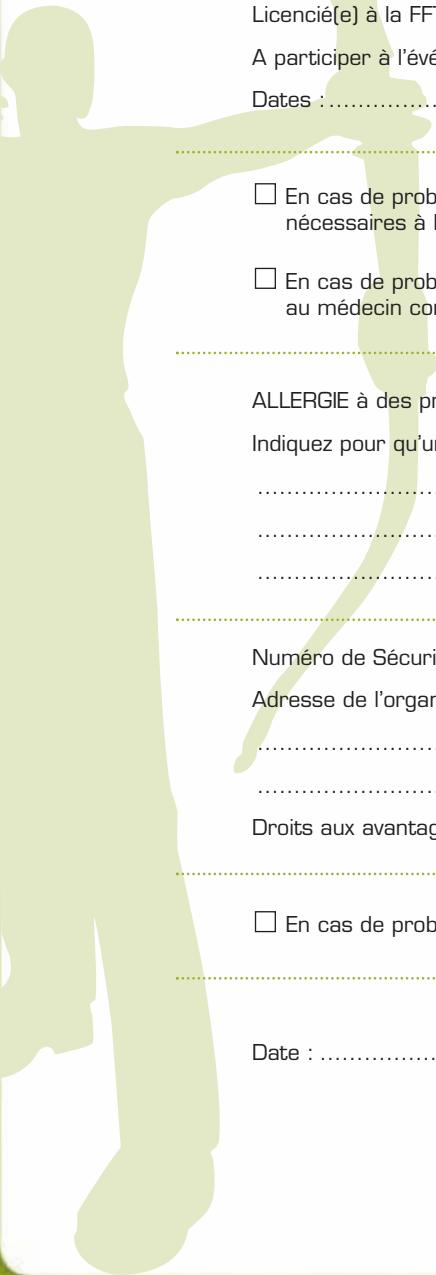
- J'attends que tous les archers aient terminé leur tir, posé leur arc sur le repose-arc, j'autorise l'archer à ramasser sa palette et autorise la reprise du tir.
- J'arrête le tir, tous les archers sont au pas de tir, leurs flèches dans le carquois, je ramasse la palette tombée, je la restitue à l'archer, j'autorise la reprise des tirs.

1.5.6 LA DRAGONNE CASSE, L'ARC TOMBE :

j'attends que tous les archers aient terminé leur tir, poser leur arc sur le repose-arc, j'autorise l'archer à ramasser son arc, je vérifie son état, j'échange la dragonne et/ou l'arc et j'autorise la reprise du tir.



Le Formateur doit vérifier l'état du matériel AVANT la séance pour préparer le Matériel. APRES la séance pour vérifier après l'utilisation et éventuellement le réparer.



AUTORISATION PARENTALE POUR LES MINEURS

Je soussigné(e) : Mr / Mme.....

Adresse :

.....

.....

Tél. domicile :..... tél. bureau :..... Mobile :.....

Autorise mon fils, ma fille (rayer la mention inutile) :

Né(e) le :

Licencié(e) à la FFTA sous le numéro : Au club de :

A participer à l'événement :

Dates : Encadré par :

☐ En cas de problème de santé, j'autorise l'encadrement à intervenir et prendre les mesures nécessaires à la bonne santé de mon enfant : visite chez le médecin, hospitalisation...

☐ En cas de problèmes médicaux spécifiques une lettre cachetée (du médecin de famille) à remettre au médecin consultant.

ALLERGIE à des produits alimentaires : ☐ NON ☐ OUI

Indiquez pour qu'un repas spécial lui soit préparé :

.....

.....

.....

Numéro de Sécurité Sociale :

Adresse de l'organisme :

.....

.....

Droits aux avantages sociaux ouverts jusqu'en :

☐ En cas de problème de civilité, mon enfant reste sous ma responsabilité civile.

Date :

Signature parentale :



MATERIEL D'INITIATION - 1

1.6 - JE SAIS GÉRER LE PARC MATÉRIEL D'INITIATION DU CLUB.

Il est fortement conseillé au club de posséder l'ensemble du matériel nécessaire pour les essais des futurs adhérents. Afin de responsabiliser les tireurs, il est souhaitable qu'ils achètent leur petit matériel (flèches, carquois, palettes, plastron, protège-bras). Néanmoins le club doit en posséder pour les essais et les manifestations promotionnelles.

A la fin de l'initiation, l'achat personnel d'un arc permet une adaptation plus individualisée.

Tout club doit posséder un Inventaire global détaillé du matériel d'initiation (arc, flèches, carquois, palettes, plastron, protège-bras).

EXEMPLE DE FICHE DE GESTION POUR LES ARCS :

Hauteur	Année d'achat	N° d'inventaire	Droitier	Gaucher	Puissance marquée	Puissance pesée	Nom de l'utilisateur
48							
54							
58							
62							
66							
68							
70							

EXEMPLE DE FICHE D'ATTRIBUTION POUR GÉRER LES PRÊTS DE MATÉRIEL :

Nom		Prénom		Licence n°	
Adresse - Téléphone					
Numero arc		Sens		Hauteur	
				Puissance	
Prêt			Restitution		
• Date du prêt : • Caution : Chèque n°banque..... • Location : Mois - Trimestre - année Chèque N°banque..... <i>Signatures prêteur et emprunteur,</i>			• Date de la restitution : • Etat du matériel : Caution restituée le Chèque n° banque..... <i>Signatures prêteur et emprunteur,</i>		

MONTAGE, DÉMONTAGE
(FICHES CARQUOIS BLEU N°2 & 3)



RANGEMENT :
Selon l'organisation et
structure du club.
Le formateur doit
vérifier le rangement
avant de partir.



MATERIEL D'INITIATION - 2

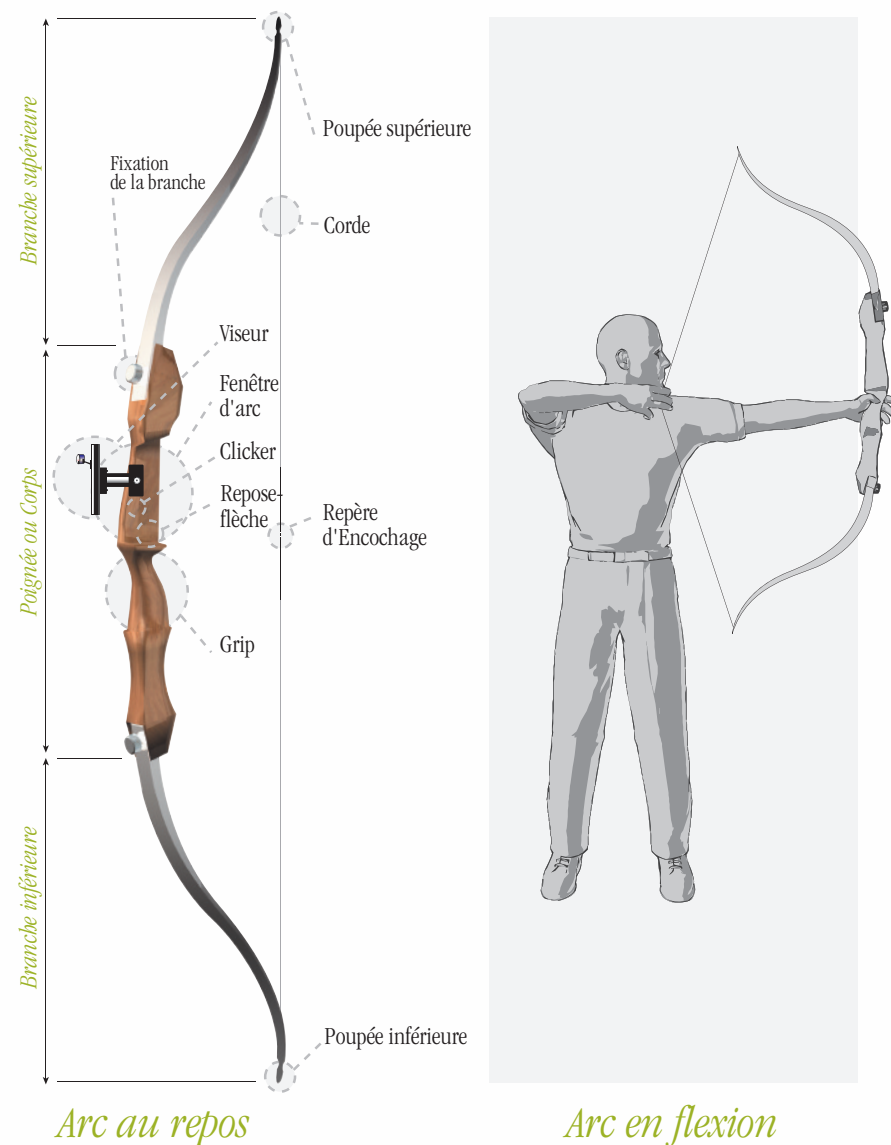
1.7 JE CONNAIS L'ÉQUIPEMENT DE L'ARCHER ET LE FONCTIONNEMENT DE L'ARC D'INITIATION

1.7.1 L'ÉQUIPEMENT DE L'ARCHER :

(FICHES CARQUOIS BLEU N°16)

1.7.2 LE FONCTIONNEMENT DE L'ARC D'INITIATION

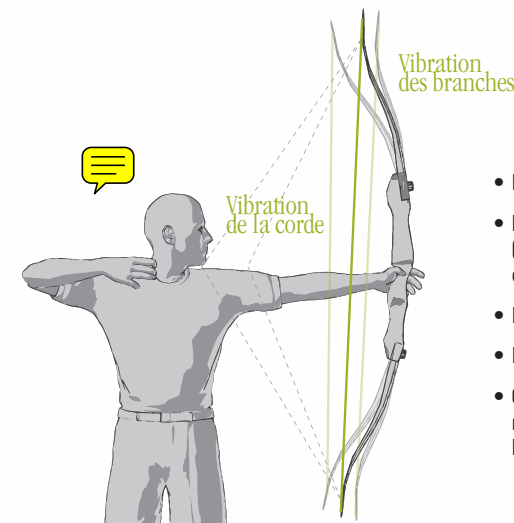
- La flexion des branches par la traction de la corde permet d'emmagasiner l'énergie
- La propulsion de la flèche se fait grâce au retour des branches à la position dite de « repos » après la libération de la corde (instant « T »)



1.7.3 LES RÉACTIONS MÉCANIQUES DU MATÉRIEL APRÈS LA LIBÉRATION

LA TRAJECTOIRE DE LA CORDE À LA LIBÉRATION (PARADOXE)

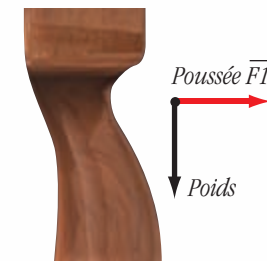
NB : Les explications sont données pour un droitier (il suffit d'inverser pour les gauchers)



- Il est lié à la libération de la corde
- la corde est tenue par les trois doigts (index, majeur, annulaire) de la main d'arc
- La corde a une vitesse supérieure à l'action humaine
- La corde roule sur les doigts
- Ce chemin de corde est optimisé par la décontraction de la main de corde et du respect du lâcher dans le plan de travail de l'arc

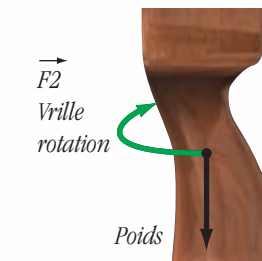
LE TORQUE DE L'ARC

- 1 Retour des branches fait rentrer le point d'appui dans la main de l'archer (action - réaction)
- 2 pivote dans le sens des aiguilles d'une montre pour un droitier
- 3 l'arc sort droit sur la ligne de résistance



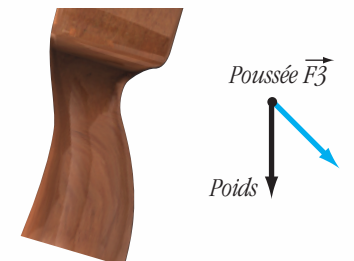
Réaction 1

Retour de branches vers l'avant avec pour réaction le renforcement de l'appui du grip dans la main d'arc.



Réaction 2

L'éjection de la flèche engendre la rotation de l'arc dans le sens d'une aiguille d'une montre.



Réaction 3

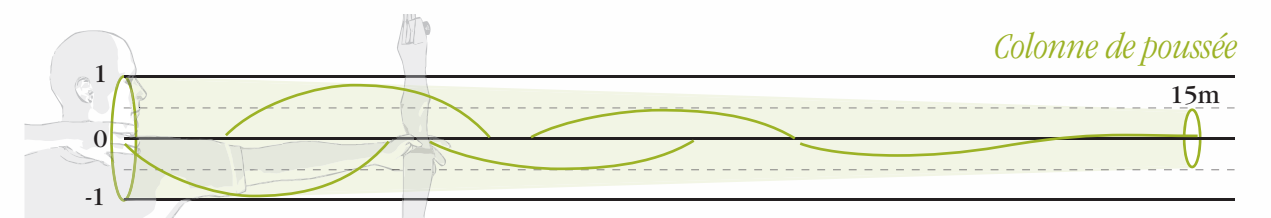
Les branches s'immobilisent, la pesanteur fait basculer l'arc

- 4 Optimisation par la décontraction de la main d'arc et respect du point de pression dans le plan de travail de l'arc

LA COLONNE DE POUSSÉE

- Par l'harmonisation du travail des branches, la colonne de poussée de la flèche est la plus étroite possible par l'adaptation du diamètre du tube par rapport à la puissance à l'allonge du tireur.

(FICHES CARQUOIS BLEU N°17)





MATERIEL D'INITIATION - 3

1.8 JE SAIS RÉGLER LE MATÉRIEL D'INITIATION

Par réglages pour un arc d'initiation, il faut entendre la mise en état de fonctionnement de l'arc dans des normes générales recommandées par les constructeurs. En aucun cas en initiation, il n'est possible d'aller dans une démarche d'adaptation à l'archer car ce dernier est débutant et va évoluer.

Les réglages de base d'un arc d'initiation se divisent en deux parties :

1) LA VÉRIFICATION DE L'ARC : C'EST L'ÉTAT DE CONSTRUCTION DE L'ARC ET LA MISE EN CORRESPONDANCE AVEC L'ARCHER

- sens de l'arc
- hauteur de l'arc
- rectitude de la poignée
- parallélisme des branches
- adaptation de la corde :
 - à la puissance de l'arc
 - au band

2) LES RÉGLAGES STATIQUES : C'EST LA MISE EN ÉTAT DE MARCHÉ DE L'ARC ET NÉCESSITE AUCUN TIR

- Le band
- Le tiller
- Le repose-flèche
- L'alignement au centre
- Le détalonnage

1.8.1 LES VÉRIFICATIONS

UN SENS, UNE HAUTEUR, UNE PUISSANCE ADAPTÉS À L'ARCHER



Publics	Puissance	Hauteur	Allonge maximale
JEUNES	14 à 18 #	54"	62 cm
		58"	64 cm
		62"	66 cm
ADOLESCENTS FEMMES	16 à 22 #	62"	66 cm
		66"	68 cm
		68"	71 cm
HOMMES	16 à 25 #	66"	68 cm
		68"	71 cm
		70"	+71 cm

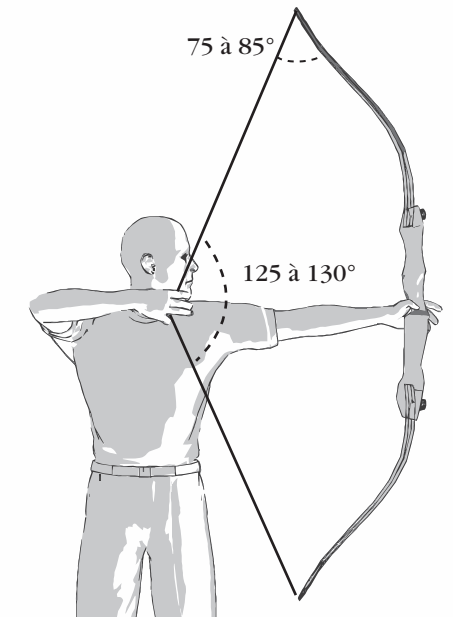


CONSEIL :
Privilégier en début d'apprentissage la puissance la plus faible puis augmenter progressivement la puissance (entre 2 et 4 livres maximum par augmentation) en respectant les acquisitions techniques.

MATÉRIEL D'INITIATION - 3

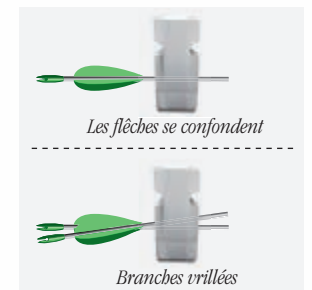
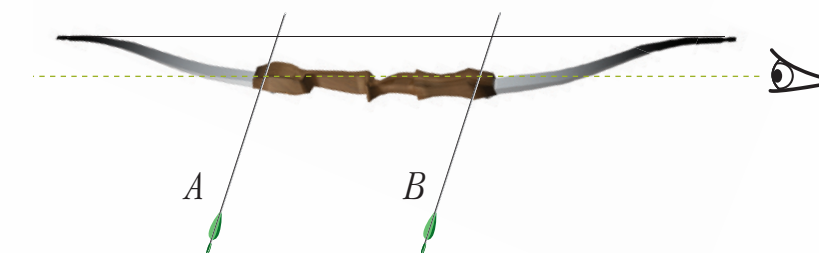
LA HAUTEUR DE L'ARC EST ADAPTÉE LORSQUE LES ANGLES DE CORDE SONT :

- Branche-corde = 75 à 85 °
- Angle de corde au niveau de la flèche = 120 à 130°



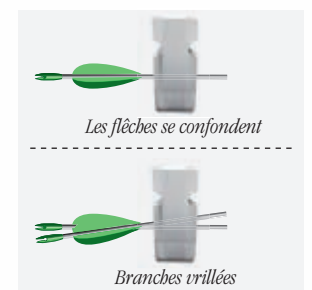
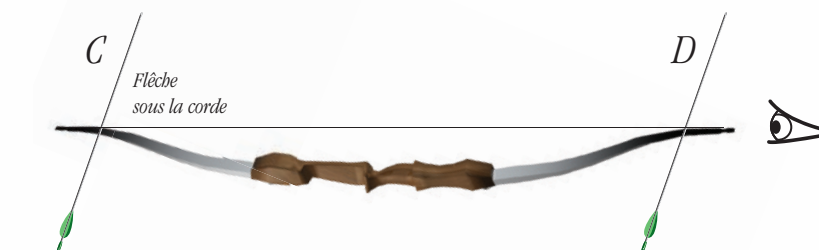
LA RECTITUDE DE LA POIGNÉE

- Flèche A exactement parallèle à la flèche B



LE PARELLELISME DE BRANCHES

- Flèche C exactement parallèle à la flèche D



ADAPTATION DE LA CORDE

- A la puissance de l'arc :**
 - Nombre de brins variable selon la force de l'arc
 - Une corde se vrille au maximum de 30 TOURS pour LE DACRON

PUISSANCE	NOMBRE DE BRINS
15 à 20 #	8-10 brins
20 à 25 #	10 brins

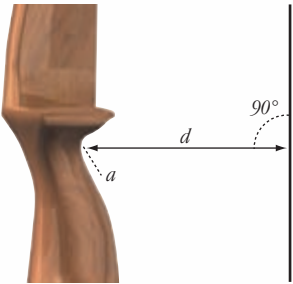
- A la hauteur de l'arc :**
 - Sa longueur, exprimée en « pouces » correspond à la hauteur d'arc : une corde de 66" se met sur un arc de 66" = 167,6 cm
 - Sa longueur est adaptée pour respecter le band préconisé par le constructeur de l'arc. Elle est plus courte d'environ 3,14" = 8 cm que la hauteur d'arc

1.8.2 LES REGLAGES STATIQUES

LE BAND D'ARC (distance d)

- Egal à la distance **d** du point de pivot **a** de l'arc à la corde. **d** perpendiculaire à la corde.
- Le band de l'arc est en relation avec la hauteur de l'arc. Une fourchette de band est attribuée à chaque hauteur d'arc

HAUTEUR DE L'ARC en pouce	BAND en mm
54" à 58"	180 à 195
62" à 64"	190 à 205
66"	205 à 215
68"	210 à 225
70"	220 à 235

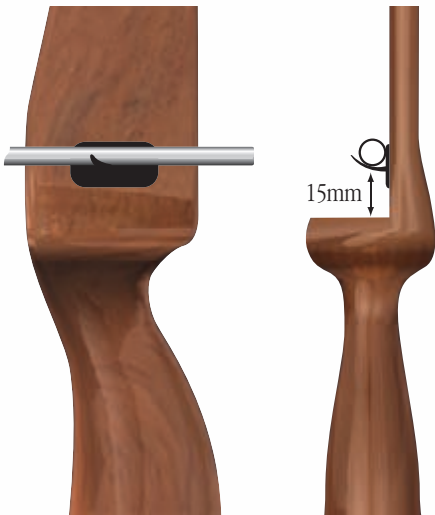


LA « DIFFÉRENCE DE TILLER POSITIVE » : A > B

Tiller Haut **A**
- Tiller Bas **B**
= 6 à 9 mm

LE REPOSE-FLÈCHE CORRECTEMENT PLACÉ

Flèche alignée le plus près du centre de l'arc

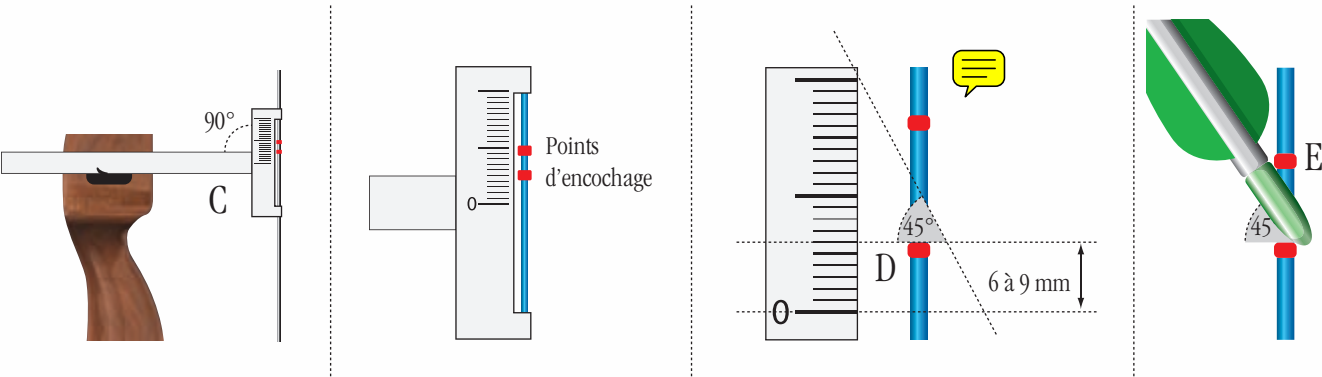


⚠ Jouer sur l'épaisseur entre le repose-flèche et la joue de l'arc pour mettre la flèche le plus près du centre de l'arc.



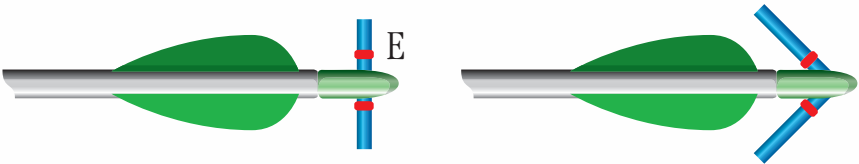
LE DETALLONNAGE

Il se mesure avec une équerre d'arc **C**
Le haut du point d'encoche du bas **D** est de 6 à 9 mm au dessus de l'angle droit



LE POSITIONNEMENT DU POINT D'ENCOCHAGE

Celui du haut E est placé pour laisser libre l'encoche de la flèche : positionner la flèche à 45 ° au dessus du point d'encoche du bas D, placer celui du haut contre l'encoche.



⚠ A CONTRÔLER VISUELLEMENT PAR LE FORMATEUR : l'apparition de marques sur l'encoche signifie que les points d'encoche sont trop serrés



MATERIEL D'INITIATION - 4

1.8 JE SUIS CAPABLE DE VÉRIFIER L'ETAT DU MATÉRIEL INITIATION.

(FICHES CARQUOIS BLEU N°18)

L'ÉTAT PHYSIQUE DE L'ENSEMBLE DU MATÉRIEL

(arc, flèches, carquois, palettes, plastron, protège-bras, les buttes de tir, l'espace de tir)

L'ÉTAT DE FONCTIONNEMENT

(réglages des arcs, sécurité de l'espace de tir, des buttes)

Importance de la vérification de l'état du matériel :

- prévenir les risques de blessures causées par un bris,
- favoriser la longévité du matériel,



La vérification du matériel s'effectue par le formateur toujours **AVANT** et **APRES** son intervention.

MATÉRIEL D'INITIATION - 4



MATERIEL D'INITIATION - 5

1.10 - JE SAIS CONSEILLER POUR L'ACHAT D'UN ARC PERSONNEL.

Connaître la motivation de l'archer, le budget possible, la discipline pratiquée pour choisir un arc dans une gamme donnée.

1.10.1 LA HAUTEUR :

Elle se détermine par rapport à l'allonge du tireur. Mesurer l'allonge du tireur :

Arc armé, marquer d'un trait le bord de la fenêtre d'arc sur la flèche. Mesurer la longueur du fond de l'encoche au trait. Ensuite se reporter au tableau d'attribution des hauteurs d'arc par rapport à l'allonge du tireur. **(FICHES CARQUOIS BLEU N°4)**

LA PUISSANCE :

Pour choisir la puissance de l'arc à l'allonge du tireur se vérifie par un test simple. l'archer tout en **respectant les placements et les actions motrices**, tient l'arc à pleine allonge durant :

TEMPS en secondes	RESULTAT
moins de 30s	puissance trop élevée
entre 30 et 45s	puissance adaptée
plus de 45s	puissance trop faible



NB :
A l'achat de l'arc,
vérifier la rectitude de
la poignée et le
parallélisme des
branches.

MATÉRIEL D'INITIATION - 5



L'ENVIRONNEMENT

1.11 - JE SAIS ACCUEILLIR ET RENSEIGNER LES NOUVEAUX ARRIVANTS.

Le formateur se doit de posséder des connaissances minimales sur le club :

- Organisation des inscriptions,
- Plaquette d'informations,
- Licence, certificat médical, assurance (**FICHES CARQUOIS BLEU N°19**),
- Organigramme du club (**FICHES CARQUOIS BLEU N°20**),
- Règlement intérieur du club.

1.12 - JE CONNAIS LE FONCTIONNEMENT DU CLUB.

Le fonctionnement du club se décline en fonction d'objectifs à atteindre et des moyens mis en œuvre pour réussir. Le formateur est un vecteur important dans la communication et la compréhension du développement, de l'organisation du club

A) LES OBJECTIFS DU CLUB

DEVELOPPER LA PRATIQUE

Structure d'accueil

- Développer des services de qualités = écoles de tir,
- Créer et développer la communication interne et externe,
- Fidéliser les licenciés.

Matériel

- Augmenter le parc matériel.

EDUCATION - FORMATION

formation

- Plan de formation de l'encadrement,
- Structurer la formation des archers : apprentissage, évaluation de la progression, passages de flèches.

Sportive

- Organiser des rencontres amicales,
- Être présent sur les rencontres « spécial Jeunes »,
- Présenter des archers dans les différentes niveaux de compétitions.

B) HORAIRES (**FICHES CARQUOIS BLEU N°20**)

L'enseignement s'inscrit dans une progression des compétences des archers :

L'INITIATION	Acquisition des bases techniques Et de la culture tir à l'arc	12 à 20 séances
LE PERFECTIONNEMENT	Travail individuel de progression vers la compétition - Affinage des bases techniques - Développement de capacités physiques et mentales - Acquisition des bases de l'entraînement	1 saison sportive minimum, voir plus
	CHOIX DE L'ARCHER	
L'ENTRAINEMENT	OBJECTIF DE PERFORMANCE A UNE DATE PRECISE Spécialisation dans une discipline - Gestion des capacités - Planification de l'entraînement - Être performant le jour « J »	2 - 3 séances par semaine sur plusieurs années

L'ENVIRONNEMENT

C) ORGANISATION DE LA PRATIQUE

Les groupes doivent être formés en tenant compte de la disponibilité et de la motivation de chacun (archers ou formateurs) et de la capacité d'accueil de la structure.

POSSIBILITÉS DE PRATIQUE ET MOTIVATIONS DE L'ARCHER :

- Adaptation du matériel,
- Fréquence de la pratique,
- Augmentation progressive du volume de flèche (30 flèches -> 80-90 flèches en fin d'initiation),
- Variation des situations pédagogiques,
- Répétitions qualitatives de la stratégie de tir pour créer des capacités durables.

POSSIBILITÉS D'ACCUEIL DU CLUB :

Structuration des créneaux horaires :

- Disponibilités archers et cadres,
- Encadrés et non encadrés.

Structuration des groupes :

- Nombre de personnes par cadre,
- Homogénéité des niveaux.

Structuration de l'apprentissage :

- Contenus et moyens adaptés à chacun des niveaux de compétences.

D) LA RESPONSABILITÉ DU FORMATEUR

Le formateur bénévole se doit d'assumer le rôle pour lequel il a été reconnu par la délivrance du diplôme.

L'attitude responsable d'un formateur se traduit par des comportements pertinents en optimisant la sécurité :

- Être ponctuel,
- Signaler toute absence inopinée d'un mineur aux parents (sauf si les parents ont prévenus),
- En cas d'absence, prévenir les responsables du club, les parents des mineurs et éventuellement se faire remplacer,
- Rester avec les enfants jusqu'à l'arrivée d'un des parents,
- Assurer la sécurité des élèves durant ses cours,
- En cas d'incident, prendre les décisions qui s'imposent (voir chapitre sécurité).

1.13 - JE CONNAIS LES CONDITIONS D'ACCÈS ET LES PRÉROGATIVES DES DIFFÉRENTS DIPLÔMES FÉDÉRAUX.





PÉDAGOGIE GÉNÉRALE - 1

1.14 - CONNAISSANCE DE L'ACTIVITÉ.

1.14.1 JE SAIS PRENDRE EN COMPTE L'EXIGENCE DE L'ACTIVITÉ TIR À L'ARC

L'objectif de l'archer est d'atteindre la cible avec la flèche.

Pour le formateur, l'objectif est que l'archer exécute et répète avec précision et régularité un geste technique avec son arc pour orienter et propulser la flèche dans le centre de la cible.

L'ARCHER EXÉCUTE ET RÉPÈTE

- Apprentissage d'actions techniques conscientes, simples et organisées
- Nécessité de répéter ces actions de nombreuses fois pour mémorisation

PRÉCISION ET RÉGULARITÉ

L'archer doit développer :

- des capacités de placement de son corps dans l'espace.
- des capacités de coordination : conduite de plusieurs actions en même temps.
- des capacités perceptives et cognitives : informations kinesthésiques et d'attention.
- des capacités physiques spécifiques : force et endurance musculaire.

ORIENTER

placer son corps et son arc avec la flèche pour préparer la trajectoire.

PROPULSER LA FLÈCHE DANS LE CENTRE DE LA CIBLE

construire grâce au geste technique une rampe de lancement (orientation et mise en tension de l'arc) et une libération d'énergie (lâcher de corde) pour placer la flèche sur la trajectoire la menant au centre de la cible.

1.14.2 JE SAIS IDENTIFIER LES DIFFÉRENTES ACTIONS TECHNIQUES

Le geste technique de l'archer se compose de trois types actions essentielles et fondamentales :

1 - LES ACTIONS STRUCTURELLES : elles construisent la base stable et solide nécessaire à l'organisation des actions fonctionnelles.

2 - LES ACTIONS FONCTIONNELLES : elles permettent l'orientation, la mise en tension, la libération et le maintien.

3 - LES ACTIONS DE COORDINATION : elles permettent d'harmoniser et d'organiser les différentes actions structurelles et fonctionnelles entre elles.

PÉDAGOGIE GÉNÉRALE - 1

Rôles des actions : comprendre le pourquoi de leur existence.

ACTIONS	RÔLES
ACTIONS STRUCTURELLES	
Ligne verticale : placement du corps dans l'espace par rapport à la cible et au pas de tir.	stabiliser et solidifier avec précision la posture et la ligne de forces dans l'espace.
Ligne horizontale	Préparer la rampe de lancement pour assurer un équilibre des forces, faciliter la mise en tension
Placement main d'arc Point de pression	permet de respecter la mécanique de l'arc en travaillant dans le plan d'arc
Placement main de corde Crochet des doigts	facilite la mise en tension dans le plan d'arc, répartition des forces sur trois doigts
La zone de glissement sur le visage	permet de positionner précisément l'arrière de la flèche dans l'espace
ACTIONS FONCTIONNELLES	
Orienter (établir un lien visuel)	permet de se positionner par rapport à la cible, mettre la flèche sur une trajectoire précise
Mettre en tension (résister tracter)	emmagasiner de l'énergie dans les branches pour propulser la flèche vers la cible
Libérer	libérer l'énergie emmagasinée
Maintenir	Maintien postural et maintien du lien visuel
ACTIONS DE COORDINATION MOTRICE	
Résister - tracter	Résister à l'arc en même temps que tracter la corde pour emmagasiner de l'énergie
(Résister - tracter) - libérer	Libérer l'énergie dans l'action (résister – tracter)
ACTIONS DE COORDINATION VISUO-MOTRICE	
(Résister - tracter – libérer) avec le lien visuel	Préparer, réaliser, maintenir les actions fonctionnelles avec le lien visuel

Qualités : chaque action se prépare, s'exécute et se maintient dans un laps de temps constant. Chaque action se définit par **une amplitude, une direction, une vitesse.**

Les actions sont descriptibles et qualifiables en fonction de critères :	
Simple	facilité de préparation, de mise en place, de contrôles
Précis	situation paramétrée, identifiée dans l'espace ou dans les contacts
Reproductibles	faciles à mémoriser et à répéter

4 - ELABORATION ET ÉVOLUTION DE LA STRATÉGIE DE TIR DES ARCHERS
Les fiches n° 10 et 11 proposent la définition, l'élaboration d'une stratégie de tir et son évolution. En tant que formateur, je guide les archers pour leur construction de leur stratégie de tir.

Ma démarche est d'adapter une situation de tir favorisant la réussite dans l'objectif de faire...

découvrir les actions structurelles, fonctionnelles et de coordination par :

- Le biais de consignes claires, simples, pertinentes et positives
- L'observation et l'auto – observation (mode visuel)

intégrer le savoir faire par :

- La répétition consciente des actions : nombre de répétitions, fréquence par semaine
- La vérification de l'application constante des actions : observations et répétitions des consignes
- Le passage du mode visuel en mode perceptif

mémoriser le savoir faire par :

- Une recherche de la régularité au fil des répétitions conscientes
- La formalisation orale et écrite du savoir faire
- l'auto-évaluation



PÉDAGOGIE GÉNÉRALE - 2

1.15 - LES ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE.

1.15.1 JE CONNAIS LE NIVEAU DE COMPÉTENCES À ACQUÉRIR EN FIN DE PÉRIODE

La période d'initiation a pour objectif principal de développer la capacité à :
libérer dans un geste continu en s'appuyant sur les placements structuraux.

La **durée limitée** de l'initiation sera fonction des capacités d'apprentissage des différents publics et de la **fréquence** des cours.



PÉDAGOGIE GÉNÉRALE - 3

1.15.2 JE SAIS CONSTRUIRE ET PLANIFIER LES ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE EN L'INITIATION

1.15.2.1 JE CONNAIS LES DIFFÉRENTS OBJECTIFS D'ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE

Les objectifs d'étapes sont toujours liés aux actions motrices du tir à l'arc.

(FICHES CARQUOIS BLEU N°12 & 13)

Dans le cadre de l'apprentissage, il est important de porter l'ATTENTION des archers sur UNE SEULE action motrice ou visuelle :

1. Etre capable de coordonner l'action (résister et tracter) avec les actions structurelles

- a) Etre capable de résister avec l'épaule d'arc
 - Etre capable de construire la ligne verticale
 - Etre capable de construire la ligne horizontale
- b) Etre capable de tracter avec l'épaule de corde
 - Etre capable de construire la zone de glissement
 - Etre capable de placer sa main de corde
 - Etre capable de placer sa main d'arc

2. Etre capable de coordonner l'action de lâcher avec l'action de (résister-tracter+placements) = (résister-tracter-lâcher + placements)

3. Etre capable de coordonner l'action de viser avec l'action de (résister-tracter-lâcher + placements) = (résister-tracter-viser-lâcher + placements) ou coordination visuo-motrice

1.15.2.2 JE SAIS LES ADAPTER AUX DIFFÉRENTS PUBLICS

Les publics sont différents selon leur maturité. Ils peuvent être répertoriés en cinq catégories :

- **Les poussins** : les enfants de moins de 10 ans,
- **Les jeunes** : les enfants de 10 ans à 17 ans,
- **Les adultes** : les personnes de 18 à 60 ans,
- **Les seniors** : les personnes de plus de 60 ans,
- **Les publics avec handicap** : moteurs (atteintes cérébrales) ou physiques (atteintes physiques) et quelque soit l'âge.

Selon l'âge, selon l'handicap, les capacités diffèrent :

Capacités d'attention : plus le sujet est jeune, plus la capacité d'attention est de courte durée.

Capacités physiques : la force physique augmente avec l'âge durant la période de croissance, se stabilise durant la vie puis diminue ensuite.

Capacités mentales : la représentation des habiletés motrices chez les divers publics est différente en fonction de la maturation et le vécu de chacun.

Capacités de coordination : plus le sujet est jeune, plus il lui est facile d'apprendre à se coordonner. L'apprentissage de la coordination dans la petite enfance assure pour l'avenir une facilité d'apprentissage pour d'autres activités.

Capacités d'apprentissage : ce sont les jeunes qui apprennent le plus vite ! Mais ils ont aussi la faculté d'oublier facilement. Aussi le formateur doit constamment revenir sur les thèmes d'apprentissage. Une fois adulte, l'apprentissage existe toujours mais demande plus de temps pour l'intégration et la mémorisation des capacités. C'est une question de motivation et de volonté. L'intérêt est d'autant plus grand pour une activité qu'elle procure du plaisir et qu'elle fait se réaliser l'individu.

PÉDAGOGIE GÉNÉRALE - 3

1.15.2.3 JE SAIS DÉFINIR LES CRITÈRES D'ÉVALUATION DES ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE EN L'INITIATION

Il s'agit de mesurer les acquisitions à chacune des étapes avant de passer à la suivante.

1.15.2.4 JE SAIS DÉFINIR LA PROGRESSION DES ACQUISITIONS

A chaque étape, il s'agit de vérifier les acquisitions des archers.

Les actions motrices du tir à l'arc **se découvrent, s'intègrent puis se mémorisent**. Chaque étape nécessite un laps de temps pour construire, structurer l'organisation motrice. Les capacités sont dites :

Non acquises - en cours d'acquisition - acquises

- **Non acquises** : le tireur effectue les actions demandées de temps en temps voire pas du tout, mais surtout quand le formateur le surveille !
- **En cours d'acquisition** : le tireur effectue les actions sur un pourcentage des répétitions.
- **Acquises** : le tireur est régulier dans ses actions quelques soient les circonstances.

1.15.2.5 JE CONNAIS LES DIFFÉRENTES ÉVALUATIONS

Chaque action motrice va faire l'objet d'un «contrôle» pour savoir si elle est non acquise, en cours d'acquisition, acquise.

- **L'évaluation diagnostique** : organisée en début de cycle pour faire un état des lieux des savoirs et des savoir-faire des archers. En initiation, cette évaluation n'existe pas puisque le public n'a jamais pratiqué le tir à l'arc.
- **L'évaluation formative** : elle est placée en cours de formation pour évaluer les archers dans leurs acquisitions et dans le but d'adapter l'intervention du formateur.
- **L'évaluation sommative** :
 - S'effectue à des intervalles réguliers en fin des étapes de l'apprentissage pour validation des acquisitions des différentes actions motrices
 - s'effectue en fin de période d'initiation dans le but de valider le niveau de l'archer (carquois bleu).

OBSERVATION & EVALUATION DU TIREUR

VUE GENERALE		
Impression Générale	Exécution	Régularité des répétitions
très facile	fluidité	existe dans l'ensemble
facile	saccadée	partielle
brouillon	en force	n'existe pas

ACTION DE COORDINATION	PRÉPARATION	MISE EN ACTION	MAINTIEN
COORDONNER les actions structurelles, fonctionnelles entre elles	Associer les actions entre elles par deux pour les globaliser en une seule, puis en ajouter une autre au fur et à mesure de l'intégration	Vérifier dans le temps leur coordination ==> existence de "points de concordance"	Maintenir l'action musculaire (tonicité statique + tonicité dynamique) jusqu'au bruit de l'impact
ACTION STRUCTURELLES	PRÉPARATION	MISE EN ACTION	MAINTIEN
MAIN D'ARC	Contact du gras du pouce avec le point de pression sur le grip dans le plan d'arc. Dos main à 45°, décontraction du poignet et de la main d'arc	Appuyer sur le point de pression, augmentation du point de pression	Constance du et augmentation de la pression jusqu'au lâcher, décontraction poignet et main d'arc jusqu'au retour du bruit de l'impact
MAIN DE CORDE	Contact 3 doigts médians : -> pliure 2° phalanges -> crochet fort et fermé -> alignement dos main- avant bras avec poignet décontracté -> dos main parallèle au plan d'arc	Appuyer les doigts sur la corde répartition de la pression sur les trois doigts, augmentation des points de pression. Garder le dos de la main dans le plan d'arc	Constance du contact et augmentation de la pression jusqu'au lâcher, décontraction poignet et main de corde jusqu'au retour du bruit de l'impact. Maintien du dos de la main dans le plan d'arc
LIGNE VERTICALE	Par rapport à la ligne de cible : -> EMPILEMENT FACE et -> EMPILEMENT DORS et bascule du bassin -> EQUILIBRE FACE -> EQUILIBRE AVANT ARRIERE -> ROTATION (VRILLAGE) -> répartition du poids du corps sur les deux pieds	Action musculaire -> tonicité de la posture -> stabilité, solidité de la posture -> équilibre de la posture	Action maintenue jusqu'au retour du bruit de l'impact
LIGNE HORIZONTALE	Montée des deux bras bras d'arc tendu dans le prolongement de la ligne d'épaule//ligne de cible. Verticalité du pli du coude bras d'arc épaules basses et omoplates plaquées. Amplitude d'ouverture ligne d'épaules et bras d'arc. Amplitude d'ouverture de la cage thoracique	Verrouillage (en entier) de l'articulation du coude d'arc fixation de l'épaule d'arc -> tonicité statique, stabilité, solidité sollicitation miusculaire statique de la pointe de l'omoplate de l'épaule de corde	Maintien de l'action jusqu'au retour du bruit de l'impact.
ZONE DE GLISSEMENT (action structurelle se construisant dans l'action de R-T)	Contact avec le visage : -> contact corde/nez et maxillaire -> contact main et maxillaire/cou ou joue -> amplitude du glissement -> verticalité du dos de la main de corde (important)	Qualité du contact : -> nature du contact (effleurement, fort) -> continuité du contact -> la longueur de la zone de glissement -> verticalité du dos de la main de corde	Continuité du contact sur le maxillaire/cou ou joue + trajectoire dans l'espace de la main de corde jusqu'au retour du bruit de l'impact

LA SÉCURITÉ

ACTION FONCTIONNELLES	PRÉPARATION	MISE EN ACTION	MAINTIEN
RÉSISTER (R)	Ligne horizontale maintenue Action musculaire épaule d'arc -> tonicité statique pour la fixer -> stabilité, solidité	Action musculaire pour renforcer la fixaiton de l'épaule d'arc -> tonicité musculaire amplifiée -> stabilité et solidité amplifiée	Effort maximal maintenu jusqu'au retour du bruit de l'impact -> solidité de l'épaule d'arc Maintien des lignes vert. et horiz.
TRACTER (T)	Ligne horizontale maintenue, épaule d'arc fixée. Action musculaire de l'épaule de corde -> tonicité dynamique des muscles pour la bascule de la pointe de l'omoplate	Action musculaire de l'épaule de corde -> tonicité dynamique des muscles pour la bascule de la pointe de l'omoplate Amplitude de l'action "résister tracter" par la mise en allonge. Augmentation de l'effort musculaire ==> tonicité dynamique Le chemin moteur dans l'espace (mains, coude de corde, pointe de l'omoplate).	Effort maximal maintenu jusqu'au retour du bruit de l'impact -> solidité de l'épaule d'arc en dynamique -> amplitude de la bascule dynamique de la pointe de l'omoplate de corde -> rapidité du recul du coude dans la continuité de l'action R-T Maintien des lignes verticale et horizontale
VISER (V)	Lignes verticale et horizontale construites Un œil fermé ou les deux ouverts Lien visuel large avec la cible	Rajouter un élément matériel de visée (encoche, pointe de flèche, œillette) sur le lien visuel (carquois bleu). -> durant la zone de glissement : construction d'une image de visée "focalisée" en faisant coïncider la corde sur la fenêtre d'arc et l'élément matériel sur le centre de la cible (carquois rouge, jaune)	Maintien du lien visuel (CB)ou lien focalisé (CR,J) avec la cible + bascule de l'arc, jusqu'au retour du bruit de l'impact
LÂCHER (L)	Dans la zone glissement + crochet fort + doigts souples -> R-T (Resister-Tracter) continue -> lien visuel (carquois bleu) ou image de visée(carquois rouge et jaune) construite et maintenue -> stabilité, tonicité des lignes verticale et horizontale	Libération de la corde (carquois bleu) Dissociation musculaire et relâchement des fléchisseurs (carquois rouge, jaune).	Continuer à glisser le long du maxillaire/cou ou joue en prolongeant la flèche jusqu'au bruit de l'impact garder l'action de R-T dans le plan d'arc



PÉDAGOGIE GÉNÉRALE - 4

1.16 JE SAIS METTRE EN PLACE LES ÉTAPES D'APPRENTISSAGE EN INITIATION

L'apprentissage est favorisé par le nombre de séances pratiquées en semaine : 2 séances par semaine permet une répétition des sollicitations motrices en conservant l'effet de mémoire d'une séance à l'autre.

1.16.1 JE SITUE LES ARCHERS DANS LES ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE

L'apprentissage du tir à l'arc a pour objectif de construire des **bases solides et durables** chez les archers.

Dans le tir à l'arc, il existe plusieurs actions à apprendre pour tirer précisément une flèche. Un ordre logique s'impose car les actions dans leur construction dépendent les unes des autres. Autrement dit, une action demande un minimum de savoir faire pour qu'une autre action puisse exister.

C'est la notion de **pré requis**.

Enchaîner des séances nécessite la connaissance du pré requis de chaque action pour les mettre dans l'ordre d'apparition dans le cycle de progression en adaptant le temps d'apprentissage au public.

LES PRE-REQUIS D'APPRENTISSAGE DES ACTIONS DE TIR

Actions fonctionnelles de RESISTER - TRACTER					Etre capable de coordonner R - T - LACHER + Placements	Etre capable de coordonner R - T - Lien visuel - Placements			
Etre capable de coordonner R - T + Placements									
Etre capable de coordonner RESISTER + Placements		Etre capable de coordonner TRACTER + Placements							
ACTIONS STRUCTURELLES					ACTIONS FONCTIONNELLES				
Ligne verticale	Ligne horizontale	Main d'arc	Main de corde	Zone de glissement (action structurelle se construisant dans l'action de R-T)	Lâcher (carquois bleu) Dissociation musculaire et relâchement des fléchisseurs (carquois rouge, jaune)	lien visuel	Viser image de visée		
				Apprentissage	Apprentissage	Apprentissage	Apprentissage		
							Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul
Apprentissage	Apprentissage	Apprentissage	Apprentissage						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		
Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul						
				Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul	Acquis cumul		

(FICHES CARQUOIS BLEU N°12 & 13)

1.16.2 JE SAIS ADAPTER LES ÉTAPES D'APPRENTISSAGE EN INITIATION À L'ÉVOLUTION DES ARCHERS

Même si prévoir rend le travail à priori plus simple puisque la route est tracée d'avance, le formateur devra s'adapter à l'évolution du public : le formateur régule son intervention en fonction de vitesse d'apprentissage de son public.

Cette adaptation se met en place à travers la construction de séances avant l'intervention.

L'adéquation entre prévision et réalité demande une certaine expérience de terrain : celle-ci s'acquiert au fil du temps.

1.16.3 JE SAIS METTRE EN PLACE UN « PASSAGE DE FLÈCHE »

Celui-ci permet au formateur de juger le degré de l'acquisition des actions motrices dans une situation de recherche de performances.

- Le score en lui-même ne permet pas d'évaluer l'acquisition motrice.
- Le « passage de flèche » est une évaluation qui se prévoit en fonction :
 - Du niveau d'acquisition des actions motrices
 - Des capacités des tireurs en terme de zone de réussite
- Le formateur :
 - n'autorise les archers à passer une flèche que s'il juge qu'ils peuvent réussir,
 - prépare les archers au déroulement du passage de flèche (notation des scores, règles simplifiées de l'arbitrage) **(FICHES CARQUOIS BLEU N°15)**
- Entourer l'événement d'une certaine importance pour une valorisation des compétences :
 - Présence d'un arbitre du club,
 - Présence des formateurs
 - Organisation festive de la remise des flèches
- Lors de chaque passage de flèche, l'archer ne présente qu'une seule couleur de flèche. **(FICHES CARQUOIS BLEU N°19)**
- L'organisation d'un passage de flèche nécessite de connaître le nombre de tireurs retenus et les différentes distances de tir. Ce projet d'organisation de passage de flèche concernant l'ensemble des formateurs du club, se prépare en concertation pour rassembler l'ensemble des groupes concernés.
 - réunion au préalable des formateurs
 - prévision de date d'organisation, disponibilité des personnes (matériel, greffe...)
 - archers concernés : nombre pour chaque flèche
- Le « passage de flèche » dure environ 1 h. Il peut donc s'organiser durant un créneau habituellement réservé pour l'apprentissage, le mercredi ou le samedi.
- Dans le cadre éducatif, il est conseillé que les jeunes apprennent les modalités de l'événement pour le reproduire plus tard dans le cadre compétitif :
 - Inscription au greffe : présentation de la licence, niveau de flèche à passer, attribution de cible
 - Inspection du matériel : vérification de leur équipement complet
 - Respect des rotations de tir, du temps de tir
 - Comportement et tenue

2) J'UTILISE UNE DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE POUR MON INTERVENTION :

A. JE FAVORISE LA RÉUSSITE PAR UNE DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

B. JE CONNAIS LES DIFFÉRENTS ITEMS D'UNE SÉANCE

C. JE CONSTRUIS UNE SÉANCE

- JE DÉFINIS UN OBJECTIF ET CONSTRUIS UNE SÉANCE
- JE PRÉVOIS UNE SITUATION PÉDAGOGIQUE
- JE PRÉVOIS À L'AIDE DE CONSIGNES
- JE PRÉVOIS MON OBSERVATION



JE PRÉPARE MON INTERVENTION - 1

2.01 JE SAIS FAVORISER LA RÉUSSITE PAR L'UTILISATION D'UNE DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

L'objectif de l'apprentissage est de transformer profondément et durablement l'individu dans ses savoirs, ses savoir-faire, son savoir être.

L'acte d'apprendre est un acte volontaire de la personne, qui nécessite d'accepter de se remettre en cause pour progresser.

Pour progresser l'accompagnement d'un « formateur » est primordial. Le formateur guide l'apprenant vers les apprentissages judicieux, ce qui permet d'apprendre plus rapidement qu'un autodidacte.

Pour cela un échange entre l'apprenant et le formateur est nécessaire pour la connaissance de l'un et de l'autre. L'objectif est celui de l'apprenant, le formateur s'adapte à lui pour le faire progresser en mettant à sa disposition une **démarche pédagogique** pensée et structurée.

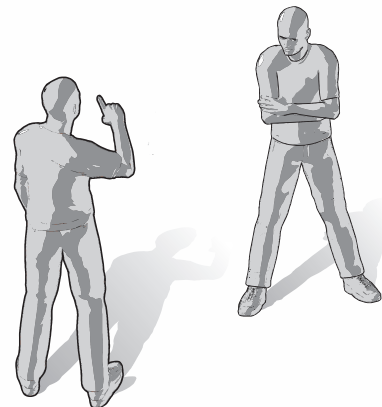
La relation formateur-archer fonctionne sur une relation de confiance mutuelle

La confiance dans les acteurs s'instaure grâce à une communication basée sur la progression des capacités de l'archer et en arrière plan de celles du formateur pour s'adapter et faire progresser l'apprenant.

L'action de l'un agit entraîne une réaction de l'autre et vice versa.



**Carquois bleu +
Démarche
pédagogique**



**Formateur / Archer
INTERACTIONS AU PROFIT
de l'apprentissage**



JE PRÉPARE MON INTERVENTION - 2

2.02 JE CONNAIS LES DIFFÉRENTS ITEMS D'UNE SÉANCE PÉDAGOGIQUE

Une séance comprend plusieurs items qui seront toujours répétés d'une séance à l'autre, regroupés dans ce qui s'appelle communément « la séance type »

La séance type pour l'apprentissage d'une nouvelle action motrice

EN BLEU : parties identiques quelle que soit la séance

EN JAUNE : 1^{re} séance d'apprentissage d'une action motrice ou visuelle

EN VERT : 2^e séance et suivantes pour l'acquisition d'une action motrice ou visuelle

	ITEMS	DURÉE	A QUOI ÇA SERT
DEBUT DE LA SEANCE	ACCUEIL	5 à 10 mn	Vérifier de la présence des participants identifiés
	Montage du matériel	5 à 10 mn	Cette étape peut être sautée lors des premières séances, car l'arc est préparé par le formateur
	Echauffement	20 mn	Fiche N°9 livret carquois bleu Augmenter la température du corps
TRAVAIL (1 ^{re} séance)	Présentation du thème de la séance	5 - 8 mn	Compréhension des termes, représentation des actions à faire
	DECOUVERTE DE L'ACTION MOTRICE Sans élastique, avec élastique, avec ou sans miroir	30 mn	Compréhension de comment faire Recherche du faire Action consciente
	INTEGRATION DE L'ACTION MOTRICE Avec l'arc Avec, sans flèche	30 mn	Transposition du comment faire avec l'élastique vers l'arc. Action consciente de reproduire l'action étudiée avec l'élastique
	Début de la MEMORISATION DE L'ACTION MOTRICE Travail avec arc Terminer avec deux volées sur paille	30 mn	Répétition consciente de l'action motrice Recherche de régularité du faire NB la mémorisation demande du temps et plusieurs séances
	BILAN	5 - 8 mn	Faire le point sur les actions pertinents mise en place par les élèves pour exécuter l'action motrice
TRAVAIL (2 ^e séance et suivantes)	Rappel du thème de la séance Travail avec élastique	30 mn	Rappel des actions motrices déjà étudiées
	MEMORISATION DE L'ACTION MOTRICE Travail avec arc	45 à 60 mn	Répétition consciente de l'action motrice Recherche de régularité du faire NB la mémorisation demande du temps et plusieurs séances
	BILAN	5 - 8 mn	Faire le point sur les actions pertinents mise en place par les élèves pour exécuter l'action motrice
FIN DE LA SEANCE	APPORT CULTURE TIR A L'ARC ALTERNE AVEC LE JEU		
	terminer par deux volées sur paille	10 mn	Etude des fiches du carquois bleu Plaisir de la pratique
	RANGEMENT DU MATERIEL	5 mn	

JE PRÉPÂRE MON INTERVENTION - 2



JE PRÉPARE MON INTERVENTION - 3

2.03 JE CONNAIS LES DIFFÉRENTS ITEMS D'UNE SÉANCE PÉDAGOGIQUE

2.03.1 JE SAIS CONSTRUIRE UNE SEANCE PEDAGOGIQUE

Il s'agit de préparer un projet écrit d'intervention (scénario) dont l'objectif est l'apprentissage évolutif de la culture tir à l'arc.

Cette construction comprend 4 étapes :

- Un objectif final d'apprentissage
- Une mise en place de situations pédagogiques (mise en scène)
- Des consignes appropriées (texte, discours...)
- Une évaluation pour le formateur et l'archer (critères de réussite)

2.03.1.1 - JE SAIS DÉFINIR L'OBJECTIF

Qu'est ce qu'un objectif ?

C'est ce que l'on veut atteindre chez les archers :

- En terme de capacité, par exemple être régulier c'est être capable de tirer chaque flèche dans un rythme identique
- En terme de zone de réussite, c'est être capable d'atteindre la zone de réussite sur 90% des flèches tirées.

A quoi ça sert ?

A savoir où on souhaite aller en définissant un plan d'apprentissage qui permet d'entretenir la motivation.

Comment définir un objectif ?

En initiation le formateur prévoit un objectif en tenant compte des capacités à faire découvrir et évoluer et de la motivation des archers.
L'objectif doit être «**L.A.M.I.S**» des archers.

- **Limité dans le temps** : permet de définir le temps dont on dispose pour réaliser l'objectif
- **Adapté** : réalisable par les archers
- **Mesurable** : nombre de fois où les critères de réussite sont appliqués par les archers, zone réussite, résultat à un test...
- **Individuel** : en initiation dans la mesure du possible adapté à chaque archer
- **Stimulant** : donner envie de progresser, exciter la curiosité

JE PRÉPARE MON INTERVENTION - 3

2.03.1.2 - JE SAIS CRÉER LES SITUATIONS PÉDAGOGIQUES

Qu'est ce qu'une situation pédagogique ?

C'est une situation prévue, aménagée, organisée qui place l'apprenant dans un contexte favorisant son évolution dans l'apprentissage.

Les situations pédagogiques comportent toujours des éléments :

- **Les éléments matériels** :
 - Le matériel de tir : arc, palette, bracelet, dragonne, flèches, carquois
 - Le nombre de flèches : Nombre de flèches à tirer par volée, nombre de volées
 - Le (ou les) repose-arc(s)
- **Les éléments environnementaux** :
 - La salle de tir, le terrain extérieur
 - Le pas de tir
 - Le pas d'attente
 - Les buttes : nombre de buttes, nombre de personnes par butte
 - Les supports : paille, blason évidé, visuel, cible
 - La distance : adaptée aux capacités de l'archer ainsi qu'à l'objectif.
- **Les éléments éducatifs** :
 - Matériel éducatif : cordelettes, élastique, miroir, vidéo...bancs, tapis...
- **La position des personnes dans l'environnement** :
 - Regroupement : pour des explications
 - Alignement sur le pas de tir
 - Dispersement dans l'espace : échauffement, exercice particulier, retrait des flèches
 - Mode de travail : individuel, binômes
 - Nombre de répétitions : nombre de volées, nombre de flèches dans la volée, nombre de fois

Comment adapter une situation pédagogique au public ?

Elle doit s'adapter à l'objectif en prenant en compte l'évolution des capacités, de la maturité et de la possibilité d'évolution des archers.

- **La durée** : situation pédagogique admise pour un temps de travail. Exprimé en nombre de répétitions, nombre de séances sur le même objectif
- **La distance de tir** : en relation directe avec les capacités des archers
- **La zone de réussite** : en relation directe avec les capacités des archers pour les mettre en situation de réussite.

2.03.1.3 - JE SAIS CONCEVOIR DES CONSIGNES SIMPLES ET CLAIRES

Qu'est ce qu'une consigne ?

La consigne est une instruction précise qui doit être strictement respectée.

Dans le cadre de l'apprentissage, une consigne induit une action chez les archers en rapport avec les acquisitions à développer et amène à des évolutions cognitives et motrices.

Quelles sont les caractéristiques d'une consigne ?

Une consigne doit être :

- **Claire** = facilement intelligible
- **Simple** = rapidement compréhensible
- **Positive** = qui a un caractère constructif, qui contribue à un progrès
- **Unique** = qui est seul dans son genre
- **Pertinente** = qui est exactement approprié à la situation

La consigne se traduit par une phrase qui induit une action chez les archers. La phrase comporte un VERBE D'ACTION :

- Vous **résistez** avec l'épaule d'arc....
- Vous **allez chercher** les flèches....
- Vous **vous placez sur** le pas de tir....

Conseil :

pour les plus jeunes, j'emploie un langage imagé et attractif comme «se transformer en statue» pour la solidité de la verticalité.

Quel est le contenu de la consigne ?

- Il répond aux questions suivantes selon le moyen mémotechnique **3 QOC/P**
- **QUI** : celui qui fait : l'archer, le groupe
 - **QUOI** : le verbe d'action
 - **QUAND** : le moment où l'action se déroule, laps de temps, durée
 - **OU** : un endroit du corps de l'archer
 - **COMMENT** : complément du verbe d'action pour décrire le faire
 - **POURQUOI** : justification de l'action

La consigne étant donnée, le formateur doit s'assurer auprès des archers **de la compréhension de la consigne (questionnement, reformulation)**

Puis, le formateur doit vérifier **l'application de la consigne (à l'aide de critères d'observation)**

2.03.1.4 - IDENTIFIER LES CRITÈRES DE RÉUSSITE

Qu'est ce qu'un critère de réussite ?

- **POUR LE FORMATEUR** :
C'est un (ou des) élément(s) observable(s) que le formateur utilise pour évaluer la réalisation de l'action induite par la consigne.
- **POUR L'ARCHER** :
C'est un (ou des) élément(s) observable(s) ou de proprioception que l'archer utilise pour s'auto -évaluer dans la réalisation de l'action.

Comment s'utilisent les critères de réussite ?

Dans les actions motrices structurelles et fonctionnelles, les actions de coordination **FICHES CARQUOIS BLEU N° 12 ET 13**

- Le **MODE VISUEL** :
est utilisé à la fois par le formateur pour observer et évaluer, et l'archer pour s'auto évaluer. Il s'agit des trajectoires, des images des segments les uns par rapport aux autres.
- Le **MODE PERCEPTIF** :
est utilisé par l'archer pour mettre en correspondance les sensations dans son corps lorsqu'il exécute un mouvement avec ce qu'il voit ;
- Le **QUESTIONNEMENT** :
est utilisé par le formateur pour compléter son observation et son évaluation. les questions ouvertes sont posées par le formateur pour obtenir un renseignement sur comment fait l'archer.

Pour harmoniser les critères de réussite, le formateur et l'archer doivent communiquer entre eux par le biais du questionnement en lien avec le «3QOC».

STRUCTURE DE LA FICHE DE SEANCE

	LE MATERIEL UTILISE PAR LE TIREUR	LE MATERIEL UTILISE PAR LE FORMATEUR	Commentaires particuliers
	ARC (#, "), nombre de flèches Carquois, dragonne, protège bras, palette	Elastiques, miroir, Blasons utilisés : nombre autres matériel	
DUREE	SITUATION PEDAGOGIQUE (SP)	CONSIGNES	OBSERVATION / EVALUATION
	ACCUEIL MONTAGE DES ARCS ECHAUFFEMENT GROUPE EN ROND	ECHAUFFEMENT « FICHE CB 9 »	
DECOUVERTE DE L'ACTION MOTRICE			
	Groupe en rond ou assis Concevoir la SP N° 1	Explication du thème selon la règle des 3QOC/P CONSIGNES CORRESPONDANT SP1	VERIFICATION A L'AIDE DES 3 QOC CRITERES D'EVALUATION SP1
INTEGRATION DE L'ACTION MOTRICE			
	Concevoir la SP P2	CONSIGNES SP2	CRITERES D'EVALUATION SP2
MEMORISATION DE L'ACTION MOTRICE			
	Concevoir la SP 3	CONSIGNES SP3	CRITERES D'EVALUATION SP3
BILAN			
	Concevoir la SP 4	CONSIGNES SP 4	CRITERES D'EVALUATION SP 4
APPORT DE LA CULTURE TIR A L'ARC OU JEU			
	Concevoir la SP 5	CONSIGNES SP 5	CRITERES D'EVALUATION SP 5
RANGEMENT			
	Concevoir la SP 6	CONSIGNES SP 6	CRITERES D'EVALUATION SP 6

ÊTRE FORMATEUR

**EXERCICES PRATIQUE
DE PERCEPTION
DU SCHÉMA CORPOREL**





JE PRÉPARE MON INTERVENTION - 41

2.04 JE CONNAIS LES EXERCICES AVEC L'ÉLASTIQUE POUR L'APPRENTISSAGE DES ACTIONS MOTRICES

Les possibilités d'utilisation :

- En dehors de la posture du tireur à l'arc = l'utilisation générale
- En posture de tireur à l'arc = l'utilisation spécifique



L'élastique doit être utilisé **SYSTÉMATIQUEMENT** à chaque séance de tir à l'arc mais aussi dans des séances orientées pour développer les capacités nécessaires à la pratique.

1. UTILISATION GÉNÉRALE :

INTÉRÊTS POUR L'APPRENTISSAGE :

- Améliore la concentration sur soi-même
Améliore la connaissance du schéma corporel
- Développe la perception spatiale
 - Développe la proprioception
- Utilisable par toutes les personnes en même temps

DEUX OBJECTIFS POSSIBLES :

- L'échauffement général en début de séance de tir à l'arc
- Renforcement musculaire complémentaire en dehors des séances de tir à l'arc

2. UTILISATION SPÉCIFIQUE :

INTÉRÊTS POUR L'APPRENTISSAGE :

- Améliore la concentration sur soi-même :
- supprime la notion de résultats (pas de flèches)
 - Centre l'individu sur l'action motrice elle-même par l'absence de dispositif de visée
- Améliore la connaissance du schéma corporel
- Facilite la découverte des actions motrices de l'activité en soulageant l'archer du poids et de la résistance de l'arc
- Utilisable par toutes les personnes en même temps

DEUX OBJECTIFS POSSIBLES :

- Echauffement spécifique des muscles utilisés en tir à l'arc
- Découverte des actions techniques motrices

JE PRÉPARE MON INTERVENTION - 41

EXERCICES SPECITIQUES

Découverte des actions motrices et de la coordination



EXERCICE ORIENTE SUR LE TRAVAIL DES OMOPLATES



Ecarter les bras en basculant les deux pointes des omoplates.
Les coudes se déplacent vers le bas et les pointes des omoplates se rapprochent

EXERCICE ORIENTE SUR L'ACTION MOTRICE DE RESISTER



Lever le bras à l'horizontale dans le prolongement de la ligne d'épaule et percevoir la fixation de l'omoplate.

EXERCICES ORIENTES SUR L'ACTION MOTRICE DE TRACTER

EXERCICE 1

Encercler l'élastique autour du coude, (la main ne tenant pas l'élastique) et effectuer des tractions en percevant le travail de la bascule de la pointe de l'omoplate

EXERCICE 2

Tenir l'élastique avec la main et exécuter le même geste de traction (crochet des doigts fort, dos main vertical et avant-bras relâché)

- Sans lâcher l'élastique
- En lâchant l'élastique



La pointe de l'omoplate bascule vers la colonne vertébrale

EXERCICES ORIENTES SUR LA COORDINATION DE RESISTER ET TRACTER = (R-T)

Posture du tireur à l'arc

Travail avec l'élastique pour associer les actions de résister et tracter en respectant le positionnement

1 - L'ELASTIQUE EST ENCERCLE SUR LE COUDE DE CORDE

Résister avec l'épaule d'arc et tracter en basculant la pointe de l'omoplate. Percevoir le travail musculaire des deux épaules, **sans lâcher**



- Sans prendre de zone de glissement sur le visage : tourner la tête pour regarder le trajet du coude de corde et en même percevoir le travail musculaire des deux épaules

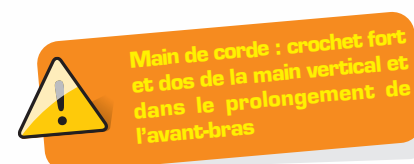


- Sans prendre de zone de glissement sur le visage : tête en posture du tireur : percevoir le travail musculaire des deux épaules



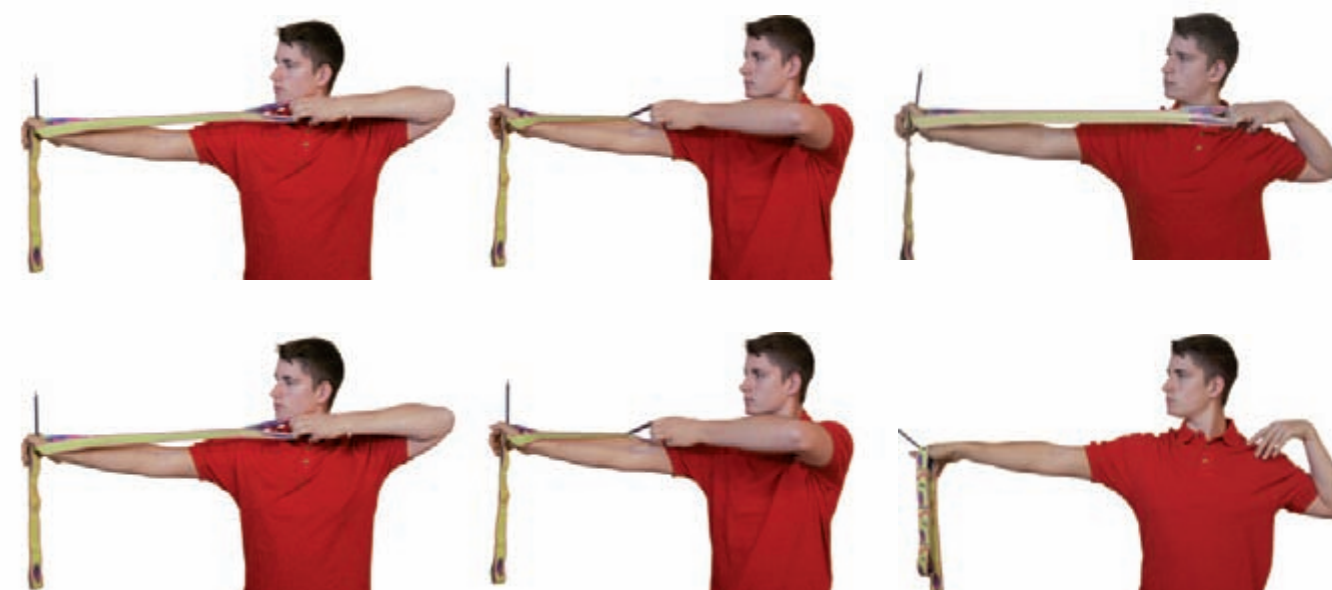
2 - LA MAIN D'ARC TIENT L'ELASTIQUE

Prendre une zone de glissement sur le visage, tête en posture du tireur. Résister avec l'épaule d'arc et tracter en basculant la pointe de l'omoplate. Percevoir le travail musculaire des deux épaules.



EXERCICES ORIENTES SUR LA COORDINATION DE L'ACTION MOTRICE (R-T) ET VISEE

- 1) Mettre l'élastique dans le coude d'arc, la main du bras d'arc ne tenant pas l'élastique
- 2) Tenir l'élastique avec les deux mains et exécuter le geste de résister-traction
 - c. Sans lâcher l'élastique
 - d. En lâchant l'élastique





JE PRÉPARE MON INTERVENTION - 4

2.05 JE CONNAIS LES EXERCICES AVEC LE MIROIR POUR L'APPRENTISSAGE DES ACTIONS MOTRICES

L'utilisation du miroir est **PONCTUELLE**. Il est fortement conseillé de faire passer tout le monde à la première utilisation du miroir. Par la suite son utilisation sera destinée aux personnes en ayant besoin.

L'INTÉRÊT SUR L'APPRENTISSAGE :

- Les perceptions de l'action est en temps réel.
- Utilisation avec l'élastique ou l'arc.

REMARQUES :

- Demande du temps pour faire passer toutes les personnes d'un groupe.
- Plus intéressant que la vidéo par une mise en œuvre facile.
- Un ou deux miroirs pour un groupe de personnes.

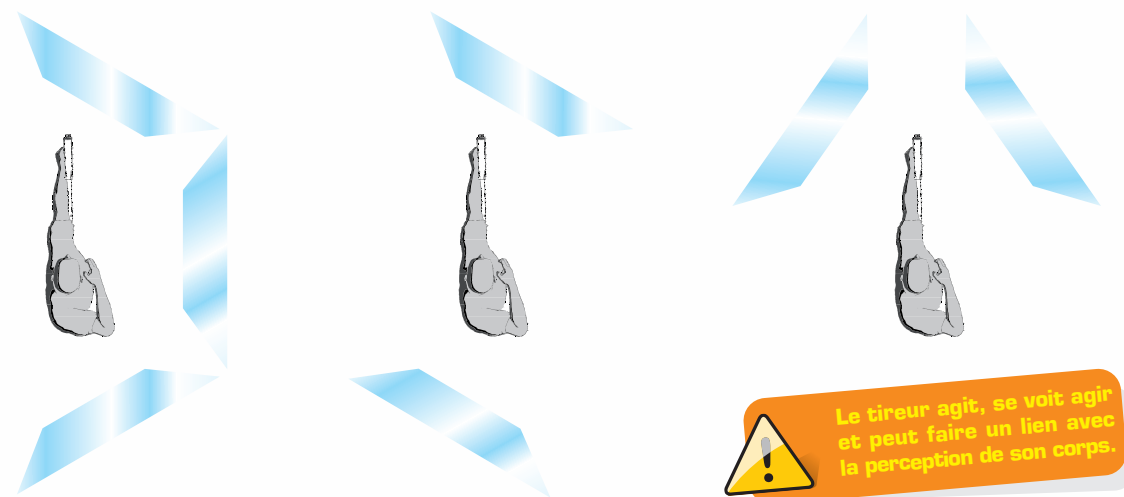
1. COMMENT POSITIONNER LE (OU LES) MIROIR(S) :

Le miroir est orienté de façon à ce que le tireur puisse se regarder soit partiellement, soit en entier.

INTÉRÊTS SUR L'APPRENTISSAGE :

- La vue de soi-même améliore la représentation de son corps
 - Développe la perception spatiale
 - Développe la proprioception
- Améliore la coordination de deux actions entre-elles

EXEMPLES :



Le miroir peut être utilisé avec l'élastique dans un premier temps, avec l'arc dans un second temps.

JE PRÉPARE MON INTERVENTION - 42

IMPORTANT :

La vue est dominante au cours de la découverte d'une action motrice.

Après quelques répétitions, faire une correspondance entre ce que le tireur voit de son action motrice et ce qu'il ressent de son corps.

Ensuite donner une priorité à la perception du corps

2. TRANSFERT DE L'ÉLASTIQUE/MIROIR VERS L'ARC :

Travailler avec un élastique et /ou un miroir est un acte permettant de construire une action motrice dans l'espace (représentation mentale du corps dans l'espace), avec la perception qui correspond.

L'individu se construit un référentiel de sa stratégie motrice.

- A. **DECOUVERTE** de l'action motrice avec l'élastique et/ou miroir
- B. **INTEGRATION** de l'action motrice dans le tir à l'arc

Le travail avec l'arc est la progression logique du travail effectué avec élastique et/ou miroir. Le tireur reproduit avec l'arc ce qu'il a appris sans arc, et donne priorité à la représentation mentale de son action motrice et de la perception qui correspond.

ÊTRE FORMATEUR

3) J'INTERVIENS SUR LE TERRAIN :

- A. JE PROPOSE UNE
SITUATION PÉDAGOGIQUE
- B. J'ORIENTE À L'AIDE DE
CONSIGNES
- C. J'OBSERVE ET JE RÉGULE



J'AGIS SUR LE TERRAIN - 1

3.01 JE SAIS CONDUIRE UNE SÉANCE PÉDAGOGIQUE

3.01.1 J'AMÉNAGE L'ESPACE DE TIR ET ÉVENTUELLEMENT CELUI DES SPECTATEURS

A chaque séance, je dois vérifier les règles de sécurité pour le pas de tir :

- mur de protection ou l'arrimage des chevalets mobiles
- un seul accès possible par l'arrière des pas de tir et d'attente
- fixation des buttes de tir sur les chevalets,
- stabilité des chevalets

J'aménage l'espace de tir selon le schéma (FICHES CARQUOIS BLEU N°6) en en matérialisant les diverses lignes avec de la craie ou un ruban plat scotché par endroits (la corde est déconseillée car les tireurs peuvent se prendre les pieds dedans et tomber)

Les accompagnateurs ou les spectateurs, doivent rester discrets et se tenir le plus éloignés possible de la zone d'attente afin de respecter l'intervention du formateur.

3.01.2 JE SAIS PROPOSER ET FAIRE UTILISER LES MOYENS DE PROTECTION INDIVIDUELLE

J'équipe les archers du petit matériel nécessaire à la sécurité :

- Porter un carquois : gestion des flèches en toute sécurité
- protège-bras : il existe plusieurs tailles pour correspondre à la longueur de l'avant-bras
- mettre un protège-bras double pour les personnes dont l'articulation du coude est hyperlaxe
- mettre un plastron pour les fortes poitrines ou pectoraux développés
- utiliser une palette sans cale
- utiliser une dragonne dès les premiers tirs

J'AGIS SUR LE TERRAIN - 1

3.01.3 JE SAIS ATTRIBUER LE MATÉRIEL EN FONCTION DE LA MORPHOLOGIE DES ARCHERS

J'adapte le matériel selon les critères FICHES CARQUOIS BLEU N°16 & 17.

Quelque soit l'âge des pratiquants, il est préférable de prendre du matériel de faible puissance au départ. La maîtrise physique de l'arc facilitera les placements structurels et les actions techniques.

La puissance est augmentée régulièrement par la suite en tenant compte de l'évolution des capacités techniques des archers. L'évaluation est prépondérante pour la décision. (voir « je sais conseiller pour l'achat d'un arc personnel)

NB :

une augmentation adaptée de la puissance permet au tireur de conserver ses acquisitions techniques. A l'inverse, l'inadaptation de l'augmentation engendre des compensations motrices et/ou des déformations posturales.

LA LATÉRALITÉ DE L'ARC :

- un droitier vise avec l'œil droit, tire la corde avec la main droite et utilise un arc droitier
- un gaucher vise avec l'œil gauche, tire la corde avec la main gauche et utilise un arc gaucher

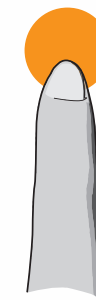


En regardant l'arc la corde vers soi, un arc droitier possède sa fenêtre à gauche, un arc gaucher possède sa fenêtre à droite.

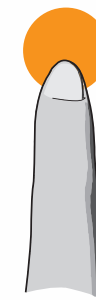
Le choix est fait en fonction de l'œil directeur (méthode du point) ou de la dextérité manuelle (la main qui écrit)

Pour déterminer la latéralité, il est possible de privilégier :

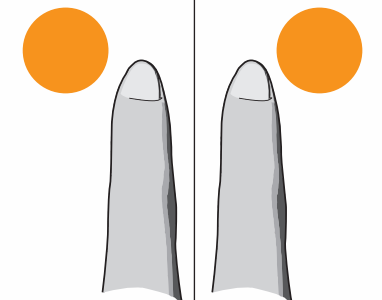
- La dextérité manuelle : la main qui écrit ou qui tient la fourchette
- Ou l'œil directeur : un test simple permet de le vérifier.



Les deux yeux ouverts placer un doigt sur le point



Fermer un œil, le doigt est toujours sur le point :
L'œil ouvert est directeur



Fermer un œil, le doigt est soit à gauche, soit à droite du point :
L'œil fermé est directeur

Les deux yeux ouverts : placer son index sur un objet à distance, puis fermer alternativement un œil puis l'autre. L'œil directeur est celui où l'index reste en place sur l'objet.



J'AGIS SUR LE TERRAIN - 2

3.02 JE SAIS ADAPTER MON INTERVENTION AUX DIFFÉRENTS PUBLICS

En fonction de la catégorie d'âge du public, celui-ci à une capacité physique, concentration et endurance différentes.

Je dois adapter mon intervention par rapport à la distance de tir mais aussi le rythme, la durée, le nombre.

Fiche 3-2

J'AGIS SUR LE TERRAIN - 2

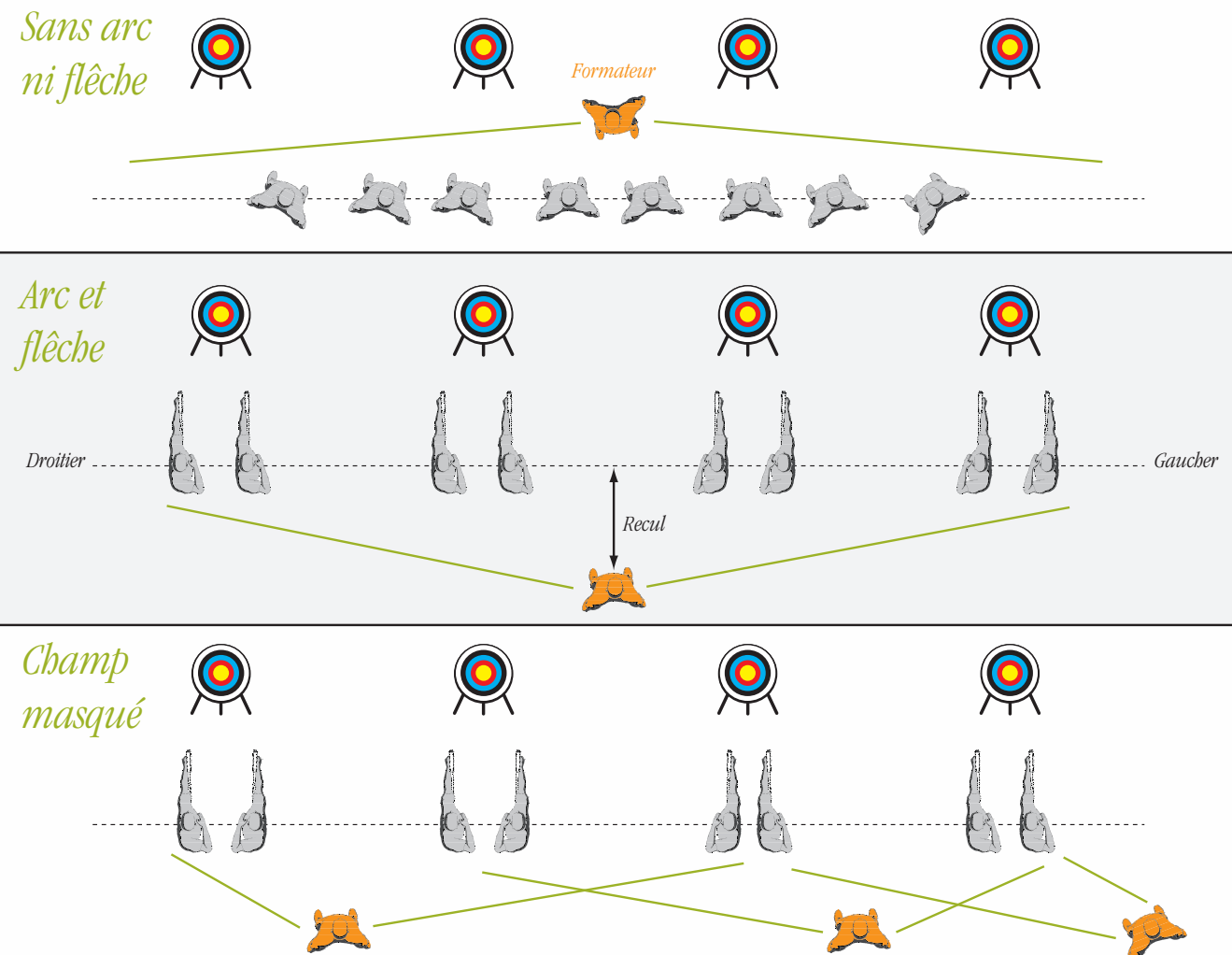
3.02.1 ORGANISATION DES ECOLES DE TIR

Items	POUSSINS	JEUNES	ADULTES
LES CRENEAUX HORAIRES	- MERCREDI (matin ou après-midi) - SAMEDI (matin ou après-midi) - DUREE : 1 heure 30 maximum - CRENEAUX EXCLUSIVEMENT RESERVES aux poussins et encadrés par un cadre diplômé	- DEUX CRENEAUX par semaine - MERCREDI et SAMEDI (matin ou après-midi) en priorité et selon possibilités du club - DUREE : 2 heures maximum - CRENEAUX encadrés ou libres surveillés	- DEUX CRENEAUX par semaine selon disponibilité des archers, de l'encadrement, de la structure d'accueil - DUREE : 2 heures maximum - CRENEAUX RESERVES encadrés et non encadrés (libres)
ENCADREMENT	Définir qui encadre sur les critères de - MOTIVATION - COMPETENCE - DISPONIBILITE		
NOMBRE	8 poussins MAXIMUM par cadre	12 JEUNES MAXIMUM par cadre	12 ADULTES MAXIMUM par cadre
LES MATIERES A ENSEIGNER	- LES HABILETES développant d'abord la coordination motrice puis la coordination visuo-motrice - LA SECURITE - LE MATERIEL - LES REGLES DE FONCTIONNEMENT - LES JEUX - L'EVALUATION des acquisitions - LE CALENDRIER de rencontres amicales dans le club	- LES HABILETES développant d'abord la coordination motrice puis la coordination visuo-motrice - LA SECURITE - LE MATERIEL - L'ADMINISTRATIF - LES JEUX - L'EVALUATION des acquisitions - LE CALENDRIER de rencontres amicales dans le club et à l'extérieur du club	- LES HABILETES développant d'abord la coordination motrice puis la coordination visuo-motrice - LA SECURITE - LE MATERIEL - L'ADMINISTRATIF - LES JEUX - L'EVALUATION des acquisitions - LE CALENDRIER des compétitions à l'extérieur du club et des rencontres amicales dans le club
CARNET DE SUIVI	prévoir un carnet de suivi individuel des archers en cas de plusieurs intervenants		
L'EQUIPEMENT DE L'ARCHER	- ARCS de 48",54" ou 58" ; 12 à 16 # maxi 8 droitiers et 3 gauchers 4 flèches par archer de petit diamètre (4 mm) en carbone et de petite longueur - Carquois ambidextre - Protège bras, dragonne - Palette sans câle	- ARCS de 62" à 68" ; 16 à 22 # maxi (matériel du club ou mieux matériel personnel) 12 droitiers et 4 gauchers 6 flèches par archer en carbone, adaptées en diamètre et longueur - Carquois - Protège bras et dragonne - Palette	- ARCS de 66" ou 70" ; 16 à 25 # maxi (matériel du club ou mieux matériel personnel) 12 droitiers et 4 gauchers 6 flèches minimum en carbone par archer, adaptées en diamètre et longueur - Carquois - Protège bras et dragonne - Palette
LE MATERIEL PEDAGOGIQUE	- BUTTE DE TIR BASSE (centre 90 à 100 cm du sol), en mousse - Deux tireurs par butte - Elastiques pour apprendre la mise en place des lignes horizontale et verticale - Accessoires supplémentaires : tabourets ou bancs, tapis épais - Ballons de baudruche - Blason 122 cm, 80 cm, grands animaux, 3D	- BUTTE DE TIR, hauteur réglementaire - TROIS tireurs par butte en une seule vague - Elastiques pour apprendre la mise en place des lignes horizontale et verticale - Accessoires supplémentaires : tabourets ou bancs, tapis épais - Blasons anglais, animaliers, 3D	- BUTTE DE TIR, hauteur réglementaire - Quatre tireurs par butte - Elastiques pour apprendre la mise en place des lignes horizontale et verticale - Blason anglais de différentes tailles, blasons animaliers, 3D
DISTANCE DE TIR	A partir de 5 m avec ensuite la possibilité de s'éloigner + ou - rapidement selon la réussite		
TAILLE DES BLASONS	- TRES GRANDE à GRANDE - En fonction de la zone de réussite	- GRANDE à MOYENNE - En fonction de la zone de réussite	- MOYENNE A PETITE - En fonction de la zone de réussite
REUNION ET CONVIVIALITE	- Prévoir une REUNION avec les parents pour expliquer : - Les objectifs d'apprentissage - Les moyens mis en œuvre - Les devoirs de chacune des parties - Prévoir des RENCONTRES amicales, avec goûter avec présence des parents pour renforcer les liens (bras, carnaval, Noël, Pâques...) et des compétitions.		
			- Prévoir une REUNION pour expliquer - Les objectifs d'apprentissage - Les moyens mis en œuvre - Les devoirs de chacune des parties - Prévoir des RENCONTRES amicales, avec les conjoint(e)s, les ami(e)s et des compétitions.

3.02.2 JE SAIS FAIRE FONCTIONNER ET GÉRER LE GROUPE DANS L'ESPACE (PAS DE TIR, CIBLE, ZONE D'ATTENTE)

- J'ai mis en place des lignes pour aménager l'espace de tir : je veille à les faire respecter.
- Je sais me situer par rapport au groupe pour donner des consignes ou observer.

DURANT LES TIRS POUR OBSERVATION DES TIREURS, POUR DONNER DES CONSIGNES :



PAS DE TIR

- je signale par un ordre la montée sur le pas de tir
- je demande au tireur de rejoindre le pas d'attente dès la dernière flèche tirée

LIGNE CIBLE

- je reste derrière le groupe lors de la montée en cible pour pouvoir voir l'ensemble du groupe.

J'AI AINSI LA POSSIBILITÉ DE REPRENDRE UN ARCHER :

- s'il court vers les cibles
- s'il arrive face aux flèches

je conserve cette position lors du retrait pour veiller à la sécurité.

J'aide notamment au retrait des flèches inaccessibles pour les plus jeunes ensuite... (cf FICHES CARQUOIS BLEU N°6 VERSO)

3.02.3 JE SAIS DONNER DES CONSIGNES

Hors du pas de tir pour donner des consignes :

- Rassembler les élèves, si nécessaire, les faire asseoir (surtout les enfants)
- Regarder le public en donnant les consignes

Je me place de telle sorte à ce que l'ensemble des archers entendent la consigne
(Voir paragraphe précédent)

Si je suis seul à occuper les installations :

- Je rassemble le groupe devant moi dans la zone d'attente ou la zone de tir.

Je donne des consignes en faisant des phrases courtes contenant un verbe d'action et de manière positive.

J'explique les mots techniques nouveaux pour que tout le monde comprenne.

Je peux ensuite répéter la consigne en utilisant les mêmes mots.

3.02.4 J'ADOpte UNE ATTITUDE ENCOURAGEANTE

Tenue sportive

Le comportement et la gestuelle : attitude dynamique

Le ton et l'intensité de la voix : ton enjoué, voix placée pour être entendue de tous sans crier

Lors de mon intervention, j'encourage régulièrement les archers en soulignant :

- Leur respect de la sécurité et des consignes
- Leurs progrès techniques et de la culture tir à l'arc

Je délègue certaines responsabilités tout en restant attentif à leur exécution :

- La gestion de la sécurité
- La gestion des tirs



J'AGIS SUR LE TERRAIN - 3

3.03 JE SAIS UTILISER UNE FICHE D'ÉVALUATION ET SITUER UN ARCHER DANS LES ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE

- Faire progresser des individus demande au formateur :
- de connaître les étapes de la progression
 - d'observer les différentes actions de la stratégie de tir
 - d'attribuer une qualité d'exécution
 - de situer chaque archer dans les étapes de l'apprentissage

Le formateur utilise pour cela des documents pour observer et évaluer.

SITUER LE TIREUR DANS LES ETAPES DE LA PROGRESSION

nomPrénomDate

		DEGRE D'ACQUISITION				(1 = non acquis ; 4 = acquis)
ACTIONS DE COORDINATION		1	2	3	4	OBSERVATIONS
COORDONNER les actions structurelles, fonctionnelles entre elles.	Correspondance des placements d'au moins de deux actions.					
ACTIONS STRUCTURELLES		1	2	3	4	OBSERVATIONS
MAIN D'ARC	Contact du gras du pouce avec le point de pression sur le grip dans le plan d'arc. Dos main à 45°, décontraction du poignet et de la main d'arc.					
MAIN DE CORDE	Contact 3 doigts médians : pliure 2° phalanges - crochet fort et fermé - alignement dos main- avant bras avec poignet décontracté. Dos main parallèle au plan d'arc.					
LIGNE VERTICALE	Par rapport à la ligne de cible : Empilement Face - Empilement Côté et bascule du bassin - Equilibre Face - Equilibre Avant Arrière - Rotation (vrillage). Répartition du poids du corps sur les deux pieds.					
LIGNE HORIZONTALE	Montée des deux bras. Bras d'arc tendu dans le prolongement de la ligne d'épaule//ligne de cible. Amplitude d'ouverture de la cage thoracique. Epaules basses et omoplates plaquées. Amplitude d'ouverture ligne d'épaules et bras. Verrouillage de l'articulation du coude. Verticalité du pli du coude bras d'arc.					
ZONE DE GLISSEMENT (action structurelle se construisant dans l'action de R-T)	Contact avec le visage : contact corde/nez et maxillaire/cou ou joue - contact main et maxillaire/cou ou joue - amplitude du glissement - verticalité du dos de la main de corde et dans le plan d'arc (important).					
ACTIONS FONCTIONNELLES		1	2	3	4	OBSERVATIONS
RESISTER	Ligne horizontale maintenue. Action musculaire épaule d'arc : tonicité statique pour la fixer - stabilité, solidité. Action musculaire épaule de corde : tonicité statique de la pointe de l'omoplate.					
TRACTER	Ligne horizontale maintenue.Epaule d'arc fixée. Action musculaire épaule de corde : tonicité statique de la pointe de l'omoplate.					
VISER	Lignes verticale et horizontale construites. Un œil fermé ou les deux ouverts. Lien visuel large avec la cible.					
LÂCHER	Milieu zone glissement + crochet fort + doigts souples : R-T continue - lien visuel (carquois bleu) ou image de visée(carquois rouge et jaune) construite et maintenue - stabilité, tonicité des lignes verticale et horizontale.					

3.03.1 JE SAIS UTILISER UNE GRILLE D'OBSERVATION ET D'ÉVALUATION DES QUALITÉS DES ACTIONS TECHNIQUES DU TIR

La technique de l'archer évolue dans le temps et elle devient plus précise. Je dois axer mon observation et mon intervention en tenant compte du cycle de progression.

- **Au début** : observation globale plutôt orientée sur les placements
- **Ensuite** : observation des actions en termes d'amplitude, trajectoire, vitesse
- **Enfin** : observation de la coordination des actions entre elles

QUALITÉ dans la technique de Tir à l'Arc :

= manière de faire avec précision, excellence, niveau d'exigence dans le faire, régularité du faire (répétition).

Produire des actions de qualité donne par conséquence un résultat de qualité.

ACTION MOTRICE DE QUALITÉ

PERFORMANCE DE QUALITÉ

il est nécessaire de déterminer DES CRITERES DE QUALITES.

Pour cela, il est nécessaire de **déterminer DES CRITERES DE QUALITES**. C'est à dire des éléments pertinents, essentiels de la technique de tir se retrouvant dans les actions structurelles, fonctionnelles et de coordination.

- TRAJECTOIRE** : chemin emprunté dans l'espace pour les actions motrice ; lien visuel virtuel
- AMPLITUDE** : espace occupé par le mouvement avec alignement des segments ; durée du lien visuel
- VITESSE** : vitesse d'exécution du mouvement adapté pour conserver la maîtrise des actions motrice ;
- CONTINUITÉ** : l'action dure un laps de temps défini par deux bornes : le début et la fin.
- RÉGULARITÉ** : les actions structurelles, fonctionnelles, de coordination existent à chaque répétition.

FICHE D'OBSERVATION DE LA QUALITE DES ACTIONS

nomPrénomDate

ACTIONS DE COORDINATION	TEMPS DE CONCORDANCE	TEMPO	EXISTENCE	RÉGULARITÉ DES RÉPÉTITIONS
COORDONNER les actions structurelles, fonctionnelles entre elles.	Liaison des actions structurelles. Liaison des actions motrices. Liaison des actions structurelles et motrices entre elles.	Rythme dans les actions. Rythme dans la reproduction.	Durée de la coordination entre les actions.	Pourcentage d'exécution sur un nombre de flèches prédéfinies.

ACTIONS STRUCTURELLES		RÉGULARITÉ DES RÉPÉTITIONS	AMPLITUDE	TRAJECTOIRE	VITESSE D'EXÉCUTION
MAIN D'ARC	Contact du gras du pouce avec le point de pression sur le grip dans le plan d'arc. Dos main à 45°, décontraction du poignet et de la main d'arc	Pourcentage d'exécution sur un nombre de flèches prédéfinies.	Après avoir vérifié le placement du corps par rapport à la cible jusqu'à la bascule de l'arc	Immobilité dans l'espace	
MAIN DE CORDE	Contact 3 doigts médians : pliure 2° phalanges - crochet fort et fermé - alignement dos main- avant bras avec poignet décontracté - dos main de corde parallèle au plan d'arc.	Pourcentage d'exécution sur un nombre de flèches prédéfinies.	Après le placement de la main d'arc jusqu'à la libération de la corde	Chemin spatial de la main de corde le long du bras d'arc, dans la zone de glissement, après la zone de gliss ^{mt} .	
LIGNE VERTICALE	Par rapport à la ligne de cible : Empilement Face - Empilement Côté - Equilibre Face - Equilibre Avant Arrière - Rotation (Vrillage). Répartition du poids du corps sur les deux pieds.	Pourcentage d'exécution sur un nombre de flèches prédéfinies.	Après le placement de la main d'arc jusqu'au retour du bruit de l'impact en cible	Immobilité dans l'espace.	
LIGNE HORIZONTALE	Montée des deux bras. Bras d'arc dans le prolongement de la ligne d'épaule// ligne de cible. Verrouillage de l'articulation du coude d'arc. Verticalité du pli du coude bras d'arc. Epaules basses et omoplates plaquées. Amplitude d'ouverture ligne d'épaules et bras. Amplitude d'ouverture de la cage thoracique.	Pourcentage d'exécution sur un nombre de flèches prédéfinies.	Après le placement de la ligne verticale jusqu'au retour du bruit de l'impact en cible	Immobilité dans l'espace.	
ZONE DE GLISSEMENT (action structurelle se construisant dans l'action de R-T)	Contact avec le visage : contact corde/nez et maxillaire - contact main et maxillaire/cou ou joue - amplitude du glissement.	Pourcentage d'exécution sur un nombre de flèches prédéfinies.	Dès le contact du gras du pouce sur le visage (la corde est à quelques centimètres du nez) jusqu'à la perte de contact sur le visage bien après la libération de la corde	Chemin spatial de la main de corde sur le du visage (hauteur et profondeur).	Vitesse adaptée à la maîtrise physique et technique de l'action.

ACTIONS FONCTIONNELLES		RÉGULARITÉ DES RÉPÉTITIONS	AMPLITUDE	TRAJECTOIRE	VITESSE D'EXÉCUTION
RESISTER	Action musculaire épaule d'arc : tonicité statique pour la fixer - stabilité, solidité.	Pourcentage d'exécution sur un nombre de flèches prédéfinies.	Mise en ligne épaules et bras Continuité de l'action musculaire.	Immobilité de la ligne de force dans l'espace.	Tonicité musculaire.
TRACTER	Epaule d'arc fixée. Action musculaire épaule de corde : tonicité dynamique des muscles pour la bascule de la pointe de l'omoplate.	Pourcentage d'exécution sur un nombre de flèches prédéfinies.	Durée du travail continu de la bascule de la pointe de l'omoplate.	Chemin spatial de la pointe de l'omoplate ; de la main de corde, du coude de corde.	Vitesse adaptée à la maîtrise physique et technique de l'action tonicité musculaire.
VISER	Un œil fermé ou les deux ouverts lien visuel large avec la cible (carquois bleu) ou image de visée.	Pourcentage d'exécution sur un nombre de flèches prédéfinies.	Durée du lien visuel.	Ligne virtuelle œil-cible. Immobilité de l'œil de visée.	
LÂCHER	Milieu zone glissement + crochet fort + doigts souples : R-T continue - lien visuel(carquois bleu) ou image de visée construite et maintenue - stabilité, tonicité des lignes verticale et horizontale.	Pourcentage d'exécution sur un nombre de flèches prédéfinies.	Ecart entre le moment du lâcher et l'immobilisation du bras de corde main détendue.	Chemin spatial du coude de corde, de la main de corde.	Conséquence du maintien de l'action coordonnée Résister- Tracter.

3.03.2 JE SAIS DONNER DES CRITÈRES DE RÉUSSITE

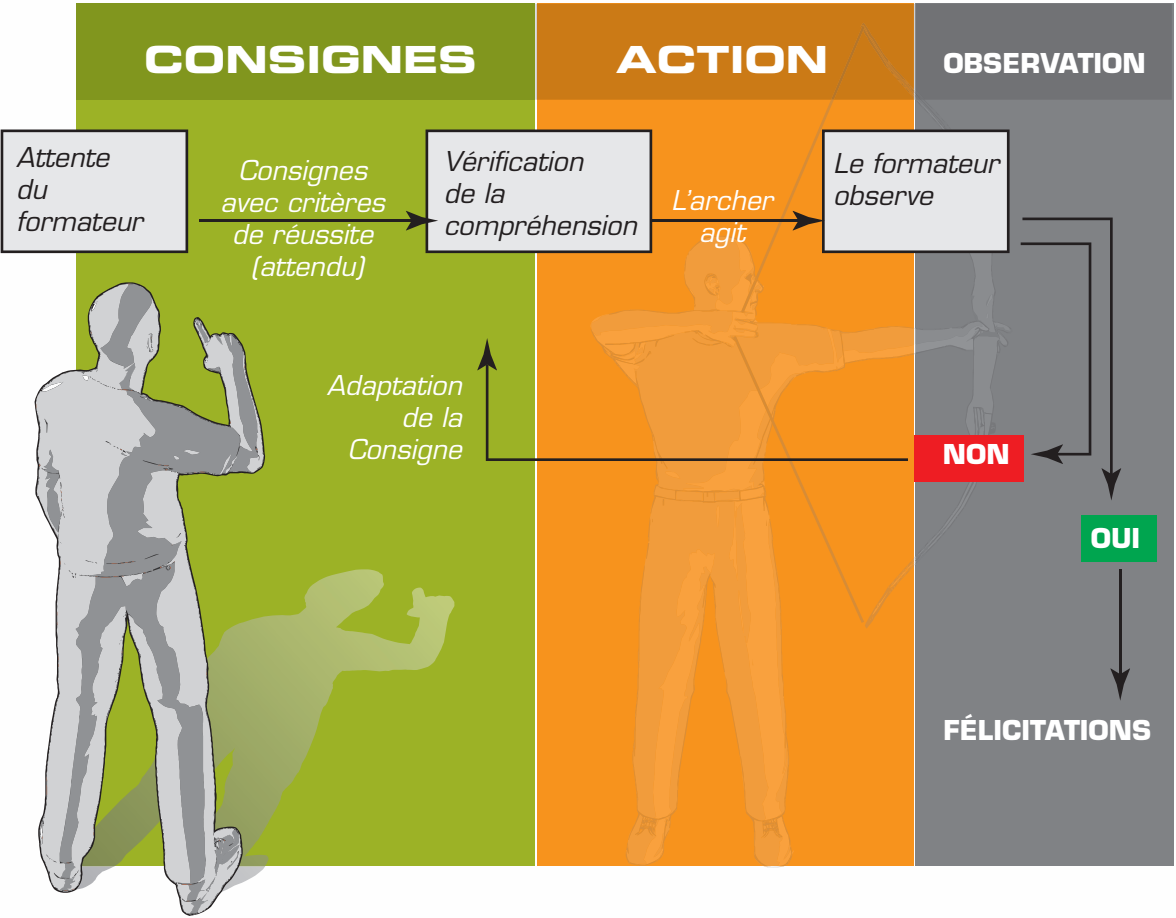
Distribuer à bon escient, les critères de réussite sont les clefs de la progression des archers.

QUAND LES DONNER ?

Les critères de réussite sont donnés dans les consignes pour faire agir les tireurs dans une situation pédagogique adaptée à leur niveau.

QUELLES CONSÉQUENCES SUR LE COMPORTEMENT DU FORMATEUR ?

- 1 - vérifier la compréhension des critères de réussite par une reformulation de la part des archers ou/et sur un questionnaire. Cela permet de vérifier la compréhension par l'archer de ce qu'il a à faire.
- 2 - Observer les archers agir : entre comprendre et agir, il y a quelque fois des discordances ! Le formateur doit mesurer l'écart entre l'action attendue et l'action réalisée par l'archer.
- 3 - Réguler l'intervention pour obtenir l'action attendue à travers des consignes appropriées.



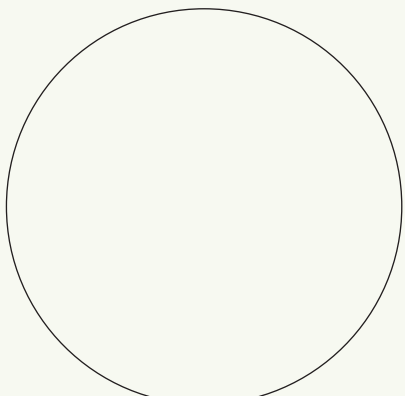
3.04 JE SAIS CRÉER DES SITUATIONS JOUÉES

- Jeux de précision
- Jeux de rapidité
- Jeux de hasard
- Jeux avec handicap
- Jeux éducatifs

Il existe des livres de jeux de tir à l'arc.

LA SÉCURITÉ

TITRE DU JEU :

Cible : 	Matériel utilisé :		
BUT DU JEU :		DISTANCE DE TIR :	
NOMBRE DE JOUEURS :		NOMBRE DE FLECHES :	
Individuel : Equipes de :	Individuel : Par Equipe : Nombre de volées :		
DÉROULEMENT DU JEU :			