

Vocabulaire spécifique

Le pas de tir : ligne tracée au sol qui matérialise la ligne de tir. Le tireur se place à cheval sur le pas de tir pour tirer ses flèches.

La cible : en mousse ou en paille, ronde ou carrée, c'est le support qui reçoit les flèches tirées.

Le blason : de 40cm, 60cm, 80cm ou 122cm de diamètre varie selon la distance de tir. Il est divisé en cinq zones de couleur pour 10 zones de scores. Le centre qui vaut 10 points est divisé en deux zones, la plus petite correspond au dix pour la catégorie des arcs à poulies. Il existe aussi des blasons noirs et blancs pour le tir en campagne, des blasons représentant des animaux pour le tir chasse etc... (Dans le langage courant, on désigne souvent le blason par le mot cible).

L'arc : se compose de quatre parties :

1. **La poignée**, partie centrale en bois ou en métal sur laquelle viennent se fixer **les deux branches**, terminées à leur extrémité par les « poupées », petit renflement où vient se loger **la corde**.
2. **Le grip** est l'emplacement sur la poignée où l'archer place sa main.
3. **Le repose flèche** : petite pièce métallique ou en plastique fixée sur la fenêtre de l'arc, et sur laquelle repose la flèche encochée.
4. **Le viseur** : fixé sur la poignée, se compose de la rallonge, d'une règle, et du curseur dans lequel est vissé l'oeilleton.

La flèche : en carbone ou en aluminium, comporte la pointe, le tube, l'empennage et l'encoche. La flèche est encochée sur la corde, au point d'encochage, repère placé sur la tranche fil central de la corde.

L'empennage : se compose de trois plumes : deux plumes poule (dans le même plan) et une plume coq souvent d'une couleur différente (perpendiculaire aux deux autres). Lorsque la flèche est encochée sur la corde, la plume coq doit se trouver vers l'extérieur de la fenêtre d'arc.

La palette : morceau de cuir ou de plastique qui sert à protéger les doigts du frottement de la corde au moment du lâcher.

Le bracelet : ou brassard, ou protège bras, pièce en cuir ou en plastique qui se place à l'intérieur de l'avant-bras d'arc pour éviter les frottements de la corde au moment du lâcher.

Le plastron : pièce souple en plastique ou en cuir qui vient recouvrir la poitrine du côté du bras d'arc . Il est utilisé par les deux sexes pour éviter que la corde n'accroche le vêtement ou la poitrine au moment du lâcher.

La dragonne : petit lacet que l'on fixe aux doigts ou au poignet et autour du grip et qui permet de ne pas saisir l'arc mais au contraire de le laisser l'arc agir librement au moment du lâcher.

Bander l'arc : tirer sur la corde, mettre l'arc en tension.

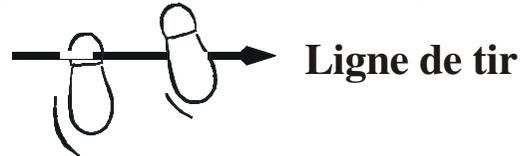
➤ Bien tirer – Une première approche

◆ 1) Problématique générale

- Comment positionner son corps pour être efficace.
- Pour être efficace il faut ne pas bouger au moment de lâcher la flèche donc être équilibré.

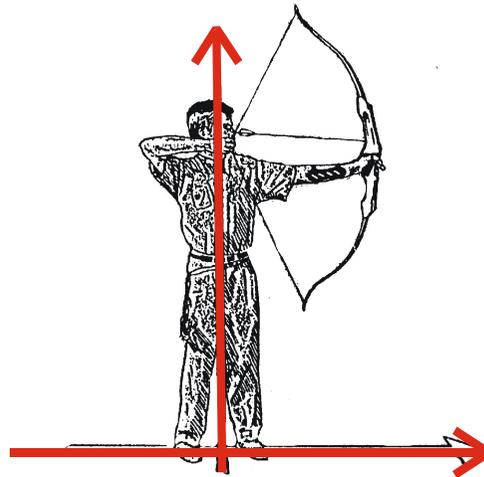
◆ 2) Comment positionner les pieds ?

- Situation de tir : Comment positionner ses pieds ?
- Les pieds sont perpendiculaires à la ligne de tir de manière d'une part à dégager le buste, d'autre part à former une bonne assise pour être en équilibre.
- De légères variantes peuvent se produire. Il est impératif de se sentir équilibré et à l'aise.



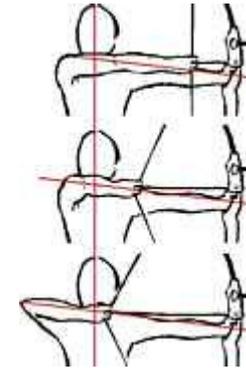
◆ 3) Comment positionner le corps ?

- Situation de tir : Comment positionner son corps ?
- Le corps doit être équilibré ce qui signifie qu'il doit respecter deux axes d'équilibre. Vu latéralement, le buste ne doit pas pencher vers l'avant, ni vers l'arrière. Vu de face, le corps ne doit pas pencher vers la droite ni vers la gauche.



◆ 4) Comment positionner les bras ?

- Situation de tir : Comment positionner les bras ?
- Le bras avant est tendu mais il n'est pas en hypertension, il reste souple (afin d'éviter que la corde ne vienne fouetter l'avant-bras).
- Le bras arrière se déplie et s'arme comme pour tendre un ressort.



◆ 5) Quelle place de la main par rapport au visage ?

- Situation de tir : Comment positionner la main qui tient la corde ?
- Afin d'éviter au maximum les tremblements, la main vient se bloquer sur le visage.



◆ 6) Comment se concentrer ?

- Situation de tir : À quoi dois-je penser quand je tire ?
- Le tireur doit être concentré au maximum et penser seulement à la visée.
- Il faut essayer de répéter le même geste lors des 3 tirs successifs.
- C'est l'automatisation qui amènera des progrès.

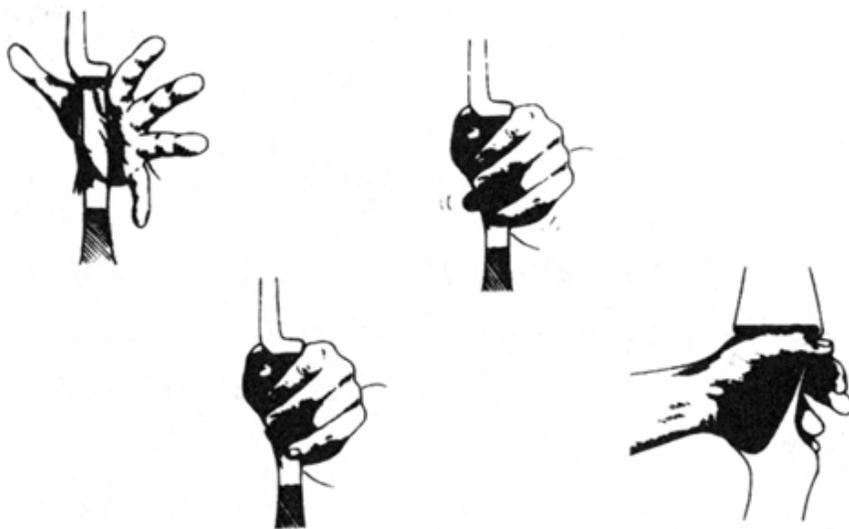
◆ 7) Comment respirer ?

- Situation de tir : Comment respirer au moment du tir ? Au moment du tir, on est en apnée, la respiration est bloquée.

➤ Se perfectionner

◆ 1) Tenir l'arc

- Situation de tir : Comment tenir l'arc plus précisément ?
- La main qui tient l'arc n'est pas trop serrée, elle sert simplement de support à l'arc. La paume est appuyée contre le bois de l'arc, les doigts restent décontractés.

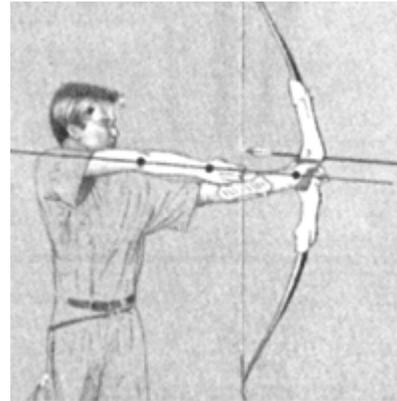


- La main qui tient la corde prend celle-ci 3 doigts au-dessous de la flèche.
- Les doigts crochètent la corde (ils ne la retiennent pas seulement).
- La corde vient se loger au creux entre la deuxième et la troisième phalange.



◆ **2) Aligner les segments**

- Situation de tir : Comment améliorer la position de mes bras ?
- Le bras et l'avant-bras qui tiennent l'arc sont en prolongement. Ce bras ainsi que le bras et l'avant-bras qui tiennent la corde sont tous alignés dans la même direction que la flèche.



◆ **3) Viser en apnée**

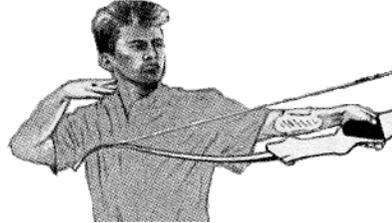
- Situation de tir : Comment coordonner sa respiration avec le tir ?

Le tireur expire avec l'arc vers le bas, la flèche pointée vers le sol.	Il inspire en relevant son arc pour se mettre en position de tir	Il bloque sa respiration le temps de la visée	Puis il expire lorsque la flèche a été lâchée
Expiration	Inspiration	Blocage	Expiration

- Le temps de visée ne doit pas excéder 2 à 3 secondes sinon le tireur risque de perdre sa stabilité.

◆ **4) Lâcher la corde**

- Situation de tir : Comment lâcher la corde ?
- Les doigts s'ouvrent en souplesse vers l'arrière et se détendent. La main reste en place ou recule en arrière mais n'accompagne jamais la flèche.

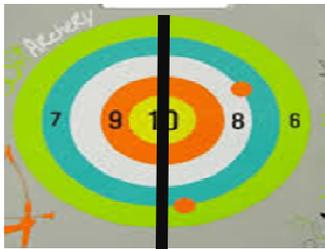


Le jeu des territoires

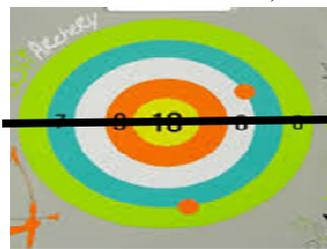
OBJECTIF : Atteindre la cible

DISPOSITIF :

- 2 élèves par cible.
- La cible est divisée en deux secteurs (verticalement ou horizontalement).



ou



DEROULEMENT :

- Chaque élève tire une volée de trois flèches en essayant d'atteindre son territoire.
- Chaque flèche qui arrive dans le bon territoire vaut 2 points.
- Chaque flèche qui arrive dans le territoire adverse compte pour l'adversaire.
- Celui qui a le plus de point a gagné.

BUT :

- Mettre le plus de flèches possibles dans son territoire.

CONSIGNE :

- Tire une volée de trois flèches dans ton territoire.

CRITERES DE REUSSITE :

- Nombre de flèches dans son territoire
- Nombre de flèches dans le territoire de l'adversaire
- Nombre de flèches hors territoire.

VARIABLES

- Augmenter le nombre de territoires, leur orientation (diagonale, cercle....)
- Augmenter le nombre de flèches
- Augmenter /diminuer la distance de la cible.
- Moduler la taille des territoires
- Changer les règles de comptage des points (les flèches qui arrivent dans le territoire de l'adversaire ne peuvent valoir qu'1 point ou ne pas compter du tout).

Le fagot de flèches ou le mètre de couturière

OBJECTIF : Atteindre la cible

DISPOSITIF :

- Plusieurs cibles et plusieurs tireurs
- Ce jeu peut se jouer à plusieurs, il suffit de comparer les différentes mesures obtenues

DEROULEMENT :

- Chaque élève tire une volée de 3 flèches, en essayant de rechercher le meilleur regroupement possible.
- A la fin de la séquence de tir, à l'aide d'un mètre de couturière ou d'une cordelette, on entoure la base des trois flèches
- Le vainqueur est celui dont la distance mesurée est la plus courte.

BUT :

- Regrouper un maximum les flèches.

CONSIGNE :

- Tire une volée de trois flèches le plus proche les unes des autres possible.

CRITERES DE REUSSITE :

- Nombre de flèches ayant atteint la cible
- Le regroupement des flèches le plus proche possible.

VARIABLES :

- Augmenter le nombre de flèches.
- Augmenter/diminuer la distance de la cible.

Le jeu de la pétanque

OBJECTIF : - Atteindre la cible avec précision et régularité

DISPOSITIF :

- Une cible
- 2 élèves par cible (ou 2 équipes de 2)

DEROULEMENT :

- Le cochonnet est le centre de la cible.
- Tour à tour, les joueurs décochent leurs flèches pour pointer ou tirer.
- Le tir consiste à éliminer une flèche dans la même zone que son adversaire. Si tel est le cas, la flèche adverse ne compte pas (puisqu'elle est à la même distance du cochonnet)
- Comme à la pétanque, à la fin du jeu on compte le nombre de flèches de l'équipe la plus proche du cochonnet.

BUT :

- Marquer 13 points le premier.

CONSIGNE :

- Tire le plus près possible du cochonnet
- Elimine une flèche de ton adversaire en tirant dans la même zone

CRITERES DE REUSSITE :

- Etre le plus proche du centre de la cible (= du cochonnet)

VARIABLES :

- Moduler le nombre de points à atteindre.
- Varier le nombre de flèches par élèves.
- Augmenter/diminuer la distance de la cible.
- L'archer doit annoncer s'il tire ou s'il pointe !
- Augmenter le nombre d'élèves par cible, proposer des équipes de 2 contre 2.

La bataille navale

OBJECTIF : atteindre la cible avec précision

DISPOSITIF :

Equipes de 2 archers

6 flèches par équipe

2 bateaux par équipes disposés sur une cible.

Les bateaux sont constitués de 2 cases.

Les 4 bateaux sont disposés sur la même cible.

La distance de la cible sera adaptée au niveau des élèves



DEROULEMENT :

Le jeu consiste à couler les bateaux

Une flèche qui arriverait par erreur dans le propre bateau de l'archer compterait pour l'équipe adverse.

Les archers jouent chacun leur tour, en alternant les équipes

Chaque archer tire une flèche à la fois.

La première équipe qui « coule » les bateaux de l'équipe adverse remporte la partie.

Si après les 6 flèches des deux équipes, la totalité des bateaux n'est pas « coulé », c'est l'équipe qui a atteint le plus de cases qui a gagné.

BUT :

Couler les bateaux de l'adversaire en les touchant avec les flèches.

CONSIGNE :

Couler les bateaux de l'équipe adverse. Vous devez toucher chaque case constituant les deux bateaux

CRITERES DE REUSSITE :

Atteindre chaque case constituant un bateau

VARIABLES :

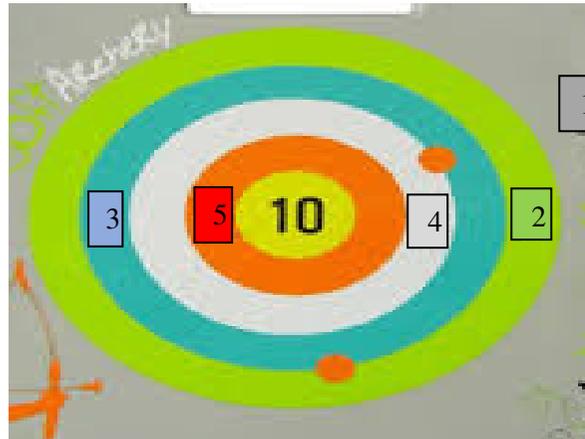
- Taille des bateaux / nombre de cases
- Nombre de flèches
- Distance de la cible

Le 20 pile

OBJECTIF : atteindre la cible avec précision et régularité

DISPOSITIF :

Les élèves sont regroupés par deux ou trois joueurs
Une cible, plusieurs flèches pour chaque groupe
La distance de la cible sera adaptée au niveau des élèves



DEROULEMENT :

Les élèves tirent les flèches chacun leur tour en essayant d'atteindre le centre ou une zone marquée de 1 à 10
A chaque tour, l'élève retient le score qu'il effectue ou le note sur une feuille de marque.
Le premier archer à atteindre 20 points « pile » remporte le jeu.
Si le joueur dépasse le nombre 20, il recule d'autant que le nombre marqué dans la zone Atteinte (exemple : le joueur est à 18, il marque 5 points et dépasse donc 20. Il recule à 13 points).

BUT :

être le premier joueur à atteindre 20 points « pile »

CONSIGNE :

Tirer une flèche chacun son tour, additionner le nombre de points à chaque tour
Le premier archer qui atteint 20 points « pile » a gagné
Si on dépasse le nombre 20, on doit reculer d'autant que le nombre marqué dans la zone atteinte.

CRITERES DE REUSSITES :

Atteindre la cible et marquer le nombre de points demandés (20).

VARIABLES :

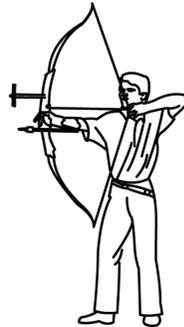
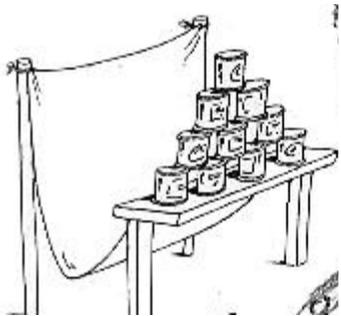
- Distance de la cible
- Nombre de flèches limité
- La disposition des points sur la cible
- Nombre de points à atteindre
- Valeur des zones

Chamboule tout

OBJECTIF : atteindre la cible en fonction de la distance

DISPOSITIF :

Les élèves sont regroupés par deux ou trois joueurs
Des boîtes de conserves, des bouteilles, ...
Plusieurs flèches pour chaque groupe
La distance des objets sera adaptée au niveau des élèves



DEROULEMENT :

Les élèves tirent 3 flèches chacun leur tour en essayant d'atteindre les objets.
Chaque élève compte le nombre d'objets qu'il a réussi à faire tomber.
Celui qui en a fait tomber le plus a gagné la partie.

BUT : faire tomber le plus de boîtes possibles avec ses trois flèches

CONSIGNE :

Tirer 3 flèches chacun son tour, et compter le nombre de boîtes tombées
Le joueur qui fait tomber le plus de boîtes a gagné.

CRITERES DE REUSSITES :

Atteindre les boîtes, en faire tomber plus que les autres

VARIABLES :

- Distance des objets
- Nombre de flèches
- Varier la taille des objets
- Possibilité de jouer en équipe (relais) : l'équipe qui fait tomber tous les objets a gagné

En prolongement sur un second module.

La bonne trajectoire

OBJECTIF : - Atteindre la cible en fonction de la distance

DISPOSITIF :

- Plusieurs zones au sol (cibles différentes)
- 2 joueurs, plusieurs flèches



DEROULEMENT :

-

BUT :

- Tirer le plus loin possible

CONSIGNE :

- tirez le plus loin possible

CRITERES DE REUSSITES :

- Atteindre la zone la plus éloignée

VARIABLES :

- Augmenter le nombre d'essais.
- Augmenter/diminuer la distance des zones.
- Augmenter le nombre et la taille des zones.

Le Killer

OBJECTIF : Atteindre la cible avec précision et régularité

DISPOSITIF :

Les élèves sont regroupés par groupe de quatre
Une cible divisée en quatre territoires.
Plusieurs flèches par groupe (minimum 3)
La distance de la cible sera adaptée au niveau des élèves



DEROULEMENT :

Chaque participant choisit un territoire, par volée le 3 flèches chacun tente dans un premier temps d'atteindre sa zone 1point par flèche.
Dès qu'un joueur possède trois points, il peut tenter d'éliminer les autres participants en tirant dans leur zone.
Une flèche tirée dans la zone d'un opposant lui retire un point.
Dès qu'un joueur obtient un score négatif il est éliminé.

BUT :

Eliminer les autres participants

CONSIGNE :

Choisir un territoire par participant
Tirer une volée de trois flèches chacun son tour en visant la zone choisie. (un point par flèche).
Lorsqu'un joueur possède trois points, il peut tenter d'enlever des points à ses adversaires en tirant dans leur zone.

CRITERES DE REUSSITES :

Atteindre son territoire au moins 3 fois
Retirer des points aux adversaires en tirant dans leur zone

VARIABLES :

- Distance de la cible
- Augmenter ou diminuer le nombre (taille) de territoires

Le Memory

OBJECTIF : Atteindre la cible avec précision

DISPOSITIF :

Les élèves sont regroupés par groupe de quatre
Plusieurs flèches par groupe (minimum 3)
La distance de la cible sera adaptée au niveau des élèves
Disposer des formes la cible, puis les reproduire sur papier afin que les élèves puissent les tirer au sort



DEROULEMENT :

Chaque participant tire une carte et tente d'atteindre le symbole correspondant sur la cible.
Les élèves tirent chacun leur tour par volée de trois flèches.
A chaque réussite l'élève marque un point et pioche une nouvelle carte.

BUT :

Récupérer le plus de carte symbole possible

CONSIGNE :

Piocher une carte
Tirer une volée de trois flèches chacun son tour en visant la forme tirée au sort.
Lorsqu'un joueur atteint le symbole visé, il conserve la carte correspondante et peut piocher une nouvelle carte.

CRITERES DE REUSSITES :

Atteindre le symbole visé en tirant une volée de trois flèches maximum

VARIABLES :

- Distance de la cible
- Augmenter ou diminuer la taille des formes à atteindre

Le survivant

OBJECTIF : Atteindre la cible avec précision

DISPOSITIF :

Les élèves sont regroupés par groupe de quatre
Plusieurs flèches par groupe (minimum 3)
La distance de la cible sera adaptée au niveau des élèves



DEROULEMENT :

Tous les archers disposent, au départ, de 3 flèches. La première volée se fait sur la totalité des couleurs du blason. A chaque volée suivante on retire un cercle de couleur pour diminuer la taille de la cible. Les flèches qui n'atteignent pas les couleurs restantes sont confisquées. L'archer ou l'équipe est éliminé lorsqu'il n'a plus de flèche. Le vainqueur est celui possède la dernière flèche.

BUT :

Etre le dernier à posséder encore au moins une flèche

CONSIGNE :

Atteindre un maximum de fois sur la cible sur une volée de trois flèches.
Chaque flèche tirée hors cible est perdue pour le tour suivant.
A chaque tour la cible diminue d'un cercle coloré.

CRITERES DE REUSSITES :

Atteindre la cible le plus de fois possible

VARIABLES :

- Distance de la cible
- Nombre de flèche par volée