

TIR à L'ARC cycle 3

Objectifs généraux :

Activité individuelle, qui implique la construction de gestes efficaces pour réaliser une performance mesurable (jeux) temps / espace, dans un environnement physique stable et codifié.

Facteurs Energétiques :

- Favoriser chez tous les enfants, le développement de ses capacités motrices et organiques
- Favoriser leurs développement des ses capacités de concentration et de matrice de soi, l'équilibre mental, la rigueur, la résistance au stress, la recherche d'une performance.

Facteurs mécaniques :

- Coordination et ajustement postural, équilibre et dissociation segmentaire, repères spatiaux et temporels pour organiser les actions
- Appréciation d'une distance, d'une vitesse, d'une trajectoire et d'une restructuration et orientation du schéma corporel.

Facteurs Socio affectif :

- Organiser ses actions motrices pour devenir efficaces
- Accepter de se « mesurer » aux autres de fournir des efforts et se « dépasser ».

Facteurs cognitifs :

- Maîtriser les différents symboles, des valeurs, des images, d'idées et les règles de jeux.
- Se familiariser avec l'équipement, les mots clés : (Arcs, flèches, protections cibles, la visée, tableau etc.)
- S'intégrer à l'entraînement progressif du tir à l'arc.

Objectifs spécifiques :

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

TIR à L'ARC cycle 3

9 séances d'initiation

Séance 1 : Prise de contacts

- Présentation
- Règles de sécurités
- Présentation du tir à l'arc (difficultés diverses)
- La régularité des séances d'initiation
- Présentation du matériel et des locaux
- Tir à 5 mètres avec indications succinctes pour pouvoir observer le complément des nouveaux.
- Attribution des arcs.

Séance N°2 « Thème Stabilité Corporelle ».

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

Séance N° 3 « Thème régularité du placement par rapport à l'objectif (bras d'arc, position du corps).

Tir à 5 mètres sur spot, mêmes encrages que la séances »1 ».

Séance N° 4 « Thème : placement de la visée ».

Tir à 7 mètres. Au début mêmes ancrages que la séance 2 suite placement des doigts de corde plus, afin que les flèches arrivent au centre.

Séance N° 5 : « Thème : apprentissage de la fin de geste »

Le geste du lâcher de corde ne doit pas être Commande, mais vient après une suite logique de bons placements.

Tir à 7 mètres (mêmes ancrages que la séance « 3 »)

« Ne pas compliquer les choses en employant des termes trop techniques ».

Séance N°6 : « Thème globalisation des acquis ».

Il faut faire passer l'importance de tous les gestes qui conduisent au meilleur résultat en cible.

Tir à 7 mètres sur cible ; accrochage trois doigts sur la flèche et ancrage à la pommette.

« Cette séance a une importance capitale »

Séance N° 7 « Thème matériel et même que la séance 5 »

Préparer le matériel (les arcs, cibles) suite le même travail que la séance 5.

Séance N°8 « thème : « tir total » à 7 mètres »

TIR à L'ARC cycle 3

Permettre à l'enfant de reproduire tout le processus de tir en y ajoutant les remarques nécessaires sur les points importants.

Séance N° 9 « évaluation de tout le processus de tir »

Faire en sorte que l'enfant s'auto évalue avec l'aide de ses camarades