

PROJET FEDERAL :



« DEVELOPPER LA PRATIQUE CHEZ LES MOINS DE 10 ANS »

GUIDE PRATIQUE :

ORGANISER LE TIR A L'ARC DANS LE CADRE PERISCOLAIRE



Sommaire

Séance 1 - Découverte du tir à l'arc	4
Séance 2 - Découverte de la posture.....	6
Séance 3 - Découverte des placements arrières	8
Séance 4 - Découverte des placements avants	10
Séance 5 - Découverte du mouvement	12
Séance 6 - Découverte de la régularité et de la précision	14
Récapitulatif global.....	16
Fiche échauffement enfant – de 10 ans.....	18
Fiche étirements enfant – de 10 ans	19
Fiche conditions de mise en œuvre.....	20
Fiche Fonctionner en toute sécurité	22
Le Pass'Arc - Dispositif fédéral de progression, adapté au temps périscolaire	23



Introduction

Pour répondre aux sollicitations des collectivités, la fédération propose aux clubs ce guide spécifique de la pratique du tir à l'arc sur le temps périscolaire.

Sa principale finalité est d'organiser une pratique qui ait du sens pour les jeunes enfants tout en favorisant l'intérêt de venir pratiquer en club. Pour cela il est conseillé de :

- Proposer **une offre différente de celle du tir à l'arc en club**
- Orienter la pratique sur **la découverte, le plaisir, la motricité** en se distinguant bien des notions de performance.

Le temps périscolaire c'est quoi ?

Il s'agit d'accueils organisés les jours d'école (en dehors des heures scolaires) ainsi que le mercredi même sans école.

En 2018, le **Plan mercredi** est lancé. Il s'agit d'une **offre éducative périscolaire de qualité** (en collaboration avec les collectivités, les services de l'État, la CAF, le CNOSEF).

Plus d'informations sur le plan mercredi : <http://www.education.gouv.fr> (rubrique plan mercredi)

Nombreux sont les clubs sollicités par leur commune pour encadrer le tir à l'arc sur le temps périscolaire. Ce type d'actions permet notamment de renforcer le rôle éducatif et social des clubs de tir à l'arc. Les retombées sont souvent indirectes comme le maintien de créneaux de mise à disposition d'installations sportives, le versement de subventions...

Encadrement :

Un bénévole qualifié (Entraîneur 1, 2 ou Entraîneur fédéral) peut encadrer le tir à l'arc sur le temps périscolaire dès lors qu'il n'est pas rémunéré. Un CQP ou un diplômé d'Etat en tir à l'arc peut encadrer l'activité, contre rémunération.

Les communes qui proposent et encadrent l'activité tir à l'arc :

Les ETAPS (Educateurs Territoriaux des Activités Physiques et Sportives), encadrant le tir à l'arc, pourront également utiliser ce guide. Il est tout de même conseillé de suivre la formation CQP animateur tir à l'arc.

Proposition de séances :

Dans ce guide, 6 séances d'environ 1h15 sont présentées à titre d'exemple (les supports et thématiques peuvent être modifiés). C'est seulement à partir de la 5ème séance que l'enfant pourra enlever lui-même ses flèches et lors de la dernière séance qu'il pourra tirer sur une cible anglaise (cible de couleur). Il aura alors l'opportunité de faire le « fameux 10 ». Il ne découvrira que sur les deux dernières séances le tir à l'arc dans sa version « intégrale » ce qui, nous espérons, fera émerger l'envie de pousser la porte du club.

Séance 1 - Découverte du tir à l'arc

Agir en sécurité pour soi et les autres ; Manipuler un matériel sophistiqué

Echauffements

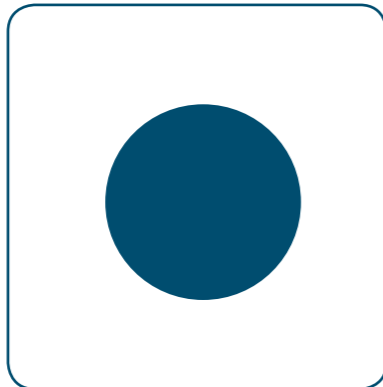
- Exercices ludiques (voir «Fiche échauffements enfant - de 10 ans»)

Situation de tir

Distance de tir : 5-6m

Cible anglaise de 80cm évidée sur le cordon du 7 et retournée

Tirez dans le spot du milieu !



Outils pédagogiques

- Empreintes de pieds pour matérialiser la position des pieds sur le pas de tir (ou ruban adhésif au sol) pour les plus jeunes enfants.

Test de l'œil directeur à réaliser.

L'utilisation d'arcs ambidextres facilitera la mise en place de la séance.

Consignes techniques

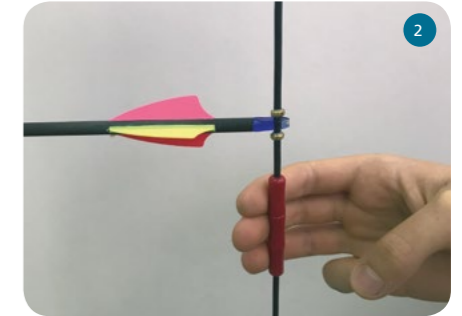
Rappels des consignes de sécurité « numéro vert » au fur et à mesure de la séance (cf. Fiche « Fonctionner en toute sécurité »).

- Placer les droitiers à gauche et les gauchers à droite sur le pas de tir (face à face pour une meilleure visibilité). (3)

- S'installer « à cheval » sur le pas de tir : pieds parallèles, un de chaque côté de la ligne, posés sur les repères (empreintes ou ruban adhésif). (4)



- Positionner la flèche sur l'arc : encocher la flèche entre les deux bagues métalliques se situant sur le milieu de la corde. (5-8)
- Placer les trois plus longs doigts de la main droite (droitiers) sous la flèche, inversement pour les gauchers.



Un repère est placé sur la corde pour guider le placement des doigts, en laissant un espace d'environ 2cm entre la flèche et les doigts (tranche-fil coloré, système No Glow ou Finger Guard)



- Lever le bras gauche tendu (bras droit pour les gauchers) engagé vers la cible et tirer sur la corde en amenant la main de corde en contact avec la joue, l'index à la commissure des lèvres.



- Viser avec la pointe de la flèche,
- Relâcher les doigts de la corde pour déclencher le tir, sans bouger.

Critères de réussite

- Respect des règles de sécurité,
- Respect de la position sur le pas de tir.

Fin de séance

- Si arcs droitiers/gauchers : personnaliser les arcs afin que les enfants puissent reprendre les mêmes à la prochaine séance (numéros, couleurs, symboles...),
- Etirements, retour au calme (voir «Fiche échauffements enfant - de 10 ans»).

Séance 2 - Découverte des fondamentaux techniques - La posture

Affiner la perception de son corps dans l'espace ; Maîtriser son action et la reproduire.

Echauffements

- Exercices ludiques (voir «Fiche échauffements enfant - de 10 ans»)

Situation de tir

Vocabulaire tir à l'arc - Version pour les plus petits

Distance de tir : 5-6m

Blason de 80cm
Tirez dans la bonne image !
Blason et Cible
Arc
Carquois et Flèches



Vocabulaire tir à l'arc - Version pour les plus grands

Distance de tir : 5-6m

Blason de 80cm
Tirez dans la bonne image !
Plume
Encoche
Pointe
Repose-flèche
Corde



Il est possible d'imprimer ou faire dessiner les objets sur des feuilles A4, fixées ensuite sur la cible.

	Rappel des éléments techniques déjà travaillés lors de la séance :	1 découverte
1	Pieds //	✓
2	Prise de corde à 3 doigts	✓
3	Placement bras d'arc tendu	✓
4	Contacts main de corde sur la joue, index à la commissure des lèvres	✓
5	Visée avec la pointe de la flèche	✓

Consignes

- Rappels des consignes de sécurité

Outils pédagogiques

- Empreintes de pieds pour matérialiser la position des pieds sur le pas de tir (ou ruban adhésif au sol) pour les plus jeunes enfants.

Les nouveautés de la séance 2

- Posture** : colonne vertébrale droite et épaules basses, formant un « T », avec l'alignement pieds-bassin-tête :
 - Bassin : perpendiculaire à la ligne de tir
 - Épaules basses
 - Tête : « droite », tournée vers la cible. Photo 5
- Viser** avec plus de précision

Possibilité de faire varier la trajectoire de la flèche en modulant la position des doigts sur la corde par rapport à la flèche :

- Doigts proches de l'encoche = la flèche monte en cible,
- Doigts éloignés de l'encoche = la flèche descend en cible,
- Placer la pointe de la flèche sur la zone à atteindre avant de libérer la corde. Photo 6
- Maintien de la posture en « T »** : relâcher les doigts de la corde sans bouger. Photo 7

Critères de réussite

- Respect des règles de sécurité ;
- Une posture en « T », équilibrée sur les deux pieds, la position du corps est verticale, droite et stable.

Fin de séance

- Étirements, retour au calme (Fiche étirements enfants - de 10 ans).



Séance 3 - Découverte des fondamentaux techniques - Les placements arrières

Affiner la perception de son corps dans l'espace ; Maîtriser son action et la reproduire.

Echauffements

- Exercices ludiques (voir «Fiche échauffements enfant - de 10 ans»)

Situation de tir

2 situations proposées suivant l'âge des enfants : l'une reposant sur la géographie en Europe, l'autre s'étend au monde.

Chaque équipe peut recevoir des points pour :

- La bonne association pays/drapeau
- Le bon nom de ville où se sont déroulés les JO

Géographie des JO en Europe, jeu par équipe

- **Distance de tir** : 6m, blason 80 cm
- **But du jeu** : débloquer chaque pays pour pouvoir donner une ville où ont eu lieu les JO
- **Déroulement** : Les coéquipiers d'une équipe sont répartis sur les 2 cibles (celle avec les drapeaux et celle avec les silhouettes de pays). Ils choisissent un pays à débloquent
- Pour débloquent un pays il faut tirer « x » flèches dans le drapeau et la silhouette associés



Bonus possible s'ils donnent le nom de Sébastien FLUTE, champion olympique à Barcelone

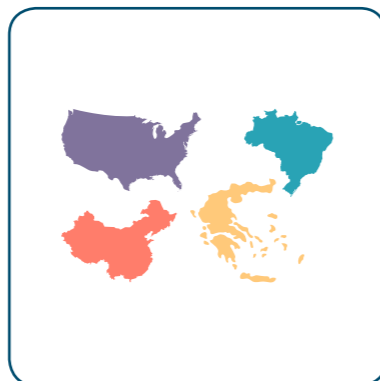


Géographie des JO dans le Monde, jeu par équipe

- **Distance de tir** : 6m, blason 80 cm
- **But du jeu** : débloquer chaque pays pour pouvoir donner une ville où ont eu lieu les JO dans ce pays
- **Déroulement** : Les coéquipiers d'une équipe sont répartis sur les 2 cibles. Ils choisissent un pays à débloquent
- Pour débloquent un pays il faut tirer « x » flèches dans le drapeau et la silhouette associés



Bonus possible s'ils donnent le nom de Jean-Charles VALLADONT, vice-champion Olympique à Rio de Janeiro et s'ils disent que la France a gagné une médaille de bronze par équipe femmes au JO de Pékin (2008)



	Rappel des éléments techniques déjà travaillés lors des séances :	1 découverte	2 posture
1	Pieds //	✓	✓
2	Prise de corde à 3 doigts	✓	✓
3	Placement bras d'arc tendu	✓	✓
4	Contacts main de corde sur la joue, index à la commissure des lèvres	✓	✓
5	Visée avec la pointe de la flèche	✓	✓
6	Maintien de la posture en T		✓
7	Variation de la trajectoire de la flèche en modulant la position des doigts sur la corde par rapport à la flèche		✓

Consignes

- Rappels des consignes de sécurité

Outils pédagogiques

- Empreintes de pieds pour matérialiser la position des pieds sur le pas de tir (ou ruban adhésif au sol) pour les plus jeunes enfants.



La nouveauté de la séance 3

- La **pointe du coude** de corde est dans le prolongement de la flèche, en position « haute »
- Rappel visée** : placer la pointe de la flèche sur la zone à atteindre. Photo 8

Critères de réussite

- Respect des règles de sécurité,
- Une posture en « T », épaules basses, bras d'arc tendu,
- Coude aligné dans le plan d'arc.

Fin de séance

- Etirements, retour au calme (voir «Fiche étirement enfant - de 10 ans»).

Séance 4 - Découverte des fondamentaux techniques - Les placements avants

Volonté d'atteindre la cible ; Concentration sur des actions précises et les reproduire.

Echauffements

- Exercices ludiques (voir «Fiche échauffements enfant - de 10 ans»).

Situation de tir

Tri de déchets par équipes

- Distance de tir : 6 m
- But du jeu : Etre les premiers à avoir jeté les déchets dans la bonne poubelle.
- Déroulement : Les coéquipiers d'une équipe sont répartis sur les 2 cibles. Ils se mettent d'accord sur le déchet à atteindre et la poubelle correspondante (« x » flèches dans chaque élément)



Outils pédagogiques

- Empreintes de pieds pour matérialiser la position des pieds sur le pas de tir (ou ruban adhésif au sol) pour les plus jeunes enfants,
- Ruban adhésif collé sur le grip dans l'axe de la poignée.

	Rappel des éléments techniques déjà travaillés lors des séances :	1 découverte	2 posture	3 placements arrières
1	Pieds //	✓	✓	✓
2	Prise de corde à 3 doigts	✓	✓	✓
3	Placement bras d'arc tendu	✓	✓	✓
4	Contacts main de corde sur la joue, index à la commissure des lèvres	✓	✓	✓
5	Visée avec la pointe de la flèche	✓	✓	✓
6	Maintien de la posture en T		✓	✓
7	Variation de la trajectoire de la flèche en modulant la position des doigts sur la corde par rapport à la flèche		✓	✓
8	Alignement du coude dans le plan d'arc			✓

Consignes

- Rappels des consignes de sécurité

Les nouveautés de la séance 4

- La prise d'arc :** le creux du V pouce-index se positionne dans le creux du grip (sur le repère adhésif précédemment collé sur la poignée). Le gras du pouce (éminence thénar) vient épouser la forme du grip.



- Le coude** peut être tourné vers l'extérieur pour favoriser le passage de la corde sans frottement (si besoin).
- Rappel visée : placer la pointe de la flèche sur la zone à atteindre.

Critères de réussite

- Respect des règles de sécurité,
- Un point d'appui fixe et régulier au niveau du grip,
- Pluie du coude verticale

Fin de séance

- Etirements, retour au calme (voir «Fiche étirement enfant - de 10 ans»).

Séance 5 - Découverte des fondamentaux techniques - Le mouvement

Coordination des actions, Autonomie, Responsabilité.

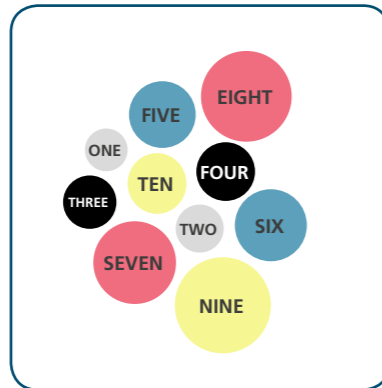
Echauffements

- Exercices ludiques (voir «Fiche échauffements enfant - de 10 ans»).

Situation de tir

Distance de tir : 7 m

Blason de 80cm
Apprendre à compter en anglais, tirez dans le chiffre donné en français par l'éducateur



Le nombre et la taille des zones à toucher et leurs positionnements sur la cible seront adaptés à la qualité du groupement des enfants.

	Rappel des éléments techniques déjà travaillés lors des séances :	1 découverte	2 posture	3 placements arrières	4 placements avants
1	Pieds //	✓	✓	✓	✓
2	Prise de corde à 3 doigts	✓	✓	✓	✓
7	Variation de la trajectoire de la flèche en modulant la position des doigts sur la corde par rapport à la flèche		✓	✓	✓
3	Placement bras d'arc tendu	✓	✓	✓	✓
4	Contacts main de corde sur la joue, index à la commissure des lèvres	✓	✓	✓	✓
5	Visée avec la pointe de la flèche	✓	✓	✓	✓
6	Maintien de la posture en T		✓	✓	✓
8	Alignement du coude dans le plan d'arc			✓	✓
9	Prise d'arc-cœur du V				✓
10	Coude du bras d'arc tourné vers l'extérieur				✓

Consignes

- Rappels des consignes de sécurité

Outils pédagogiques

- Empreintes de pieds pour matérialiser la position des pieds sur le pas de tir (ou ruban adhésif au sol) pour les plus jeunes enfants,

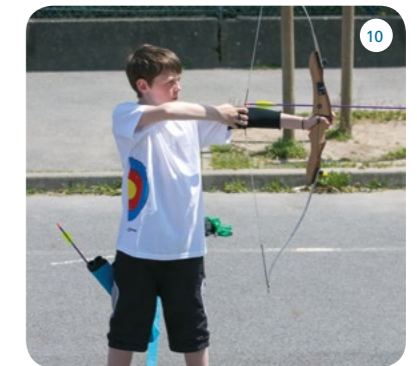
Les nouveautés de la séance 5

- Le ramassage des flèches : Cf. Fiche sécurité. Photo 9



- Structuration du mouvement commence dès l'orientation de l'arc en direction de la cible et se termine lors de la libération :

- **Orientation** de l'arc vers la cible sur un chemin vertical et rectiligne : orientation des deux mains vers la cible avant de mettre en tension l'arc. Photo 10



- **Mise en tension** : arriver aux contacts du visage à un rythme de traction régulier, en maintenant la pointe de flèche sur le support que l'on veut atteindre.

- **Libération de la corde** : dans la continuité du mouvement, la main de corde en contact avec la joue et en gardant la posture la plus stable possible. Photo 11

- Rappel visée : placer la pointe de la flèche sur la zone à atteindre.



Critères de réussite

- Respect des règles de sécurité,
- Une posture en « T », épaules basses, bras d'arc tendu pendant la séquence de tir,
- Le recul régulier du coude pendant la mise en tension et au moment de la libération.

Fin de séance

- Étirements, retour au calme (voir «Fiche étirement enfant - de 10 ans»).

Séance 6 - Découverte des fondamentaux techniques - La régularité et la précision

Découverte de la régularité et de la précision

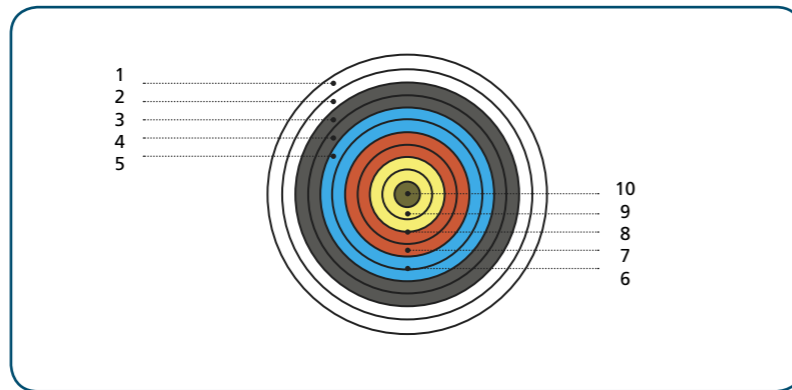
Echauffements

- Exercices ludiques (voir «Fiche échauffements enfant - de 10 ans»)

Situation de tir

Distance de tir : 7-8m

Cible anglaise de 80cm
Comptez 6 volées de 3 flèches
et tentez de valider un niveau
du Pass'Arc



Si la durée de la séance le permet, les deux situations suivantes pourront être proposées (sinon seulement l'une d'entre elles).

Situation 1 : Travail sur la régularité

Le jeu de la ficelle :

Chaque tireur tire ses 3 ou 4 flèches, le but étant de les grouper le plus possible car à chaque volée, on va entourer les flèches avec le morceau de ficelle. Les flèches les plus groupées nécessiteront un bout de ficelle plus court pour être entourées. Le gagnant de la volée est l'enfant qui aura la ficelle la plus courte.

Situation 2 : Travail sur la précision

Tir compté sur cible 6 volées de 3 flèches.

L'outil d'évaluation Pass'Arc (voir Fiche Pass'Arc) pourra être utilisé dans le cadre de ce test de performance.

	Rappel des éléments techniques déjà travaillés lors des séances :	1 découverte	2 posture	3 placements arrières	4 placements avants	5 mouvement
1	Pieds //	✓	✓	✓	✓	✓
2	Prise de corde à 3 doigts	✓	✓	✓	✓	✓
7	Variation de la trajectoire de la flèche en modulant la position des doigts sur la corde par rapport à la flèche		✓	✓	✓	✓
3	Placement bras d'arc tendu	✓	✓	✓	✓	✓
4	Contacts main de corde sur la joue, index à la commissure des lèvres	✓	✓	✓	✓	✓

5	Visée avec la pointe de la flèche	✓	✓	✓	✓	✓
6	Maintien de la posture en T		✓	✓	✓	✓
8	Alignement du coude dans le plan d'arc			✓	✓	✓
9	Prise d'arc-cœur du V				✓	✓
10	Coude du bras d'arc tourné vers l'extérieur				✓	✓
11	Orientation des deux mains vers la cible avant la mise en tension					✓
12	Mise en tension à un rythme régulier, en maintenant la pointe de flèche vers le centre de la cible					✓
13	Libération avec recul régulier du coude et main de corde contre la joue					✓

Consignes

- Rappels des consignes de sécurité

Outils pédagogiques

- Blason cible anglaise,
- 4 flèches par tireur,
- Une ficelle d'1m par cible (pour 2 tireurs).

La nouveauté de la séance 6

- À pleine allonge insister sur la **stabilité du corps** et de l'arc : **maintien du T et du regard** sur l'objectif visé au moment de la libération,
- Rappel visée : placer la pointe de la flèche sur la zone à atteindre.

Critères de réussite

- Respect des règles de sécurité,
- Une posture en « T », épaules basses, bras d'arc tendu pendant toute la séquence de tir,
- Des contacts visage constants : index à la commissure, première phalange sous la pommette,
- Les flèches tirées sont groupées,
- 60% des flèches atteignent le rouge et le jaune.

Fin de séance

- Étirements, retour au calme (voir «Fiche étirements enfant - de 10 ans»).

Récapitulatif global

L'organisation de l'apport technique pour un cycle de 6 séances



Éléments techniques	Séance 1 Découverte	Séance 2 Posture	Séance 3 Placements arrière	Séance 4 Placements avant	Séance 5 Mouvement	Séance 6 Régularité et Précision
1 Pieds //	✓	✓	✓	✓	✓	✓
9 Prise d'arc—creux du V					✓	✓
7 Variation de la trajectoire de la flèche en modulant la position des doigts sur la corde par rapport à la flèche		✓	✓	✓	✓	✓
2 Prise de corde à 3 doigts	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3 Placement bras d'arc tendu	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6 Maintien de la posture en T : membres inférieurs, bassin, épaule basses, position de la tête				✓	✓	✓
10 Coude du bras d'arc tourné vers l'extérieur		✓	✓	✓	✓	✓
11 Orientation des deux mains vers la cible avant la mise en tension					✓	✓
12 Mise en tension à un rythme régulier, en maintenant la pointe de flèche vers le centre de la cible					✓	✓
4 Contacts main de corde sur la joue, index à la commissure des lèvres	✓	✓	✓	✓	✓	✓
8 Alignement du coude dans le plan de l'arc			✓	✓	✓	✓
5 Visée avec la pointe de la flèche	✓	✓	✓	✓	✓	✓
13 Libération avec recul régulier du coude et main de corde contre la joue					✓	✓
14 Maintien du T et du regard sur l'objectif visé au moment de la libération					✓	✓

Fiche : Échauffement enfant – de 10 ans

Culture Sportive Compétences transversales

L'échauffement constitue une entrée en matière lors de la séance de tir à l'arc. C'est une transition progressive entre les activités de la journée et le début de la pratique.

Il doit être ludique et varié pour mobiliser l'attention de l'enfant pendant toute sa durée.

L'éolienne

Petite éolienne. Bras à l'horizontal. 10 rotations vers l'avant puis 10 vers l'arrière.

Grande éolienne. Idem avec des grandes rotations

Objectif : l'échauffement de la ceinture scapulaire/ sollicitation des épaules

Oui, non, peut être

En position debout, faire avec la tête :

10 « oui » : menton sur le sternum et relever en position normal sans amener la tête en arrière.

10 « non »

10 « peut être » : amener l'oreille gauche sur l'épaule gauche (sans la lever) puis l'épaule droite sur l'oreille droite.

Le manchot

En position debout, solliciter indépendamment 1 épaule puis l'autre puis les 2 en même temps. Effectuer des montées/descentes, avant/arrière, rotations vers l'avant/vers l'arrière

Objectif : comprendre les différents degrés de mobilité de l'articulation

Conseil : 1mn

La danse du ventre

Debout, mains sur les hanches, faire des rotations du bassin dans toutes les directions. Insister sur la remontée de la ceinture pelvienne (rétroversion du bassin)

Conseil : 1mn

L'araignée

Assis, jambes fléchies, mains au sol derrière les fesses, les enfants lèvent les fesses en prenant appuis sur les mains et les pieds. Ils avancent et reculent dans cette position.

Objectif : renforcement ceinture scapulaire/gainage

Conseil : 1 aller/retour

Le flamant rose

Debout sur une jambe, adopter différentes positions (superman, l'avion, le sapin de Noël, faire tourner un objet autour du corps, balancer sa jambe), sans perdre l'équilibre. Qui arrive à rester debout les yeux fermés ?

Changer de jambe après une minute.

Objectif : équilibre/gainage

Fiche : Étirements enfant – de 10 ans

Culture Sportive Compétences transversales

Les étirements sont nécessaires lorsqu'on pratique une activité sportive pour améliorer ou entretenir la souplesse, la mobilité articulaire et le relâchement musculaire.

Ils ont une visée prophylactique à savoir qu'ils permettent, à condition d'être fait régulièrement, de diminuer les risques de blessure.

Systematiser les étirements à la fin de chaque entraînement permet de donner des repères à l'enfant.

L'homme élastique

Bras tendus au-dessus de la tête, mains jointes, paumes vers le haut, pousser le plus haut possible en cherchant à étirer tout le corps des pieds jusqu'aux extrémités des doigts

Répéter 3 fois.

Gratte-dos

Lever un bras en l'air, fléchir le coude et aller se gratter le dos. Avec l'autre main, on pousse progressivement et doucement sur le coude pour gagner de l'amplitude.

Le hibou

Le dos droit, bras le long du corps. Fermer les yeux et pencher la tête lentement à droite en poussant la main gauche vers le sol, puis à gauche en poussant la main droite vers le sol. Respirer de manière lente et profonde.

Éirement des doigts

Superposer les 4 doigts (pas le pouce) sur les 4 doigts de l'autre main. Étirer les fléchisseurs pendant 15 secondes, puis inverser les mains.

Le dos rond

Poser les mains sur les genoux et faire le dos rond, comme le chat. Commencer par arrondir le fond du dos, puis enrrouler jusqu'à la nuque.

Répéter 3 fois.

Fiche : Conditions de mise en œuvre

1. L'aire de tir pour la pratique périscolaire

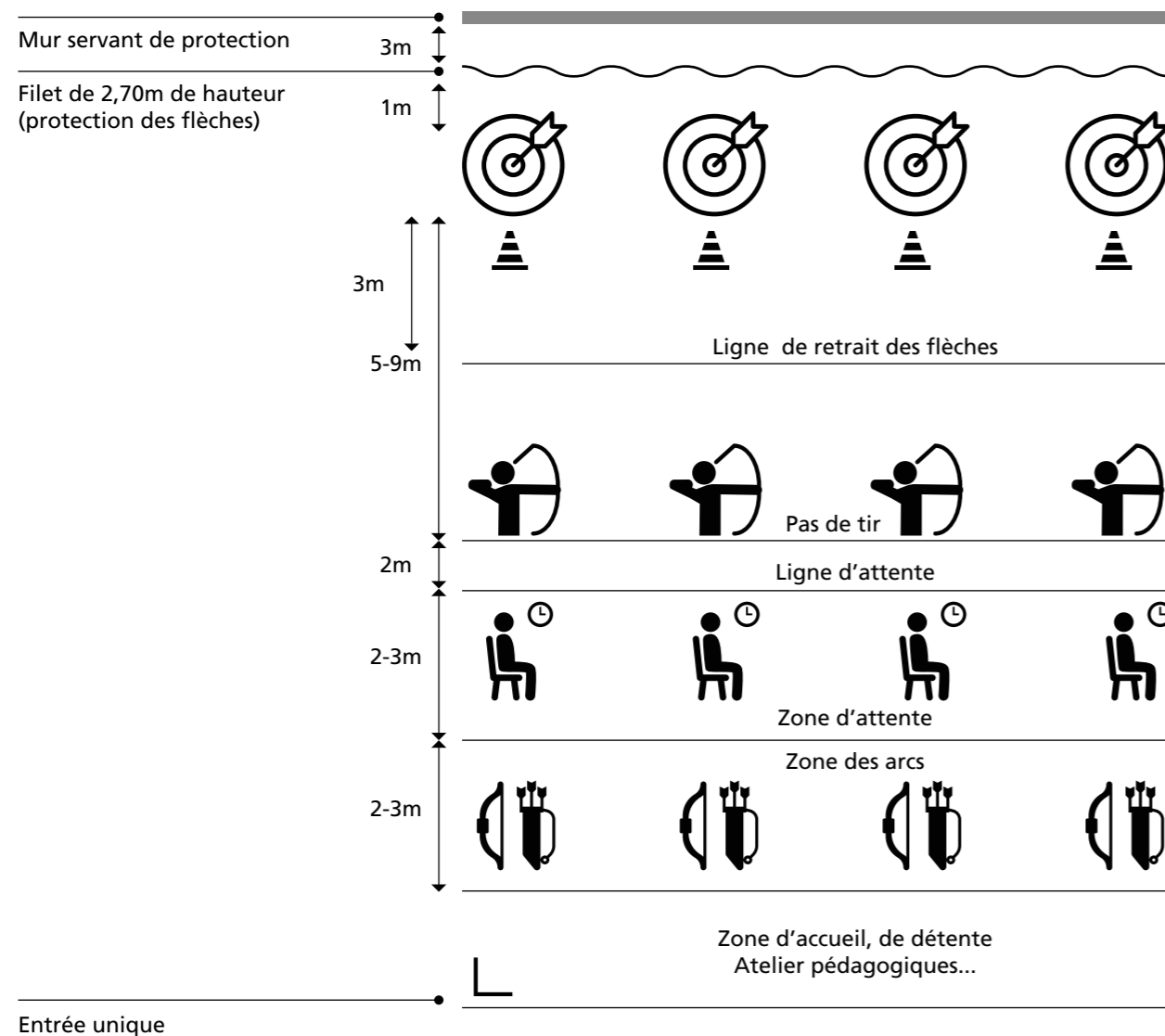
Le matériel de délimitation nécessaire pour l'aire de tir

- Lignes pour délimiter les différentes zones : traçage au sol ou bandes en plastique,
- Cônes de sport pour ranger les flèches sur le pas de tir,
- Rubalise et /ou barrières pour matérialiser l'aire de tir.
- Bancs ou obstacles pour que les enfants n'accèdent pas aux cibles (4 premières séances).

Installation-organisation des zones

L'aménagement du terrain doit permettre d'induire chez les pratiquants des adaptations comportementales permettant de « renforcer » le respect des consignes de sécurité.

L'aire de tir



Les zones	Ce qui s'y passe
Zone d'accueil	<ul style="list-style-type: none"> • Explication du déroulement de la séance • Présentation du matériel et distribution des arcs
Zone des arcs	<ul style="list-style-type: none"> • Rangement des arcs
Zone d'attente	<ul style="list-style-type: none"> • Zone dans laquelle les enfants attendent assis avant ou après le tir
Pas de tir	<ul style="list-style-type: none"> • Sous forme de ligne, à cheval de laquelle les enfants se placent pour exécuter le tir • Rangement des flèches dans des cônes de sport
Ligne de retrait de flèches	<ul style="list-style-type: none"> • Ligne derrière laquelle les enfants attendent. • Elle peut être matérialisée par des cônes
Zone des cibles	<ul style="list-style-type: none"> • Résultats du tir • Retrait des flèches

La ligne de retrait de flèches 3m devant les cibles : l'animateur installe un obstacle devant cette ligne (ex. bancs) afin que les enfants ne puissent pas accéder aux cibles dans un premier temps

2. Le matériel de tir

Le parc de matériel doit être adapté à l'âge et à la taille des pratiquants.

Le matériel de protection

- Des supports pour poser les arcs
- 12 protèges-bras (intégral de préférence)
- 12 palettes cuirs ambidextres

Les arcs

La hauteur d'arc recommandée pour les enfants de 6-12 ans est entre 54 et 62 pouces (éventuellement 48"). La hauteur de l'arc monté, posé debout devant l'enfant doit au moins être égale à sa taille (voire plus grande dans la limite de 20cm de plus). Un arc plus grand sera plus souple à tirer.

La puissance de l'arc doit être limitée pour préserver l'intégrité physique des enfants. La puissance à l'allonge ne doit pas excéder les 12-14 livres.

Flèches d'initiation en carbone

La longueur est à adapter en fonction de l'allonge de l'enfant, en position de visée la flèche doit dépasser de 10cm devant la fenêtre de l'arc.

Fiche : Fonctionner en toute sécurité

Pratiquer en sécurité

Rappel : chronologie des consignes de sécurité et de fonctionnement

Les consignes de sécurité seront rappelées au fur et à mesure de la séance. Numérotées en vert, elles sont reportées dans les séances.

Avant le tir (zone des arcs) :

1. Je pose mon arc dans la zone des arcs.
2. J'attends assis derrière la ligne d'attente l'appel de l'éducateur.
3. Suivant les consignes de l'éducateur je prends mon arc et j'avance en marchant jusqu'au pas de tir.

Sur le pas de tir :

4. Je me positionne à cheval sur le pas de tir, un pied de chaque côté de la ligne.
5. Je ne touche pas aux flèches et je pose mon arc debout sur mon pied.
6. Quand l'éducateur m'y autorise (l'aire de tir doit être libre), j'installe une flèche sur l'arc.
7. Mon arc et les flèches sont toujours dirigés vers la cible.
8. Quand je fais tomber une flèche, je la laisse au sol. J'appelle l'éducateur, il me la remplacera.
9. J'écoute les consignes de l'éducateur pendant le tir et mes pieds restent fixes sur le pas de tir.
10. Je reste calme et concentré et j'évite de discuter avec mes camarades pendant le tir.

Après le tir (zone d'attente) :

11. Dès que j'ai fini de tirer toutes mes flèches (une volée) je retourne en marchant poser mon arc dans la zone des arcs, puis reviens m'asseoir derrière la ligne d'attente.
12. J'attends l'appel de l'éducateur pour aller en cible.

L'observation du résultat en cible :

13. J'avance en marchant jusqu'à la ligne de retrait de flèches et je m'arrête derrière.
14. Je laisse les flèches qui sont au sol, elles seront ramassées après celles plantées en cible.
15. J'observe le résultat de mon tir en restant derrière la ligne.
16. L'éducateur commente le résultat, gère le déroulement du jeu, volée après volée.

Ramassage des flèches*

1. J'avance en marchant jusqu'à la ligne de retrait de flèches et je m'arrête derrière.
2. Je ne ramasse pas les flèches qui sont au sol, elles seront ramassées après celles plantées en cible.
3. J'attends l'appel de l'éducateur pour aller retirer les flèches,
4. Je contourne la cible pour arriver par le côté (et non par le milieu car je risquerais de me blesser avec des flèches plantées).
5. Avant de retirer une flèche, je vérifie qu'il n'y ait personne derrière moi (je pourrais les heurter en retirant la flèche).
6. J'appuie avec une main contre la cible et retire la flèche avec mon autre main, en la saisissant le plus près possible de la cible.
7. Je pose les flèches une par une dans le plot placé au pied de la cible.
8. Une fois toutes les flèches retirées, je les prends, pointes vers le bas, retourne au pas de tir en marchant et les redistribue dans les plots du pas de tir.
9. Je me positionne ensuite derrière la ligne d'attente et j'attends les consignes de l'éducateur pour le démarrage de la volée suivante.

*en périscolaire à partir de la 5^{ème} volée.

Le Pass'Arc Dispositif fédéral de progression, adapté au temps périscolaire

Fiche évaluation

Le Pass'Arc c'est quoi ?

Un outil d'évaluation et de gratification en lien avec les différentes capacités à développer durant l'apprentissage du tir à l'arc.

Il comporte 5 niveaux :

1 couleur = un niveau = 4 items à valider.

Un badge pourra être remis après validation d'un niveau (en vente à la FFTA).

Le Pass'Arc se passe lors d'une évaluation spécifique (Exemple : tir compté sur 18 flèches ; Distance et taille de blason à adapter de manière que 80% des flèches atteignent au moins la zone rouge).

Dans le cadre d'un premier cycle périscolaire, il sera réalisé lors de la dernière séance. On peut s'attendre à ce qu'un enfant ait validé les deux premiers niveaux (arc blanc et noir).

Il pourra être suggéré à l'enfant de venir pratiquer dans le club pour obtenir les suivants.

Il permet également à l'enfant de garder une trace de son apprentissage et d'informer son éventuel futur club affilié FFTA.

Niveaux	Critères à évaluer et valider	✓
Niveau blanc	Je sais placer mes pieds au pas de tir	<input checked="" type="checkbox"/>
	Je sais placer mes deux mains aux bons endroits sur mon arc	<input type="checkbox"/>
	Je sais positionner ma flèche sur mon arc	<input type="checkbox"/>
	Je sais quand je peux tirer	<input type="checkbox"/>
Validé le _____ à _____ Signature _____		

Niveau Noir	Je sais reconnaître mon arc	<input type="checkbox"/>
	Je sais tirer sur la corde jusqu'à mon visage	<input type="checkbox"/>
	Je sais quand je dois aller chercher les flèches	<input type="checkbox"/>
	Je sais retirer mes flèches de la cible en toute sécurité	<input type="checkbox"/>
Validé le _____ à _____ Signature _____		

Niveau Bleu	Je sais m'orienter perpendiculairement par rapport à la cible	<input type="checkbox"/>
	Je sais me placer droit sur un axe vertical	<input type="checkbox"/>
	Je place ma tête droite, orientée vers la cible	<input type="checkbox"/>
	J'oriente mes deux mains avant de mettre en tension mon arc	<input type="checkbox"/>
Validé le _____ à _____ Signature _____		

Niveau Rouge	Je place mes doigts de manière régulière sur la corde	<input type="checkbox"/>
	J'ai des placements réguliers au visage	<input type="checkbox"/>
	Je place mes épaules basses et relâchées	<input type="checkbox"/>
	Je maintiens ma posture (T) tout au long de mon tir	<input type="checkbox"/>
Validé le _____ à _____ Signature _____		

Niveau Jaune	J'aligne ma main, mon poignet et mon coude de corde	<input type="checkbox"/>
	Je libère ma corde dans la continuité du mouvement	<input type="checkbox"/>
	Je maintiens mon regard avec l'objectif visé à la libération	<input type="checkbox"/>
	Je sais régler mon système de visée pour recentrer mes flèches	<input type="checkbox"/>
Validé le _____ à _____ Signature _____		

REALISATION
Service Développement FFTA

FFTA Décembre 2018



 www.ffa.fr
 ffa@ffa.fr