

## Niveau 5

### TIR A L'ARC

### Compétences propres à l'EPS : CP1

**Compétence attendue :** **Niveau 5 :** produire et réaliser un score maximal en toute sécurité, en conservant sur plusieurs volées le groupement des flèches vers le centre de la cible. Analyser et réguler les tirs en permanence, en fonction de ses résultats et de ses sensations. Maîtriser ses émotions et les effets de la fatigue face à l'augmentation du nombre de volées.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- connaissance &amp; application parfaite de toutes les règles de sécurité &amp; d'organisation,</li> <li>- connaissance des exercices d'échauffement spécifiques,</li> <li>- connaissances actives : proprioception et posturales,</li> <li>- connaissance de l'utilisation du clicker et du berger button.</li> </ul> <p><b>sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- connaissance des principes techniques et des concepts clés de l'activité (stratégie de tir personnelle),</li> <li>- gestion personnalisée du stress,</li> <li>- connaissances de base relatives à la personnalisation des flèches,</li> <li>- réglages fins et personnalisés.</li> </ul> <p><b>sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- repérage des signes de moindre performance à venir chez son partenaire.</li> </ul>	<p><b>Savoir - Faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tir au viseur,</li> <li>- capacité à coordonner &amp; à réguler l'ensemble des actions suivantes :             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) rétroversion et courbure lombaire</li> <li>2) Tenue du bras d'arc</li> <li>3) Placement de l'épaule (et de l'omoplate) d'arc</li> <li>4) Alignement des 2 bras (flèche au-dessus du bras d'arc)</li> <li>5) Horizontalité des épaules et verticalité de la colonne</li> <li>6) régulation de la concentration</li> <li>7) Entraide</li> <li>8) Décoche</li> <li>9) utilisation d'une dragonne</li> </ol> </li> <li>- gestion de l'omoplate de corde avec le passage du clicker,</li> <li>- capacités d'arbitrage en compétition.</li> </ul> <p><b>Savoir - Faire pour aider aux apprentissages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- conception d'un projet d'entraînement en précisant un volume de travail (nombre de flèches, renforcement musculaire spécifique, gainage),</li> <li>- capacité à s'entraîner au tendeur,</li> <li>- capacité à s'échauffer et à s'étirer de manière spécifique.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- intégration parfaite de l'esprit du tir à l'arc : l'élève est devenu archer et assume le projet d'entraînement conçu,</li> <li>- recherche l'amélioration à chaque volée; l'élève reste neutre en cas d'échec, oriente sa concentration vers la flèche suivante,</li> <li>- gestion du matériel allant jusqu'à la réparation,</li> <li>- stress « invisible » ou stress positif, nécessaire,</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en compétition: l'élève s'intègre dans l'équipe en fonction de ses compétences,</li> <li>- entraide positive à l'intérieur de l'équipe,</li> <li>- l'élève assume le rôle d'arbitrage.</li> </ul>