

## Niveau 4

### TIR A L'ARC

### Compétences propres à l'EPS : CP1

#### Niveau 4 :

**Compétence attendue :** Pour produire et réaliser un score maximal en toute sécurité, rechercher le groupement des flèches sur plusieurs volées vers le centre de la cible. Analyser et réguler les tirs en permanence, en fonction de ses résultats & sensations.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p><b>sur l'APSA :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- connaître les règles de sécurité et le règlement des épreuves,</li> <li>- connaître les différents types de visée, la notion de contre-visée, le tir au viseur (non obligatoire),</li> <li>- savoir tenir une feuille de marque,</li> <li>- connaître la notion de zone de réussite,</li> <li>- connaître les principes de base du réglage (viseur, repères d'encochages, ban).</li> </ul> <p><b>sur sa propre activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- connaître les principes d'efficacité et de régulation de ses tirs,</li> <li>- connaître les repères proprioceptifs et posturaux,</li> <li>- décocher, savoir utiliser une dragonne,</li> <li>- connaître ses points forts/faibles et son niveau de performance pour définir un projet.</li> </ul> <p><b>sur les autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- connaître les principes nécessaires à une responsabilisation sur le pas de tir (pour les meilleurs)</li> <li>- apporter repérages &amp; aides, conseils spécifiques et pertinents.</li> </ul>	<p><b>Savoir-Faire en action :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- automatiser une attitude posturale efficace et efficiente: le "T" <ul style="list-style-type: none"> <li>* omoplate d'arc plaquée contre les cotes</li> <li>* flèche au-dessus du bras &amp; de l'épaule</li> <li>* la décoche devient stabilisatrice</li> <li>* le bras d'arc est verrouillé</li> </ul> </li> <li>- construire et automatiser des repères au visage réguliers et identiques au viseur,</li> <li>- réaliser un score et des groupements optimisés.</li> </ul> <p><b>Savoir-Faire pour aider aux apprentissages :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- automatiser la prise de repères sur l'ensemble des actions,</li> <li>- réaliser un feed-back systématique,</li> <li>- renforcer les repères visuels et kinesthésiques.</li> <li>- être capable de gérer la relation résultats/fatigue.</li> </ul>	<p><b>En direction de soi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rester vigilant sur les règles de sécurité,</li> <li>- dynamiser les consignes transmises pour progresser,</li> <li>- maîtriser ses émotions tout au long de la leçon,</li> <li>- vérifier les réglages de base,</li> <li>- rechercher une amélioration à chaque volée,</li> <li>- réguler le stress : l'élève trouve au courant du cycle une ou des solutions pour y arriver (effort d'endurance pendant et avant les tirs ou relaxation ou gestion de la respiration ou repositionnement neuro-postural).</li> </ul> <p><b>En direction d'autrui</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- comprendre l'utilité de la centration,</li> <li>- être capable ponctuellement de prendre le commandement du pas de tir,</li> <li>- systématiser l'entraide.</li> </ul>