

Niveau 3

TIR A L'ARC

Compétences propres à l'EPS : CP1

Compétence attendue : Niveau 3 :

Pour produire et réaliser la meilleure performance possible en toute sécurité, rechercher le groupement des flèches vers le centre de la cible par des mouvements précis et réguliers.

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>sur l'APSA :</p> <ul style="list-style-type: none"> - connaître la logique interne de l'activité, à savoir orienter et projeter une flèche vers une cible et répéter cette action d'une façon régulière et réglementée, - connaître les règles de sécurité, - savoir déterminer et connaître son oeil directeur et choisir 1 unarc et des flèches en état et adaptés, - se familiariser avec la terminologie spécifique de l'activité. <p>sur sa propre activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - connaître l'attitude de base à adopter et les repères sur soi: position du corps (équilibrée sur 2 appuis, de profil, stabilité de la tête...), connaître la check-list de positionnement (pieds genoux, bassin épaules bras tête), les principes de rétroversion et courbure lombaire minimale. <p>sur les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - connaître les règles de sécurité collectives et individuelles (commandements pour tirer, récupération des flèches...) - connaître des indicateurs posturaux sur les autres: position du coude, de la tête... 	<p>Savoir-Faire en action :</p> <ul style="list-style-type: none"> - construire une attitude posturale efficiente: le "T" - respecter l'alignement horizontal des 2 bras (bras d'arc, main de corde, coude) et l'alignement vertical (gainage du corps, tête fixe) - réaliser une fin de geste en continuité (dans la direction arrière) - maintenir le bras d'arc - construire des repères au visage réguliers et identiques - optimiser le score et le groupement. <p>Savoir -Faire pour aider aux apprentissages :</p> <ul style="list-style-type: none"> - automatiser la prise de repères sur l'ensemble du geste, - observer pour soi et chez les autres les différents facteurs de réussite du tir, - mettre en relation ses sensations avec le geste réalisé pour comprendre le résultat des actions (feed-back). 	<p>En direction de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - se mobiliser de façon continue pendant les tirs, - respecter les règles de sécurité et gérer le matériel (vérifications personnelles), - prendre en compte les remarques et les observations transmises pour progresser, - accepter la remise en cause technique, - maîtriser ses émotions, - adopter une réaction aux tirs non réussis différente d'une attitude de déception, - 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). <p>En direction d'autrui :</p> <ul style="list-style-type: none"> - respecter la centration (évacuer les pensées parasites) comme la concentration de ses partenaires, - respecter l'état d'esprit de l'activité, - développer un esprit d'entraide et de coopération pour progresser, - participer à la mise en place et au rangement du matériel, - compter les points avec les partenaires.