

TIR A L'ARC	COMPÉTENCES ATTENDUES	SECONDE	
<p>Reproduire un groupement identique sur 6 volées de 3 flèches, et maintenir ou améliorer la qualité du groupement au fil des séances et au moment de l'évaluation. Maîtriser ses émotions et les effets de la fatigue. Faire varier les paramètres fondamentaux en fonction du résultat, volée par volée. Respect absolu des consignes de sécurité.</p>			
<p>CONNAISSANCES : informations</p>	<p>CONNAISSANCES : procédures</p>	<p>Savoir-faire sociaux</p>	
<p>Sur l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Terminologie : <ul style="list-style-type: none"> - le blason - la cible - l'arc - la flèche • Règles de sécurité • Méthodes de tir : <ul style="list-style-type: none"> - Visée-Flèche ou VF (tir apâché ou instinctif) - Visée-Pointe ou VP (tir mougol) - Visée Visueur ou VV (tir suédois) <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fondamentaux : <ul style="list-style-type: none"> - axe vertical - axe horizontal - système de visée <p>Principes de la séquence de tir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regroupement des flèches 	<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monte et démonte son arc • Pose sa flèche sur l'arc de manière correcte • Regroupe ses flèches dans le blason • Ajuste ses différentes volées en vue d'un meilleur résultat • Respecte l'alignement arc-flèche-cible (méthode VF) • Recherche l'alignement horizontal (bras d'arc, main de corde, coude) • Recherche l'alignement vertical de l'arc 	<ul style="list-style-type: none"> • Détermine son œil directeur • Se concentre et se maîtrise pendant la séquence de tir • Choisit l'arc adéquat en fonction de sa puissance et de la distance choisie • Se positionne avec gainage du corps • Prend des informations : <ul style="list-style-type: none"> - tactiles - visuelles - proprioceptives • Est régulier dans ses volées • Gère ses efforts et ses résultats • Conserve le même positionnement sur les différentes volées • Répète le même geste • Choisit la distance la plus favorable pour un meilleur résultat 	<ul style="list-style-type: none"> • Met en place les cibles et le pas de tir • Respecte les règles de commandement • Respecte les règles de sécurité au moment du tir et pour récupérer les flèches • Respecte la concentration des autres tireurs pendant les séquences de tir • Aide et conseille un autre tireur • Comptabilise les points avec ses partenaires
<p>Sur des cibles placées à 8m et 10 m, reproduire un groupement de 3 flèches dans un autre secteur du blason.</p>	<p>SITUATION PROPOSÉE</p>		