

Fiche compétences

UNITÉ D'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL OBLIGATOIRE À CHOIX THÉORIE ET PRATIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ET ARTISTIQUES

TIR À L'ARC

COMPÉTENCES ATTENDUES

Les compétences générales suivantes organisent l'ensemble de l'APSA.

DOMAINES DE COMPÉTENCES	COMPÉTENCES VISÉES	COMPÉTENCES DÉVELOPPEES PAR LA PRATIQUE
Motrices	Maîtrise des fondamentaux techniques, tactiques, ainsi que la préparation physique et mentale en vue d'être performant	<ul style="list-style-type: none"> 1. Maîtriser les fondamentaux techniques de l'APSA en vue d'atteindre un but 2. S'adapter aux conditions de jeu, rapports de force, milieux, espaces scéniques 3. Mobiliser et développer des qualités physiques spécifiques à l'activité (endurance, vitesse, souplesse, gainage...) 4. Mobiliser des ressources psychologiques au service de l'action (concentration, persévérance, dépassement, gestion du stress, confiance...)
Personnelles	<ul style="list-style-type: none"> 1. Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité 2. Contrôle de soi : stress, émotions 3. Faire preuve d'innovation et de création 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Savoir s'échauffer de façon autonome et personnalisée afin de préserver son intégrité physique 2. Connaître ses préférences motrices et identifier les mobiles de sa pratique pour s'engager durablement (tout au long de la vie) 3. Connaitre les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé 1. Gérer ses émotions et son stress en situation d'opposition, de compétition, de représentation ou d'incertitude 2. Connaître ses points forts et ses points faibles pour les exploiter de façon optimale 1. S'engager dans un processus de création et imaginer des solutions originales 2. Oser sortir de sa zone de confort pour évoluer dans ses pratiques
Relationnelles et sociales	<ul style="list-style-type: none"> 1. Travailler en équipe : écouter, communiquer, fédérer, animer, former, manager 2. Adopter une démarche éco-citoyenne : respect des autres, de soi, de l'environnement 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Maîtriser les attitudes permettant d'assurer la sécurité du groupe 2. Agir dans le respect de soi et des autres, des règles du jeu, de l'environnement et du matériel 3. Former ses pairs, faire preuve d'empathie, d'altruisme et de leadership 1. Adapter sa communication verbale et non verbale au groupe 2. S'intégrer à une équipe et contribuer à son dynamisme 3. Gérer les conflits en vue d'une issue positive pour chacun
Méthodologiques	<ul style="list-style-type: none"> 1. Gestion de projet complexes : objectifs, planification, rôles, suivi, régulation 2. Prise de décision et adaptation : informations, ressources, feedback 	<ul style="list-style-type: none"> 1. S'investir dans un projet d'apprentissage (situer son niveau initial, définir des axes de progression, rechercher des informations, s'auto-évaluer) 2. Planifier sa pratique en vue d'atteindre des objectifs réalistes 1. Utiliser des feedbacks pour réguler sa pratique et ses décisions 2. Définir et répartir les responsabilités au sein d'un groupe 3. Réguler et définir un projet au sein d'un groupe

A travers l'UE Tir à l'arc les compétences générales surlignées ci dessus seront particulièrement sollicitées.

Les compétences spécifiques

Développer ces compétences générales sous-tend de s'investir dans l'activité athlétisme à travers des compétences spécifiques à l'activité, constituant ainsi la trame de la formation.

Durant les séances proposées, l'étudiant(e) devra au travers des compétences spécifiques suivantes :

- ▶ savoir s'échauffer
- ▶ Connaitre le matériel et savoir monter un arc
- ▶ Respecter les règles de sécurité
- ▶ Construire une séquence de tir
- ▶ S'inscrire dans un projet de progression afin de stabiliser sa séquence de tir
- ▶ Maitriser différentes distances de tir
- ▶ Maitriser ses émotions

PLANIFICATION DU CYCLE

Trame du cycle / objectif des séances

01

Présentation du matériel et règles de sécurité avec tir sans enjeu

02

Présentation de la sequence de tir, rappel des règles de sécurité

03

Oeil directeur

04

Point d'ancrage

05

Position de la main d'arc

06

Action de la main de corde

07

Validation de flèches

08

Évaluation

Théorie et pratique

09

Évaluation

Pratique

L'ÉVALUATION

Précisions générales

Concernant l'attribution des crédits, les étudiant(e)s ne pourront en bénéficier que :

- ▶ S'ils ont participé, de manière motrice ou organisationnelle à au moins 18 TD.
- ▶ S'ils ont participé à l'évaluation de fin de cycle qui porte sur les aspects théoriques et pratiques abordés en cours. (une évaluation au milieu du cycle de formation peut être prise en compte)

Précisions spécifiques

Protocole d'évaluation portant sur la pratique sur 13 points

L'évaluation repose sur la maîtrise de sa séquence de tir évaluée sous la forme suivante :

Non acquis / en voie d'acquisition / acquis / maîtrisé

- ▶ Position du corps et alignement des membres supérieurs : 3 points
- ▶ Action de la main d'arc : 3 points
- ▶ Action de la main de corde : 3 points
- ▶ Le résultat des volées est également pris en compte : 4 points

Situation de référence évaluative

- ▶ Six volées de six flèches à 10 mètres
- ▶ Six volées de six flèches à 15 mètres

Evaluation théorique

L'évaluation théorique sur 7 points porte sur :

- ▶ Matériel
- ▶ Histoire et culture
- ▶ La séquence de tir

CONTENU THÉORIQUE

Extrait

SÉQUENCE DE TIR

Installation

- ▶ Respiration normale
- ▶ Equilibre vertical
- ▶ Prendre ses appuis au sol
- ▶ Placement par rapport à la cible
- ▶ Le regard se pose sur l'ensemble cible - appuis - flèche sur l'arc

Préparation

- ▶ Respiration normale avec une tendance à inspirer plus fort
- ▶ Placement des doigts de corde (1^{ères} phalanges)
- ▶ Point d'appui main d'arc dans le grip (doigts à 45°)
- ▶ Légère traction : mise en tension, allongement des segments (doigts, poignets) : grandissement de l'axe vertical
- ▶ Regard cible ou regard pointe de flèche

Préarmement

- ▶ Inspiration relativement forte
- ▶ Elévation de l'arc (sur la ligne, par rapport à la cible)
- ▶ Avant-bras corde en tension, légère sensation sur le dos
- ▶ Opposition et fixation épaule bras d'arc
- ▶ Grandissement (ouverture thorax), tête haute et des appuis fermes au sol : regard cible ou regard pointe de flèche

Armement

- ▶ Fin de l'inspiration et apnée pendant que la corde arrive au visage
- ▶ Ouverture du geste (regard cible ou regard pointe de flèche jusqu'à pleine allonge) : placement des forces sur le dos et opposition et fixation épaule avant
- ▶ Traction sur la corde de façon continue et régulière
- ▶ Prise des repères tactiles au visage (BB : incliner un peu la tête et contact latéral nez) : ancrage arrière
- ▶ Regard cible ou regard pointe de flèche

Lacher

- ▶ Expiration continue et retour à une respiration normale : lâcher la corde
- ▶ Le bras d'arc part en avant, libéré de sa charge
- ▶ Le bras de corde part en arrière
- ▶ La main de corde arrive derrière l'oreille sur l'épaule : maintien de la position
- ▶ Conservation de l'image de visée

Fin du geste

- ▶ Continuité du mouvement
- ▶ Le poignet décontracté se relâche, l'arc bascule : maintien de la position
- ▶ Conservation de l'image de visée