

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 DÉVELOPPÉES PAR LA PRATIQUE
Motrices	Maîtrise des fondamentaux techniques, tactiques, ainsi que la préparation physique et mentale en vue d'être performant	<ol 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	1. Prise en charge durable de sa santé et de sa sécurité	<ol 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. Connaître les principes physiologiques pour un maintien en bonne santé
	2. Contrôle de soi : stress, émotions	<ol style="list-style-type: none"> 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
	3. Faire preuve d'innovation et de création	<ol style="list-style-type: none"> 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	1. Travailler en équipe : écouter, communiquer, fédérer, animer, former, manager	<ol 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
	2. Adopter une démarche éco-citoyenne : respect des autres, de soi, de l'environnement	<ol style="list-style-type: none"> 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	1. Gestion de projet complexes : objectifs, planification, rôles, suivi, régulation	<ol 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
	2. Prise de décision et adaptation : informations, ressources, feedback	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliser des feedbacks pour réguler sa pratique et ses décisions 2. Définir et répartir les responsabilités au sein d'un groupe
		<ol style="list-style-type: none"> 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
- ▶ Connaître 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
- ▶ Maîtriser différentes distances de tir
- ▶ Maîtriser ses émotions

PLANIFICATION DU CYCLE

Trame du cycle / objectif des séances

01 Présentation du matériel et règles de sécurité avec tir sans enjeu	02 Presentation 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 <div>Évaluation</div> Théorie et pratique	09 <div>Évaluation</div> Pratique

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

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