

TIR À L'ARC		COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 1	
<p>Maîtriser le groupement de 3 flèches vers le centre de la cible et établir un compromis entre groupement et score. Rester régulier au niveau du groupement et du score. Maîtriser ses émotions et les effets de la fatigue. Faire varier les paramètres fondamentaux en fonction du résultat, tirés par flèche. Vigilance et anticipation constante vis à vis de tout ce qui touche à la 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"> • Règles de sécurité <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Approfondissement des principes de la séquence de tir • Notion de visée compensée en contre-visée • Passage de la méthode VF à la méthode VP (Apache à Mongelo) <p>Sur la pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Connaissances sur les différents types de compétition (salle, field) • différents types d'arc (traditionnels, arcs à poulies) 		<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retrouve le regroupement de ses flèches • Respecte l'alignement horizontal (bras d'arc, main de corde, coude) • Respecte l'alignement vertical de l'arc • Varie ses repères (ou comment passer de la méthode VF à VP) • Descend son point d'encochage • Respecte son point d'encoche • Respecte l'alignement œil, pointe de flèche, cible (méthode VP) 		<ul style="list-style-type: none"> • Respecte les règles de sécurité • Respecte la concentration des autres pendant la réponse au tir • S'intéresse à ce que fait son camarade qui tire • Trouve la solution à l'échec de son camarade 	
<p>SITUATION PROPOSÉE</p> <p>En méthode VF ou VP :</p> <ul style="list-style-type: none"> - sur une série de 3 volées de 3 flèches, à une distance de 10 m, regrouper ses flèches sur chacune des 3 feuilles disposées dans différents espaces du tableau (groupement et visée compensée en contre-visée) - sur une série de 3 volées de 3 flèches, à une distance de 10 m, établir le meilleur score possible. 					

TIR À L'ARC		COMPÉTENCES ATTENDUES		CYCLE TERMINAL : NIVEAU 2			
<p>Assurer un score maximal en conservant un groupement maximal. Tirer de plus en plus loin. Maîtriser ses émotions et les effets de la fatigue. Analyser et remédiation en feed back permanent par rapport aux résultats et aux sensations. Vigilance et anticipation constantes vis à vis de tout ce qui touche à la sécurité.</p>							
<p>CONNAISSANCES : informations</p> <p>Sur l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Règles de sécurité • Rituel du tir <p>Sur le pratiquant dans l'activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Approfondissement de la notion de centre-visée • Régularité du groupement et performance maximale sur les points de blason 		<p>Techniques et tactiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisis définitivement en distance de tir pour l'examen • Choisit sa méthode de tir pour l'examen • Recherche l'efficacité maximale pour l'examen • Renforce ses repères internes et internes • Travaille sur le relâchement et la respiration • Regroupe ses flèches au centre de la cible 		<p>CONNAISSANCES : procédures</p> <p>Connaissance de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Restre dans la séquence tir dès son arrivée sur le pas de tir • Maîtrise sa séquence de tir • Agit de façon méthodique • Dissèque le rituel de tir • Corrige chaque trajectoire de flèche à partir de la trajectoire de la flèche précédente • Fait abstraction du résultat des autres • Fait abstraction de ses propres résultats • Gère le stress de l'examen 		<p>Savoir - faire sociaux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respecte la concentration des autres • Peut prendre le commandement du pas de tir • Analyse et apporte des corrections sur les voies de ses camarades 	
<p>Sur des cibles placées à 11 m, réaliser le meilleur groupement et le score au points le plus élevé, en 8 volées de 3 flèches (après 2 volées d'échauffement).</p> <p style="text-align: center;">SITUATION PROPOSÉE</p>							