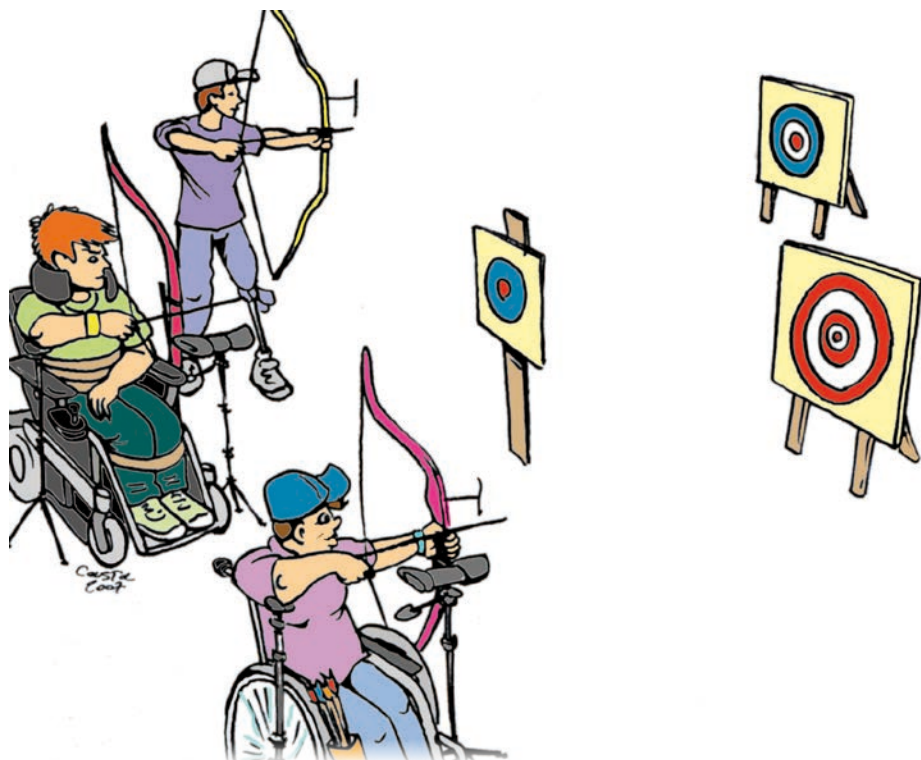


... Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
... contacter jeunes@handisport.org

... Pour plus d'information sur la pratique du tir à l'arc :
... contacter tiralarc@handisport.org

TIR À L'ARC

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 26



Arc
€€



Flèche
€



Cible
€



Description

- Sport de visée et d'adresse individuel ou par équipe, inscrit aux Jeux Paralympiques.
- L'objectif est d'envoyer une flèche à l'aide d'un arc au centre d'une cible verticale.

Règlement

→ En général, lors d'une pratique en extérieur, l'archer dispose de 2x6 volées* de 6 flèches, et en salle de 2x10 volées de 3 flèches pour inscrire le maximum de points. Le cumul de ces points détermine le vainqueur de la compétition.

→ Le blason (cible) de différents diamètres (40, 60, 80, 122cm) se compose de 10 anneaux concentriques. Le centre équivaut à 10 points puis dégressif jusqu'à l'extérieur.



→ Le blason est fixé sur un support permettant à la flèche de se planter sans être endommagée (paille compressée, mousse).

→ La distance de tir dépend de la catégorie, des caractéristiques du handicap de l'archer et de la discipline pratiquée.

→ Les archers en fauteuil roulant se positionnent perpendiculairement à la cible pour tirer.

→ L'archer atteint d'un handicap lourd peut se faire assister pour positionner la flèche sur l'arc. Il peut utiliser aussi un supprt d'arc qui lui permettra de mettre l'arc en tension et d'orienter son tir avec la puissance et placement du fauteuil. Pour la libération il pourra utiliser un décocheur. Pendant le tir, l'assistant ne doit en aucun cas donner des conseils à l'archer.

→ Adaptations de matériels ouvrant la pratique :

- Tir à la bouche : L'archer amputé d'un membre supérieur mord une palette de cuir fixée sur la corde, qu'il libère pour obtenir un départ de flèche.

- Système de visée : l'archer non ou mal voyant vise la cible à l'aide d'un « tactile » monté sur une potence personnalisée pour orienter son bras. L'archer mal voyant réalise une contre visée sur une cible plus proche et entrant dans son champ visuel.

→ Le règlement officiel est disponible sur le site de la FFH

Situations pédagogiques

→ Pour s'initier à la pratique et au maniement du matériel, il est préférable de débiter l'activité avec des flèches non pointues (embout en plastique) en tirant sur un filet :

→ Fixer des cibles (feuilles) de tailles et de formes différentes sur un filet, en leur attribuant des points. L'archer dispose de 3 flèches pour inscrire le maximum de points.

→ Même situation, fixer un drap blanc sur le filet et équiper la flèche d'un embout adapté à la peinture. Protégez le sol et le mur des projections de peinture.

→ Avec des flèches pointues, fixer des cibles (ballon de baudruche, feuille...) de tailles différentes sur un support spécifique :

- Par 2, chacun a sa couleur de ballon. Le but est d'éclater les ballons de son adversaire.
- L'escargot : Placer des feuilles en colimaçon de tailles différentes. L'archer doit envoyer 2 flèches dans la 1ère cible pour pouvoir passer à la suivante. Comptabiliser le nombre de flèches pour atteindre la dernière cible.

→ Lors de tir sur une cible officielle, l'équivalence en points des anneaux concentriques est à adapter en fonction du niveau d'expertise des archers.



→ **Suggestion d'adaptation :**

- Pour toutes ces situations, la taille de la cible et la distance de tir (de 5 à 20m) sont à moduler en fonction des caractéristiques des archers et de leurs possibilités à mettre en tension l'arc.

- Avec des débutants, les arcs doivent être souples et les cibles peuvent être en mousse. Il est préférable de commencer à tirer sans blason durant 1 ou 2 séances pour que les archers puissent centrer leur attention sur la mise en tension et la libération de la corde. Au début, la distance de tir est de 5 à 6 m.

Matériels & adaptations

- Arc et flèches pointues ou non
- Blason, drap, ballons de baudruche, feuilles colorées et chiffrées...
- Support de cible adapté aux flèches utilisées (paille compressée, mousse, filet)

Sécurité

- La pratique doit être encadrée par une personne adulte compétente.
- Faire l'inventaire des flèches avant et après l'activité.

Capacités développées

- Concentration et maîtrise de soi
- Précision et régularité
- Contrôle postural et latéralité
- Musculature du haut du corps