

· 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

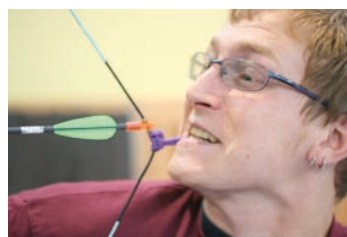


TIR À L'ARC

→ 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. 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 leurs 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.

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