

Tir à l'arc

Informations générales

Organisme / Structure (nom, localisation, etc.)

Arc club de Nîmes

Pratique : Tir à l'arc

Durée / Période : 3 ans

Niveau : Régional (flèche rouge)

Contexte

Description de l'environnement sportif

Je réalisais du tir à l'arc en intérieur tout comme en extérieur, dépendamment du temps et de la distance à laquelle on tirait

Niveau de responsabilité et d'autonomie

J'étais responsable uniquement du matériel que j'empruntais ou que je louais

Contraintes

La météo peut être une contrainte lorsque l'on tire à l'extérieur

Activités réalisées

Gestion du matériel

Aide au rangement et la mise en place du matériel notamment lors des championnats mondiaux de tir à l'arc

Tir à l'arc

Utiliser un arc afin de tirer une flèche dans une cible et essayer de marquer le plus de points

Concentration

Niveau estimé : Expertise

Je peux me concentrer lors d'un travail et savoir garder mon sang froid

Compétences transversales

Analyse et résolution de problème

Identifier les sources d'erreurs

Niveau estimé : **Maîtrise**

Lors des entraînements il faut savoir identifier les erreurs que l'on fait afin de les résoudre

Communication

Communication dans d'autres langues

Niveau estimé : **Application**

Lors des championnats du monde de tir à l'arc en temps que bénévole pour aider au bon déroulement il m'a fallu savoir répondre à certaines questions des compétiteurs ou spectateurs ne parlant pas français

Gérer le stress

Niveau estimé : **Maîtrise**

Lors de compétitions ou d'entraînements important j'ai pu apprendre à gérer mon stress pour pouvoir être concentré au maximum

Mon point de vue

Qu'est-ce qui m'a motivé(e) à participer à cette activité ?

J'ai voulu à la base tester le tir à l'arc et cela m'a plus donc j'ai continué pendant 3 années

Qu'est-ce que j'ai aimé, moins aimé ? Qu'est-ce qui m'a paru facile, difficile ?

C'est un sport très différent, qui demande beaucoup de concentration. Du fait qu'il faille être très précis le moindre micro mouvement peut tout changer et il faut tout le même être endurant pour ne pas tétaiser lorsque l'on reste l'arc bandé pendant plusieurs secondes.

Face aux difficultés rencontrées, qu'est-ce qui pourrait m'aider ?

Je n'ai pas eu beaucoup de difficultés mises à part celles où il m'a fallu améliorer mes gestes

Ai-je pris des initiatives? Si oui, lesquelles ?

Je n'ai pas pris plus d'initiatives que ça dans cette discipline

Qu'est-ce que j'ai découvert. Qu'est ce qui m'a étonné dans cette activité ?

J'ai pu découvrir de nombreuses choses sur ce sport, comment ça marche, tout les accessoires qui sont utiles ainsi que la concentration que cela demande

Qu'ai-je appris de moi lors de cette expérience? En quoi cette expérience peut-elle influencer mon projet professionnel ?

J'ai découvert que j'avais une faculté à rester concentrer pendant un certain temps, notamment lors de compétitions, et que je sais faire preuve de précision