

Annexe - Dossier Pédagogique Entraîneur 1



Fiches des séances

Francis Gerbaud
Saison 2008 – 2009

Essarts Club Archerie





Sommaire.

Archer Découvrir Séance 01	3
Archer Blanc Séance 01	5
Archer Blanc Séance 02	7
Archer Blanc Séance 03	9
Archer Blanc Séance 04	11
Archer Blanc Séance 05	13
Archer Noir Séance 01	15
Archer Noir Séance 02	17
Archer Noir Séance 03	19
Archer Noir Séance 04	20
Archer Noir Séance 05	22
Archer Bleu Séance 01	24
Archer Bleu Séance 02	26
Archer Bleu Séance 03	28
Archer Bleu Séance 04	29
Archer Bleu Séance 05	31
Archer Rouge Séance 01	33
Archer Rouge Séance 02	35
Archer Rouge Séance 03	36
Archer Rouge Séance 04	38
Archer Rouge Séance 05	40
Archer Jaune Séance 01	42
Archer Jaune Séance 02	44
Archer Jaune Séance 03	46
Archer Jaune Séance 04	48
Archer Jaune Séance 05	52



Fiche de séance – Archer Découvrir – 01			Date : voir calendrier
Archer Découvrir Séance 01	Technique	Découverte du tir à l'arc avec ou sans viseur	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
---------------------	--------------	-----------	---

Exercices	Arc avec ou sans viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, sans stabilisation, sans dragonne et sans clicker.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
▶ L'archer doit être capable : ◆ D'atteindre la cible et de planter des flèches.	▶ Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80 cm. ◆ Blason 80 cm ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 40 minutes	▶ Se positionner les pieds parallèles de part et d'autre de la ligne de tir. ▶ Mettre l'arc sur le bout de la chaussure. ▶ Placer la flèche sur le repose flèche et mettre l'encoche de la flèche entre les repères sur la corde. ▶ Placer la main d'arc dans le grip de la poignée de l'arc. ⊕ <u>Pour les arcs sans viseur</u> : ◆ Placer vos 3 doigts (index, majeur et annulaire) sur la corde dans le creux de la 1ère articulation 5 cm sous la flèche. ◆ Diriger l'arc vers la cible ◆ Tirer sur la corde de manière à amener l'encoche de la flèche devant l'œil et les doigts de corde dans le creux de la joue. ◆ Aligner œil, encoche, ensemble de la flèche, la pointe de la flèche avec le centre de la cible.	▶ L'exercice est réussi quand : ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans le blason en respectant les consignes.	▶ Allonge de l'archer suffisante. ▶ Orientation de la flèche.



		◆ Relâcher vos doigts pour libérer la corde. ✚ <u>Pour les arcs avec viseur :</u> ◆ Prérégler le curseur du viseur sur le tiers inférieur de la réglette avec l'œilleton à environ 4 cm de la pointe de la flèche. ◆ Placer vos 3 doigts (index, majeur et annulaire) sur la corde dans le creux de la 1^{ère} articulation juste sous la flèche. ◆ Armer l'arc en l'orientant en direction du centre de la cible et aligner œil, viseur et le centre de la cible. ◆ Tout en armant l'arc, amener les doigts de corde dans le creux de la joue. ◆ Relâcher vos doigts pour libérer la corde. ◆ Pour les autres flèches, régler le viseur en fonction des points d'impact dans la cible. Rappels sur la sécurité. ▶ Flèches dans carquois. ▶ Attendre l'ordre de tirer. ▶ Tirer en direction de la cible. ▶ Attendre l'ordre «flèches». ▶ Ne pas courir sur le pas de tir. ▶ Retrait des flèches.		
--	--	---	--	--



Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
-------------------	-----------	-----------	---

Fiche de séance – Archer Blanc – 01				Date : voir calendrier
Archer Blanc Séance 01	Technique	Posture	Alignement vertical	Alignement pied, bassin, épaule, tête
				Ligne des yeux horizontale
		Placements avant	Bras d'arc	Bras tendu
		Mouvements	Orientation	Alignement mains /cible
	Connaissances	Sécurité de l'arc – Chargement de la flèche – Récupération des flèches – Direction du tir		
	Séance précédente : NA		Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
---------------------	--------------	-----------------------	---

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, sans stabilisation, sans dragonne et sans clicker.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
▶ L'archer doit être capable : ♦ D'avoir un alignement vertical de tous les étages corporels. ♦ D'avoir la meilleure stabilité possible du bras d'arc dans le plan frontal et transversal. ♦ D'orienter son arc en direction de la cible.	▶ Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80 cm. ♦ Paille ♦ 10 mètres ♦ Volée de six flèches ♦ 30 minutes ♦ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ♦ 10 mètres ♦ Volée de six flèches ♦ 30 minutes ♦ Blason 80 cm ♦ 10 mètres ♦ Volée de six flèches ♦ 20 minutes	▶ Se positionner les pieds parallèles de part et d'autre de la ligne de tir. ▶ Se tenir droit. ▶ Orienter la sa tête en direction de la paille, du visuel ou de la cible. ▶ Orienter l'arc vers la cible. ▶ Placer vos 3 doigts (index, majeur et annulaire) sur la corde dans le creux de la 1ère articulation juste sous la flèche ▶ Maintenir son bras d'arc droit.	▶ L'exercice est réussi quand : ♦ L'archer réalise 4 flèches sur 6 en respectant les consignes sur la paille. ♦ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans le visuel en respectant les consignes. ♦ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans les zones bleues rouges ou jaunes du blason en respectant les consignes.	▶ Contrôler si l'axe vertical et l'axe horizontal forment un "T". ▶ La ligne constituée par les 2 yeux est horizontale. ▶ Les 2 mains orientées vers la cible dans l'axe de la cible. ▶ Le bras d'arc reste tendu. ▶ Placement approximatif de l'ocillon par rapport à la cible.



		▶ Effectuer une traction sur la corde, la main étant parallèle à la flèche, tout en alignant le viseur en direction de la paille, du centre du visuel ou du centre de la cible. ▶ Libérer la corde quand les doigts de corde arrivent dans le creux de la joue. ▶ Garder la posture en fin de geste.		
		Rappels sur la sécurité. ▶ Flèches dans carquois. ▶ Attendre l'ordre de tirer. ▶ Tirer en direction de la cible. ▶ Attendre l'ordre «flèches». ▶ Ne pas courir sur le pas de tir. ▶ Retrait des flèches.		

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
-------------------	-----------	-----------	---



Fiche de séance – Archer Blanc – 02				Date : voir calendrier
Archer Blanc Séance 02	Technique	Placements arrière	Prise de corde	Index, majeur, annulaire sur la corde
	Connaissances	Sécurité et attitude sur la ligne de tir		
	Séance précédente : NA		Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, sans stabilisation, sans dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
▶ L'archer doit être capable : ◆ De prendre la corde avec l'index, le majeur et l'annulaire et de la positionner au niveau de l'articulation de la 3ème phalange. ◆ D'aligner le dos de la main avec la première phalange.	▶ Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80 cm. ◆ Paille ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ◆ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ◆ Blason 80 cm ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 20 minutes	▶ Se positionner les pieds parallèles de part et d'autre de la ligne de tir. ▶ Orienter la sa tête en direction de la paille, du visuel ou de la cible. ▶ Orienter l'arc vers la cible. ▶ Prendre la corde en creux de la 2ème et 3ème phalange de l'index, du majeur et de l'annulaire en mettant l'index au dessus de la flèche et les 2 autres doigts en dessous de la flèche. ▶ Effectuer une traction sur la corde, le dos de la main étant aligné avec la 1ere phalange de ces 3 doigts. ▶ Libérer la corde quand celle-ci arrive sous la mâchoire inférieure.	▶ L'exercice est réussi quand : ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 en respectant les consignes sur la paille. ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans le visuel en respectant les consignes. ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans les zones rouges ou jaunes du blason en respectant les consignes.	▶ Index, majeur annulaire sur la corde. ▶ La corde passe en creux de 2^{ème} /3^{ème} phalange. ▶ Le dos de la main est aligné avec les premières phalanges.
		Rappels sur la sécurité.		
		▶ Flèches dans carquois. ▶ Attendre l'ordre de tirer.		



		▶ Tirer en direction de la cible. ▶ Attendre l'ordre «flèches». ▶ Ne pas courir sur le pas de tir. ▶ Retrait des flèches.		
--	--	---	--	--

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
-------------------	-----------	-----------	---



Fiche de séance – Archer Blanc – 03				Date : voir calendrier
Archer Blanc Séance 03	Technique	Placements arrière	Contacts	Main / maxillaire / cou
	Connaissances	Valeur des flèches		Corde / visage
	Séance précédente : NA		Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, sans stabilisation, sans dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable : ◆ A la fin de mise en tension, de mettre la main de corde en contact avec la partie inférieure de la mâchoire. ◆ De mettre en contact d'une part, le nez, la bouche et le menton et d'autre part, la corde.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80 cm. ◆ Paille ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ◆ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ◆ Blason 80 cm ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 20 minutes	► Se positionner les pieds parallèles de part et d'autre de la ligne de tir. ► Orienter la sa tête en direction de la paille, du visuel ou de la cible. ► Orienter l'arc vers la cible. ► Prendre la corde en creux de la 2ème et 3ème phalange de l'index, du majeur et de l'annulaire en mettant l'index au dessus de la flèche et les 2 autres doigts en dessous de la flèche. ► Effectuer une traction sur la corde pour amener la corde au niveau du nez et du menton. ► Libérer la corde quand la main de corde se trouve sous la mâchoire inférieure.	► L'exercice est réussi quand : ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 en respectant les consignes sur la paille. ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans le visuel en respectant les consignes. ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans les zones rouges ou jaunes du blason en respectant les consignes.	► La main touche sous la mâchoire. ► Contact de la corde bout du nez / visage. ► la corde doit arriver simultanément sur le nez et sur le menton.



		Rappels sur la sécurité.		
		▶ Flèches dans carquois. ▶ Attendre l'ordre de tirer. ▶ Tirer en direction de la cible. ▶ Attendre l'ordre «flèches». ▶ Ne pas courir sur le pas de tir. ▶ Retrait des flèches.		

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
-------------------	-----------	-----------	---



Révision des séances précédentes de l'archer blanc – Test d'évaluation - Jeu				Date : voir calendrier
Archer Blanc Séance 04	Technique	Test d'évaluation sur les fondamentaux	Voir évaluation à la fin de la fiche de séance	
	Connaissances	Fiche de marque		
	Séance précédente : NA			Séance suivante : NA

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans clicker sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, sans stabilisation, sans dragonne et sans clicker.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable de réaliser correctement les différents points techniques vus lors des trois dernières séances précédentes à 10 mètres sur un visuel de 20 cm sur 20 cm.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80 cm ⊕ Echauffement ◆ Paille ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 20 minutes ⊕ Test d'évaluation ◆ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ⊕ Jeu	► Appliquer les consignes des trois séances précédentes (voir tableau). ► Le test d'évaluation se passe sur un visuel. ► Il n'y a pas de score à réaliser. ► Jeux (voir règles fin du document) Rappels sur la sécurité. ► Flèches dans carquois. ► Attendre l'ordre de tirer. ► Tirer en direction de la cible. ► Attendre l'ordre « flèches ». ► Ne pas courir sur le pas de tir. ► Retrait des flèches.	► Réussite du test d'évaluation à 75 %	► Voir à la fin de la fiche de séance.

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
------------	-----------	-----------	---



Evaluation sur les fondamentaux suivants :

Posture	Alignement vertical	Alignement pied, bassin, épaule, tête	1	Alignement tête / sternum / bassin / pieds
		Ligne des yeux horizontale	1	La ligne constituée par les 2 yeux est horizontale
Placements Avant	Bras d'arc	Bras tendu	1	Alignement osseux du bras avec l'avant-bras
Mouvement	Orientation	Alignement mains /cible	1	Les 2 mains orientées vers la cible dans l'axe de la cible
		Placement œillette / cible	1	Placement approximatif de l'œillette par rapport à la cible
Placements Arrière	Prise de corde	3 doigts	2	Index, majeur annulaire sur la corde
		Prise de corde 2 ^{ème} / 3 ^{ème} phalange	2	La corde passe en creux de 2 ^{ème} /3 ^{ème} phalange
	Contacts	Main / maxillaire / cou	3	La main touche sous la mâchoire
		Corde / visage	3	Contact de la corde bout du nez / visage

Règles du jeu :

Ce jeu fonctionne de façon optimale si on dispose de 4 joueurs par cible, mais il peut s'adapter.

► **Déroulement :**

- ◆ L'entraîneur affiche un papier listing informatique sur lequel il a dessiné des colonnes de quarante cases numérotées de 1 à 40 ou plus.
- ◆ Chaque équipe est représentée par un pion de couleur différente que l'on positionne sur la case départ.
- ◆ On place une cible anglaise par équipe.
- ◆ Les « neuf » font avancer le pion d'un point, les « dix » de deux points.
- ◆ L'équipe qui arrive à 40 ou plus la première a gagné.

EQUIPE N° :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40



Passage de flèche					Date : voir calendrier	
Archer Blanc Séance 05	Technique	NA				
	Connaissances	QCM Archer Blanc (voir document correspondant)				
		Rappel sur le réglage du viseur				
		Rappel sur les feuilles de marque				
	Séance précédente : NA				Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 3 flèches, palette, bracelet, plastron, sans stabilisation, sans dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable de réaliser un score minimum de 140 points sur 180 à 10 mètres sur un blason de 80 cm.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80 cm ◆ Blason 80 cm ◆ 10 mètres ◆ Echauffement sur paille. ◆ 2 volées d'essais pour la première série afin de régler le viseur ◆ 2 séries de 6 volées de trois flèches ◆ 2 minutes par volée ◆ Série espacées de 15 minutes ► QCM entre les deux séries	► Aucune consigne pour le passage de flèche.	► Réussite au test du passage de la flèche.	► Non applicable.
		Rappels sur la sécurité.		
		► Flèches dans carquois. ► Attendre l'ordre de tirer. ► Tirer en direction de la cible. ► Attendre l'ordre «flèches». ► Ne pas courir sur le pas de tir. ► Retrait des flèches.		

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
------------	-----------	-----------	---



QCM : / 10 (entourer la bonne réponse)

A. Techniques.

1. Posture – Membres inférieurs. On doit :
 - a. Mettre des chaussures de sport avec ventouses anti-dérapantes.
 - b. Mettre les pieds perpendiculairement à la ligne de tir.
 - c. Ecarter les pieds d'une largeur d'épaule.
 - d. Mettre des talonnettes pour être à la hauteur de la cible.
2. Placement – Membres supérieurs. Le bras d'arc :
 - a. Permet de tenir la corde.
 - b. Doit être tendu.
 - c. Doit être recouvert de graisse pour faire glisser la corde.
 - d. Doit être derrière le dos au moment de l'armement.
3. La prise de corde.
 - a. La corde passe en creux de la 2^{ème} / 3^{ème} phalange.
 - b. La corde fait deux tours complets autour de l'auriculaire.
 - c. La prise de corde s'effectue avec le pouce.
 - d. La prise de corde n'est pas obligatoire pour les gauchers.
4. Contact main de corde.
 - a. La main de corde doit toucher le viseur en fin de geste.
 - b. On peut mettre sa main de corde dans la poche de son voisin quand il fait froid.
 - c. Les meilleures mains de corde sont fabriquées en Corée.
 - d. La main de corde doit être sous la mâchoire à la fin de mise en tension.
5. D'une manière générale :
 - a. Le pied de corde doit être vrillé pour assurer une meilleure stabilité.
 - b. La ligne constituée par les deux yeux doit être horizontale.
 - c. Des ongles longs assurent une meilleure prise de corde.
 - d. La main d'arc touche la nuque en fin de geste.

B. Connaissances.

6. Sécurité
 - a. Je peux tirer avec une corde endommagée.
 - b. Je peux tirer une flèche horizontalement.
 - c. Je peux pointer mon arc vers quelqu'un sans flèche.
 - d. Je peux courir en allant vers les cibles.
7. Sécurité
 - a. Je dois attendre l'ordre « flèche » avant de me diriger vers les cibles.
 - b. Je peux, sur la ligne de tir, ramasser une flèche tombée devant moi à 2 mètres.
 - c. Je peux lâcher une corde sans flèche en pleine allonge.
 - d. Je peux me tenir derrière les flèches lorsqu'un archer les retire de la cible.
8. Sécurité
 - a. Je peux tirer avant que tous les archers soient de retour sur la ligne de tir.
 - b. Les archers doivent toujours se tenir sur une même ligne de tir.
 - c. Je peux armer un arc, même sans flèche en dehors du pas de tir.
 - d. Je peux utiliser des flèches trop courtes.
9. Valeur des flèches
 - a. Une flèche dans le jaune vaut 19 points (10 + 9).
 - b. Deux flèches dans le jaune me rapportent un bonus de 1 point.
 - c. Une flèche dans le cordon entre le bleu et le rouge vaut 7 points.
 - d. Une flèche dans la paille vaut un demi-point.
10. Fiche de marque
 - a. En cas de désaccord avec les autres archers, c'est le plus fort qui a raison.
 - b. Un « M » signifie que la flèche est en dehors de la cible.
 - c. Le score maximum pour une volée de trois flèches est 100.
 - d. C'est aux autres archers d'annoncer mon score.

Fiche de séance – Archer Noir – 01				Date : voir calendrier
Archer Noir Séance 01	Technique	Posture	Alignement horizontal	Alignement bras d'arc / ligne d'épaule
		Placements avant	Prise d'arc	Main à 45 degrés
	Connaissances	Nommer les parties de l'arc		
	Séance précédente : NA		Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable : - De placer son bras d'arc dans le prolongement de l'axe ses épaules. - De placer correctement sa main d'arc au niveau du grip de sa poignée.	► Phase préparatoire. 15 minutes. <u>Matériel</u> : Feutre rouge, ciseaux et scotch rouge. - Faire appuyer le pouce sur l'auriculaire de la main d'arc : un sillon se forme sur le bas de la paume. Il matérialise l'axe de poussée du bras sur l'arc à travers la main : le marquer avec un feutre. - Chercher l'axe vertical de l'arc au niveau du grip. Faire un marquage à l'aide d'un morceau de scotch que l'on collera sur le bas du grip.	► Installer la main d'arc de façon à ce que: - La fourche pouce index soit bien en appui contre le creux du grip - La marque sur le bas de la main recouvre le morceau de scotch  ► Replier les 2 ou 3 derniers doigts sur le coté de la poignée (auriculaire et annulaire, voire majeur, suivant la taille de la main).	► L'exercice est réussi quand : - L'archer réalise 4 flèches sur 6 en respectant les consignes sur la paille. - L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans le visuel en respectant les consignes. - L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans les zones rouges et jaunes du blason en respectant les consignes.	► Ligne d'épaule dans l'axe du bras d'arc. ► Dos de la main à 45° par rapport à l'axe vertical. ► Position de l'éminence Thénar (gras du pouce) dans le grip.  BON  MAUVAIS ► Doigts et poignet relâchés.



	 ► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80 cm ◆ Paille ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ◆ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ◆ 10, 15 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ◆ Blason 80 cm ◆ 10, 15 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 20 minutes	 ► Relâcher les doigts et le poignet. ► Orienter l'arc vers la cible. ► Maintenir son bras d'arc droit dans le prolongement des épaules. ► Tirer une flèche en laissant basculer l'arc en fin de geste. Rappels sur la sécurité. ► Flèches dans carquois. ► Attendre l'ordre de tirer. ► Tirer en direction de la cible. ► Attendre l'ordre «flèches». ► Ne pas courir sur le pas de tir. ► Retrait des flèches.		► Basculement de l'arc
--	--	---	--	-------------------------------

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
------------	-----------	-----------	---



Fiche de séance – Archer Noir – 02				Date : voir calendrier
Archer Noir Séance 02	Technique	Placements arrière	Alignements main / poignet / avant-bras	Alignement dans le plan horizontal
				Alignement dans le plan vertical
		Mouvements	Orientation	Chemin du viseur
				Maintient de l'équilibre postural
			Traction	Chemin
				Déplacement continue de la corde
	Connaissances	Nommer les accessoires de l'arc		
	Séance précédente : NA		Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable : ◆ D'aligner la flèche, la première phalange de l'index, du majeur et de l'annulaire, le dos de la main, l'avant-bras et le coude de corde dans le plan d'arc. ◆ D'orienter son regard et son viseur en direction du centre de la cible. ◆ D'effectuer un mouvement continu et rectiligne de	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80 cm ◆ Paille ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ◆ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ◆ 10, 15 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ◆ Blason 80 cm ◆ 10, 15 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 20 minutes	► Prendre la corde avec les trois doigts (index, majeur et annulaire). ► Orienter la sa tête en direction de la paille, du visuel ou de la cible. ► Orienter l'arc vers la cible. ► Maintenir son bras d'arc droit. ► Aligner la 1ere phalange de ces trois doigts parallèlement à la flèche.et dans le prolongement de la main. ► Aligner le viseur en direction de la paille, du centre du visuel ou du centre de la cible. ► Effectuer une traction continue et rectiligne sur la corde.	► L'exercice est réussi quand : ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 en respectant les consignes sur la paille. ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans le visuel en respectant les consignes. ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans les zones rouges et jaunes du blason en respectant les consignes.	► Placement du viseur par rapport au centre, pendant l'orientation. ► Le dos de la main est aligné avec la première phalange. ► La traction est continue vers l'arrière et horizontale. ► Posture reste équilibrée pendant l'orientation. ► L'axe vertical et l'axe horizontal forment un "T".



traction sur la corde.		▶ Libérer la corde quand la main de corde se trouve sous la mâchoire inférieure. ▶ Garder la posture en fin de geste.		
		Rappels sur la sécurité.		
		▶ Flèches dans carquois. ▶ Attendre l'ordre de tirer. ▶ Tirer en direction de la cible. ▶ Attendre l'ordre «flèches». ▶ Ne pas courir sur le pas de tir. ▶ Retrait des flèches.		

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
-------------------	-----------	-----------	---



Fiche de séance – Archer Noir – 03					Date : voir calendrier	
Archer Noir Séance 03	Technique	Mouvements	Libération		Trajectoire	
					Amplitude	
	Connaissances	Description d'une flèche				
	Séance précédente : NA			Séance suivante : NA		

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
▶ L'archer doit être capable : ♦ De libérer la corde dans la continuité de l'effort de traction de celle-ci. ♦ De terminer cette action jusqu'à l'arrivée de la main de corde en contact avec la nuque.	▶ Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80 cm ♦ Paille ♦ 10 mètres ♦ Volée de six flèches ♦ 30 minutes ♦ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ♦ 10, 15 mètres ♦ Volée de six flèches ♦ 30 minutes ♦ Blason 80 cm ♦ 10, 15 mètres ♦ Volée de six flèches ♦ 20 minutes	▶ Orienter l'arc vers la cible. ▶ Maintenir son bras d'arc droit. ▶ Aligner le viseur en direction de la paille, du centre du visuel ou du centre de la cible. ▶ Effectuer une traction continue et rectiligne sur la corde. ▶ Libérer la corde quand la main de corde se trouve sous la mâchoire inférieure tout en continuant de tracter la corde vers l'arrière. ▶ Terminer par la fin de geste (main derrière la nuque). Rappels sur la sécurité. ▶ Flèches dans carquois. ▶ Attendre l'ordre de tirer. ▶ Tirer en direction de la cible. ▶ Attendre l'ordre «flèches». ▶ Ne pas courir sur le pas de tir. ▶ Retrait des flèches.	▶ L'exercice est réussi quand : ♦ L'archer réalise 4 flèches sur 6 en respectant les consignes sur la paille. ♦ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans le visuel en respectant les consignes. ♦ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans les zones rouges et jaunes du blason en respectant les consignes.	▶ La trajectoire est vers l'arrière et horizontale. ▶ La libération de la corde se fait jusqu'au repère de fin de geste.



Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
Révision des séances précédentes de l'archer noir – Test d'évaluation - Jeu			Date : voir calendrier
Archer Noir Séance 04	Technique	Test d'évaluation sur les fondamentaux	Voir évaluation à la fin de ce document.
	Connaissances	Savoir contrôler l'intégrité d'une flèche en carbone	
	Séance précédente : NA		Séance suivante : NA

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable de réaliser correctement les différents points techniques vus lors des trois dernières séances précédentes à 10 mètres sur un visuel de 20 cm sur 20 cm.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80 cm ⊕ Echauffement ◆ Paille ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 10 minutes ⊕ Test d'évaluation ◆ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ⊕ Jeu	► Appliquer les consignes des trois séances précédentes (voir tableau). ► Le test d'évaluation se passe sur un visuel. ► Il n'y a pas de score à réaliser. ► Jeux (voir règles fin du document) Rappels sur la sécurité. ► Flèches dans carquois. ► Attendre l'ordre de tirer. ► Tirer en direction de la cible. ► Attendre l'ordre « flèches ». ► Ne pas courir sur le pas de tir. ► Retrait des flèches.	► Réussite du test d'évaluation à 75 %	► Voir fin fiche de séance.

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
-------------------	-----------	-----------	---



Evaluation sur les fondamentaux suivants :

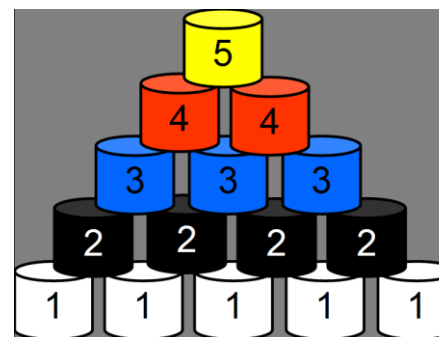
Posture	Alignement horizontal	Alignement bras d'arc / ligne d'épaule	1	Ligne d'épaule dans l'axe du bras d'arc
Placements Avant	Prise d'arc	Main à 45 degrés	1	Le verrouillage du coude amène le placement de la main à 45 degrés
		Doigts et poignet relâchés	1	Basculement de l'arc
Placements Arrière	Alignement	Alignement dans le plan horizontal	2	Contrôler si l'axe vertical et l'axe horizontal forment un "T"
		Alignement dans le plan vertical	2	
Mouvement	Orientation	Chemin du viseur	2	Vertical, rectiligne et direct
		Maintient de l'équilibre postural	2	Posture reste équilibrée pendant l'orientation
		Chemin	2	Vers l'arrière et horizontal
	Traction	Déplacement continue de la corde	2	Dû au rapprochement de l'omoplate vers la colonne vertébrale
		Trajectoire	3	Vers l'arrière et horizontal
	Libération	Amplitude	3	Jusqu'au repère de fin de geste

Règles du jeu :

Ce jeu se fait en individuel ou en équipe.

► **Déroulement :**

- ◆ Sur le blason retourné, on dessine un jeu de massacre.
- ◆ Il s'agit d'atteindre toutes les boîtes en un minimum de flèche.
- ◆ On peut également attribuer des points aux boîtes en limitant le nombre de flèches.





Passage de flèche					Date : voir calendrier	
Archer Noir Séance 05	Technique	NA				
	Connaissances	QCM Archer Noir (voir document correspondant)				
		Rappel sur le réglage du viseur				
		Rappel sur les feuilles de marque				
	Séance précédente : NA				Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable de réaliser un score minimum de 140 points sur 180 à 10 ou 15 mètres sur un blason de 80 cm.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80 cm ◆ Blason 80 cm ◆ 10,15 mètres ◆ Echauffement sur paille. ◆ 2 volées d'essais pour la première série afin de régler le viseur ◆ 2 séries de 6 volées de trois flèches ◆ 2 minutes par volée ◆ Série espacées de 15 minutes ► QCM entre les deux séries	► Aucune consigne pour le passage de flèche.	► Réussite au test du passage de la flèche.	► Non applicable.
		Rappels sur la sécurité.		
		► Flèches dans carquois. ► Attendre l'ordre de tirer. ► Tirer en direction de la cible. ► Attendre l'ordre «flèches». ► Ne pas courir sur le pas de tir. ► Retrait des flèches.		

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
-------------------	-----------	-----------	---



QCM : / 10 (entourer la bonne réponse)

A. Techniques.

1. : Alignement du bras d'arc
 - a. La ligne des épaules doit être horizontale tout au long du geste
 - b. La ligne des épaules est perpendiculaire à la flèche
 - c. La ligne des pôles se rejoint à Greenwich
 - d. La ligne des épaules est tendue au dessus de la tête
2. : Placement de la main d'arc
 - a. L'éminence renardeau vient épouser la forme du grip
 - b. Le placement de la main d'arc du droitier est le même que celui de la main de corde du gaucher
 - c. Les doigts doivent être détachés de la main
 - d. Le dos de la main et son axe forme un angle de 45° par rapport à l'axe vertical
3. : Placement poignet / doigts (placement avant)
 - a. Les doigts soudés favorisent une meilleure stabilité des flèches
 - b. Le poignet doit être à la même hauteur que la pointe des pieds
 - c. Le poignet doit être relâché
 - d. Le poignet d'arc est toujours le poignet gauche
4. : Chemin du viseur
 - a. Il passe par le centre ville
 - b. Il est différent selon la puissance de l'arc
 - c. Il est vertical, direct et rectiligne.
 - d. Pendant la visée, on doit faire une pause toutes les deux heures
5. : Déplacement continu de la corde
 - a. Le déplacement de la corde est continu de haut en bas
 - b. Le déplacement est continu et marqué de pauses tous les 20 cm
 - c. Le déplacement de la main de corde doit être rectiligne afin de limiter l'instabilité du viseur
 - d. Un déplacement continu est plus facile avec une fausse corde

B. Connaissances.

6. Le viseur
 - a. Il se fixe au bout du stabilisateur.
 - b. Il doit subir un contrôle technique tous les deux ans.
 - c. Il doit pouvoir se régler horizontalement et verticalement
 - d. Il permet de projeter la flèche plus rapidement
7. Les branches
 - a. Elles sont recourbées pour l'arc récurve à leurs extrémités pour augmenter la vitesse
 - b. Elles doivent être fluorescentes en cas de tir nocturne.
 - c. Elles sont en peau de crocodile pour le tir nature
 - d. La force des branches est inscrite sur la branche supérieure.
8. La corde
 - a. Elle doit être aux couleurs du club pour les compétitions
 - b. Elle possède un nockset à chaque extrémité
 - c. Elle est constituée de plusieurs brins
 - d. Sa longueur en compétition est de 33,2875645 pouces.
9. Les flèches
 - a. La pointe est remplacée par une ventouse en compétition à l'extérieure en cas de pluie
 - b. Elles peuvent avoir deux plumes poules
 - c. Les flèches pour droitiers ont la lettre « D » inscrite au milieu du tube
 - d. Elles sont remplies d'un liquide de refroidissement pour éviter les surchauffes en été.
10. Les flèches
 - a. Je peux tirer avec une flèche fêlée
 - b. Je peux tirer avec une flèche courbée
 - c. Je peux tirer avec une flèche en carbone.
 - d. Je peux tirer avec une flèche à tête chercheuse.



Fiche de séance – Archer Bleu – 01				Date : voir calendrier
Archer Bleu Séance 01	Technique	Posture	Alignement horizontal	Epaules horizontales
		Placements avant	Prise d'arc	Point de pression : creux du « V »
			Bras d'arc	Coude verrouillé (pointe extérieure)
		Placements arrière	Contact	Verticalité de la main
	Connaissances	Savoir décrire un arc longbow		
Séance précédente : NA			Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable : ♦ De garder la position en « T » du couple ligne d'épaule / colonne vertébrale. ♦ De positionner la petite commissure (le creux du « V » formé par le pouce et l'index) au niveau de pivot du grip. ♦ De tourner le coude d'arc vers l'extérieur (verrouillage) en gardant l'épaule basse et le bras tendu.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80 cm, élastarc ♦ Elastarc ♦ Paille ♦ 10 mètres ♦ Volée de six flèches ♦ 30 minutes ♦ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ♦ 10, 15, 20 mètres ♦ Volée de six flèches ♦ 30 minutes ♦ Blason 80 cm ♦ 10, 15, 20 mètres ♦ Volée de six flèches ♦ 20 minutes	► Orienter l'arc vers la cible. ► Installer la main d'arc de façon à positionner le creux du « V » au niveau de pivot du grip. ► Tendre le bras d'arc en gardant l'épaule basse. ► Tourner le coude vers l'extérieur («verrouillage») en contractant le triceps et en effectuant une légère rotation interne de l'épaule. ► Aligner les premières phalanges de la main de corde avec le dos de la main. ► Tirer une flèche en effectuant une traction continue sur la corde. ► Garder la position en fin de geste.	► L'exercice est réussi quand : ♦ L'archer réalise 4 flèches sur 6 en respectant les consignes sur la paille. ♦ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans le visuel en respectant les consignes. ♦ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans les zones rouges et jaunes du blason en respectant les consignes.	► contrôler si l'axe vertical et l'axe horizontal forment un "T". ► Rotation du coude vers l'extérieur. ► Le verrouillage du coude qui amène le placement de la main à 45°. ► Main verticale.



◆ D'aligner le dos de la main avec la première phalange.				
		Rappels sur la sécurité. ▶ Flèches dans carquois. ▶ Attendre l'ordre de tirer. ▶ Tirer en direction de la cible. ▶ Attendre l'ordre «flèches». ▶ Ne pas courir sur le pas de tir. ▶ Retrait des flèches.		

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
-------------------	-----------	-----------	---



Fiche de séance – Archer Bleu – 02				Date : voir calendrier
Archer Bleu Séance 02	Technique	Mouvements	Traction	Rythme
			Libération	Maintient de l'équilibre postural
	Connaissances	Savoir décrire sommairement un arc compound		
	Séance précédente : NA		Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable : - De mettre en tension l'arc en maintenant le plan d'arc vertical et perpendiculaire à la cible. - De libérer la corde par le biais d'un relâchement des fléchisseurs des doigts dans la continuité de l'effort de traction de la corde.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80 cm, élastarc - Elastarc - Paille 10 mètres - Volée de six flèches 30 minutes - Visuel (blason 80 cm plié en 4) 10, 15, 20 mètres - Volée de six flèches 30 minutes - Blason 80 cm 10, 15, 20 mètres - Volée de six flèches 20 minutes	- Orienter l'arc vers la cible. - Tendre le bras d'arc en gardant l'épaule basse. - Tracter la corde en effectuant une traction continue et rectiligne sur la corde. - Libérer la corde par un relâchement des fléchisseurs des doigts quand la main de corde se trouve sous la mâchoire inférieure. - Garder la position en fin de geste. Rappels sur la sécurité. - Flèches dans carquois. - Attendre l'ordre de tirer. - Tirer en direction de la cible. - Attendre l'ordre «flèches». - Ne pas courir sur le pas de tir. - Retrait des flèches.	- L'exercice est réussi quand : - L'archer réalise 4 flèches sur 6 en respectant les consignes sur la paille. - L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans le visuel en respectant les consignes. - L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans les zones rouges et jaunes du blason en respectant les consignes.	- Mouvement continue de traction sur la corde. - Posture reste équilibrée durant la traction. - La libération de la corde doit se faire par le biais d'un relâchement des fléchisseurs des doigts..



Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
-------------------	-----------	-----------	---



Fiche de séance – Archer Bleu – 03				Date : voir calendrier
Archer Bleu Séance 03	Technique	Mouvements	Libération	Maintient de l'équilibre postural
		CVM	Coordination Visio Motrice	Continuité de la visée
	Connaissances	Déroulement d'un concours débutant		
	Séance précédente : NA		Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
▶ L'archer doit être capable : ♦ De libérer la corde en maintenant le plan d'arc vertical et perpendiculaire à la cible. ♦ De coordonner une traction de corde continue avec la visée.	▶ Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80cm, élastarc ♦ Elastarc ♦ Paille ♦ 10 mètres ♦ Volée de six flèches ♦ 30 minutes ♦ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ♦ 10, 15, 20 mètres ♦ Volée de six flèches ♦ 30 minutes ♦ Blason 80cm ♦ 10, 15, 20 mètres ♦ Volée de six flèches ♦ 20 minutes	▶ Orienter l'arc vers la cible. ▶ Tendre le bras d'arc en gardant l'épaule basse. ▶ Amener l'ocilleton au centre de la paille, du visuel ou du blason. ▶ Tracter la corde en effectuant une traction continue et rectiligne sur la corde tout en conservant la visée. ▶ Libérer la corde tout en maintenant la visée. ▶ Garder la position en fin de geste. Rappels sur la sécurité. ▶ Flèches dans carquois. ▶ Attendre l'ordre de tirer. ▶ Tirer en direction de la cible. ▶ Attendre l'ordre «flèches». ▶ Ne pas courir sur le pas de tir. ▶ Retrait des flèches.	▶ L'exercice est réussi quand : ♦ L'archer réalise 4 flèches sur 6 en respectant les consignes sur la paille. ♦ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans le visuel en respectant les consignes. ♦ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans les zones rouges et jaunes du blason en respectant les consignes.	▶ Maintient de la position après la libération. ▶ Prolongement du regard vers la cible après le départ de la flèche. ▶ L'orientation de l'arc doit être maintenue du début à la fin du geste.

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
------------	-----------	-----------	---



Révision des séances précédentes de l'archer bleu – Test d'évaluation - Jeu				Date : voir calendrier
Archer Bleu Séance 04	Technique	Test d'évaluation sur les fondamentaux	Voir évaluation à la fin de ce document.	
	Connaissances	Savoir réparer une encoche		
	Séance précédente : NA		Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable de réaliser correctement les différents points techniques vus lors des trois dernières séances précédentes à 10 mètres sur un visuel de 20 cm sur 20 cm.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80cm ⊕ Echauffement ◆ Paille ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 10 minutes ⊕ Test d'évaluation ◆ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ⊕ Jeu	► Appliquer les consignes des trois séances précédentes (voir tableau). ► Le test d'évaluation se passe sur un visuel. ► Il n'y a pas de score à réaliser. ► Jeux (voir règles fin du document) Rappels sur la sécurité. ► Flèches dans carquois. ► Attendre l'ordre de tirer. ► Tirer en direction de la cible. ► Attendre l'ordre « flèches ». ► Ne pas courir sur le pas de tir. ► Retrait des flèches.	► Réussite du test d'évaluation à 75 %	► Voir fin fiche de séance.

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
------------	-----------	-----------	---

Evaluation sur les fondamentaux suivants :

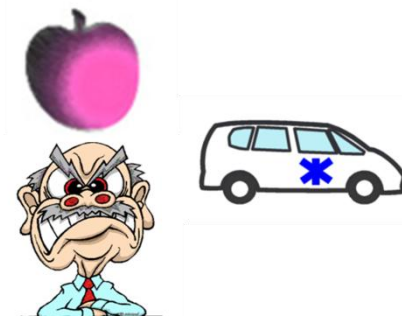
Posture	Alignement horizontal	Epaules horizontales	1	Epaules horizontales
Placements Avant	Prise d'arc	Point de pression : creux du V	1	Position de l'éminence Thénar (gras du pouce) dans le grip
	Bras d'arc	Coude verrouillé (pointe extérieure)	1	Rotation du coude vers l'intérieur
Placements Arrière	Contacts	Verticalité de la main	1	Main verticale
Mouvement	Traction	Rythme	2	Le rythme permet de garder la maîtrise de la continuité
		Maintient de l'équilibre postural	2	Posture reste équilibrée pendant la traction
	Libération	Relâchement des fléchisseurs	2	Relâchement instantané de la pression des doigts. Ils restent souples
	Traction	Maintient de l'équilibre postural	3	Maintient de la position au moment de la libération
CVM	CVM	Continuité de visée	3	Prolongement du regard vers la cible après le départ de la flèche

Règles du jeu :

Ce jeu se fait en en équipe.

► Déroulement :

- ◆ Chaque joueur tire deux flèches.
- ◆ Si la flèche touche la pomme, elle marque 1 point.
- ◆ Si la flèche touche Guillaume Tell, elle marque « - 3 » points.
- ◆ Si la flèche touche l'ambulance, elle annule le « - 3 » points de la volée courante.





Passage de flèche					Date : voir calendrier	
Archer Bleu Séance 05	Technique	NA				
	Connaissances	QCM Archer Bleu (voir document correspondant)				
		Rappel sur le réglage du viseur				
		Rappel sur les feuilles de marque				
	Séance précédente : NA				Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable de réaliser un score minimum de 140 points sur 180 à 10, 15 ou 20 mètres sur un blason de 80 cm.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80cm ◆ Blason 80cm ◆ 10, 15 ou 20 mètres ◆ Echauffement sur paille. ◆ 2 volées d'essais pour la première série afin de régler le viseur ◆ 2 séries de 6 volées de trois flèches ◆ 2 minutes par volée ◆ Série espacées de 15 minutes ► QCM entre les deux séries	► Aucune consigne pour le passage de flèche.	► Réussite au test du passage de la flèche.	► Non applicable.
		Rappels sur la sécurité.		
		► Flèches dans carquois. ► Attendre l'ordre de tirer. ► Tirer en direction de la cible. ► Attendre l'ordre «flèches». ► Ne pas courir sur le pas de tir. ► Retrait des flèches.		

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
------------	-----------	-----------	---



OCM : / 10 (entourer la bonne réponse)

A. Techniques.

1. Point de pression :
 - a. L'éminence thénar est le gras du gros orteil.
 - b. La petite commissure vient se positionner au niveau de pivot du grip.
 - c. Le poignet doit être contracté en même temps que les doigts.
 - d. Le grip doit être lubrifié afin de faciliter le relâchement de l'auriculaire.
2. Verticalité de la main :
 - a. La main de corde doit être verticale
 - b. La main de corde doit être horizontale
 - c. La main de corde doit être orientée vers la gauche
 - d. La main de corde doit être orientée vers la droite
3. Rythme :
 - a. Le rythme doit se faire en trois temps comme la valse
 - b. Le rythme doit être un mouvement continu de traction sur la corde
 - c. Un rythme saccadé est bien plus performant
 - d. Les pauses dans la traction sont recommandées par forte chaleur
4. Libération de la corde
 - a. La libération de la corde se fait par le biais d'un relâchement des extenseurs
 - b. La libération de la corde est plus rapide avec une corde en aluminium
 - c. La libération de la corde doit être associée à continuité de traction de la corde
 - d. On libère la corde en la poussant vers la cible
5. Continuité de la visée :
 - a. Cela ne sert à rien, c'est juste pour frimer
 - b. La continuité de la visée dure environ 5 minutes
 - c. Il faut prolonger le regard vers la cible après le départ de la flèche.
 - d. Pour un tir à 70m, la continuité de la visée peut se poursuivre avec des jumelles

B. Connaissances.

1. Arc non compound :
 - a. Le longbow est un arc en bois que l'on doit arroser fréquemment
 - b. Le longbow est un arc droit avec une seule courbure
 - c. Le longbow est un arc utilisé aux jeux olympiques les jours impairs
 - d. Le longbow est un arc en bois qui à des branches de 10centimètres de rayon
2. Arc compound :
 - a. L'arc compound comporte 2 poulies à frein à disque
 - b. L'arc compound a été développé aux États-Unis pour la chasse au gros gibier
 - c. L'arc compound peut lâcher une flèche à la vitesse du mur du son
 - d. L'arc compound étanche est fréquemment utilisé pour la chasse sous-marine
3. Concours :
 - a. On peut gêner les concurrents les plus proches afin de les déstabiliser
 - b. Il est interdit de régler le viseur après la 1ere volée
 - c. Lors du tir d'une volée, les flèches doivent être identiques
 - d. Les décocheurs sont autorisés pour les arcs récurve (arcs classiques)
4. Concours :
 - a. En cas de litige, c'est le président de la FFTA qui est seul juge de la valeur de la flèche
 - b. En cas de refus de la flèche, je perds 10 points pour avoir mal libéré ma corde
 - c. Je peux tirer sur la cible de mon voisin pour lui faire gagner des points
 - d. L'arbitre prévaut sur les signaux lumineux et sonores
5. Réparation d'une encoche :
 - a. Il faut dégraisser le tube avec du beurre demi-sel
 - b. On ne recolle jamais une encoche qui a déjà été collée
 - c. Une fois l'encoche collée, on la décolle pour enlever les excès de colle
 - d. L'encoche est plus stable si on la fixe au milieu de la pointe.



Fiche de séance – Archer Rouge – 01				Date : voir calendrier
Archer Rouge Séance 01	Technique	Posture	Alignement vertical	Rétroversion du bassin
			Alignement horizontal	Jambes tendues et relâchées
	Connaissances	Différentes discipline de tir à l'arc : tir en salle 18 mètres		
	Séance précédente : NA		Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable : ◆ D'avoir les membres inférieurs relâchés et tendus et alignés sur l'axe vertical. ◆ De placer le bassin en rétroversion. ◆ D'avoir les épaules maintenues dans une position basse et la ligne des épaules horizontale tout au long du geste.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80cm, élastarc ◆ Elastarc ◆ Paille ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ◆ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ◆ 10, 15, 20, 25 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ◆ Blason 80cm ◆ 10, 15, 20, 25 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 20 minutes	► Orienter l'arc vers la cible. ► Contracter les quadriceps (muscles avant de la cuisse), puis les relâcher. ► Contracter les muscles fessiers, puis les relâcher ► Tendre le bras d'arc en gardant l'épaule basse. ► Amener l'ocilleton au centre de la paille, du visuel ou du blason. ► Tracter la corde en effectuant une traction continue et rectiligne sur la corde tout en conservant la visée. ► Libérer la corde tout en maintenant la visée. ► Garder la position en fin de geste.	► L'exercice est réussi quand : ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 en respectant les consignes sur la paille. ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans le visuel en respectant les consignes. ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans les zones rouges et jaunes du blason en respectant les consignes.	► Jambes Tendues sans contraction musculaire inutile. ► La contraction des fessiers provoque une rotation du bassin. ► Ligne d'épaule dans l'axe du bras d'arc.



		Rappels sur la sécurité.		
		▶ Flèches dans carquois. ▶ Attendre l'ordre de tirer. ▶ Tirer en direction de la cible. ▶ Attendre l'ordre «flèches». ▶ Ne pas courir sur le pas de tir. ▶ Retrait des flèches.		

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
-------------------	-----------	-----------	---



Fiche de séance – Archer Rouge – 02					Date : voir calendrier
Archer Rouge Séance 02	Technique	Mouvement	Libération	Vitesse	
	Connaissances	Différentes discipline de tir à l'arc : tir en extérieur 50 et 70 mètres			
	Séance précédente : NA			Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable : ◆ Libérer la corde sur un mouvement continu pour limiter l'instabilité du viseur.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80cm, élastarc ◆ Elastarc ◆ Paille ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ◆ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ◆ 10, 15, 20, 25 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ◆ Blason 80cm ◆ 10, 15, 20, 25 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 20 minutes	► Orienter l'arc vers la cible. ► Tendre le bras d'arc en gardant l'épaule basse. ► Amener l'ocillon au centre de la paille, du visuel ou du blason. ► Tracter la corde en effectuant une traction continue et rectiligne sur la corde tout en conservant la visée. ► Libérer la corde tout en maintenant la visée et en terminant par la fin de geste. ► Garder la position en fin de geste Rappels sur la sécurité. ► Flèches dans carquois. ► Attendre l'ordre de tirer. ► Tirer en direction de la cible. ► Attendre l'ordre «flèches». ► Ne pas courir sur le pas de tir. ► Retrait des flèches.	► L'exercice est réussi quand : ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 en respectant les consignes sur la paille. ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans le visuel en respectant les consignes. ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans les zones rouges et jaunes du blason en respectant les consignes.	► Alignement maintenus dans la continuité de la traction.

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
------------	-----------	-----------	---



Fiche de séance – Archer Rouge – 03				Date : voir calendrier
Archer Rouge Séance 03	Technique	CMV	CMV	Liens des actions (dynamisme)
	Connaissances	Savoir coller une pointe		
	Séance précédente : NA			Séance suivante : NA

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable : ♦ d'effectuer une traction puissante et continue avec son dos, tout en maintenant sa visée.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80cm, élastarc ♦ Elastarc ♦ Paille ♦ 10 mètres ♦ Volée de six flèches ♦ 30 minutes ♦ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ♦ 10, 15, 20, 25 mètres ♦ Volée de six flèches ♦ 30 minutes ♦ Blason 80cm ♦ 10, 15, 20, 25 mètres ♦ Volée de six flèches ♦ 20 minutes	► Orienter l'arc vers la cible. ► Tendre le bras d'arc en gardant l'épaule basse. ► Amener l'ocilleton au centre de la paille, du visuel ou du blason. ► Tracter la corde en effectuant une traction continue avec le dos et rectiligne sur la corde tout en conservant la visée. ► Libérer la corde tout en maintenant la visée et en terminant par la fin de geste. ► Garder la position en fin de geste Rappels sur la sécurité. ► Flèches dans carquois. ► Attendre l'ordre de tirer. ► Tirer en direction de la cible. ► Attendre l'ordre «flèches». ► Ne pas courir sur le pas de tir. ► Retrait des flèches.	► L'exercice est réussi quand : ♦ L'archer réalise 4 flèches sur 6 en respectant les consignes sur la paille. ♦ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans le visuel en respectant les consignes. ♦ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans les zones rouges et jaunes du blason en respectant les consignes.	► Alignement maintenus dans la continuité de la traction. ► Rapprochement continu des omoplates.



Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
-------------------	-----------	-----------	---



Révision des séances précédentes de l'archer rouge – Test d'évaluation - Jeu				Date : voir calendrier
Archer Rouge Séance 04	Technique	Test d'évaluation sur les fondamentaux	Voir évaluation à la fin de ce document.	
	Connaissances	Savoir coller une plume		
	Séance précédente : NA		Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable de réaliser correctement les différents points techniques vus lors des trois dernières séances précédentes à 10 mètres sur un visuel de 20 cm sur 20 cm.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80cm ⊕ Echauffement ◆ Paille ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 10 minutes ⊕ Test d'évaluation ◆ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ⊕ Jeu	► Appliquer les consignes des trois séances précédentes (voir tableau). ► Le test d'évaluation se passe sur un visuel. ► Il n'y a pas de score à réaliser. ► Jeux (voir règles fin du document) Rappels sur la sécurité. ► Flèches dans carquois. ► Attendre l'ordre de tirer. ► Tirer en direction de la cible. ► Attendre l'ordre « flèches ». ► Ne pas courir sur le pas de tir. ► Retrait des flèches.	► Réussite du test d'évaluation à 75 %	► Voir fin fiche de séance.

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
-------------------	-----------	-----------	---



Evaluation sur les fondamentaux suivants :

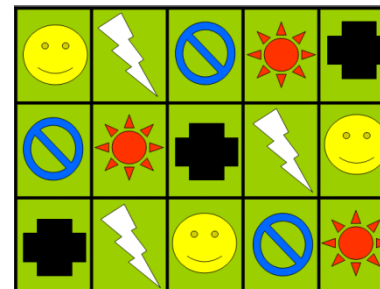
Posture	Alignement vertical	Rétroversion du bassin	1	La contraction des fessiers provoque une rotation du bassin
		Jambes tendues et relâchées	1	Tendues sans contraction musculaire inutile
	Alignement horizontal	Epaules basses	1	Epaules basses
Mouvement	Libération	Vitesse	2	Dans la continuité de la traction. Permet de maintenir les alignements.
CVM		Lien des actions (dynamisme)	3	Les actions se suivent et se chevauchent partiellement

Règles du jeu :

Ce jeu se fait en individuel ou en équipe.

► **Déroulement :**

- ◆ Sur un blason retourné, on dessine un rectangle de 15 cases.
- ◆ On reproduit 3 fois 5 motifs différents afin de remplir les 15 cases.
- ◆ Chaque joueur tire 3 flèches
- ◆ Si deux motifs identiques sont atteints, l'archer marque 1 point.
- ◆ Si trois motifs identiques sont atteints, l'archer marque trois points.
- ◆ Pour les débutant, le motif peut être la case qui le contient





Passage de flèche					Date : voir calendrier	
Archer Rouge Séance 05	Technique	NA				
	Connaissances	QCM Archer Rouge (voir document correspondant)				
		Rappel sur le réglage du viseur				
		Rappel sur les feuilles de marque				
	Séance précédente : NA				Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable de réaliser un score minimum de 140 points sur 180 à 10, 15, 20 ou 25 mètres sur un blason de 80 cm.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80cm ◆ Blason 80cm ◆ 10, 15, 20, 25 mètres ◆ Echauffement sur paille. ◆ 2 volées d'essais pour la première série afin de régler le viseur ◆ 2 séries de 6 volées de trois flèches ◆ 2 minutes par volée ◆ Série espacées de 15 minutes ► QCM entre les deux séries	► Aucune consigne pour le passage de flèche.	► Réussite au test du passage de la flèche.	► Non applicable.
		Rappels sur la sécurité.		
		► Flèches dans carquois. ► Attendre l'ordre de tirer. ► Tirer en direction de la cible. ► Attendre l'ordre «flèches». ► Ne pas courir sur le pas de tir. ► Retrait des flèches.		

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
------------	-----------	-----------	---



OCM : / 10 (entourer la bonne réponse)

A. Techniques.

1. L'alignement vertical correcte permet de :
 - a. De faire des abdos pendant la traction de corde.
 - b. De pouvoir discuter avec mon voisin de gauche pour un droitier
 - c. Une meilleure stabilité de l'orientation du plan d'arc
 - d. A l'arbitre de voir la couleur de mon arc
2. L'alignement horizontal correcte permet de :
 - a. Une meilleure stabilité de l'orientation du plan d'arc
 - b. De voir le bout de ses pieds
 - c. De vérifier que personne n'est dans mon dos
 - d. De mieux voir si la flèche est dans le jaune
3. La libération se fait :
 - a. Dans la continuité de la traction.
 - b. Au coup de sifflet de l'arbitre
 - c. A tour de rôle de la gauche vers la droite
 - d. Quand la flèche est derrière le repose flèche
4. Le « T » c'est :
 - a. Le sigle de la terre chez les australopithèques
 - b. La 25ème voyelle de l'alphabet latin.
 - c. Le maintien de la position au moment de la libération.
 - d. La position des pieds par rapport à la ligne de tir.
5. CVM signifie :
 - a. Chemin Vers la Martinique.
 - b. Chemin Visuel Manqué.
 - c. Continuité Viso Motrice.
 - d. Conseil Visuel Moteur.

B. Connaissances.

6. Tir en salle 18 m
 - a. Ce type de concours est réservé pour les débutants
 - b. On a 30 minutes par série pour tirer autant de flèches que l'on veut
 - c. Il y a 6 volés de trois flèches par série avant les duels
 - d. En cas de duel, les archers doivent se faire face et s'éviter pour ne pas être éliminés
7. Tir en salle 18 m
 - a. Le diamètre du blason pour les arcs classiques est de 40 mm
 - b. La couleur du plafond en salle est obligatoirement blanche
 - c. Quand le feu orange s'allume, il me reste 30 secondes pour finir la volée en cours
 - d. On reconnaît l'arbitre grâce à sa cravate verte et rose
8. Tir extérieur 50 et 70 m
 - a. La cible est 2 fois plus grande à 70 m qu'à 50 m
 - b. Le nombre de flèches pour une série est de 36
 - c. Le dernier à tirer est éliminé à chaque volée
 - d. Les benjamins, minimes et cadets ont respectivement 30, 20 et 10 points d'avance
9. Coller une pointe
 - a. Il faut coller les pointes avec de la résine de cannabis
 - b. Pointes ou ferrons, c'est la même chose
 - c. On choisira une pointe de 2 cm de diamètre pour un tube en carbone
 - d. Il faut coller d'abord la pointe arrière avant la pointe avant
10. Coller une plume
 - a. Il faut coller les plumes poules avant la plume coq
 - b. Il faut attendre 5 jours avant d'utiliser les flèches sur lesquelles on a collé des plumes
 - c. Les plumes naturelles sont des plumes d'autruche de l'antarctique sud
 - d. On peut coller les plumes avec de colle type « Flechtite »



Fiche de séance – Archer Jaune – 01				Date : voir calendrier
Archer Jaune Séance 01	Technique	Révision des postures	Membres Inférieurs	Pieds écartés d'une largeur de bassin
				Jambes tendues et relâchées
			Epaules	Alignées, à l'horizontale, en position basse
			Tête	Prolongement verticale de la colonne vertébrale
	Connaissances	Connaître le processus d'inscription du club à un concours local		
Séance précédente : NA			Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastarc	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable : ◆ De tirer une flèche en respectant les fondamentaux liés à la posture. ◆ De libérer la corde dans la continuité de l'effort de traction de la corde	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80cm, élastarc ◆ Elastarc ◆ Paille ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ◆ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ◆ 10, 15, 20, 25, 30 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ◆ Blason 80cm ◆ 10, 15, 20, 25, 30 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 20 minutes	► Se positionner les pieds parallèles de part et d'autre de la ligne de tir. ► Se tenir droit. ► Orienter la sa tête en direction de la paille, du visuel ou de la cible. ► Orienter l'arc vers la cible. ► Tendre le bras d'arc en gardant l'épaule basse. ► Amener l'ocillon au centre de la paille, du visuel ou du blason. ► Tracter la corde en effectuant une traction continue et rectiligne sur la corde tout en conservant la visée. ► Libérer la corde tout en maintenant la visée. ► Garder la position en fin de geste.	► L'exercice est réussi quand : ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 en respectant les consignes sur la paille. ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans le visuel en respectant les consignes. ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans les zones rouges et jaunes du blason en respectant les consignes.	► Alignement tête / sternum / bassin / pieds ► La ligne constituée par les 2 yeux est horizontale ► La contraction des fessiers provoque une rotation du bassin ► Jambes tendues sans contraction musculaire inutile ► Ligne d'épaule dans l'axe du bras d'arc ► Epaules horizontales ► Epaule d'arc basse



		Rappels sur la sécurité.		
		▶ Flèches dans carquois. ▶ Attendre l'ordre de tirer. ▶ Tirer en direction de la cible. ▶ Attendre l'ordre «flèches». ▶ Ne pas courir sur le pas de tir. ▶ Retrait des flèches.		

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
-------------------	-----------	-----------	---



Fiche de séance – Archer Jaune – 02					Date : voir calendrier	
Archer Jaune Séance 02	Technique	Révision des placements	Prise d'arc	Dos de la main et axe de 45° par rapport à la vertical		
				Doigts et poignet relâchés		
			Bras d'arc	Bras tendu, coude vers l'extérieur		
				Prise de corde	3 doigts au niveau de l'articulation la 3ème phalange	
			1re phalange alignée avec le dos de la main			
			Alignements	Alignement dans le plan vertical		
			Contacts	1re phalange de l'index sous le maxillaire inférieur		
				Pouce parallèle à la 1re phalange de l'index		
	Connaissances	Savoir fixer un repose flèche et les points d'encochage				
	Séance précédente : NA			Séance suivante : NA		

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable : ◆ De tirer une flèche en respectant les fondamentaux liés aux placements. ◆ De libérer la corde dans la continuité de l'effort de traction de la corde	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80cm, élastarc ◆ Elastarc ◆ Paille ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ◆ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ◆ 10, 15, 20, 25, 30 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes	► Orienter l'arc vers la cible. ► Installer la main d'arc de façon à ce que la fourche pouce index soit bien en appui contre le creux du grip ► Replier les 2 ou 3 derniers doigts de la main d'arc sur le coté de la poignée ► Prendre la corde en creux de la 2ème et 3ème phalange de l'index, du majeur et de l'annulaire de la main de corde ► Effectuer une traction sur la corde, le dos de la main étant aligné avec la 1ère phalange de ces 3 doigts	► L'exercice est réussi quand : ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 en respectant les consignes sur la paille. ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans le visuel en respectant les consignes. ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans les zones rouges et jaunes du blason en respectant les consignes.	► Position de l'éminence thénar (gras du pouce) dans le grip. ► Basculement de l'arc. ► Index, majeur annulaire sur la corde. ► La corde passe en creux de 2^{ème} / 3^{ème} phalange. ► La main touche sous la mâchoire. ► Contact de la corde bout du nez / visage. ► Main verticale. ► L'axe vertical et l'axe horizontal forment un "T".



	◆ Blason 80cm ◆ 10, 15, 20, 25, 30 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 20 minutes	▶ Amener l'œilleton au centre de la paille, du visuel ou du blason. ▶ Tracter la corde en effectuant une traction continue et rectiligne sur la corde tout en conservant la visée. ▶ Amener la corde au niveau du nez et du menton et la première phalange sous le maxillaire inférieur. ▶ Libérer la corde tout en continuant la traction ▶ Garder la position en fin de geste.		
		Rappels sur la sécurité. ▶ Flèches dans carquois. ▶ Attendre l'ordre de tirer. ▶ Tirer en direction de la cible. ▶ Attendre l'ordre «flèches». ▶ Ne pas courir sur le pas de tir. ▶ Retrait des flèches.		
Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures	



Fiche de séance – Archer Jaune – 03					Date : voir calendrier	
Archer Jaune Séance 03	Technique	Révision des mouvements et CVM	Orientation	Verticale, perpendiculaire à la cible		
			Mise en tension	Dans le plan vertical, perpendiculaire à la cible		
				Proche de la ligne des épaules		
				Sans oscillation de la trajectoire de la main		
				Traction continue		
			Libération	Relâchement des doigts		
				Traction continue et fin de geste		
		CVM	Chevauchement des actions			
		Connaissances	Réglage de l'arc – 1 ^{ère} partie			
		Séance précédente : NA			Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable : ◆ De tirer une flèche en respectant les fondamentaux liés aux mouvements. ◆ De libérer la corde dans la continuité de l'effort de traction de la corde ◆ De coordonner une traction de corde continue avec la visée.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80cm, élastarc ◆ Elastarc ◆ Paille ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes ◆ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ◆ 10, 15, 20, 25, 30 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 30 minutes	► Orienter l'arc vers la cible. ► Tendre le bras d'arc en gardant l'épaule basse. ► Amener l'ocilleton au centre de la paille, du visuel ou du blason. ► Tracter la corde en effectuant une traction continue et rectiligne sur la corde tout en conservant la visée. ► Libérer la corde par un relâchement des fléchisseurs des doigts quand la main de corde se trouve sous la mâchoire inférieure tout en continuant de tracter la corde vers l'arrière.	► L'exercice est réussi quand : ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 en respectant les consignes sur la paille. ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans le visuel en respectant les consignes. ◆ L'archer réalise 4 flèches sur 6 dans les zones rouges et jaunes du blason en respectant les consignes.	► Les 2 mains orientées vers la cible dans l'axe de la cible. ► Placement approximatif de l'ocilleton par rapport à la cible. ► Posture reste équilibrée pendant l'orientation. ► Traction vers l'arrière et horizontale. ► Posture reste équilibrée pendant la traction. ► Relâchement instantané de la pression des doigts. Ils restent souples.



	◆ Blason 80cm ◆ 10, 15, 20, 25, 30 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 20 minutes	▶ Terminer par la fin de geste (main derrière la nuque). ▶ Garder la position en fin de geste.		▶ Libération dans la continuité de la traction. ▶ Continuer jusqu'au repère de fin de geste. ▶ Maintient de la position au moment de la libération. ▶ Prolongement du regard vers la cible après le départ de la flèche. ▶ Les actions se suivent et se chevauchent partiellement.
		Rappels sur la sécurité.		
		▶ Flèches dans carquois. ▶ Attendre l'ordre de tirer. ▶ Tirer en direction de la cible. ▶ Attendre l'ordre «flèches». ▶ Ne pas courir sur le pas de tir. ▶ Retrait des flèches.		

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
-------------------	-----------	-----------	---



Révision des séances précédentes de la flèche jaune – Test d'évaluation - Jeu				Date : voir calendrier
Archer Jaune Séance 04	Technique	Test d'évaluation sur les fondamentaux	Voir évaluation à la fin de ce document.	
	Connaissances	Réglage de l'arc – 2 ^{ème} partie		
	Séance précédente : NA			Séance suivante : NA

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable de réaliser correctement les différents points techniques vus lors de toutes les séances précédentes à 10 mètres sur un visuel de 20 cm sur 20 cm.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80cm, Dé ⊕ Echauffement ◆ Paille ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 10 minutes ⊕ Test d'évaluation ◆ Visuel (blason 80 cm plié en 4) ◆ 10 mètres ◆ Volée de six flèches ◆ 60 minutes ⊕ Jeu	► Appliquer les consignes des trois séances précédentes (voir tableau). ► Le test d'évaluation se passe sur un visuel. ► Il n'y a pas de score à réaliser. ► Jeux (voir règles fin du document) Rappels sur la sécurité. ► Flèches dans carquois. ► Attendre l'ordre de tirer. ► Tirer en direction de la cible. ► Attendre l'ordre « flèches ». ► Ne pas courir sur le pas de tir. ► Retrait des flèches.	► Réussite du test d'évaluation à 75 %	► Voir fin fiche de séance.

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
------------	-----------	-----------	---



Evaluation sur les fondamentaux suivants :

Archer										
FONDAMENTAUX				B	N	B	R	OBSERVATIONS		
P O S T U R E	Alignement vertical									
		Alignement pied, bassin, épaule, tête	1					Alignement tête / sternum / bassin / pieds		
		Ligne des yeux horizontale	1					La ligne constituée par les 2 yeux est horizontale		
		Rétroversion du bassin					1	La contraction des fessiers provoque une rotation du bassin		
		Jambes tendues et relâchées					1	Tendues sans contraction musculaire inutile		
	Alignement horizontal									
		Alignement bras d'arc / ligne d'épaule		1				Ligne d'épaule dans l'axe du bras d'arc		
		Epaules horizontales				1		Epaules horizontales		
		Epaules basses					1	Epaule d'arc basse		
P L A C E M E N T S	A V A N T	Prise d'arc								
			Main à 45 degrés		1				Le verrouillage du coude amène le placement de la main à 45 degrés	
			Point de pression : creux du V				1		Position de l'éminence Thénar (gras du pouce) dans le grip	
			Doigts et poignet relâchés		1				Basculement de l'arc	
		Bras d'arc								
			Bras tendu	1					Alignement osseux du bras avec l'avant-bras	
	Coude verrouillé (pointe extérieure)					1		Rotation du coude vers l'intérieur		
	A R R I E R E	Prise de corde								
			3 doigts	2					Index, majeur annulaire sur la corde	
			Prise de corde 2 ^{ème} / 3 ^{ème} phalange	2					La corde passe en creux de 2 ^{ème} /3 ^{ème} phalange	
		Contacts								
			Main / maxillaire / cou	3					La main touche sous la mâchoire	
Corde / visage			3					Contact de la corde bout du nez / visage		
Verticalité de la main					1		Main verticale			



	Alignements main / poignet / avant-bras			2			Contrôler si l'axe vertical et l'axe horizontal forment un "T"
			Alignement dans le plan horizontal		2		
		Alignement dans le plan vertical		2			
M O U V E M E N T S	Orientation						
		Alignement mains /cible	1				Les 2 mains orientées vers la cible dans l'axe de la cible
		Placement œillette / cible	1				Placement approximatif de l'œillette par rapport à la cible
		Chemin du viseur		2			Vertical, rectiligne et direct
		Maintient de l'équilibre postural		2			Posture reste équilibrée pendant l'orientation
	Traction						
		Rythme			2		Le rythme permet de garder la maîtrise de la continuité
		Chemin		2			Vers l'arrière et horizontal
		Déplacement continue de la corde		2			Dû au rapprochement de l'omoplate vers la colonne vertébrale
		Maintient de l'équilibre postural			2		Posture reste équilibrée pendant la traction
	Libération						
		Relâchement des fléchisseurs			2		Relâchement instantané de la pression des doigts. Ils restent souples
		Trajectoire		3			Vers l'arrière et horizontal
		Amplitude		3			Jusqu'au repère de fin de geste
		Vitesse				2	Dans la continuité de la traction. Permet de maintenir les alignements.
		Maintient de l'équilibre postural			3		Maintient de la position au moment de la libération
C V M	CVM						
		Continuité de visée			3		Prolongement du regard vers la cible après le départ de la flèche
		Lien des actions (dynamisme)				3	Les actions se suivent et se chevauchent partiellement



Règles du jeu :

Ce jeu se fait en individuel ou en équipe.

► **Déroulement :**

- ◆ Sur un blason retourné, on dessine un rectangle de 9 cases contenant les nombres de 1 à 9.
- ◆ Chaque joueur de chaque équipe tire aux dés un nombre
- ◆ Chaque joueur tire deux flèches.
- ◆ Les équipes qui réalisent le chiffre indiqué par les dés marquent 1 point.
- ◆ L'équipe qui a le plus de point gagne

6	4	8
2	1	3
9	5	7



Passage de flèche					Date : voir calendrier	
Archer Jaune Séance 05	Technique	NA				
	Connaissances	QCM Archer Jaune (voir document correspondant)				
		Rappel sur le réglage du viseur				
		Rappel sur les feuilles de marque				
	Séance précédente : NA				Séance suivante : NA	

Echauffement	7/10 minutes	Exercices + élastique	Permet d'aborder la séance dans de bonnes conditions.
		Terminer par 1 volée de 6 flèches sans cliquer sur paille.	

Exercices	Arc avec viseur, 6 flèches, palette, bracelet, plastron, stabilisation, dragonne et sans cliquer.			
Objectifs	Situation	Consignes	Critères de réussite	Critères d'observation (Fondamentaux)
► L'archer doit être capable de réaliser un score minimum de 140 points sur 180 à 10, 15, 20, 25 ou 30 mètres sur un blason de 80 cm.	► Déroulement de la séance : <u>Matériel</u> : blasons de 80cm ◆ Blason 80cm ◆ 10, 15, 20, 25, 30 mètres ◆ Echauffement sur paille. ◆ 2 volées d'essais pour la première série afin de régler le viseur ◆ 2 séries de 6 volées de trois flèches ◆ 2 minutes par volée ◆ Série espacées de 15 minutes ► QCM entre les deux séries	► Aucune consigne pour le passage de flèche.	► Réussite au test du passage de la flèche.	► Non applicable.
		Rappels sur la sécurité.		
		► Flèches dans carquois. ► Attendre l'ordre de tirer. ► Tirer en direction de la cible. ► Attendre l'ordre «flèches». ► Ne pas courir sur le pas de tir. ► Retrait des flèches.		

Etirements	5 minutes	Exercices	Permet une récupération optimale des muscles et évite les courbatures
-------------------	-----------	-----------	---



OCM : / 20 (entourer la bonne réponse)

1. Technique de tir – Les fondamentaux sont:
 - a. Les documents de référence de l'arbitre.
 - b. Les positions des pieds et des mains au moment de la traction de corde.
 - c. Les bases techniques que l'on doit maîtriser.
 - d. Aucune de ces réponses.
2. Technique de tir – L'instant « T », c'est :
 - a. Quand le feu passe au vert en compétition.
 - b. Le moment de la libération de la corde.
 - c. La fin d'une séance de tir.
 - d. L'heure du casse croute.
3. Technique de tir – La coordination Visio Motrice, c'est:
 - a. La capacité de tracter la corde le long des yeux
 - b. La capacité de tirer sur la cible les yeux fermés.
 - c. La capacité de libérer la corde en début de traction
 - d. La capacité de coordonner une traction de corde avec la visée.
4. Technique de tir – Lequel de ces points fait parti de la libération de corde:
 - a. La prise de corde
 - b. Les contacts.
 - c. La prise d'arc
 - d. Le relâchement des doigts
5. Réglementation – En compétition, le temps de tir par volée de trois flèches est de:
 - a. 2 minutes.
 - b. 2 minutes 30 secondes
 - c. 3 minutes
 - d. Pas de temps limite
6. Réglementation – Le passage de la flèche bleue se fait à :
 - a. 1m.
 - b. 10 m
 - c. 15 m
 - d. 20 m.
11. Institutionnel – Qui « ordonne » des dépenses du club:
 - a. Le secrétaire.
 - b. Le trésorier
 - c. Le président.
 - d. Le plus ancien du club
12. Institutionnel – Montant de la cotisation:
 - a. Il est décidé par un arrêté préfectoral
 - b. Il est décidé par le bureau.
 - c. Il est décidé par la commission des finances des castors juniors
 - d. Il est décidé par l'assemblée générale.
13. Matériel – Le détalonnage, c'est:
 - a. Hauteur entre le point d'encoche et l'axe de la flèche sur le porte-flèche.
 - b. La hauteur de l'arc moins celle du talon de la chaussure
 - c. Une unité de mesure qui vaut 3,5 pieds
 - d. Un mot inventé.
14. Matériel - Le band, c'est:
 - a. La distance entre la poupée supérieure et la poupée inférieure
 - b. La longueur de la flèche
 - c. La distance entre la corde et le grip sur l'arc bandé et au repos.
 - d. Le poids de la pointe exprimé en grain
15. Matériel – Le tiller, c'est:
 - a. La taille de l'œilleton
 - b. Un fleuve d'Amérique du Sud
 - c. La petite partie du Till
 - d. Egal au tiller Haut – le tiller Bas.
16. Matériel – Le viseur:
 - a. On le baisse quand la flèche est à droite dans la cible.
 - b. On le monte quand la flèche est à droite dans la cible
 - c. On le monte quand la flèche est trop basse dans la cible
 - d. On le baisse quand la flèche est trop basse dans la cible.



7. Réglementation – Le marquage des flèches en compétition se fait sur : *Pour la sécurité, cocher « LA » situation qui présente « une menace réelle » pour l'archer ou une tierce personne*
- La plume coq
 - Le tube ou le fût de la flèche.
 - La pointe
 - Où on veut
8. Réglementation – Score maximum en salle:
- Il est de 300 points
 - Il est de 600 points.
 - Il est de 900 points
 - Cela dépend de mon score
9. Institutionnel – L'Assemblée Générale se réunit obligatoirement:
- Tous les jours
 - Tous les trimestres
 - Une fois par an.
 - Le jour de l'anniversaire du formateur (ne pas oublier les cadeaux ...)
10. Institutionnel – La prise d'une licence s'accompagne:
- D'un test anti-dopage
 - D'un chèque à l'ordre du président
 - D'une lettre de motivation pour faire du tir à l'arc
 - D'un certificat médical de non contre indication au tir à l'arc.
17. Sécurité – Sur le pas de tir:
- Je peux me concentrer sur ma visée
 - Je peux mettre la poupée inférieure de mon arc sur mon pied
 - Je peux tirer alors que quelqu'un est en train de revenir des cibles.
 - Je peux mettre mes pieds perpendiculairement à la cible
18. Sécurité – Protection individuelle:
- Je peux tirer sans palette.
 - Je peux tirer avec une casquette
 - Je peux porter des chaussettes rouges
 - Je peux tirer sans viseur
19. Sécurité - Sécurité Individuelle:
- Je peux tirer une flèche avec 4 plumes
 - Je peux tirer une flèche avec des plumes abîmées
 - Je peux tirer avec une flèche carbone fêlée.
 - Je peux tirer une flèche en aluminium
20. Sécurité – Protection collective:
- On peut parler doucement sur un pas de tir
 - On attend l'ordre « flèche » pour aller chercher ses flèches
 - On peut tirer sur une même cible depuis des pas de tir à des distances différentes.
 - On peut tirer sur des cibles différentes depuis un même pas de tir.