

TIR A L'ARC (Aptes, inaptes et handicapés)			REFERENTIEL BAC PRO TECHNOLOGIQUE ET GENERAL								ACADEMIE DE BORDEAUX					
COMPETENCES ATTENDUES						PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE										
<p>Niveau 4 Maîtriser le groupement de 3 flèches vers le centre de la cible et établir un compromis entre groupement et score. Maîtriser la régularité des volées. Maîtriser ses émotions et les effets de la fatigue Faire varier les paramètres fondamentaux en fonction du résultat, flèche par flèche Vigilance et anticipation constante vis à vis de tout ce qui concerne la sécurité.</p>						<p>L'élève a le choix entre 3 modalités: - Tir " classique" (debout avec utilisation des 2 bras) - Tir en fauteuil (sans utilisation des jambes) - Tir avec la bouche (sans utilisation du bras arrière)</p> <p>Il s'agit de réaliser le meilleur groupement et le score de points le plus élevé: - Sur une cible d'un diamètre de 60 cm - A une distance entre la ligne de tir et la cible égale à 10m pour le tir à la bouche et 15m pour tous les autres. - en 6 volées de 3 flèches.(après 2 volées d'échauffement) - Le temps imparti pour chaque volée est de 2 minutes.</p>										
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER		NIVEAU 4 NON ACQUIS					Degré d'acquisition du NIVEAU 4								
Technique 6 points	1- Orientation	note	0 point à 3 points					3 points à 4,5 points				4,5 points à 6 points				
		Critères retenus selon leurs compatibilités avec la modalité de tir choisie	agitation absence de pré-visée instabilité fréquente La colonne vertébrale n'est pas verticale					Calme mais sans opération mentale avant la traction Immobile et tendu Regard centré sur la cible Colonne vertébrale verticale avec quelques variations du poids du corps plante-talon				Concentré sur son geste Pré-visée pendant la montée du bras avant Stabilité complète et récurrente lors des tirs Aplomb du nez entre les pieds systématique				
	2 - Traction		La corde n'est pas au bout du nez Le positionnement de la main est variable par rapport au maxillaire Les doigts enserent la poignée d'arc Le temps de visé est variable Le coude du bras arrière est plus bas que l'épaule.					La corde est au bout du nez. Le 1° métacarpe n'est pas systématiquement calé sous le maxillaire. Les doigts du bras d'arc sont en extension Le coude est tiré vers l'arr. Le temps de visée est constant.				. Mise en tension: corde au bout du nez, 1° métacarpe sous le maxillaire, doigts du bras d'arc relâchés . Corde dans le pli de la 3° phalange, coude haut. . Temps de visée entre 3 et 5 "				
	3 - Libération		Le bras bouge dès la libération. Doigts et poignets toniques, la dragonne ne remplit pas sa fonction. La main arr s'écarte de l'axe sagittal et/ ou ne termine pas à hauteur d'épaule.					Le bras avant quitte assez rapidement la direction de la cible Les doigts sont relâchés, le poignet est fixe La main arr part vers l'arr dans le plan sagittal.				. Le bras avant reste en direction de la cible. . Doigts et poignet du bras d'arc relâchés après le départ de la flèche. . La main arrière reste dans l'axe sagittal et termine au même niveau				
Performance 8 points	Points cumulés des 6 volées	note	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
		Classique	30	42	55	65	75	84	92	100	108	116	124	132	140	148
		Fauteuil	15	25	35	45	55	64	72	80	88	96	104	112	120	128
		Bouche	5	10	17	26	35	45	52	60	68	76	84	92	100	108
Régularité 6 points	Ecart entre les volées	Ecart entre les scores de 5 volées après suppression de la volée extrême la plus désavantageuse (soit la moins élevée soit la plus élevée)														
		Ecart de 11 = 0,5 point Ecart de 10 = 1,5 point Ecart de 9 = 2,5 points					Ecart de 8 = 3 points Ecart de 7 = 4 points Ecart de 6 = 4,5 points				Ecart de 5 = 5 points Ecart de 4 = 5,5 points Ecart de 3 = 6 points					