

TIR A L'ARC (Aptes, inaptes et handicapés)			REFERENTIEL CAP BEP					ACADEMIE DE BORDEAUX							
COMPETENCES ATTENDUES			PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE												
<p><b>Niveau 3</b> Assurer un score maximal en conservant un groupement maximal Maîtriser la régularité de ses volées tout en assurant un score maximal. Analyser et réguler en fonction des résultats et des sensations. Maîtriser ses émotions et les effets de la fatigue. Rester scrupuleusement les règles de sécurité et rester constamment vigilant.</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	note	COMPETENCE DE NIVEAU 3 en cours d'acquisition					COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE							
			0 point à 2,5 points		2,5 points à 4 points		4 points à 5 points		2,5 points à 4 points		4 points à 5 points		4 points à 5 points		
Technique 5 points	1- Orientation	Critères retenus selon leurs compatibilités avec la modalité de tir choisie	Absence de pré-visée Instabilité fréquente La colonne vertébrale n'est pas verticale					Calmé mais sans opération mentale avant la traction Regard centré sur la cible Colonne vertébrale verticale avec quelques variations du poids du corps plante-talon				Concentré sur son geste 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 Le coude du bras arrière est plus bas que l'épaule.					La corde est au bout du nez. Le coude est tiré vers l'arrière. 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 La main arrière 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 La main arrière part vers l'arrière 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	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
		Classique	44	52	60	68	76	84	92	100	108	116	124	132	140
		Fauteuil	20	30	40	50	58	66	74	82	90	98	105	112	120
		Bouche	8	15	24	32	39	46	54	62	70	78	85	92	100
Régularité 4 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 12 = 0,5 point Ecart de 10 = 1 point Ecart de 9 = 1,5 point					Ecart de 8 = 2 points Ecart de 7 = 2,5 points Ecart de 6 = 3 points				Ecart de 5 = 3,5 points Ecart de 4 = 4 points				
Sécurité 3 points	Respecter et faire respecter la règle	0 point à 1 point					1 point à 2 points				2 points à 3 points				
		Respecte scrupuleusement les commandements de placement et déplacement dans les différentes zones					Respecte les consignes sans délai. Se positionne correctement pour extraire les flèches de la cible. Range correctement le matériel				Peut diriger une séquence de tir en faisant respecter de façon claire et posée l'aspect réglementaire de chaque phase.				