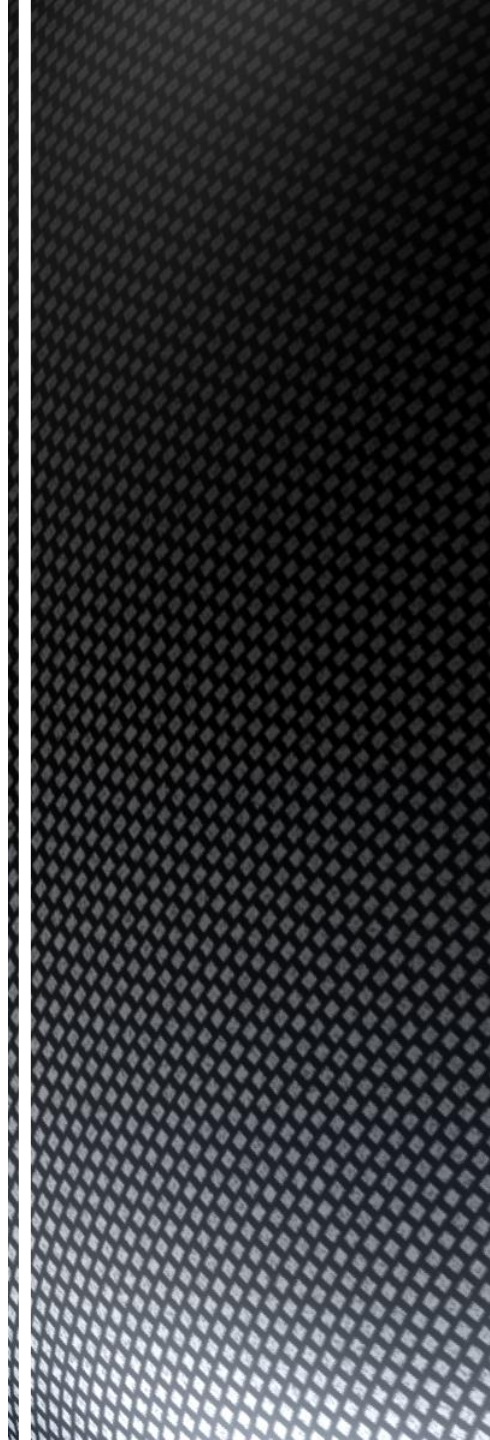


Savoir-faire 4- Bien Viser pour tirer juste –



Erreurs fréquentes chez les élèves

Situations d'apprentissage variées



1- Déterminer l'œil directeur



Comment ?

Les 2 yeux ouverts

L'oeil droit fermé

L'oeil gauche fermé



Ici, l'œil directeur est le droit.

En tir à l'arc :

Œil droit directeur
-> Droitier

Œil gauche directeur
-> Gaucher



En carabine laser :

Pas d'importance...

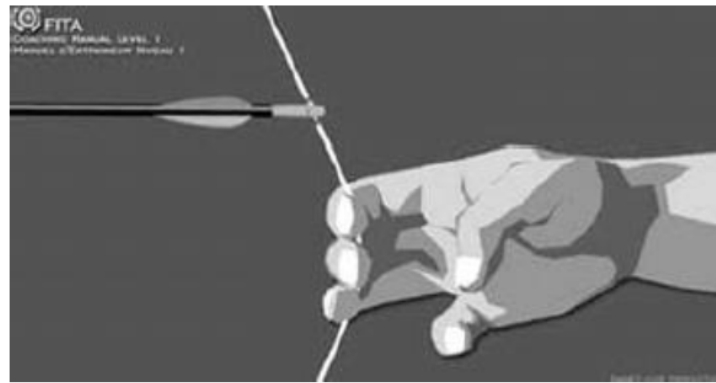
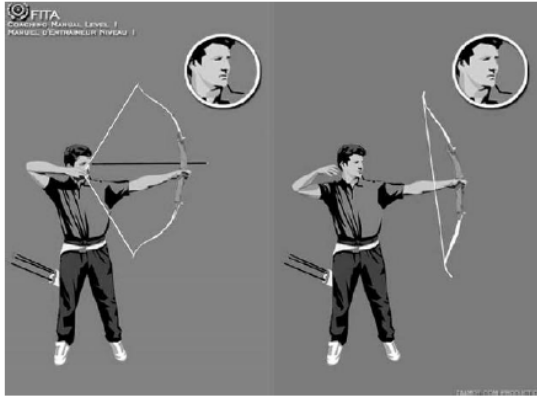


3- Consignes de base pour débuter le tir à l'arc

Position des pieds

Position d'armé et décoché

Prise de la corde



Le corps est de profil par rapport à la cible.

Les pieds sont parallèles.

Le coude est «haut» (aligné avec la flèche).

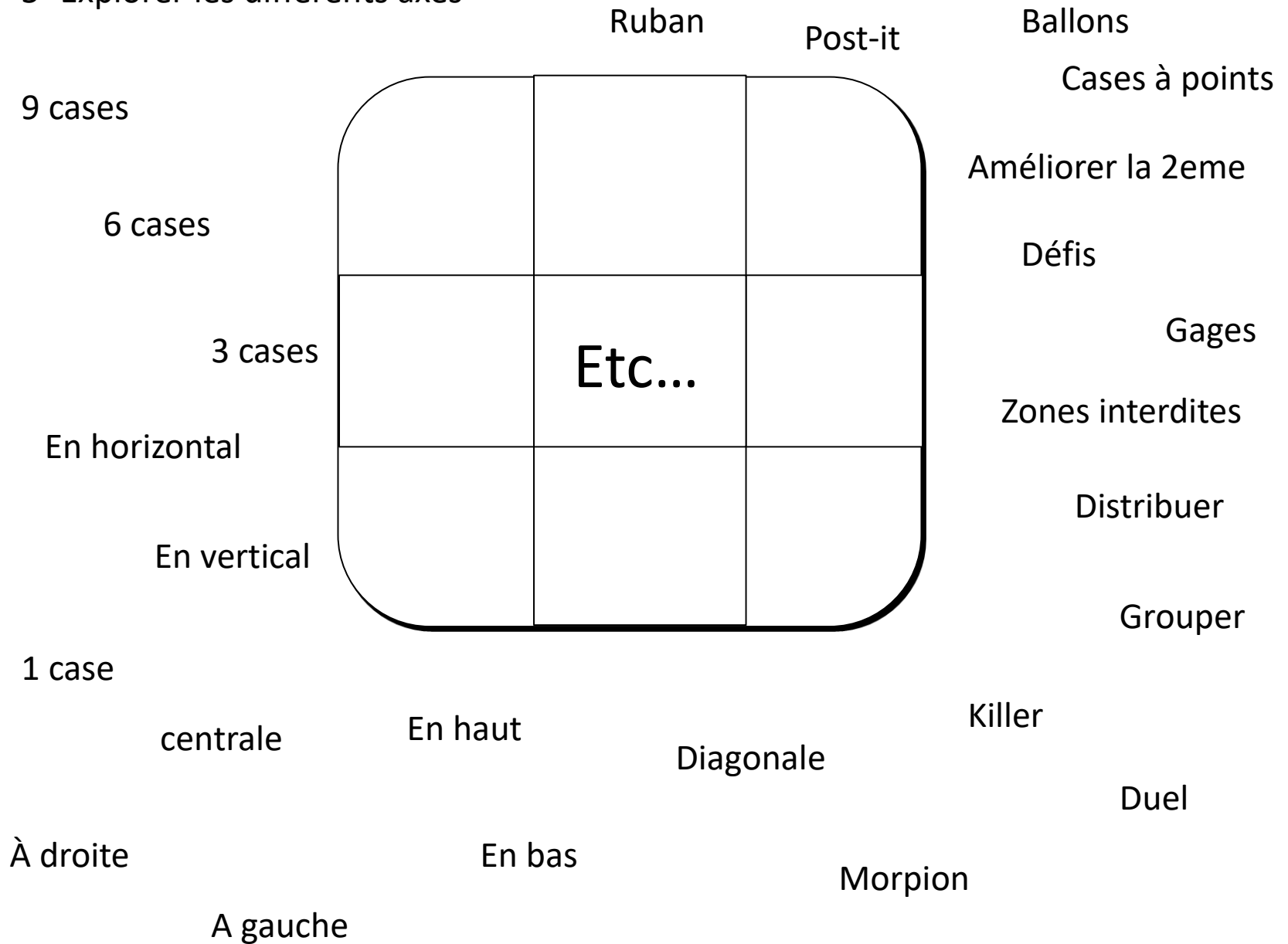
Le «décoché» est sec.

2 ou 3 doigts sous la flèche.

4- Consignes pour rendre efficace la visée :

- L'œil/la flèche/la cible sont alignés.
- La visée se fait sur 2 secondes avant de décocher la flèche.
- J'arme l'arc sur 1 inspiration, puis relâche doucement mon air jusqu'à la visée parfaite.
- Je mémorise mes sensations, positions, zones de contact.
- Je ne bouge pas mes appuis entre 2 flèches (conserver la position).
- Je contre-voie à l'issue de ma première flèche.

5- Explorer les différents axes

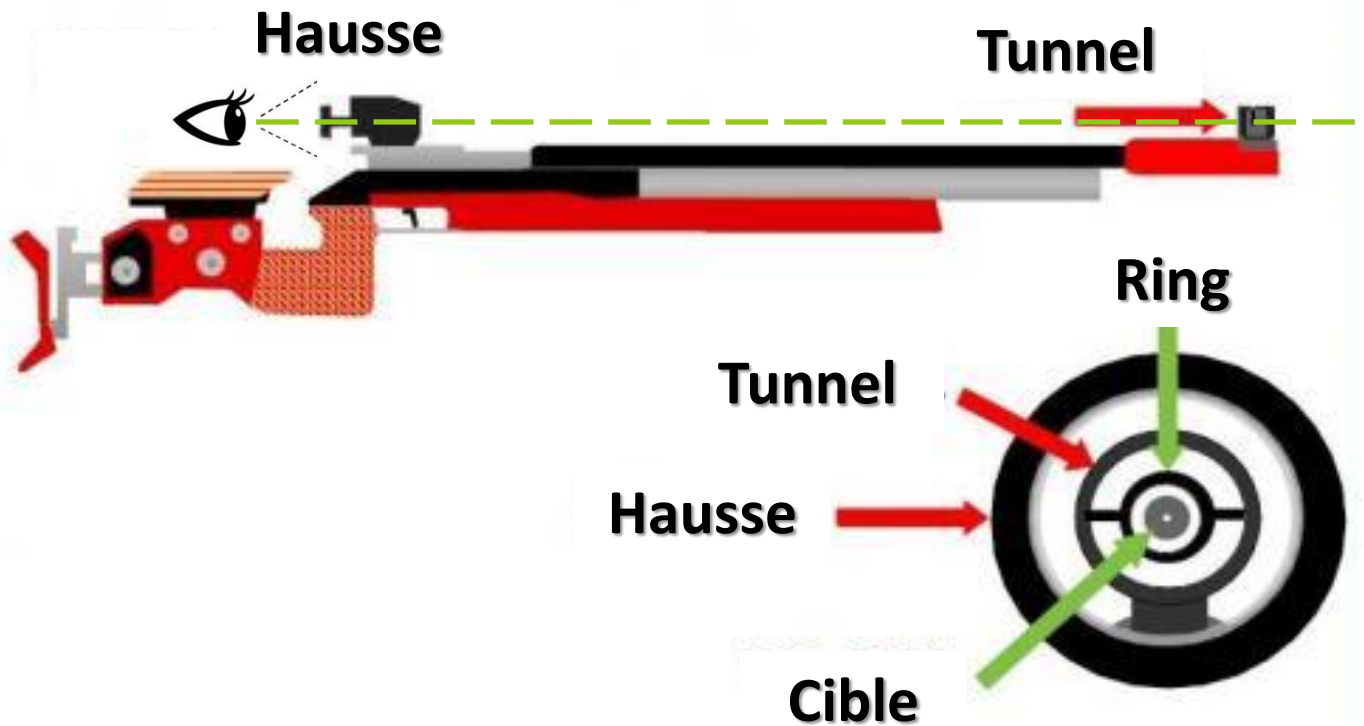


6- Jeux des 7 erreurs !



Visée = Alignement de 4 éléments : Œil/Hausse/Tunnel/Cible

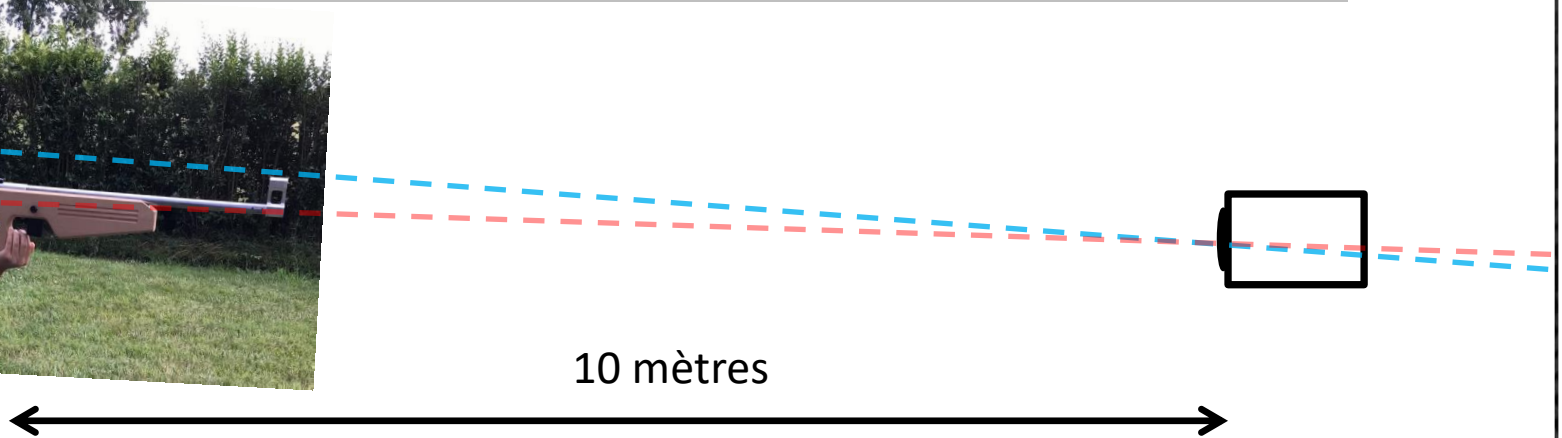
La Visée Carabine



***La visée est un objectif à atteindre
et un moyen pour Tirer juste.***



Question : Pourquoi tirer à 10 m ?



Débat : Quels sont les déterminants d'une bonne visée ?

Stabilité du corps (ancrage au sol)

Stabilité de l'engin (saisies, points d'appui)

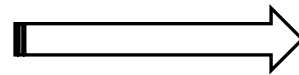
Alignement des éléments de visée (3 en Arc/4 en Carabine)

Avoir un Protocole reproductible (respiration, entrée en cible, ré-armement)

Analyser en live (identifier le défaut pour pouvoir corriger)

Gérer ses émotions (gestion du stress en confrontation ou face aux échecs)

Améliorer sa confiance en soi (sentiment de compétence à construire)



Engin = prolongement du corps



7- Jeux des 7 erreurs !



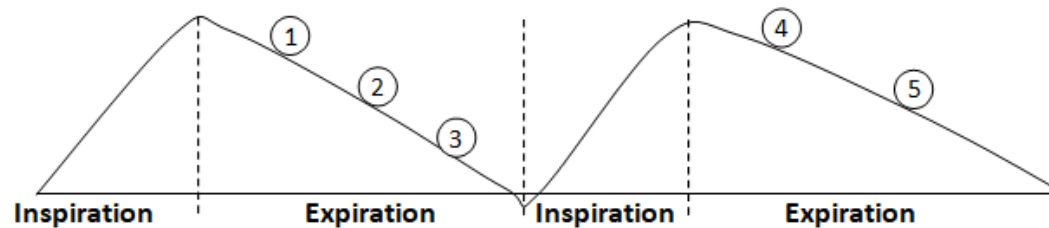
8- Techniques de visée (Savoir-faire N°4)

Principe de visée associé à la respiration :

La visée s'effectue à la suite d'une large inspiration suivie d'une **expiration** :

- longue et maîtrisée (filet d'air sortant)
- La visée se fait du haut vers le bas.

Généralement, les biathlètes lâchent les 3 premières balles sans reprendre d'inspiration, puis les 2 dernières. (pour rechercher le meilleur rapport vitesse/précision.)



Débat

Paroles d'élèves : « Si on prend plus de temps, on est certain de réussir notre tir ! »

Une étude de FFS, démontre qu'il existe un laps de temps optimal pour chaque biathlète.

Compilation des tirs rapides : <https://www.youtube.com/watch?v=oMoNkrJjbhE>

Lucky luke : https://www.youtube.com/watch?v=ZOZ2jZ_G7gc

Paroles d'élèves : « Si on baisse notre FC avant le tir, on augmente nos chances de mieux tirer ! »

Une autre étude de FFS, démontre qu'à haut niveau, il n'y a pas de corrélation entre FC très élevée/contrôlée et la précision des tirs. **Pour nos élèves, il y a clairement un lien.**

Etude consultable dans le dossier « Annexes et outils ».

9- Situations de visée (Cibles présentes dans le dossier « Annexes et outils »)

Prise de conscience du mouvement induit par la respiration : 4 routines à réaliser dans l'ordre.
Sur une cible papier, se placer en position de visée sur l'intersection des 2 lignes principales.

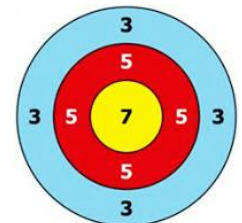


A-Respirez de façon calme, inspirez et expirez de façon consciente et **observez la visée se déplaçant en haut et en bas de la ligne horizontale centrée.**
(3 à 5 cycles de respiration)

B-Inspirez et expirez profondément jusqu'à ce que l'image de la visée devienne correcte.
Retenez votre respiration 3 à 4 secondes sur l'image de la visée correcte. (3 à 6 fois)



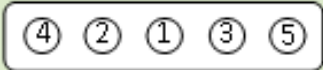

C-Refaire l'exercice en **mémorisant la position interne du corps (sensations, zones de contact, positions, image mentale).** (3 à 6 fois)

D-Au début de l'inspiration, **fermez les yeux et expirez jusqu'à que vous sentiez que l'arme est en visée correcte sur la cible** (Zone jaune = 7 pts).
Ouvrez vos yeux et vérifiez la qualité de la visée. (par série de 5)



- Faire l'effort de mémoriser le moment de l'expiration où la visée est correcte.
(tjrs le même rythme de respiration, toujours le même débit d'air expiré).
- **Variante ++** : Réaliser l'exercice sur **2 respirations successives.**
(Bloquer la position et ouvrir les yeux sur la 2eme expiration)
- **Variante +** : Faire l'exercice avec une respiration rapide ou à l'issue d'un effort.
(jumping jacks, squats sautés, montées de genoux, tipping, burpees....)
- **Variante -** : Faire l'exercice avec une respiration lente, voire très lente.

Varier l'ordre des cibles

Niveau de réalisation	Illustration	Consignes
Niveau 1		De Droite à Gauche ou de Gauche à Droite.
Niveau 2		Débuter par les côtés pour finir par le milieu.
Niveau 3		Débuter par le milieu pour finir par les côtés.
Niveau 4		Tirer les cibles dans l'ordre mais aller pointer la 5eme après chaque tir.
Variables	Nbre de cibles 3 à 5 ; N° de cibles annoncés par un tiers ; N° de cibles déterminés par un dé, des cartes ; Duels de rapidité ; ...	