

TIR À L'ARC

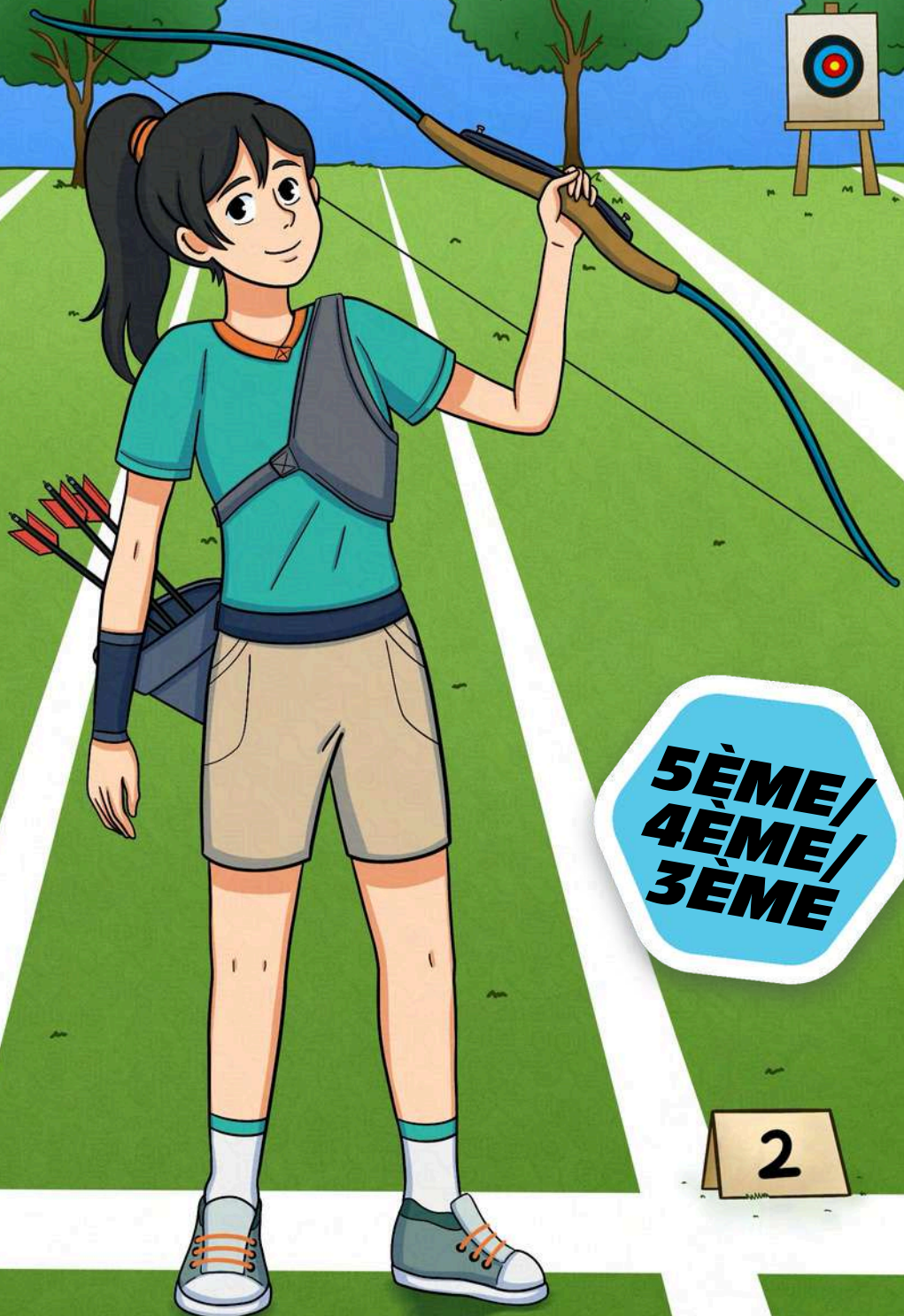
Pass
Education

Fichier
d'activités

5ÈME/
4ÈME/
3ÈME

1

2



UN SPORT OÙ LE CORPS TOUT ENTIER TRAVAILLE

Le **tir à l'arc** peut sembler simple : on tend la corde... et on tire. Mais en réalité, c'est l'un des sports les plus **techniques**. Les jambes assurent la stabilité, les abdominaux servent de soutien, les épaules doivent être solides sans être crispées. L'archer apprend à trouver une **position parfaitement équilibrée**, parfois appelée la posture en "T", car les bras et le torse forment une ligne droite.

VISER AVEC LE CERVEAU

L'œil observe la cible, mais c'est surtout **le cerveau** qui décide du bon moment pour lâcher la corde.

Trop tôt, la flèche descend. Trop tard, la trajectoire dévie. Les archers apprennent à **bloquer les pensées parasites** pour se concentrer sur un seul objectif : placer la flèche au centre. On dit souvent :

« La flèche va là où l'esprit se dirige. »

La **respiration** joue aussi un rôle essentiel : un souffle trop rapide fait trembler le bras. Beaucoup d'archers utilisent des techniques proches de la respiration de relaxation pour rester calmes dans les moments de pression.

UN MATÉRIEL RÉGLÉ AU MILLIMÈTRE PRÈS

Même si tous les arcs se ressemblent, aucun n'est réglé de la même manière. On peut ajuster :

- la **puissance** (effort nécessaire pour tirer la corde),
- le **viseur** (pour corriger la précision),
- la **flèche** (longueur, poids, rigidité),
- le **repose-flèche** (qui soutient la flèche avant le tir).

Un simple changement de température ou de vent peut modifier la trajectoire. C'est pourquoi les archers vérifient toujours leur matériel avant chaque série de tirs.

GÉRER LE STRESS COMME UN CHAMPION

Lors d'une compétition, le **silence règne**. On n'entend parfois que le sifflement des flèches. Chaque tir compte, et l'archer doit rester maître de ses émotions. S'il rate une flèche, il doit oublier l'erreur immédiatement : la suivante ne pardonne pas.

Le tir à l'arc apprend à **accepter les échecs** pour mieux progresser. Beaucoup de jeunes archers disent qu'ils deviennent plus patients, plus confiants et meilleurs dans la gestion du stress... pas seulement sur le pas de tir, mais aussi dans la vie de tous les jours.

UN SPORT ACCESSIBLE À TOUS

Petits ou grands, très musclés ou non, valides ou en situation de handicap : le tir à l'arc s'adapte à chacun. Il existe des arcs et des méthodes pour tous les profils. C'est un sport où le progrès se voit vite, ce qui donne envie de continuer et de se dépasser.



Lors d'un tir, les battements du cœur font légèrement bouger l'arc. Les meilleurs archers lâchent la flèche entre deux battements pour maximiser la précision. Ils apprennent à sentir leur cœur sans même le toucher !





1 Quelles parties du corps sont principalement utilisées pour réussir un tir à l'arc ?



2 Qu'est-ce qui peut faire rater un tir ? Justifie avec le texte.

Plusieurs réponses possibles.

- ☐ Des muscles trop puissants
- ☐ Des pensées parasites
- ☐ Un souffle trop rapide



3 Relie chaque réglage à sa fonction :

- | | |
|-------------|--|
| Puissance ● | ● Corriger la précision. |
| Viseur ● | ● Modifier le vol (vitesse / trajectoire). |
| Flèche ● | ● Ajuster l'effort pour tendre la corde. |



Une flèche va plus vite qu'une voiture sur autoroute :
au moment du tir, elle peut atteindre plus de 200 km/h !



4 Quelle phrase correspond le mieux à ce qu'est la posture en "T" ?

- ☐ Le tireur écarte les bras pour former une ligne droite avec le corps.
- ☐ Le tireur lève les bras au-dessus de la tête pour viser plus haut.
- ☐ Le tireur s'accroupit pour être plus proche de la cible.
- ☐ Le tireur tourne complètement le dos à la cible.



5 En quoi le tir à l'arc peut-il aider un élève dans la vie de tous les jours ?



6 Dans quel lieu se sont déroulées les compétitions de tir à l'arc lors des Jeux Olympiques de Paris 2024 ?



7 Choisis un personnage célèbre associé au tir à l'arc. Pourquoi ce personnage te plaît-il et comment te donne-t-il envie d'essayer le tir à l'arc ?



DE LA SURVIE AU SPORT DE PRÉCISION

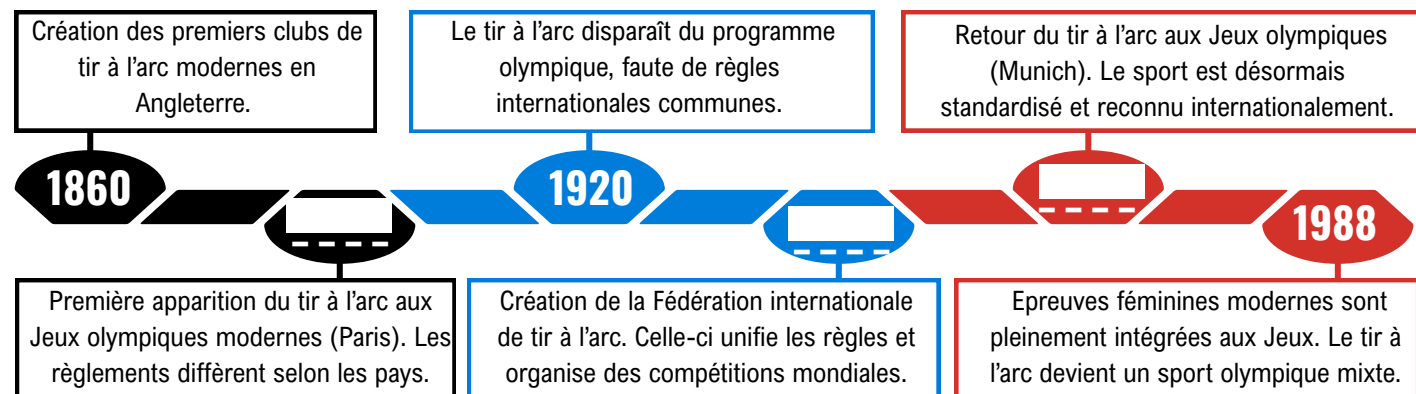
Le tir à l'arc est l'une des plus anciennes inventions de l'humanité. Dès la **Préhistoire**, l'arc permet de chasser à distance, sans affronter directement l'animal. Il devient rapidement **une arme** qui exige calme, précision et maîtrise, plus que la force.

Dans l'**Antiquité**, de nombreuses civilisations utilisent l'arc, aussi bien pour la guerre que pour la chasse. Les archers doivent s'entraîner longtemps : réussir un tir dépend de la **coordination** entre le corps, le regard et l'esprit.

Au **Moyen Âge**, l'arc joue un rôle décisif dans les batailles. L'arc long, notamment en Angleterre, permet à des soldats à pied de vaincre des chevaliers en armure. L'archer devient alors un **combattant stratégique**, capable de frapper à distance avec efficacité.

À partir du **XVe siècle**, l'arrivée des armes à feu fait reculer l'usage militaire de l'arc. Pourtant, il ne disparaît pas. Il se transforme peu à peu en **activité sportive**, centrée sur l'adresse et la précision. En Asie, notamment au Japon, le tir à l'arc reste aussi un art mêlant technique et philosophie.

Aux **XIXe et XXe siècles**, le tir à l'arc devient un sport codifié. Des règles précises sont fixées, le matériel évolue et les compétitions se développent. Aujourd'hui, c'est un **sport olympique**, où l'archer affronte surtout la pression, le stress et lui-même.



- 1 Complète la frise chronologique avec les années manquantes.
- 2 Pourquoi le tir à l'arc a disparu du programme olympique après 1920 et qu'est-ce qui a permis son retour définitif en 1972.

- 3 Lors de sa création, comment s'appelait la fédération internationale de tir à l'arc ?
Quel est son nom actuel ?

- 4 Quel est le pays le plus titré en tir à l'arc aux Jeux olympiques ?

Quel archer ou quelle archère détient le record du plus grand nombre de médailles d'or olympiques en tir à l'arc ?

LE TIR À L'ARC DANS LE MONDE

Aujourd'hui, le tir à l'arc est pratiqué sur **tous les continents**. On le retrouve dans de grands pays sportifs, mais aussi dans des régions où il est lié à la culture et aux traditions. Ce sport montre que la précision et la concentration peuvent dépasser les frontières.

En **Asie**, le tir à l'arc est particulièrement développé. En **Corée du Sud**, il fait partie de la culture sportive nationale : les archers commencent souvent très jeunes, parfois à l'école, avec une préparation mentale très importante. Ce modèle explique pourquoi le **pays domine** les grandes compétitions internationales.

En **Europe**, le tir à l'arc est bien implanté dans de nombreux pays comme la France, l'Italie ou l'Allemagne. On y trouve beaucoup de clubs, organisés en **fédérations sportives**, qui participent régulièrement aux championnats européens et mondiaux.

En **Amérique**, surtout aux États-Unis, le tir à l'arc se développe grâce aux clubs, aux universités et aux grandes compétitions nationales. Il est à la fois un sport de loisir pour le grand public et un sport de haut niveau pour les meilleurs archers.

En **Afrique** et en **Océanie**, le tir à l'arc est moins connu, mais il progresse. Les Jeux olympiques et les compétitions internationales permettent à de nouveaux pays de se faire remarquer et de développer ce sport.

Le tir à l'arc est donc un sport vraiment **mondial**. Des athlètes de cultures très différentes utilisent les mêmes règles et un matériel similaire, avec un objectif commun : **atteindre la cible avec précision**.



Certains archers de haut niveau s'entraînent parfois les yeux fermés pour mieux sentir leur geste et se concentrer sur le corps plutôt que sur la vue.



1 Complète la carte en suivant les consignes.

A Entoure en rouge la Corée du Sud, pays aujourd'hui dominant en tir à l'arc olympique.

B Entoure en bleu les pays européens où le tir à l'arc est très développé :

France – Italie – Allemagne

C Entoure en violet un pays d'Afrique et un pays d'Océanie où le tir à l'arc progresse et indique les noms de ces pays.



Voici quelques archers français célèbres, reconnus au niveau international. Choisis-en un, puis complète le cadre ci-dessous à l'aide d'une recherche.



- ◆ Archer choisi :
- ◆ Discipline / Spécialité :
- ◆ Compétition importante à laquelle il ou elle a participé :
- ◆ Résultat ou fait marquant :

LE TIR À L'ARC DANS LA CULTURE POPULAIRE

Le tir à l'arc ne se limite pas au sport : il est aussi très présent dans les films, les livres et les jeux. L'archer y est souvent représenté comme un personnage calme, précis et intelligent, capable de réussir là où la force brute échoue.



L'archer héros de justice : Robin des Bois

Robin des Bois est l'un des archers les plus célèbres de la culture populaire. Il incarne la justice, la précision et l'adresse. Dans les récits, il ne combat pas frontalement : il observe, vise juste et agit au bon moment. Son arc devient le symbole d'une lutte menée avec intelligence plutôt qu'avec la force.



L'archer moderne : Katniss Everdeen (Hunger Games)

Katniss Everdeen est une héroïne contemporaine dont l'arme principale est l'arc. Dans un monde dangereux, elle survit grâce à sa concentration, sa rapidité et son sang-froid. Le tir à l'arc est présenté comme un outil de maîtrise de soi et de survie, proche de l'esprit du sport de haut niveau.



L'archer spectaculaire : Legolas (Le Seigneur des Anneaux)

Legolas représente l'archer agile et spectaculaire du cinéma. Ses tirs rapides et précis impressionnent, mais derrière le spectacle, on retrouve les mêmes qualités que dans le sport réel : coordination, précision et contrôle du geste.



Pour rendre les scènes crédibles, certains acteurs ont été formés par de vrais archers ou maîtres d'armes, et utilisent de véritables arcs sur les tournages, avec des flèches sécurisées.



Choisis une œuvre que toi tu aimes, film, série, jeu vidéo, livre..., où le tir à l'arc est présent. Écris son nom et explique pourquoi tu trouves cette représentation intéressante, drôle ou inspirante.



Parmi les personnages présentés (Robin des Bois, Katniss Everdeen, Legolas), quelles qualités communes retrouve-t-on chez tous les archers ? Cite au moins 2 qualités.



Dans les films et les livres, l'archer n'a souvent ni pouvoirs magiques ni armure. Explique pourquoi le tir à l'arc permet de rendre un héros impressionnant sans super-pouvoir.



Recherche un acteur ou une actrice qui a appris le tir à l'arc pour un rôle.

◆ Nom de l'acteur / actrice : _____

◆ Film ou série : _____

◆ A-t-il / elle été formé(e) par des professionnels ? ☐ Oui ☐ Non



CARRÉ MAGIQUE

Complète le carré magique. Les sommes des nombres de chaque ligne, colonne et diagonale sont toutes égales.

2		31		18	13
34	5	30	16		
6	28		15		
29	9	4		27	22
7	32		25	23	
33		8	24	19	

CALCULS LOGIQUES

Trouve la valeur de chaque image et utilise ces informations pour compléter le dernier calcul.

$$\begin{array}{l}
 \text{Cible} + \text{Cible} + \text{Cible} = 120 \\
 \text{Cible} + \text{Archer} + \text{Cible} = 88 \\
 \text{Archer} + \text{Flèche} + \text{Flèche} = 38 \\
 \text{Flèche} + \text{Archer} \times \text{Cible} =
 \end{array}$$

QUIZ

Quel archer es-tu ?

Réponds aux questions et compte tes bonnes réponses pour découvrir ton profil d'archer !

- Le tir à l'arc est d'abord apparu :
 - ☐ Comme un sport olympique
 - ☐ Comme une arme de chasse
 - ☐ Comme un jeu médiéval
- Quel est le nom d'une personne qui pratique le tir à l'arc ?
 - ☐ Tireur
 - ☐ Archer
 - ☐ Flécheur
- Quel est l'objectif principal du tir à l'arc ?
 - ☐ Tirer le plus vite possible
 - ☐ Toucher le centre de la cible
 - ☐ Utiliser la plus grande force
- Quel pays domine le tir à l'arc olympique depuis plusieurs décennies ?
 - ☐ France
 - ☐ Etats-Unis
 - ☐ Corée du Sud
- Quel élément est le plus important pour réussir un bon tir ?
 - ☐ La force des bras
 - ☐ La concentration
 - ☐ La vitesse
- Comment s'appelle la partie centrale de la cible ?
 - ☐ Le cercle d'or
 - ☐ Le dix
 - ☐ Le coeur
- Dans les films et les livres, l'archer est souvent représenté comme un personnage :
 - ☐ Impulsif et agressif
 - ☐ Calme et précis
 - ☐ Très puissant
- Avant de tirer, que fait généralement un archer ?
 - ☐ Il ferme les yeux au hasard
 - ☐ Il respire calmement et se concentre
 - ☐ Il tire immédiatement pour surprendre l'adversaire

Lors de certaines compétitions internationales, deux archers peuvent tirer exactement le même score... et pourtant être départagés grâce à quelques millimètres seulement. Autrement dit : un tir parfait peut se jouer à l'épaisseur d'un cheveu.



Compte les bonnes réponses !

 0 à 3 → Apprenti archer : Tu découvres encore le tir à l'arc. Patience et concentration sont la clé !

 4 à 6 → Archer confirmé : Tu comprends l'esprit du tir à l'arc : précision, calme et maîtrise.

 7 à 8 → Archer d'élite : Sang-froid, précision et mental d'acier : tu as l'âme d'un véritable archer !

TIR À L'ARC

Pass
Education

Fichier
d'activités

5ÈME/
4ÈME/
3ÈME

CORRECTION

1

2

CORRECTIONS

PAGE 2 - FRANÇAIS

1- Les parties du corps principalement utilisées sont les jambes (stabilité), les abdominaux (soutien) et les épaules.

2-

✓ Des pensées parasites.

✓ Un souffle trop rapide.

Les pensées parasites empêchent la concentration et un souffle trop rapide fait trembler le bras.

3- Puissance → Ajuster l'effort pour tendre la corde.

Viseur → Corriger la précision.

Flèche → Modifier le vol (vitesse/trajectoire)

4- ✓ Le tireur écarte les bras pour former une ligne droite avec le corps.

5- Le tir à l'arc aide à mieux gérer le stress, à être plus patient et plus confiant dans la vie quotidienne.

6- Les compétitions lors des JO 2024 se sont déroulées à l'Esplanade des Invalides, à Paris.

7 - Par exemple, Robin des Bois car il est courageux et très précis. Il donne envie d'essayer le tir à l'arc pour apprendre à bien viser et se concentrer.

PAGE 3 - HISTOIRE

1- 1900 / 1931 / 1972

2- Le tir à l'arc a disparu après 1920 car il n'existait pas de règles internationales communes, chaque pays ayant son propre règlement. Son retour définitif en 1972 a été possible grâce à la création d'une fédération internationale, qui a unifié les règles et standardisé la pratique au niveau mondial.

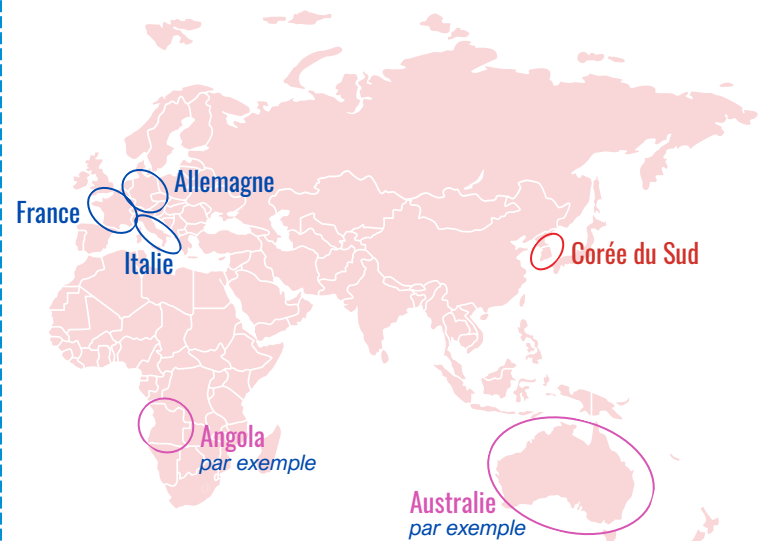
3- Nom à la création en 1931 : **FITA** (Fédération Internationale de Tir à l'Arc).

Nom actuel : **World Archery Federation**.

4- Le pays le plus titré est la **Corée du Sud**.

L'Archer le plus titré est **Kim Woojin**, avec 5 médailles d'or olympiques.

PAGE 4 - GÉOGRAPHIE



2- **Jean-Charles Valladont** : Archer français en arc classique, il a remporté l'argent en individuel aux JO de Rio 2016 et l'argent par équipes aux JO de Paris 2024 avec Thomas Chirault et Baptiste Addis, confirmant sa participation à quatre Olympiades.

Lisa Barbelin : Spécialiste arc classique, elle a décroché le bronze en individuel aux JO de Paris 2024, l'un des meilleurs résultats individuels français dans cette discipline olympique. (Note : Confirmé via contexte palmarès récent.)

Thomas Chirault : En arc classique, il a obtenu l'argent par équipes aux JO de Paris 2024 aux côtés de Jean-Charles Valladont et Baptiste Addis, face à la Corée du Sud en finale.

PAGE 5 - CULTURE

1- Réponse personnelle. Quelques exemples : Hunger Games, Rebelle, Zelda, Robin des bois...

2- On trouve chez tous les archers la **précision**, la **concentration** et le **calme**.

3- Le tir à l'arc rend le héros impressionnant car il repose sur des qualités humaines comme la précision, l'entraînement, l'intelligence et le contrôle de soi, plutôt que sur des pouvoirs magiques.

4- Réponse personnelle. Par ex, Jennifer Lawrence, Orlando Bloom, Kevin Costner ...

PAGE 6 - JEUX

CARRÉ MAGIQUE

2	36	31	11	18	13
34	5	30	16	14	12
6	28	35	15	10	17
29	9	4	20	27	22
7	32	3	25	23	21
33	1	8	24	19	26

CALCULS LOGIQUES

$$\begin{aligned}
 \text{Cible} + \text{Cible} + \text{Cible} &= 120 \\
 \text{Cible} + \text{Foudre} + \text{Cible} &= 88 \\
 \text{Foudre} + \text{Cible} + \text{Cible} &= 38 \\
 \text{Foudre} + \text{Foudre} \times \text{Cible} &= 335
 \end{aligned}$$

Cible = 40 Foudre = 8 Cible = 15

QUIZ

1- Comme une arme de chasse.

2- Archer

3- Toucher le centre de la cible.

4- La Corée du Sud.

5- La concentration.

6- Le dix.

7- Calme et précis.

8- Il respire calmement et se concentre.