

# TIR À L'ARC

Pass  
Education



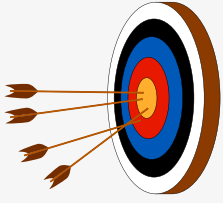
Fichier  
d'activités

**CE1 /  
CE2**



## DÉCOUVRONS LE TIR À L'ARC !

### LE TIR À L'ARC, UN SPORT DE PRÉCISION



Le tir à l'arc est un sport qui demande du **calme** et de la **concentration**. Le but n'est pas seulement de mettre toutes les flèches dans le cercle jaune, mais aussi de **rester tranquille et attentif** à chaque tir.

Les **archers** apprennent à **respirer doucement**, à **bien viser** et à **garder la même position**.

Chaque geste est important : la place des pieds, la corde bien tirée, le moment où on lâche, et même la respiration !

Pour progresser, il faut **être patient** et **refaire plusieurs fois le même mouvement**.



Le savais-tu?

Un archer est une personne qui pratique le tir à l'arc.

### À chacun sa distance !



Aux **Jeux olympiques**, les archers tirent à 70 mètres sur une cible de 122 cm de diamètre, composée de 10 cercles colorés.



Mais **en club**, les **distances et les arcs** sont **adaptés** à l'âge et au niveau de chacun.

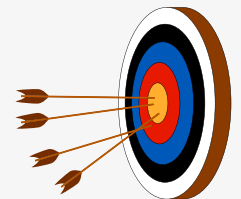


### La sécurité est importante.

- On n'encoche jamais une flèche tant que le pas de tir n'est pas autorisé.
- On ne se déplace vers les cibles que sur le signal de l'entraîneur.
- On respecte les autres archers et leur concentration.



### Le vocabulaire du tir à l'arc.



**Carquois** → étui où l'on range les flèches.

**Protège-bras** → protection sur l'avant-bras pour éviter les coups de corde.

**Palette** → petit morceau de cuir pour protéger les doigts.

**Plastron** (ou protège-poitrine) → protège le torse, surtout pour éviter que la corde ne frotte.

**Corde** → partie tendue de l'arc qui lance la flèche.

**Poignée** → partie de l'arc que l'on tient.

**Visette** → petit trou sur la corde pour aider à viser (arc de compétition).



Complète les phrases avec les bons mots (il y a un intrus ! ) :  
calme – flèches – cible – archer – respiration – gestes – entraîneur

Le tir à l'arc est un sport de  et de concentration.

Un  est une personne qui pratique le tir à l'arc.

Les archers apprennent à bien viser et à contrôler leur .

Chaque tir demande plusieurs  précis.

Les  sont lancées dans la  grâce à l'arc.



Coche la bonne réponse pour chaque phrase.

Le but du tir à l'arc est :

- De tirer le plus vite possible.  
 D'être calme et précis.

En club, les distances sont :

- Les mêmes pour tout le monde.  
 Adaptées à l'âge et au niveau.

Aux JO, les archers tirent à :

- 10 mètres.  
 70 mètres.



On se déplace vers les cibles :

- Quand on veut.  
 Seulement sur le signal de l'entraîneur.



Trouve le mot correspondant à la définition et à l'image.

Protège l'avant-bras



Étui pour ranger les flèches



Protège le torse.



Protège les doigts.



A ton avis, pourquoi est-il important de rester calme quand on tire à l'arc ?

.....

.....

.....

.....

Le savais-tu ?



Certains archers arrivent à fendre une flèche déjà plantée dans la cible ! On appelle ça faire un « Robin des Bois »

## DU CHASSEUR À L'ARCHER DE COMPÉTITION.

Le tir à l'arc est **très ancien** !

Avant d'être un sport, il servait à **chasser** et à **se défendre**.

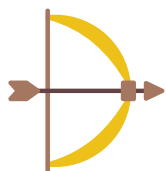
## Préhistoire

Les premiers arcs ont été fabriqués à la **Préhistoire**, il y a plusieurs dizaines de milliers d'années.



## Moyen Âge

Au **Moyen Âge**, les archers participaient aux **batailles**.



Les Anglais utilisaient un grand arc puissant : le **longbow**.

XVI<sup>ème</sup> siècle

Aux **XVI<sup>ème</sup>**, quand les armes à feu sont apparues, on n'a presque plus utilisé l'arc pour se battre.



Mais les gens ont continué à tirer pour **s'amuser et s'entraîner**.

Du XIX<sup>ème</sup> siècle à aujourd'hui

Au **XIX<sup>ème</sup> siècle**, le tir à l'arc devient un **sport**, avec des règles et des clubs.



**Aujourd'hui**, il se pratique dans le monde entier et fait partie des Jeux olympiques !



Regarde bien les vêtements et le matériel utilisé puis écris sous chaque image l'époque représentée :

Préhistoire – Moyen Âge – 16<sup>ème</sup> siècle – 19<sup>ème</sup> siècle – Aujourd'hui









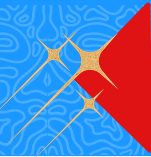
Lis les affirmations suivantes puis coche Vrai ou Faux.

	Vrai	Faux
Au Moyen Âge, les archers tiraient pour s'amuser.		
Le tir à l'arc est un sport olympique aujourd'hui.		
Les premiers arcs datent de la Préhistoire.		
Les armes à feu apparaissent au XVI <sup>ème</sup> siècle.		



A ton avis, pourquoi le tir à l'arc est-il resté un sport, même quand les armes à feu ont remplacé les arcs ?





## LE TIR À L'ARC DANS LE MONDE.



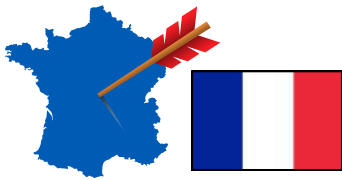
Le tir à l'arc se pratique **dans de nombreux pays** ! Certains sont très forts et gagnent souvent des **médailles** aux **Jeux olympiques**.

### Quelques pays champions.



#### La France

Elle a une grande équipe de tir à l'arc.  
En **2024**, **Lisa Barbelin** a gagné une **médaille de bronze** à Paris.  
Les archers français participent souvent aux **Jeux olympiques**.



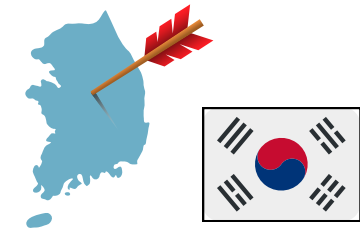
#### L'Italie

L'Italie aime le tir à l'arc depuis très longtemps. Ses archers participent à **toutes les grandes compétitions** et ont aussi gagné des **médailles d'or** aux Jeux olympiques.



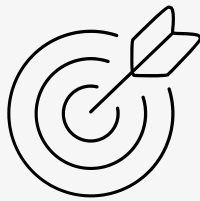
#### La Corée du Sud

C'est **le pays le plus fort du monde** en tir à l'arc !  
Ses archers ont gagné **beaucoup de médailles d'or** aux **Jeux olympiques** à Paris en 2024 !



Colorie les cibles des enfants qui ont raison !

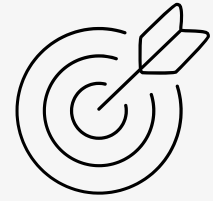
Lisa Barbelin est une championne Italienne.



Lisa Barbelin est une championne Française.



La corée du Sud est le pays le plus fort en tir à l'arc.



Dessine une flèche qui part du drapeau vers le bon pays.



•

Corée du Sud



•

France



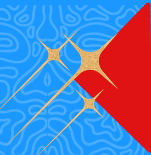
•

Italie

Le savais-tu?

Le français est l'une des langues officielles du tir à l'arc dans le monde !





## LE KYUDO : LA VOIE DE L'ARC AU JAPON

Au **Japon**, le tir à l'arc s'appelle **Kyudo**, ce qui signifie la voie de l'arc.



Ce n'est pas seulement un sport : c'est aussi un **art ancien**. Les archers japonais apprennent à rester **calmes** et **concentrés** avant de tirer.



Avant chaque tir, ils prennent le temps de **respirer lentement** et de **vider leur esprit**, un peu comme de **la méditation\***.

Chaque geste est fait avec **douceur** et **respect** jusqu'au moment où la flèche quitte l'arc.

Ces archers portent une **tenue spéciale** appelée **kimono de tir** et utilisent un **grand arc en bambou** (Yumi), plus grand que celui des archers d'Europe.



Dans le Kyudo, le plus important n'est pas de toucher la cible, mais de **tirer calmement et avec soin**.

### \*La méditation.

C'est un moment de calme et de silence. On respire doucement, on écoute son corps, on laisse passer ses pensées. Cela aide à se détendre, à être plus attentif et à se sentir bien.



**Relie chaque mot à sa signification.**

- |                 |   |
|-----------------|---|
| Kyudo ●         | ● Tenue traditionnelle.                 |
| Yumi ●          | ● Voie de l'arc = tir à l'arc japonais. |
| Kimono de tir ● | ● Grand arc japonais.                   |

Le savais-tu?



Les arcs japonais sont si grands qu'ils mesurent parfois plus de deux mètres de haut ! Ils étaient déjà utilisés par les samouraïs, il y a plusieurs siècles.



**Complète avec les bons mots :**  
**bambou – kimono - méditation – respect**

Les archers Japonais prennent le temps de faire un peu de ..... pour se calmer. Ils tirent avec douceur et ..... Ils portent une tenue appelée ..... de tir. Leur grand arc est fabriqué en .....



**Petit moment calme !** Ferme les yeux pendant une minute.

Respire doucement comme un archer japonais. **Comment te sens-tu après ?**



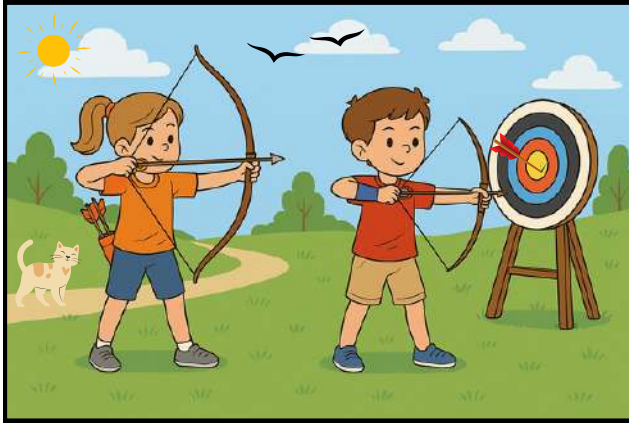
.....  
.....





1

Retrouve les 7 erreurs et entoure-les sur la seconde image.



Le savais-tu?

Aux Jeux olympiques, les flèches partent à plus de 200 km/h !

Mais malgré cette vitesse, les archers doivent rester très concentrés pour bien viser la cible.

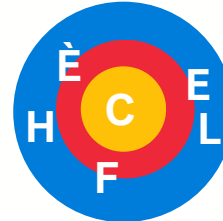


Un seul petit geste de travers et la flèche part à côté !

2

Pourras-tu retrouver les mots en remettant les lettres dans le bon ordre!








3

Trouve le maximum de mots liés au tir à l'arc en moins de 2 minutes !



.....

.....

.....

.....

.....

4

Amuse-toi à colorier cet archer japonais pratiquant le Kyudo.

