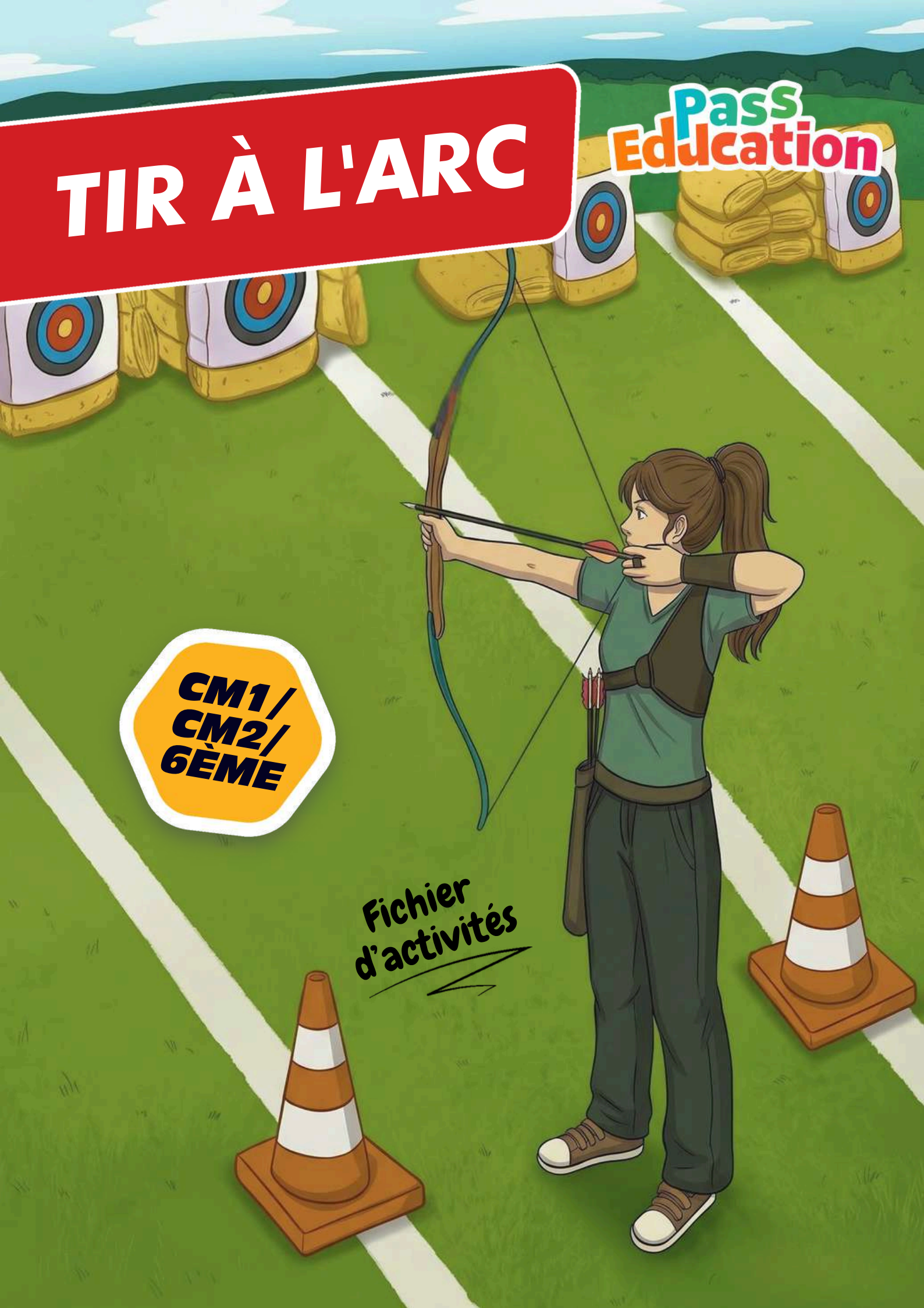


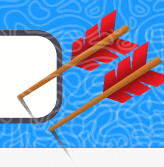
TIR À L'ARC

Pass
Education

**CM1 /
CM2 /
6ÈME**

**Fichier
d'activités**





LE TIR À L'ARC : UN SPORT DE PRÉCISION ET DE MAÎTRISE.



Salut ! Moi, c'est **Diane**, ta coach d'archerie. J'adore ce sport, parce qu'il demande autant de calme que de concentration. Mon prénom vient de la **déesse romaine de la chasse**... alors oui, on peut dire que j'ai l'archerie dans le sang ! Ensemble, on va viser plus juste, apprendre, et surtout... garder les yeux sur la cible.

Le **tir à l'arc** est l'un des sports les plus anciens du monde. Avant d'être un loisir ou une discipline olympique, il servait à **chasser** ou à **se défendre**.

Les archers étaient autrefois redoutés pour leur habileté à toucher une cible à grande distance. Aujourd'hui, le tir à l'arc est devenu un **sport de concentration, de contrôle du corps et de l'esprit**.

LA TECHNIQUE DU TIR.

Tirer une flèche ne se résume pas à viser. C'est un enchaînement de gestes précis.



1. La mise en place
on pose son arc sur son pied pour faciliter la mise en place (sauf en arc à poulie).



2. L'armement
Il place la flèche sur la corde, tend lentement sans trembler.

3. La visée
L'œil dominant fixe la cible, tandis que la main d'arc reste stable.

4. La décoche
Un simple relâchement des doigts libère la flèche, sans secousse.



5. Le suivi
L'archer reste immobile pour observer la trajectoire et corriger son tir.

UN SPORT ENTRE TRADITION ET MODERNITÉ.

Depuis ses origines, le tir à l'arc a évolué sans perdre son esprit.

Il existe plusieurs types d'arcs :

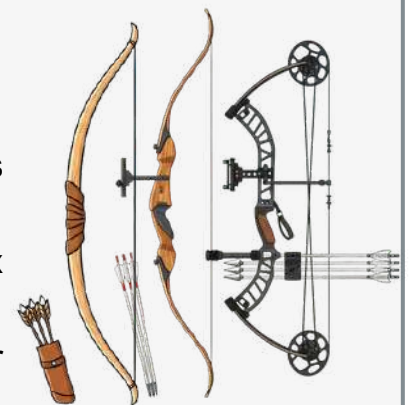
- **L'arc classique** (utilisé aux Jeux olympiques),
- **L'arc à poulies**, plus technique, doté de câbles et de poulies pour une tension stable,
- **L'arc long ou longbow**, symbole des archers médiévaux anglais.

Les archers d'aujourd'hui utilisent aussi la **technologie** pour progresser : cibles électroniques, arcs en matériaux composites, logiciels d'analyse du geste... Pourtant, la philosophie reste la même : **chercher l'équilibre entre puissance, précision et sérénité**.

UN SPORT DE VALEURS.

Le tir à l'arc développe des qualités précieuses : la **concentration**, la **maîtrise de soi**, la **patience**, mais aussi le **respect**, du matériel, des autres et des règles de sécurité.

À chaque tir, l'archer apprend à se connaître un peu mieux : c'est un sport où l'on vise la cible... mais où l'on touche surtout la confiance en soi.





1 Coche la bonne réponse.

À quoi servait le tir à l'arc avant de devenir un sport ?

- À transmettre des messages.
- À chasser et à se défendre.
- À pêcher des poissons.

Quel type d'arc trouve-t-on aux Jeux Olympiques ?

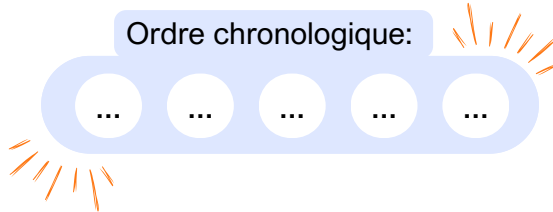
- Le longbow ou arc long.
- L'arc classique.
- L'arc à poulies.



2 Remets les étapes d'un tir dans le bon ordre.

1. L'armement.
2. La décoche.
3. La mise en place.
4. Le suivi.
5. La visée.

Ordre chronologique:



Le savais-tu?

Le tir à l'arc a fait son retour aux Jeux olympiques en 1972 après plus de 50 ans d'absence. Depuis, la France y a remporté plusieurs médailles.



3 Les phrases suivantes sont erronées, corrige-les.

➔ L'arc long était utilisé par les archers japonais.

➔ Le tir à l'arc est un sport de force exclusivement.

➔ Dès que son tir est fini, l'archer se déplace pour chercher sa flèche.



4 Complète les phrases avec les mots suivants :

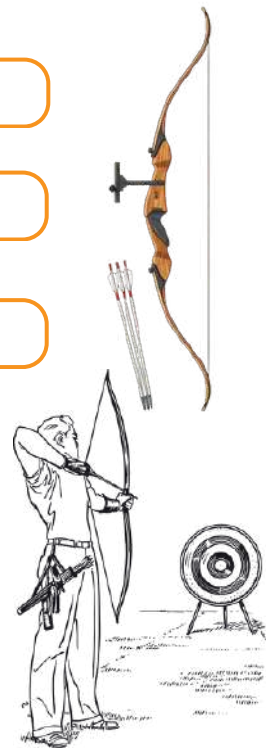
précision - concentration - respect - stabilité.

➔ Le tir à l'arc demande beaucoup de mentale .

➔ La du corps aide à mieux viser.

➔ Ce sport développe aussi le des autres et du matériel.

➔ Chaque archer cherche avant tout la du geste.



5 Zoom sur ... Lisa Barbelin.

Cherche en ligne

www

➔ Quelle médaille a-t-elle remporté en épreuve individuelle féminine ?

➔ Dans quelle discipline ?





Avant d'être un sport de précision, le tir à l'arc était une question de survie ! Découvrons comment les archers sont passés du champ de bataille aux podiums.

Le tir à l'arc existe depuis la **Préhistoire** : les premiers arcs servaient à **chasser** et à se **défendre**.

Dans l'Antiquité, les **Égyptiens** et les **Perses** formaient déjà des archers redoutables.

Au **Moyen Âge**, les archers anglais, munis de leur célèbre **longbow**, pouvaient atteindre une cible à plus de 200 mètres. En Asie, les **Mongols** tiraient à cheval, alliant vitesse et précision. Peu à peu, le tir à l'arc a perdu son rôle militaire, remplacé par les armes à feu. Mais il est resté vivant à travers les guildes d'archers, où la pratique est devenue un art et un loisir.

Au XIX^e siècle, les premiers clubs sportifs voient le jour, d'abord en Angleterre, puis en France. En 1900, le tir à l'arc figure pour la première fois aux **Jeux olympiques** de Paris. Après une longue absence, il revient définitivement aux **Jeux de 1972**, à Munich.

Depuis, les compétitions modernes respectent des règles strictes et se pratiquent avec des arcs de plus en plus perfectionnés.



1 Relie chaque époque à sa vision du tir à l'arc.



Préhistoire

Antiquité

Moyen-Âge

XIX^e siècle

Les longbows atteignent des records de distance.

Les clubs sportifs voient le jour.

Les premiers arcs servent à chasser.

Les Égyptiens forment des archers.

2 Vrai ou faux ?

Les longbows permettaient de tirer à plus de 2 000m.

Le tir à l'arc est apparu aux JO de 1900.

Les arches mongols tiraient depuis des remparts.

Vrai Faux



Le savais-tu ?

La plus longue flèche tirée avec précision a parcouru plus de 283 mètres ! C'est un record du monde détenu par l'archer américain Matt Stutzman, qui tire... avec les pieds, car il est né sans bras !

3 Zoom sur ... les Jeux Olympiques de 1900.

www



⇒ Dans quelle ville se sont déroulées les épreuves de tir à l'arc ?

⇒ Combien d'épreuves de tir à l'arc étaient reconnues cette année-là ?



Le tir à l'arc est pratiqué dans **plus de 160 pays**. Chaque région a développé ses propres techniques et symboles autour de l'arc.

En Europe, la France, l'Italie et la Suisse comptent de nombreux clubs sportifs modernes, tandis qu'en Amérique, le tir à l'arc de loisir se pratique aussi bien en plein air que dans des clubs spécialisés.

En Afrique de l'Est (Kenya, Tanzanie), certaines communautés utilisent encore l'arc pour chasser de manière traditionnelle.



En Corée du Sud, ce sport est une véritable fierté nationale : les archers s'entraînent dès l'école et remportent souvent les Jeux olympiques.

Au Bhoutan, le tir à l'arc est le sport national, célébré à travers des compétitions qui allient festivités et tournois, où les archers chantent, dansent et encouragent leurs adversaires.

1 Qui suis-je ?

⇒ Je suis un pays d'Asie. Chez moi les enfants apprennent le tir à l'arc dès l'école.

Qui suis-je ?

⇒ Dans mon petit royaume, le tir à l'arc est un sport national. Pendant les tournois, on chante et on danse.

Qui suis-je ?

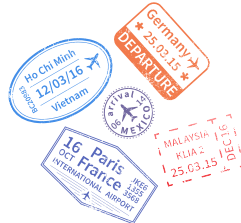
2 Coche la bonne réponse.

Dans quel pays d'Europe trouve-t-on de nombreux clubs ?

- La France.
- L'Espagne.
- La Pologne.

Dans quel pays d'Afrique certaines communautés utilisent encore l'arc pour chasser ?

- L'Afrique du Sud.
- Le Kenya.
- L'Égypte.



Le savais-tu?

En 2015, un Danois du nom de Lars Andersen a prouvé qu'on pouvait tirer 10 flèches en moins de 5 secondes, sans viseur, en courant et en rechargeant à la main : un vrai record de vitesse !



3 Zoom sur ... les Jeux Olympiques 2028.

Cherche en ligne

⇒ Dans quel pays auront-ils lieu ?

⇒ Quelle distance officielle les archers doivent-ils atteindre ?

⇒ Quel arc fera son entrée aux Jeux Olympique lors de cette édition ?



LA SCIENCES DERRIÈRE LA FLÈCHE.

Quand un archer décoche sa flèche, il met en œuvre plusieurs principes scientifiques sans même y penser. D'abord, il doit emmagasiner de l'énergie : quand il tire sur la corde, celle-ci se tend et stocke une **énergie potentielle élastique**.

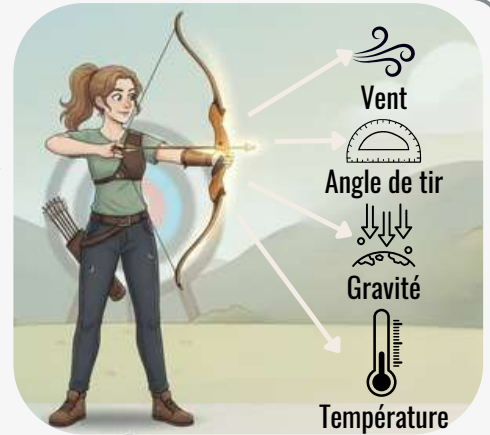
Lorsqu'il relâche la corde, cette énergie se transforme en **énergie cinétique**, qui propulse la flèche à une vitesse pouvant dépasser **200 km/h** !

Mais viser juste ne dépend pas que de la force. L'**angle de tir**, le **vent**, la **gravité** et même la **température de l'air** influencent la trajectoire.

Les archers apprennent à corriger ces effets grâce à des **repères visuels** et une grande **stabilité du corps**.

Le matériel aussi joue un rôle :

- L'**arc classique** est équilibré et précis.
- L'**arc à poulies**, plus moderne, utilise un système de câbles pour diminuer l'effort au moment du tir.
- Les **flèches en carbone** sont légères et gardent une trajectoire plus stable que celles en bois.

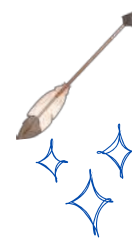


1 Associe chaque mot à sa définition.

- | | |
|------------------------|---|
| Énergie potentielle: ● | ● Énergie du mouvement de la flèche. |
| Énergie cinétique: ● | ● Force accumulée dans la corde tendue. |
| Gravité : ● | ● Inclinaison qui influence la trajectoire. |
| Angle de tir : ● | ● Force qui attire tout vers le sol. |

2 Complète les phrases suivantes.

- ⇒ Les flèches en sont légères et précises.
- ⇒ L'arc à réduit l'effort au moment du tir.
- ⇒ Le influence la trajectoire de la flèche.



Le savais-tu?

Lors des Jeux de Tokyo 2021, Kim Je-deok, un archer coréen de 17 ans, a été le plus jeune champion olympique de tir à l'arc, remportant deux médailles d'or à ses débuts.

3 Indique les parties de l'arc :

branches - corde - poignée

- ⇒ Partie qui se tend et emmagasine l'énergie.

- ⇒ Partie tenue par la main, qui doit restée stable et équilibrée.

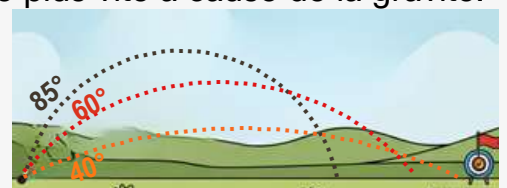
- ⇒ Parties qui se plient légèrement lorsque l'archer arme son tir.

4 Comprendre la trajectoire.

Plus l'angle de tir est haut, plus la flèche monte... mais elle retombe plus vite à cause de la gravité.

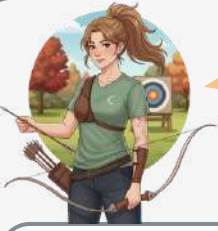
Quel angle permet d'atteindre la cible ?

- 80° 60° 40°



Expérience





Derrière chaque médaille se trouvent des heures d'entraînement, des doutes et une grande concentration !

Le tir à l'arc français brille dans le monde entier ! Découvre celles et ceux qui font rayonner les couleurs de la France.

Audrey Adiceom

Elle fait partie de l'équipe de France de tir à l'arc classique depuis plusieurs années et a remporté plusieurs médailles internationales, notamment une médaille d'argent par équipes aux Jeux européens 2023.

Jean-Charles Valladont

Vice-champion olympique à Rio 2016, il pratique le tir à l'arc classique depuis son enfance. S'entraînant à Besançon, il représente la France et a remporté la médaille d'argent par équipes aux Jeux olympiques de Paris 2024.

Sophie Dodemont

Ancienne tireuse olympique en arc classique, elle a ensuite évolué vers l'arc à poulies, plus technique, et a remporté plusieurs médailles aux championnats du monde et d'Europe.

Thomas Koenig

Spécialiste du tir à l'arc classique, notamment médaillé d'or par équipes aux Mondiaux en 2014 à Nîmes et aux Championnats d'Europe 2014, puis médaillé de bronze individuel junior aux Championnats d'Europe en 2017.



1 Qui suis-je ?

⇒ Je suis le champion du monde par équipe en 2014.

Qui suis-je?

⇒ J'ai changé d'arc et je continue à gagner. **Qui suis-je?**

Le savais-tu?

Les archers français s'entraînent parfois plus de 25 heures par semaine !



2 Relie chaque archer à son palmarès.

Audrey Adiceom ●

● Vice-champion olympique à Rio 2016.

Jean-Charles Valladont ●

● Médaille d'argent en arc à poulies en 2022.

Sophie Dodemont ●

● Médaille d'argent par équipe aux Jeux Européens 2023.



3 Zoom sur Thomas Chirault.

⇒ Quel type d'arc utilise-t-il ?

⇒ Quel titre a-t-il remporté lors des Jeux Olympiques de Paris 2024 ?

⇒ Où a-t-il remporté son premier titre en 2016 ? Quel était ce titre ?

Cherche en ligne

www



Qui suis-je ?

➔ Je suis tendue, mais jamais stressée.

Sans moi, aucune flèche ne part.

Qui suis-je ?

➔ Plus je suis centrée et plus tu gagnes de points.

Qui suis-je ?



Le quiz de Diane: coche la bonne réponse et vérifie que tu es désormais un expert du tir à l'arc !

Le tir à l'arc existe depuis ... ?

- Les années 1900.
- La Préhistoire.
- Le Moyen-Âge.

À quelle vitesse peut aller une flèche moderne ?

- 50 km/h.
- 120 km/h.
- Plus de 300 km/h.

Quelle est la qualité la plus importante pour un archer ?

- La force.
- La rapidité.
- La concentration.

Quel est l'arc le plus moderne ?

- L'arc à poulies.
- L'arc de chasse en bois.
- Le longbow.



Le savais-tu ?

Le record du monde de précision appartient à l'Américain Brady Ellison, qui a réussi un score parfait de 702 points sur 720 possibles à 70 mètres, lors d'une compétition en 2019. Une performance presque inhumaine de régularité !



Associe chaque flèche à sa cible. Attention, tu n'as pas le droit de passer deux fois sur la même case.



Retrouve les coordonnées de chaque photo.

