



2024



**Événement à organiser entre le 17 avril et le 30 juin 2024.
Reconduit chaque année.**

Action valorisée dans le cadre des subventions PSF

POUR QUI ?

- Les jeunes de moins de 18 ans (jusqu'à cadet)
- Prioritairement pour les non (encore) compétiteurs*

ORGANISATION GENERALE

- 100% par équipe mixte : en âge, en club d'appartenance et en genre
- Format = des ateliers par équipe
- 1 atelier = 1 challenge
- Classements par équipe sur chaque atelier et au général
- Distances de tir : de 10 à 20 m en fonction de la catégorie
- Inscriptions de l'évènement et récupération du fichier des inscrits grâce au site dédié (à venir).

PROGRAMME TYPE

1. Choix du nom de l'équipe par les jeunes
2. Echauffement collectif
3. Ateliers
4. Etirements / Détente à la fin des ateliers pendant l'établissement du classement
5. Résultats
6. Moment de convivialité pour terminer



GENERAL

Constitution d'équipes en mixant de préférence de 4 à 6 archers (si possible âges proches dans une même équipe). Prévoir 2 cibles par équipe.

Une seule catégorie et niveau de difficulté adapté en fonction de l'âge

DISTANCES DE TIR

- Poussins et benjamins (U13) : 10 m
- Minimes et cadets (U18) : 20m

DEUX POSSIBILITES D'ORGANISATION

Des cibles sont attribuées à des ateliers et les équipes changent de cibles pour changer d'atelier

OU

Les équipes ne bougent pas et les ateliers sont proposés les uns à la suite des autres

Les encadrants et parents seront mobilisés pour animer les ateliers (prévoir un temps de coordination pendant le temps que les enfants choisissent le nom de leur équipe et s'échauffent).

L'ORGANISATEUR PROPOSERA DIFFERENTS TYPES D'ATELIERS

- 3 ateliers « tir à l'arc » : un dans chaque thème parmi :
 - Atelier précision
 - Atelier contrainte posture
 - Atelier contrainte temps
- 1 atelier autour des valeurs de l'olympisme, du TA et du livret prévention violences*
- 1 atelier challenge sans tir à l'arc* peut être proposé. Cette option peut permettre de compenser un manque de cibles par exemple.
- Le dernier atelier sera un atelier cardio proposé à tous en simultanée

*si le nombre de cibles ne permet pas de faire tirer toutes les équipes en même temps, les ateliers sans tir à l'arc permettront de proposer d'autres activités en parallèle).



ATELIERS PRECISION

Nb Volées : **3 volées**

Nb de flèches par volée : **4 flèches/archer**

(ou plus pour que chaque équipe tire le même nombre de flèches)

Temps par volée : **2mn**

au choix	Description	Blasons ou visuels
Option 1	Les 10 et 9 de l'ensemble des membres de l'équipe sont cumulés. Classement des équipes entre elles au score.	Blason de 60cm
Option 2	<ul style="list-style-type: none"> . 3 tailles de pastilles* ou blasons ayant une valeur de points différente sont proposées. . Les archers ont le choix pour chaque flèche . Valeur des pastilles ou centre : 10 pour la plus petite, 5 pour la moyenne et 2 pts pour la plus grande. (les jeunes entre eux pourront établir une stratégie). *tailles des pastilles équivalentes au jaune des blasons de 20, 40 et 60cm (soit 4, 8 et 12 cm de diamètre)	Pastilles découpées ou blasons de tir campagne = 20 + 40 + 60cm et seul le jaune compte.
Option 3	<ul style="list-style-type: none"> . Les valeurs de toutes les flèches des membres de l'équipe sont cumulées . une pastille bonus est placée sur le noir (zone 3-4 points) du blason. Si la pastille est touchée = 20 points sinon valeur de là où la flèche est plantée. . 1 seule flèche/archer possible dans le bonus 	Blason de 60cm (cible anglaise de préférence) + pastille bonus (taille 6cm = taille du « 10 ») placée dans la zone "3-4"



ATELIERS

CONTRAINTE POSTURE

Nb Volées : **3 volées**

Nb de flèches par volée : **3 flèches/archer**

(ou plus pour que chaque équipe tire le même nombre de flèches)

Temps par volée : **2mn**

Blasons : **60 cm**

au choix	Description
Option 1	<p>Toutes les flèches sont tirées avec la même contrainte en choisissant parmi : sur un pied, un genou au sol, assis sur une chaise...</p>
Option 2	<p>Chaque volée est tirée avec une contrainte différente : en choisissant parmi : pieds serrés, un genou au sol, jambes fléchies, assis sur une chaise...</p> <p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Volée 1 : pieds serrés . Volée 2 : jambes fléchies . Volée 3 : un genou au sol
Option 3	<p>Chaque volée est identique avec 1 contrainte différente par flèche.</p> <p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Flèche 1 : pieds serrés . Flèche 2 : jambes fléchies . Flèche 3 : un genou au sol



ATELIERS

CONTRAINTE TEMPS

Nb Volées : **3 volées**

Blasons : **80 cm**

Option 1

Tir par équipe avec rotations ; la contrainte de temps est collective

- . une pastille bonus de 6 cm (10 du blason de 60) est placée sur le noir (zone 3-4 points) du blason.
Si elle est touchée = 20 points sinon valeur de là où la flèche est plantée.
- . 1 seule flèche/archer possible dans le bonus
- . Pour chaque équipe : un seul archer à la fois au pas de tir

Nb de flèches par volée

2 flèches par archer
(ou plus pour que chaque équipe tire le même nombre de flèches)

Temps par volée

40 secondes X le nb d'archers composant l'équipe ayant le plus de jeunes
Si 5 archers : 40 X 5 = 200 secondes

Option 2

La contrainte de temps est individuelle

Tir en 2 vagues possible

Nb de flèches par volée

3 flèches par archer

Temps par volée

1mn



ATELIERS VALEURS CITOYENNES

Objectif : sensibiliser et contribuer à la transmission des valeurs citoyennes, olympiques et sportives.

Modalités : Temps d'échange qui peuvent être adaptés

Le livret « Bien vivre le tir à l'arc dans mon club » envoyé à tous les jeunes licenciés peut être un support :

[livret_bien_grandir_hd_sans.pdf \(ffta.fr\)](http://ffta.fr)

Il est proposé de découper l'atelier en 3 temps avec comme finalité que les jeunes créent la devise citoyenne de leur équipe.

	Description
Temps 1	<p>Les valeurs citoyennes, c'est quoi ? (5 min.)</p> <p>Questionnement guidé : C'est quoi pour vous les valeurs citoyennes ? Que signifie être un bon citoyen ?</p> <p>Voir Annexe 3 – Temps 1</p>
Temps 2	<p>Les valeurs dans le sport et dans le tir à l'arc (+/-5 min.)</p> <p>Que faites-vous dans le club qui réponde à ces valeurs : Egalité, Respect, Fairplay, Solidarité, Tolérance, Bienveillance, Convivialité... ?</p> <p>Voir Annexe 3 – Temps 2</p>
Temps 3	<p>Choisir une devise pour votre équipe (5-10 min.)</p> <p>Cette devise devra illustrer au moins une valeur et être en lien avec le tir à l'arc.</p> <p><i>L'accompagnateur peut donner des exemples de ce qu'est une devise. Exemple celle des Trois mousquetaires : « un pour tous, tous pour un ». Autre exemple : « Face à la cible, nous ne faisons qu'un ».</i></p> <p>Un concours parmi les meilleures devises sera réalisé. Les modalités seront envoyées aux CD organisateurs.</p>

Exemple atelier parallèle – en option

**ATELIERS**
CHALLENGE

Sans tir à l'arc : Jumping jack

Modalités : chaque archer doit réaliser le maximum de répétitions dans le temps imparti ; **Classement** en fonction du nombre de répétitions cumulées de l'équipe

Temps : **1mn par archer**

Description

Position de départ :

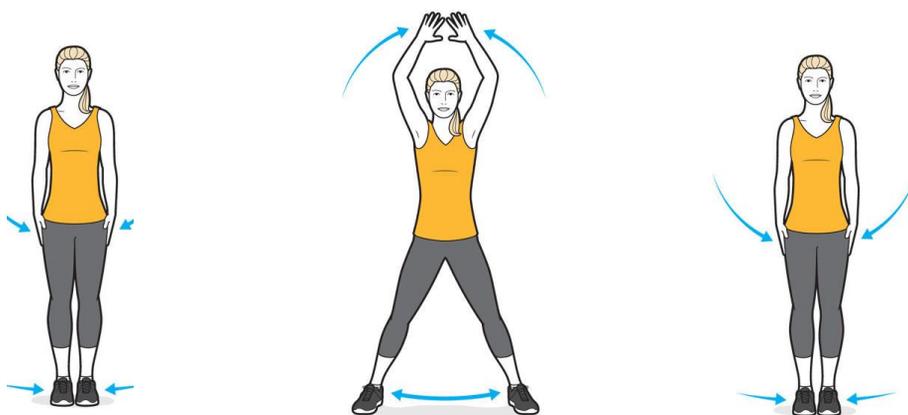
Pieds serrés et mains contre les cuisses.

Puis, l'archer saute en écartant les jambes et levant les mains, les mains claquent au-dessus de la tête.

Retour pieds serrés et mains qui tapent contre les cuisses.

Répéter le mouvement.

Pour être comptabilisé le mouvement doit être réalisé dans son intégralité.

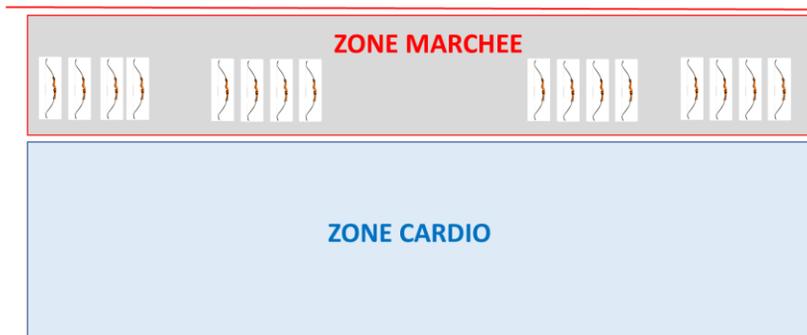
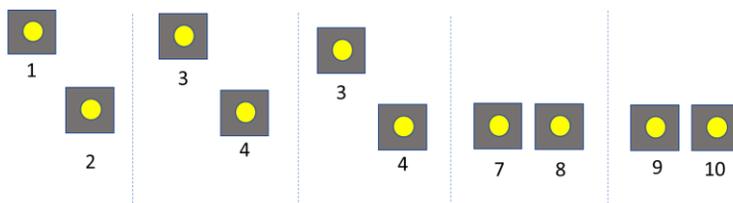




ATELIERS CARDIO

Mini-circuit training cardio ou mini run-archery en relais
Dernier atelier en simultané pour tous
Distance de tir 10 et 20 m comme pour les autres ateliers

au choix	Description
<p>Option 1</p>	<p>Mini circuit training « cardio » suivi du tir « Option 1 de l'atelier précision ».</p> <p>Exemple mini circuit training (tir en 2 vagues) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - enchaînement de 4 exercices pendant 30 secondes avec 10 secondes de récupération entre chaque - Exercices : montées de genou, jumping jack, talon fesse, pas chassés - Si arrêt de l'effort avant la fin des 30 secondes = pénalités -5 points
<p>Option 2</p>	<p>Mini-run archery en relais. Blason : 1 trispot ou un birdy de tir campagne par cible placé horizontalement. 3 flèches par archer et 1 flèche dans chaque spot. Toute la zone marquante fait office de spot. Exemple d'organisation en annexes.</p>





PRINCIPES :

- 1 classement par atelier et un classement général
- Les classements ne sont que par équipe : le cumul des résultats des archers de l'équipe donne la performance de l'équipe sur l'atelier

ATTRIBUTION DES POINTS :

- Classement par atelier : X points attribués en fonction du classement de l'atelier.

Exemple si 5 équipes participent au Jeux du tir à l'arc du département :

1^{ère} = 5 points
 2^{ème} = 4 points
 3^{ème} = 3 points
 4^{ème} = 2 points
 5^{ème} = 1 point

- Classement général se fait en cumulant ces points attribués par atelier. Exemple :

EQUIPES	POINTS ATELIERS					Points au général	Place au général
	Précision	Posture	Temps	Challenge	Cardio		
Equipe A	1	3	2	5	1	12	5
Equipe B	2	1	5	3	4	15	3
Equipe C	3	2	4	2	2	13	4
Equipe D	4	5	3	1	3	16	2
Equipe E	5	4	1	4	5	19	1

GESTION DES RESULTATS

Afin de faciliter la gestion des résultats, un fichier Excel sera mis à disposition des CD organisateurs.



ANNEXES

Mini run-archery en relais



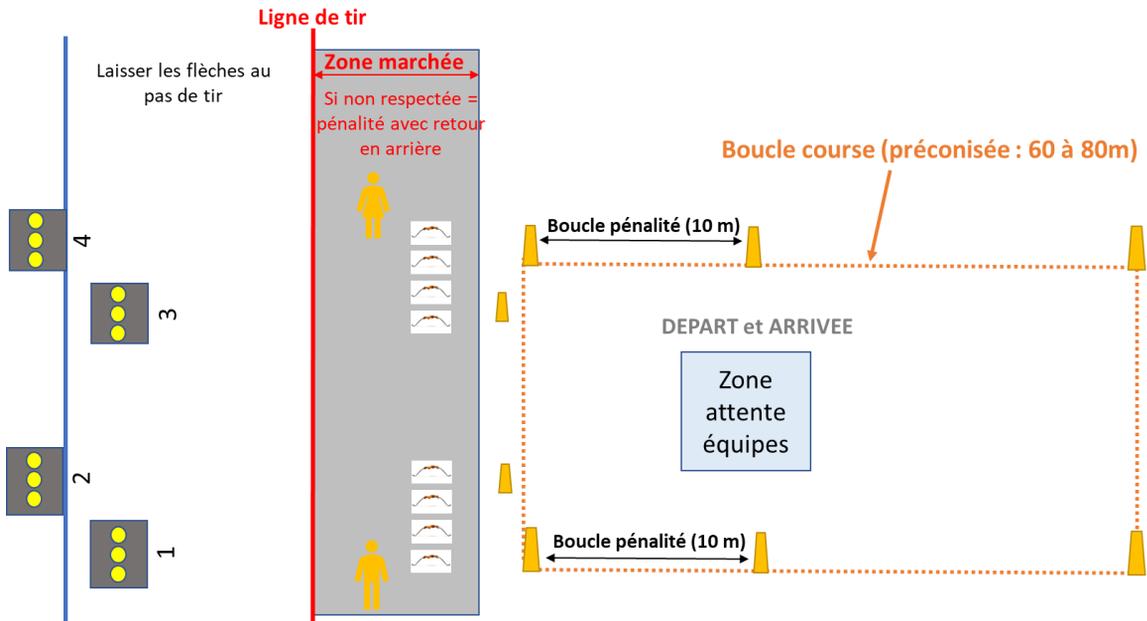
EXEMPLES de mise en place de terrain. Adaptable en fonction des possibilités.
Distance de tir : 10 et 20 m.



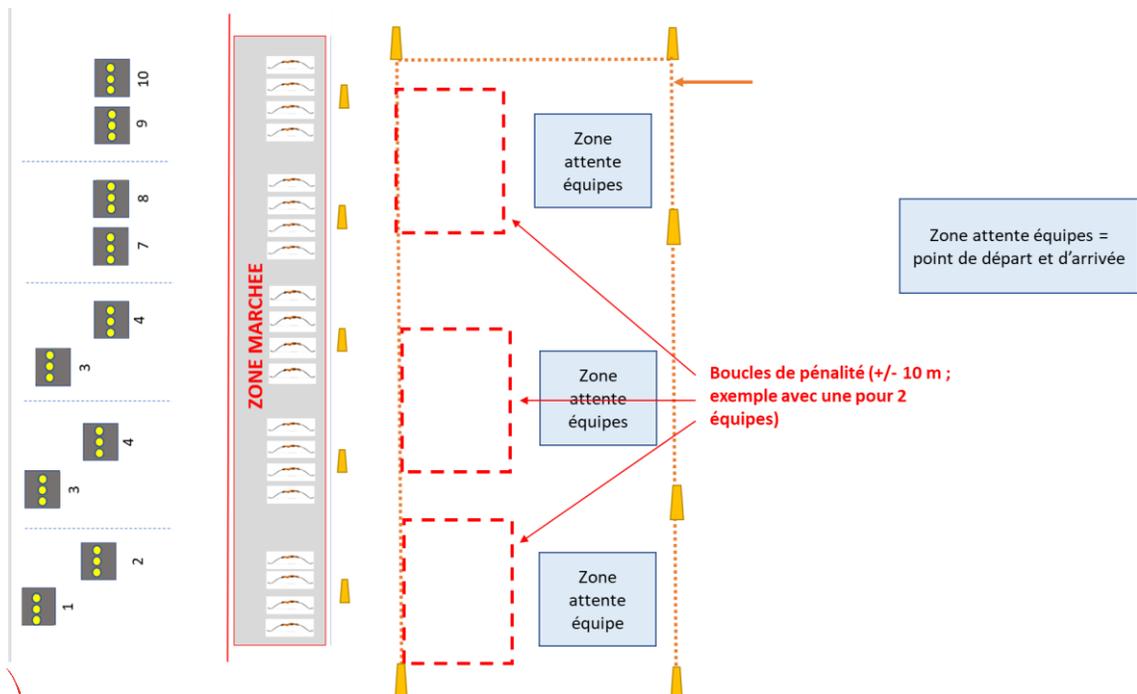
Responsable atelier
(1 par équipe)

Chronomètre - Fait respecter la zone marchée - Vérifie les pénalités

EXEMPLE 1



EXEMPLE 2



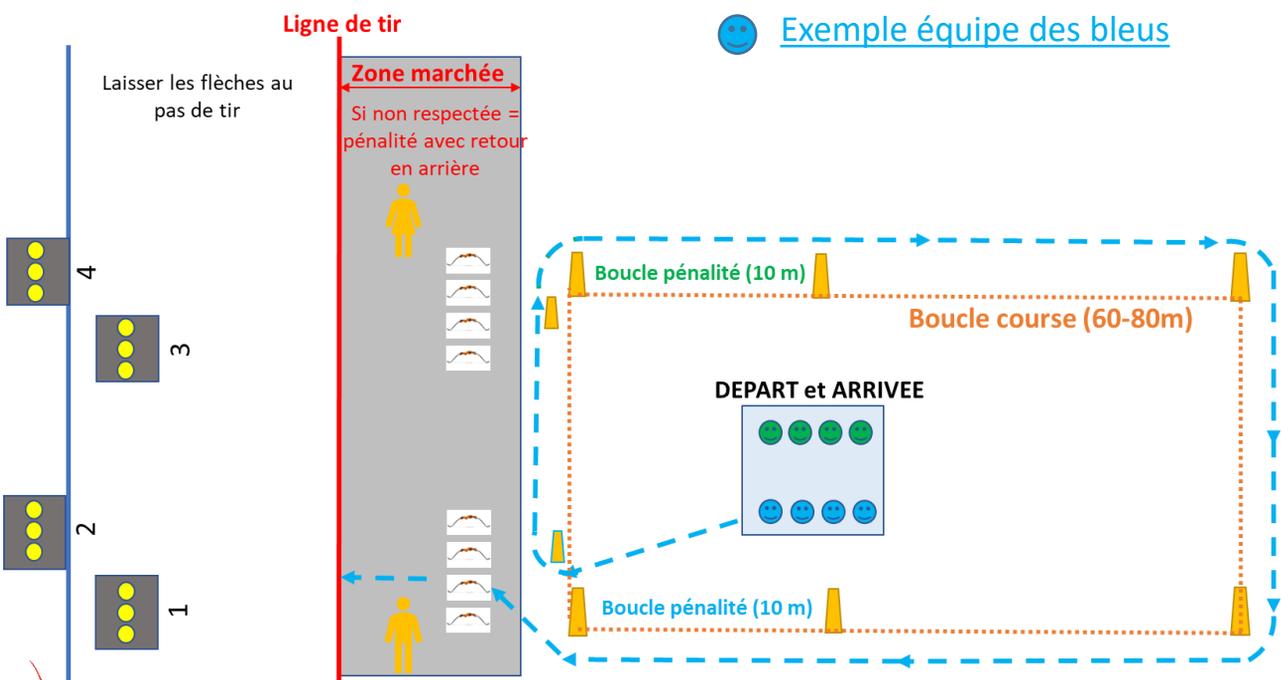
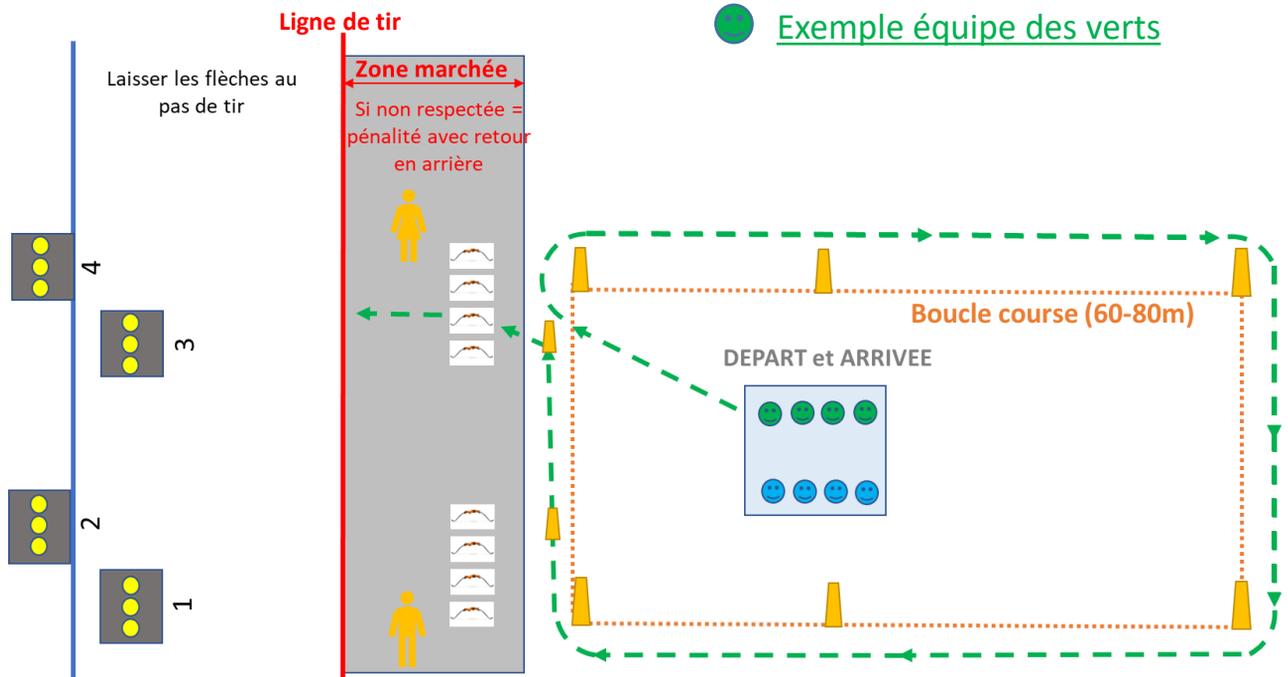
Mini run-archery en relais

MODALITES ORGANISATION



ETAPE 1

- Les archers de l'équipe définissent l'ordre de passage entre eux.
- Le top départ est donné à toutes les équipes en même temps
- L'archer 1 de chaque équipe part depuis la zone départ pour faire la boucle, puis prend son arc et va tirer ses flèches.



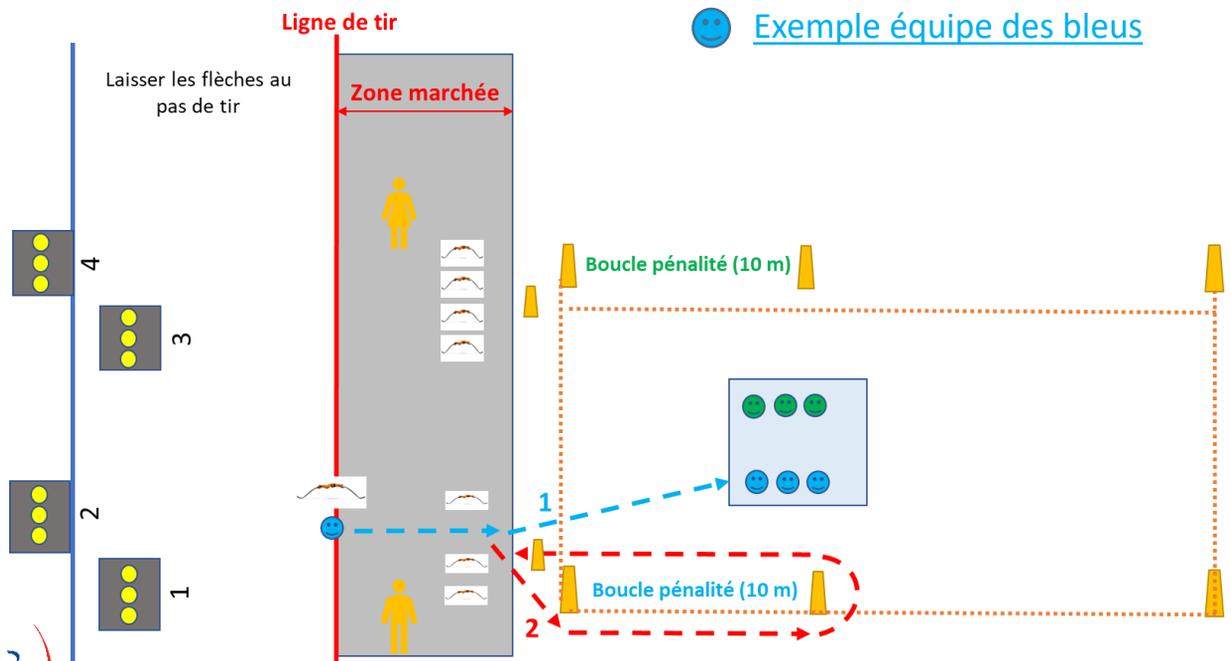
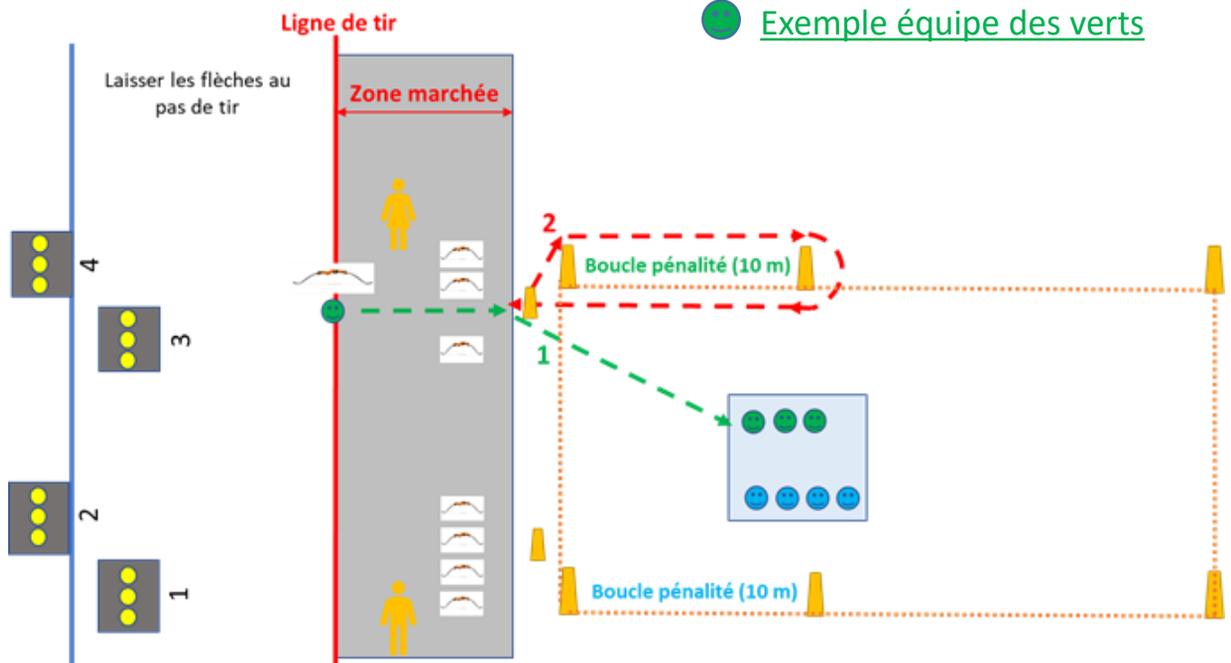
Mini run-archery en relais

MODALITES ORGANISATION



ETAPE 2

1. S'il a touché le spot avec chaque flèche : après avoir reposé son arc, il va passer le relais à son coéquipier en allant lui taper dans la main.
2. S'il n'a pas touché le spot avec chaque flèche : après avoir reposé son arc, il effectue autant de tours de pénalité (boucle) que de flèches manquées puis va passer le relais à son coéquipier en allant lui tapant dans la main.



Mini run-archery en relais

MODALITES ORGANISATION

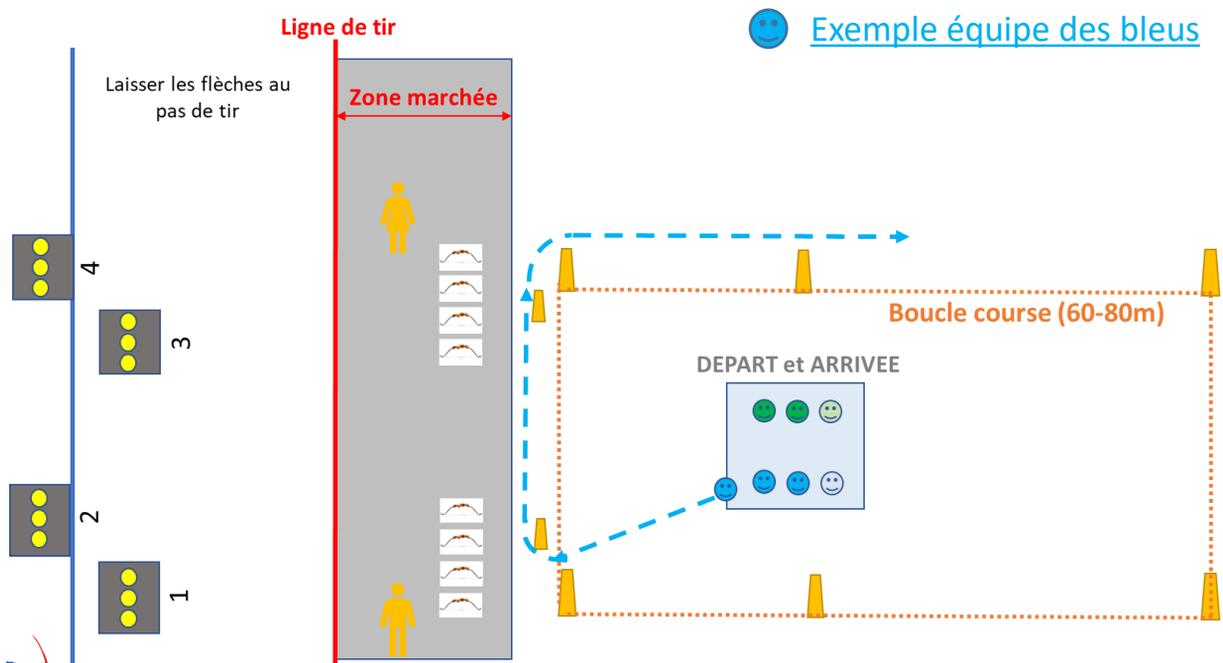
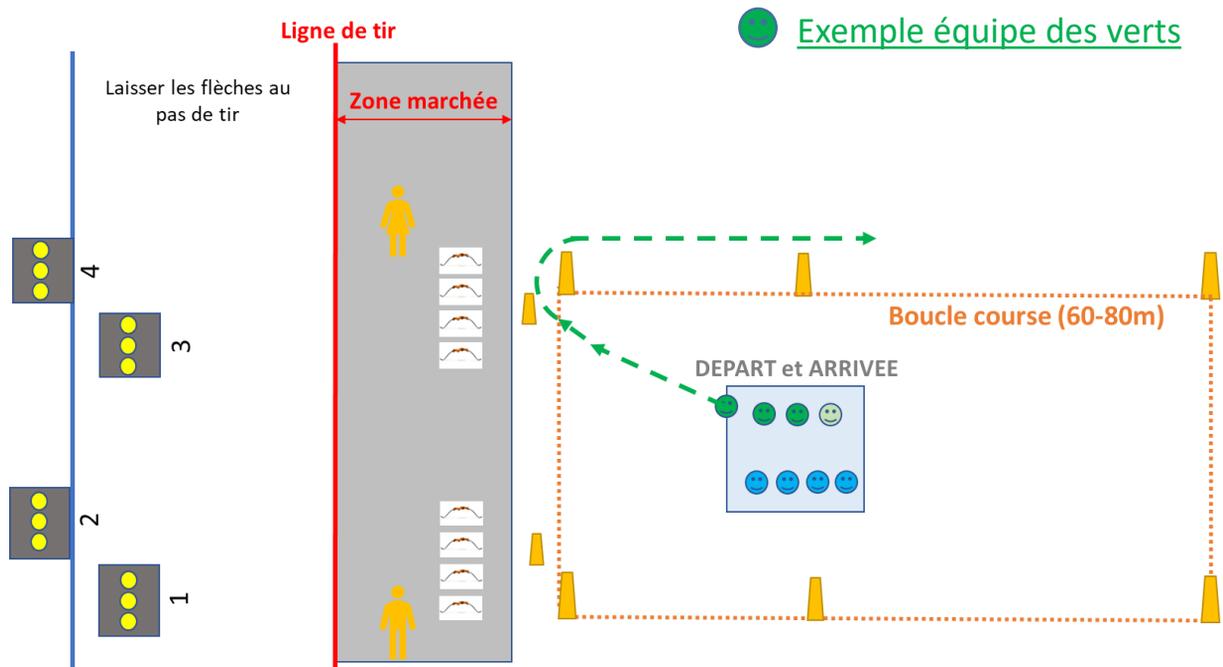


ETAPE 3

L'archer suivant démarre sa course. Les phases précédentes sont répétées jusqu'à ce que tous les archers de l'équipe soient passés et que le dernier soit revenu dans la zone « départ/arrivée ».

Si les équipes sont constituées d'un nombre d'archers différents, un tirage au sort est fait et l'un d'entre eux fait deux passages.

Le classement est fait en fonction du temps réalisé. L'équipe la plus rapide a gagné.





TEMPS 1 : Les valeurs citoyennes, c'est quoi ?

Durée : plus ou moins 5 minutes

Questionner les jeunes :

C'est quoi pour vous les valeurs citoyennes ? Que signifie être un bon citoyen ?

Proposition pour aiguiller les jeunes :

Connaissez-vous la devise de la République Française ?

Indice 1 : issue en partie de « La déclaration des droits de l'homme et du citoyen »

Indice 2 : Elle est composée de trois mots

Indice 3 : reprend deux valeurs importantes

Réponse : Liberté, Egalité, Fraternité

Liberté : « pouvoir faire tout ce qui ne nuit pas à autrui » ; « pouvoir faire tout ce qui n'est point interdit, comme ne pas faire ce qui n'est point obligatoire » ; Opposition à esclavage ou sous la dépendance de quelqu'un...

Egalité : égaux en droits, égaux face à la loi...mais étendue aux femmes en 1944 (droit de vote), absence de toute discrimination entre les êtres humains

Fraternité : renvoie à la solidarité (aide sociale par exemple)

A quoi ça sert de les respecter ?

Le respect des valeurs citoyennes sont essentielles au bon fonctionnement de la société, au bien-vivre ensemble, au maintien de la paix, contribuent bonheur des uns et des autres en acceptant les différences, absence de discrimination...

On peut aborder aussi par les risques si on ne les respecte pas.

Autres valeurs associées :

Respect (civisme, politesse...), Solidarité, Tolérance, Bienveillance...



TEMPS 2 : Les valeurs dans le sport et dans le tir à l'arc

Durée : plus ou moins 5 minutes

Questionner les jeunes :

Que faites-vous dans le club qui réponde à ces valeurs : Egalité, Respect, Fairplay, Solidarité, Tolérance, Bienveillance, Convivialité... ?

Orienter la réflexion sur ce que l'on fait dans son club pendant les séances encadrées (à notre arrivée, pendant le temps de pratique, avant notre départ), lors des tirs ludiques ; mais aussi, à l'extérieur du club pendant les compétitions...

Exemples dans le schéma à suivre (non exhaustifs).

Atelier Valeurs citoyennes



Guide de mise en place

