|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Objectif de l’exercice** | **Matériel** | **Instruction** |
| *La cordre* | | |
| Être grouper | Bout de ficelle (1m/archer) | \_chaque archer fait sa volée en essayant d’être le plus groupé (ne pas tenir compte des couleurs)  \_ après chaque volée, entourer toutes les flèches avec la corde et couper ce qui dépasse  \_ l’objectif est de raccourcir sa corde volée après volée en ayant des volées les plus groupées possible.  \_l’archer ayant la plus petite corde (et donc le plus groupé) gagne. |
| *Le sparadrap* | | |
| Geste : Placement de la main de corde au niveau de la mâchoire | Scotch, sparadrap | \_mettre un bout de scotch sur le pouce (de la main tenant la corde)  \_en tirant, l’archer doit sentir le contact du scotch avec sa mâchoire pour savoir s’il est bien positionné |
| *L’hippopotame* | | |
| Ne pas tirer trop vite+ ne pas rabaisser l’arc trop tôt | / | \_une fois en position, dire « 1 hippopotame » avant de tirer  \_après avoir tiré, dire « 2 hippopotames » avant de rabaisser le bras d’arc |
| *El stylo* | | |
| Geste : travailler la rotation de l’épaule à la libération | Un stylo | \_en pré-armement, mettre un stylo à la verticale dans le pli du coude (bras de corde)  \_à la fin de la libération, le stylo ne doit pas tomber, doit être à l’horizontale |
| *Armement à l’aveugle* | | |
| Geste : travailler l’armement | / | \_à petite distance (10m), mettre un bouchon au centre (pas de blason)  \_vise le bouchon (en pré-armement)  \_ferme les yeux pendant l’armement (traction) !!! Ne tire pas la flèche  \_ouvre les yeux : l’objectif est que le viseur soit toujours aligné avec le bouchon  si le viseur bouge droite/gauche🡪 pb de rotation (hanche ou haut du corps)  si viseur bouge en bas 🡪pb de tenu d’arc, pas assez dynamique  \_refaire le geste les yeux ouverts en tirant la flèche cette fois-ci (toujours en essayant de ressentir le placement) |
| *Jeu des territoires* | | |
| Précision (pression compétition en duel) | Un blason | \_faire une croix visible séparant le blason en 4 quarts (ou en 2 pour plus de facilité)  \_duel : chaque archer doit tirer dans deux zones opposées, si sa flèche va dans la diagonale de son adversaire, les points sont pour l’adversaire  \_celui ayant le plus de pts gagne |
| *La pétanque* | | |
| Précision (pression compétition en duel) | Un blason | \_en duel : tire volée de 3 flèches, 1 chacun son tour  \_pour éliminer une flèche adverse : doit tirer dans la même zone (même chiffre)  \_à la fin de la volée, compte 1 point pour la flèche la plus proche (2 pts si l’archer a les deux plus proches, 3 s’il a les 3 plus proches).  \_1er arriver à X pts gagne / au bout de X volées, celui ayant le plus de pts gagne |
| *La bataille navale* | | |
| Précision (pression, compétition en duel) | Ballon, image de bateau ou autres trucs à viser | \_chaque archer place 3 (+/-) ballons que son adversaire devra viser  \_ doit ‘’couler’’ en premier toute la flotte de son adversaire  \_si ‘’coule’’ un de ses propres ‘’bateaux’’, tant pis pour soi 😉 |
| *2 vitesses* | | |
| Vitesse de tir | Blason | -sachant qu’un archer doit tirer une flèche en 6 secondes  -5 flèches par volée 🡪 1 minute par volée  -alterner avec volée de 3 flèches toujours en 1 minute  🡪 comparer les résultats et les impressions |
| *Berserk* | | |
| Endurance |  | -faire une séance de 100 flèches au total (20 volées de 5 flèches)  - -1pts par flèche en dehors de X zone (en fonction du niveau des archers)  -celui ayant le plus de points gagne |

En bonus :

Le défouloir

On écrit sur une lettre ce qui ne va pas, ce qui nous stress… que l’on range dans une enveloppe et l’on tire dessus.

Pour les jeux :

<http://arcetjeux.free.fr/jeux.htm>