



### INFORMATION GENERALE

Dans le cadre de l'opération « Tir à l'arc en mode 2024 », la FFTA propose à ses clubs d'organiser un évènement afin de :

- Faire la promotion de l'accessibilité du tir à l'arc auprès des personnes en situation de handicap (PSH)
- Sensibiliser à la dimension du handicap en faisant découvrir le para-tir à l'arc.

Cette fiche a pour objectif d'accompagner la structure dans l'organisation de sa manifestation avec des propositions de formats et d'ateliers.

Ainsi, plusieurs formats peuvent être proposés :

- Une animation découverte du para-tir à l'arc auprès d'un public non-pratiquant en situation de handicap moteur
- Une sensibilisation auprès d'un public licencié « ordinaire »
- Une animation découverte du para-tir à l'arc auprès d'un public non-pratiquant (le public peut être mixte : valides et PSH)

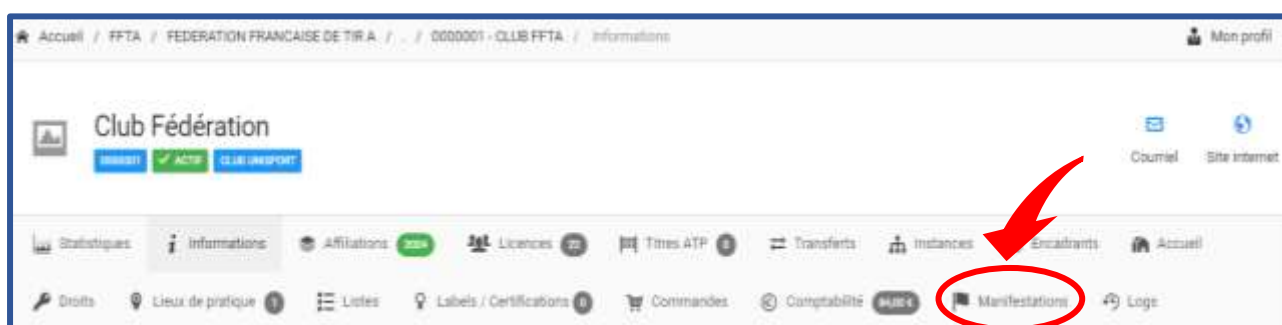
Les ateliers proposés peuvent être adaptés à un public ordinaire, offrant ainsi des défis d'instabilité, tout en étant également accessibles à un public en situation de handicap.

Pour toute question : [para-tiralarc@ffta.fr](mailto:para-tiralarc@ffta.fr)

## EN PRATIQUE

Tous les ateliers proposés dans cette fiche sont adaptables en fonction du public que vous allez accueillir, du matériel et de l'équipement dont vous disposez et de l'encadrement présent.

Vos animations sont à déclarer dans le module « Manifestation » de l'espace dirigeant, puis choisir le format « Animation para-tir à l'arc » :



L'envoi d'un kit sera effectué après validation de l'évènement (envoi non garanti si déclaration moins de 15 jours avant l'évènement).

En fonction du format choisi les fiches pratiques qui suivent pourront vous guider.

## **FORMAT : DECOUVERTE DU PARA-TIR A L'ARC AUPRES D'UN PUBLIC NON PRATIQUANT EN SITUATION DE HANDICAP (PSH)**

Cette animation découverte doit permettre aux Personnes en Situation de Handicap accueillies de découvrir le tir à l'arc grâce à des adaptations lorsque cela est nécessaire.

Pour cela, il est possible de se rapprocher d'une structure qui accueille des PSH ou la Maison Départementale pour les Personnes Handicapées (MDPH) de votre territoire afin de proposer une action de découverte dans les installations de la structure ou sur un de vos lieux de pratique.

➔ Cf. Lien vers les structures et les MDPH de votre région (Cartographie à venir)

Dans ce cas, connaître les handicaps moteurs pour lesquels les adaptations seront à prévoir peut faciliter la préparation de la séance.

Il est possible d'organiser un évènement spécifique type portes-ouvertes avec une communication ciblée en direction des PSH. En général elles viendront accompagnées, dans ce cas, il s'agira plus d'une animation « handi-valide » ce qui a la richesse de montrer l'inclusion possible.

La difficulté peut être que, suivant l'affluence et les types de handicap, la gestion des adaptations nécessaires prendra du temps et mobilisera des encadrants.

➔ Cf. La partie « Animation découverte para-tir à l'arc auprès d'un public non-pratiquant... »

### Organisation proposée :

1. Echauffement
2. Mise en situation du para-tir à l'arc avec adaptations si besoin
3. Jeu ou défis

Le format sera celui d'une animation « classique » avec les adaptations aux handicaps nécessaires. L'encadrant adaptera la distance et la taille de blason en fonction des capacités du public accueilli.

## FORMAT : SENSIBILISATION AUPRES D'UN PUBLIC LICENCIÉ « VALIDE »

Dans le cadre de cette sensibilisation, les licenciés « ordinaires » auront l'occasion de découvrir la pratique du para-tir à l'arc.

### Organisation proposée :

1. Echauffement commun
2. Découverte de plusieurs ateliers de mise en situation du para-tir à l'arc
3. Jeu : Défis

Prévoir 15 à 20 minutes par atelier. Certains ateliers peuvent être faits avec le matériel de tir habituel. Néanmoins, il est aussi possible de faire tous les ateliers avec des arcs d'initiation. Dans ce cas, la distance de tir et taille de blason seront adaptés.

## LES ATELIERS

### Atelier 1 : Tir assis (chaise ou tabouret)

#### Matériel nécessaire :

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| - Un tabouret/ une chaise   | - 1 blason par archer      |
| - Un ou plusieurs gros ballons/ coussins d'équilibre/ballons « classiques » | - 3 à 6 flèches par archer |
|   | - Matériel de tir habituel |

Distance de tir : 15 mètres

Taille de blason : 60cm (ou taille habituelle suivant âge/niveau)

#### Description :

Pour tirer, l'archer peut être installé dans un fauteuil adapté, sur un tabouret et/ou une chaise. Il est important que la position assise soit confortable et stable, permettant à l'archer de maintenir une posture correcte tout au long de la séance de tir.

- ✓ Variante : Installer l'archer
- En position assise sur un gros ballon (type swiss ball)
  - Assis sur la chaise ou le tabouret avec un ballon ou un coussin d'équilibre sous les fesses
  - Assis sur la chaise avec ballons ou coussins d'équilibre sous les fesses et sous les pieds

Ces variantes permettront de mettre l'archer en situation d'instabilité afin de caractériser davantage la situation d'une personne ne disposant pas ou peu des abdominaux. Sachant que la dernière qui est la plus complexe se rapproche le plus de la réalité du handicap.

- Questionner les archers sur le ressenti, les difficultés... (normalement : constat qu'il est très difficile ou impossible de tirer correctement depuis un tabouret et que l'archer aura besoin de l'appui du dossier de la chaise pour gagner en stabilité).

## Atelier 2 : Tir avec les yeux bandés

### Matériel nécessaire :

- Un masque/tissus occultant
- 1 Blason par archer
- Matériel de tir habituel
- 3 à 6 flèches par archer

+ Si situation 2 choisie : 1 grande ficelle, 1 scratch, 2 poids, (exemple : 2 packs d'eau)

Distance de tir : 15 mètres

Taille de blason : 60cm (à adapter suivant âge/niveau)

### Description :

L'objectif de cet atelier est de tirer en situation de déficience visuelle.

- Situation 1 En binôme : L'archer se placera en position de tir les yeux bandés et un assistant à côté de lui devra le guider vocalement sur la précision du tir.
- Situation 2 : L'archer devra enrouler la ficelle autour des poids à 1m de distance puis relier chaque ficelle à son poignet et les fixer à l'aide du scratch. La longueur des ficelles sera réglée pour permettre à l'archer d'atteindre la cible. Lorsque les deux ficelles sont tendues, l'archer est placé correctement pour atteindre la cible.



L'archer « visera » à partir de sensation (tension des ficelles) et non grâce à la vue. Attention : l'objectif n'est pas de chercher à soulever les poids ou les packs d'eau mais simplement d'avoir un

repère de placement dans l'espace. Pour conserver la précision, il est important de donner des repères de placement également pour les pieds.

Evolutions possibles :

- Phase 1 (P1) : Tirer avec la potence ou le système scratch/ficelles/poids de manière habituelle et avec leur propre matériel pour permettre à l'assistant de régler la potence ou les tailles des ficelles
  - Phase 2 (P2) : Même situation que P1 mais en enlevant le viseur
  - Phase 3 : Même situation que P2 mais en bandant les yeux
- 
- ✓ Variante : Utilisation d'une potence. Si votre club dispose de potence, il sera alors possible de mettre en place la situation avec une potence plutôt qu'avec les poids.
  - ✓ Challenge : l'archer pourra faire une première volée de 6 flèches les yeux non bandés. Puis enchaîner une volée de 6 flèches supplémentaires les yeux bandés. Le but sera de se rapprocher du score établi sur la première volée. Comparer les écarts.
- 
- ➔ Le but sera de maintenir le niveau de score établi sur la situation 1. Comparer les écarts.

### Atelier 3 : Tir à la bouche

Matériel nécessaire :

- 1 Blason par archer  
- 6 flèches par archer

- 1 arc d'initiation avec viseur

- Des lanières en nylon avec un trou à l'intérieur

Distance de tir : 10- 15 mètres

Taille de blason : 60 cm

Description :

Installer un D loop sur la corde de l'arc et accrocher la lanière en nylon dans le D loop. Pour gagner du temps, faites un simple trou et liez le mordant avec un nœud simple pour permettre aux encadrants de changer rapidement le mordant.



L'archer devra plier le bras d'arc pour amener la lanière à la bouche et la mordre au niveau des prémolaires, tendre le bras, viser puis lâcher la corde.

De préférence, faire un « préréglage du viseur » (normalement assez haut) en demandant à l'archer de se mettre en position, de viser sans lâcher.

➔ Pour des questions d'hygiène, changer le mordant entre le passage des archers

- ✓ Variante : Vous pouvez en fonction du matériel disponible dans votre club proposer d'autres ateliers (Exemple : utilisation d'un décocheur adapté actionné par une pédale de batterie)
- ✓ Jeu ou défis : Plusieurs situations peuvent être proposées par équipe ou en individuel comme :
  - Des matchs par type d'atelier
  - Un match ou des « mini qualif » avec une volée comptée par atelier et comptabiliser le nombre de points

## FORMAT : ANIMATION DECOUVERTE DU PARA-TIR A L'ARC AUPRES D'UN PUBLIC NON-PRATIQUANT

Cette animation découverte doit permettre aux Personnes en Situation de Handicap ainsi qu'aux participants valides accueillis de découvrir le Tir à l'arc ainsi que le Para-tir à l'arc.

Une initiation doit être proposée afin de se familiariser avec le tir à l'arc avec ou sans adaptation.

L'entraîneur adaptera la distance et la taille de blason en fonction des capacités du public accueilli.

Une fois l'initiation faite, vous pouvez organiser des ateliers où les participants pourront, lorsque c'est possible, découvrir le para-tir à l'arc

Différents ateliers peuvent être proposés en fonction des compétences et des capacités du public accueilli (Voir ateliers page : « FORMAT : Sensibilisation auprès d'un public licencié valide »)

### Déroulement :

1. Echauffement commun
2. Une phase d'initiation au tir à l'arc (pilotée par un entraîneur du club)
3. Découverte de plusieurs ateliers de mise en situation du para-tir à l'arc
4. Jeu : Un défi peut être proposé en fin d'initiation

Taille de blason : 80 cm

Distance de tir : entre 7m et 10m

Durée : 15 à 20 minutes par atelier.

### Jeu ou défis :

Des jeux peuvent être proposés ou des défis par équipe ou en individuel comme :

- Matches en individuel ou par équipe, flèche la plus près du centre...  
Si des ateliers de sensibilisation sont proposés :
- Des matchs par type d'atelier
- Un match ou des « mini qualif » avec une volée comptée par atelier et comptabiliser le nombre de points

Il sera possible de mixer les équipes (exemple : 1 Personne en Situation de Handicap + 1 personne valide).