

Jeux

# Jeu des zones

	Paille	Blanc	Noir	Bleu	Rouge	Jaune
<b>Volées 1 à 5</b>						
<b>Volées 6 à 10</b>						

## Règle du Jeu :

- Le tir se fait par volées de 3 flèches.
- A chaque volée, mettre une croix dans la ou les cases indiquant les couleurs où les flèches sont plantées.
- Attention :
- Il ne peut y avoir qu'une seule croix dans une case. Lorsque par exemple toutes les cases de la colonne « Blanc » sont cochées, les éventuelles flèches arrivant dans cette couleur ne sont pas comptées.
- Pour les volées 1 à 5, seules les flèches arrivant en « paille, blanc et noir » sont comptées. Les autres sont considérées comme perdues.
- Pour les volées 6 à 10, ce sont les flèches arrivant en « bleu, rouge et jaune » qui comptent.

## But du jeu :

- Cocher le plus possible de cases..

## Nombre de joueurs :

- En individuel, on peut comparer ses scores en faisant varier la distance ou le blason lors de plusieurs parties, ou évaluer ses progrès dans les mêmes conditions.
- En compétition avec un nombre indéfini de joueurs, comparer les scores au bout de 5 ou de 10 volées.

## Faire des « 15 » puis des « 30 »

### Principe :

- Pour faire des « 15 », seules les couleurs comptent et il faut donc chercher à atteindre le « jaune ». on utilise le comptage habituel pour faire des « 30 ».
- On dispose de seulement 3 flèches dans son carquois
- A chaque volée, la ou les flèches en jaune (pour les « 15 ») ou en 10 (pour les « 30 ») restent en cible.
- A la volée suivante, l'archer tire la ou les flèches qui lui restent et ceci jusqu'à obtention du score maxi défini.
- Lorsque le « 15 » ou le « 30 » est atteint, toutes les flèches sont retirées de la cible et on recommence jusqu'à obtenir « x » fois le score de référence, ou on passe à la difficulté supérieure.

### Déroulement :

Parcours avec progression de la difficulté :

Blason de 80 cm	Score « 15 »					
	Score « 30 »					
Blason de 60 cm	Score « 15 »					
	Score « 30 »					
Blason de 40 cm	Score « 15 »					
	Score « 30 »					

Si le jeu se pratique seul, chacun choisit son parcours et le nombre de scores de référence qu'il veut atteindre.

En compétition individuelle ou par équipes, les parcours sont bien évidemment identiques. On peut aussi avoir des équipes de « débutants » qui s'affrontent à des « confirmés » sur des parcours adaptés à chacun.

L'imagination au pouvoir pour trouver encore des variantes !!

# **Jeux**

## **Recherche de performance**

*Certains jeux peuvent se faire seuls ou à plusieurs au choix, d'autres non. Mais tous sont adaptables d'une manière ou d'une autre. A chacun d'être inventif. L'essentiel est de ne pas s'ennuyer.*

*On peut avoir intérêt à noter cela sur un carnet, le score et la date (surtout dans une pratique individuelle) afin d'évaluer ses performances au fil du temps.*

### **Duels sur le même blason**

Principe :

L'archer « A » a son propre blason dénommé « A »

L'archer « B » a son propre blason dénommé « B »

Le duel se déroule en 4, 6 ou 8 volées de 3 flèches

- Durant les volées impaires, LES DEUX ARCHERS TIRENT SUR LE BLASON « A » et tous les points sont comptabilisés au nom de l'archer « A »
- Durant les volées paires, LES DEUX ARCHERS TIRENT SUR LE BLASON « B » et tous les points sont comptabilisés au nom de l'archer « B »

#### ***Qui a le plus de points au final ?***

On comprendra que pour que le jeu fonctionne bien :

- Chaque archer a intérêt à faire le plus de points possible sur son propre blason, et le moins possible lorsqu'il tire sur le blason de son adversaire.
- Et que pour dissuader chacun de faire des pailles sur le blason adverse (ce serait trop facile !), on pourra dire que dans ce cas, les pailles compteront 10 points.

### **Les jaunes**

Ne compter que le nombre de flèches dans le jaune (9 et 10)

Convient aussi bien en individuel qu'en équipes ou en duels.

Définir à l'avance, soit un nombre de volées ( x jaunes réussis durant ce contrat), soit un nombre de jaunes (x volées nécessaires pour atteindre ce nombre de jaunes)

On peut avoir intérêt à noter cela sur un carnet, le score et la date (surtout dans une pratique individuelle) afin d'évaluer ses performances au fil du temps.

***Se préparer aux duels***  
***En vue des championnats***  
***Départemental et Ligue et pourquoi pas France***

Il va falloir :

- Contrôler son stress
- Se concentrer sur chaque flèche
- Oublier les scores des précédentes et ne pas penser aux suivantes

Les archers compétiteurs appelés à disputer les championnats tireront sur trispot.

Les débutants ou des non compétiteurs seront sur un blason adapté à leur niveau.

**JEU 1 : LA « MOINS BONNE »**

- Compétition sur au moins 3 volées
- Volées de 3 flèches
- A chaque volée, on n'inscrit que le score de la moins bonne flèche (Score maxi possible pour 3 volées = 30).
  
- Dans un premier temps, on peut faire ce jeu en inscrivant le score des 2 moins bonnes flèches (score maxi possible pour 3 volées = 60).

**JEU 2 : DUELS A 3 :**

- Principe : un tireur réputé « très bon » (ou compound, surtout s'il est très performant) contre deux tireurs réputés « moins performants ». Dans la pratique, toutes les compositions sont possibles.
  
- Le « champion » tire des volées de 5 flèches.
- Pendant que les 2 autres, qui font équipe, en tirent chacun 3.

**JEU 3 : GERER LE RAPPORT VITESSE/QUALITE :**

- En duels ou en trios
- Au moins 3 volées
- Volées de 6 flèches
- Le groupe commence ensemble au « top »
- Arrêt pour tous au lâcher de la 6<sup>ème</sup> flèche du tireur le plus rapide.

**JEU 4 : ON TIRE UN NOMBRE DE FLECHES VARIABLE SELON SA REUSSITE AUX TEST :**

- Compétition sur 3 ou 4 volées
  - Avant chaque volée, tirer une flèche « test »
    - Un « jaune » autorise à tirer 3 flèches à la volée suivante
    - Un « rouge » autorise à tirer 2 flèches à la volée suivante
    - Un « bleu » autorise à tirer 1 flèche à la volée suivante
- Surtout, ne pas faire un « noir » ou un « blanc »

**Jeu: coordination visuo-motrice**

**But:** Avec le moins de flèches possibles, être capable de marquer du score « 1 » jusqu'au score « 10 ». L'ordre est indifférent mais chaque score ne peut compter qu'une seule fois par grille. Dans tous les cas, changer de grille après 30 flèches tirées.  
(Cocher ou entourer les impacts réalisés)

1	2	3	4	5		Nombre de flèches tirées
6	7	8	9	10		

1	2	3	4	5		Nombre de flèches tirées
6	7	8	9	10		

1	2	3	4	5		Nombre de flèches tirées
6	7	8	9	10		

1	2	3	4	5		Nombre de flèches tirées
6	7	8	9	10		

Scores volées		3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Nombre de volées (faire des «bâtons »)	
---	--

**Variante**

Le même jeu mais en réalisant par volées de 3 flèches, tous les scores possibles de « 3 » à « 30 », toujours dans un ordre indifférent  
(au début, c'est facile!!!!)

## AMELIORER LA STABILITE

Un bon tireur est un tireur « stable ». Ceci est d'autant plus vrai dans les conditions de l'extérieur et sur les distances les plus longues.

Un « bon » bras d'arc et surtout un tir en continu rapide sont des garanties de stabilité. Voici quelques idées pour travailler à l'amélioration de cette stabilité.

### **La règle générale pour un travail efficace pourrait se résumer ainsi:**

- 1- Tirer sur des visuels. C'est le jour de la compétition qu'il faudra « faire des points ».
- 2- Varier les visuels et la règle que l'on s'impose pour aider à rester le plus possible concentré.
- 3- Réinvestir sur blason à l'issue de la séance.

### **AVEC DES BANDES DE PAPIER DE 80X10CM**

Exercices à pratiquer à toutes les distances. On utilisera un blason de 122cm pour faire les bandes.

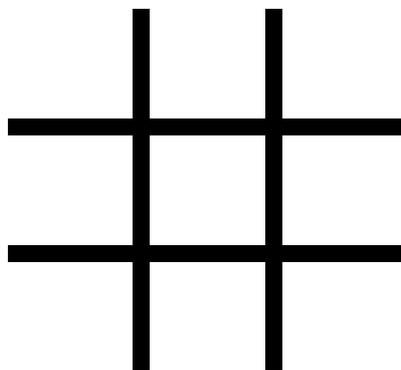
Plier un blason en 8 et le couper en bandes (la largeur de la bande est alors approximativement celle du jaune).

1- Placer une bande horizontalement sur la cible. Le but est de tirer à l'intérieur de cette bande sans tenir compte du déplacement latéral. S'efforcer de tirer rapidement et en continu.

Si la distance et l'habileté du tireur le permettent, terminer le geste les yeux fermés une volée sur deux et être alors attentif à ses sensations musculaires (le visuel doit être placé à la hauteur normale du jaune).

2- Placer une bande verticalement sur la cible. Même exercice en étant cette fois attentif à la stabilité latérale.

3- Placer 4 bandes comme suit, et se trouver un ami pour faire une partie de « morpion ».



L'écartement des bandes dépend pour une part du niveau de difficulté que chacun souhaite introduire dans le jeu.

### **REGLE DU JEU DE MORPION:**

Le jeu consiste, les tireurs tirant leurs flèches une à une en alternance, à faire dans le quadrillage (donc ne pas toucher le papier), une ligne de 3 flèches, qu'elle soit horizontale, verticale ou oblique, tout en empêchant son adversaire de réaliser ce contrat.

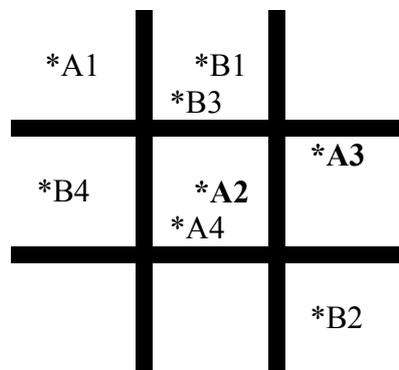
Seule compte la première flèche arrivant dans une zone. Celles qui y arrivent ensuite ou touchent le papier sont « perdues ».

Le premier qui arrive à réaliser une ligne a gagné.

Au départ, chaque joueur dispose du même nombre de flèches dans son carquois. Une partie se déroule jusqu'à la réalisation d'une ligne ou l'épuisement des « munitions ». Dans ce dernier cas, la partie peut être nulle.

L'attrait du jeu ne doit pas faire oublier le souci de continuité et de rapidité.

EXEMPLE:



**\*A5**

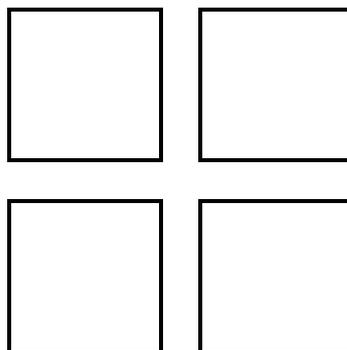
Les tireurs « A » et « B » ont planté leurs flèches à l'emplacement des « \* ». »A » gagne à sa 5ème flèche. (Aux joueurs de décider si les lignes sont virtuellement continuées ou non. Dans cet exemple, ils l'ont admis (A5).

### **AVEC UN BLASON COUPE EN 4:**

...disposé sur l'envers, puis disposé sur l'endroit.

L'exercice consiste à ne pas toucher le blason. Commencer en écartant largement les morceaux, puis progressivement les resserrer jusqu'à retrouver un blason « classique ».

Insister sur les exigences de continuité et de rapidité. En fin de séance, on constate généralement des groupements au centre qui augmentent en fréquence.



**AVEC UN BLASON PLIE EN 2:**



Les zones de couleur restent visibles. Il s'agit de tirer le plus près possible du centre du blason sans jamais le toucher. Mêmes exigences techniques.

OU



**AVEC UN BLASON EVIDE:**

Tirer dans la **zone** vide. Celle-ci variera selon la distance et l'habileté normale du tireur.

**ET PUIS AVEC TOUT AUTRE VISUEL QUI SERA LE FRUIT DE VOTRE IMAGINATION ...**

Bon tir.