



Activités Physiques et Sportives en Santé Mentale

Union Européenne

*Sport en Tête*

Association à but non lucratif (Loi du 1er Juillet 1901)

## **RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR LA PRATIQUE DU TIR À L'ARC EN PSYCHIATRIE**

### **CADRE GÉNÉRAL**

- 1 : l'activité se fait sur prescription médicale.
- 2 : le patient est reconnu admissible à la pratique de l'activité :
  - ✓ pas de contre-indication médicale.
  - ✓ pas de contre-indication psychiatrique, par exemple des troubles cognitifs marqués, un état d'agitation, tout épisode aigu.
  - ✓ évaluation préalable au besoin.
- 3 : le patient est présenté par son équipe soignante à l'équipe du sport.
- 4 : le personnel d'encadrement du tir à l'arc est responsable de la bonne marche de l'activité, tout particulièrement le chef du pas de tir, dont les décisions s'imposent à quiconque, patient ou accompagnant.
- 5 : le personnel d'encadrement a des compétences suffisantes en tir à l'arc, prouvées par tout moyen, expérience personnelle, expérience institutionnelle, diplôme, formation spécifique.
- 6 : l'établissement organisateur est assuré pour le tir à l'arc.
- 7 : l'activité est évaluée à mesure, selon les règles du projet de l'unité et selon les règles du projet individuel de soin.

*NB : des précisions sur le cadre de la médiation sportive sont disponibles dans les Recommandations générales sur les activités de plein air, et dans les Recommandations sur les séjours thérapeutiques.*

## **B . PRINCIPES SPECIFIQUES**

**8 :** l'activité se déroule dans un espace sécurisé :

- ✓ le terrain est délimité et clos : personne ne doit pouvoir entrer sur le terrain autrement que face aux cibles.
- ✓ l'espace où les pratiquants s'installent pour tirer s'appelle le pas de tir : il est matérialisé par une ligne.
- ✓ l'espace au-delà des cibles doit permettre la récupération de toutes les flèches manquant la cible : par butte de terre, filet pare-flèches, plaques de paille compressée, ou bien - en salle - garde en bois tendre.
- ✓ il n'y a qu'un seul pas de tir en activité à un moment donné.
- ✓ un autre lieu est prévu pour reposer son arc et pour l'attente après le tir, il se trouve bien sûr en-deçà du pas de tir.

**9 :** connaissance des règles de sécurité :

- ✓ les règles de sécurité sont impératives et donc à connaître par tous.
- ✓ la liste en est fournie à chaque participant.
- ✓ s'assurer que chaque pratiquant les connaît et les comprend, les répéter autant que nécessaire.

**10 :** les règles de sécurité :

- ✓ personne ne tire sans l'autorisation du chef du pas de tir.
- ✓ personne ne se trouve dans la zone interdite pendant le tir.
- ✓ personne ne franchit la ligne de tir sans autorisation.
- ✓ les flèches sont toujours dirigées vers la cible.
- ✓ une fois son tir terminé, le pratiquant pose son arc et recule en arrière du pas de tir.
- ✓ attendre l'autorisation du chef de tir pour aller récupérer les flèches sans courir.
- ✓ s'assurer que personne ne se trouve derrière soi lorsqu'on dé plante les flèches.
- ✓ si un pratiquant ne respecte pas les règles, il est retiré du terrain.

**11 :** des protections sont mises à la disposition des pratiquants : pour les bras, pour les doigts, pour la poitrine chez les femmes.

**12 :** adaptations éventuelles de l'activité :

- ✓ les arcs sont le plus léger possible et le moins puissant possible chez les débutants, les enfants et les personnes âgées.
- ✓ on peut utiliser des flèches à pointe en caoutchouc ou des sarbacanes, dans un premier temps, chez les patients inhibés.
- ✓ les distances de tir sont adaptables au niveau de pratique ; ne pas hésiter à tirer à courte distance lors des premières séances ; s'il y a des niveaux différents dans le groupe, les cibles peuvent être placées à des distances différentes pour des tireurs restant sur le même pas de tir.

*NB : des précisions sur les règles spécifiques sont à lire dans le règlement de la Fédération Française de Tir à l'arc.*

**SPORT en TÊTE**