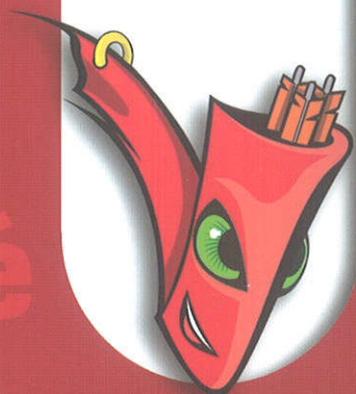


Ligue Languedoc-Roussillon  
Comité régional d'Ile-de-France

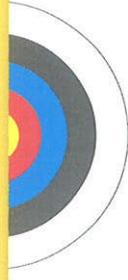
# archer Confirmé



**L'apprentissage du Tir à l'Arc  
à la portée de tous !**

**18 fiches**

# APPRENDRE LE TIR A L'ARC (2<sup>E</sup> NIVEAU)



**DANS CE CARQUOIS, PLEIN DE CONSEILS ET DE FICHES CONCERNANT :**



**LA PRATIQUE**

- Technique de tir
- Matériel

**LA SÉCURITÉ**

- En compétition
- Etirements

**LES CONNAISSANCES**

- Educatives
- Culturelles
- Environnementales



**Vous maîtriserez l'art du tir à l'arc !**

Débutant

Confirmé

Expert



Vous aurez la possibilité de valider "UN CARQUOIS" de la couleur correspondant à l'échelon.

Pour obtenir votre CARQUOIS ROUGE, vous devez d'abord acquérir les savoirs et savoir-faire. Au fur et à mesure de votre progression, vous cochez les rubriques connues.

## SECOND NIVEAU DE PRATIQUE : ARCHER CONFIRME

### ARC METALLIQUE UTILISE :

---

- du club                       personnel  
marque : ..... hauteur : .....  
puissance marquée : ..... puissance à l'allonge : .....

### FREQUENCE DE PRATIQUE par semaine :

---

- 2 fois                       3 fois

### SAVOIRS ET SAVOIR-FAIRE :

---

- 01  je sais définir mon type de flèche  
02  je connais les réactions mécaniques de mon arc  
03  je sais mettre mon arc dans les normes de fonctionnement :  
    A : réglages statiques  
    B : réglages dynamiques  
04  je vérifie mon matériel à chaque utilisation, je sais remplir une fiche de mesures  
11  j'applique les règles de l'entraînement pour progresser  
13  je me prépare à une compétition  
14  je sais utiliser mon viseur et les jumelles  
15  je sais réparer ma corde  
16  je sais monter une flèche  
17  je possède mon propre matériel de dépannage

### SECURITE :

---

- 05  je réagis en cas d'incident de tir en compétition  
06  je connais les différents gestes d'étirements

### ENVIRONNEMENT :

---

- 07  je connais les règles de conduite du compétiteur  
12  je connais les règles simplifiées des différents types de compétitions en terrain plat  
18  je connais le fonctionnement des comités départementaux, de la ligue et leurs actions.

### REALISATION D'ACTIONS COORDONNEES :

---

- 08  je libère avec précision ma corde dans un geste continu  
09  je libère avec précision ma corde dans un geste continu, en coordination avec ma visée  
10  j'utilise le clicker



# JE SAIS CHOISIR MON TYPE DE FLECHE

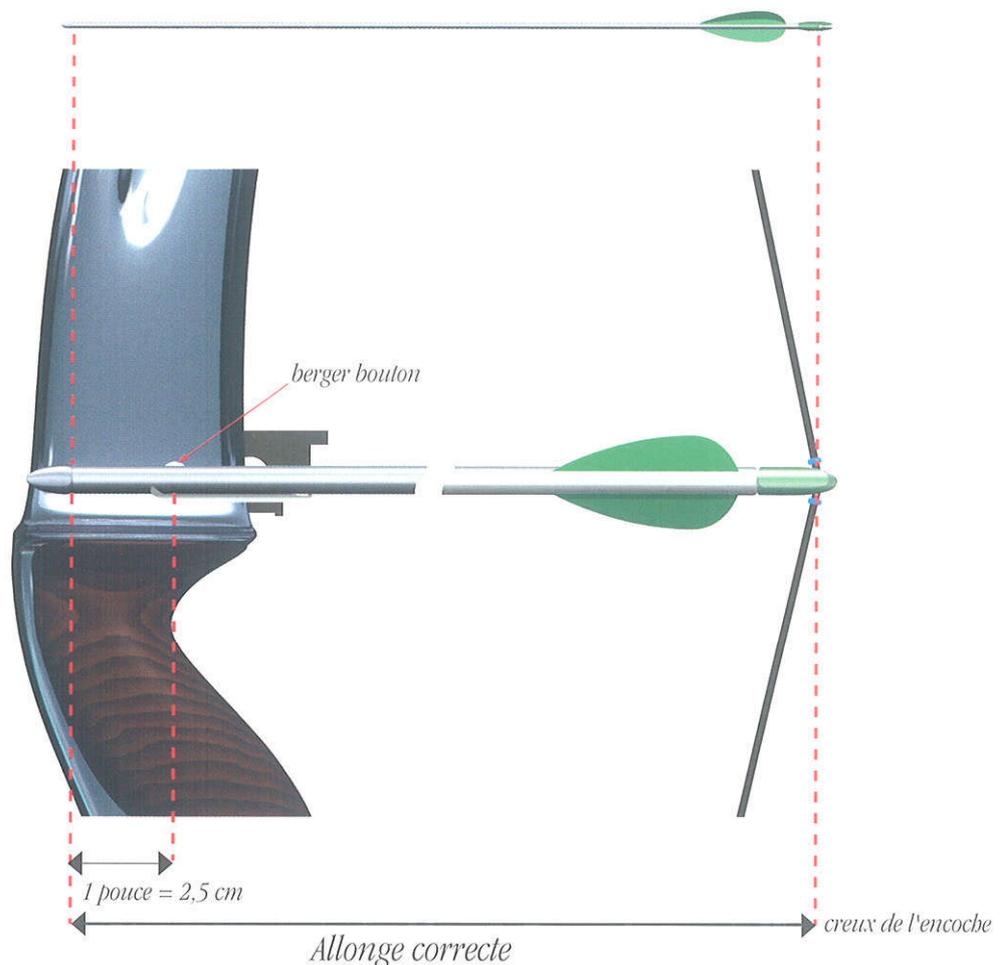
Deux paramètres sont indispensables pour choisir son type de flèche :

- L'allonge de l'archer
- la puissance de l'arc à l'allonge de l'archer

## 1 - MESURER L'ALLONGE



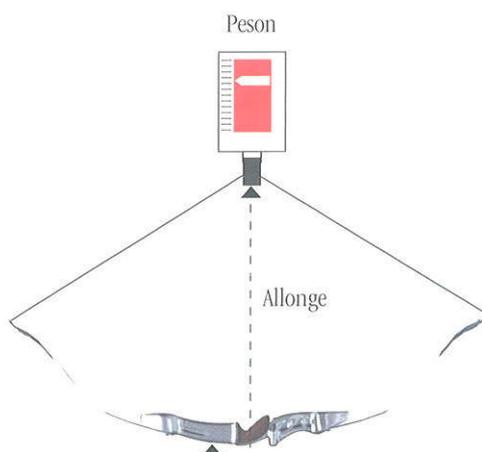
C'est la mesure du creux de l'encoche jusqu'au point de contact de la flèche sur le centre du berger bouton augmentée de 2,5 cm (un pouce), sans pointe ou insert.



## 2 - PESEE DE L'ARC A L'ALLONGE DE L'ARCHER :



C'est mesurer la puissance de l'arc à l'allonge du tireur



*Accrocher votre arc nu (dépourvu de viseur et stabilisateur), par la corde, à un peson. Bandez l'arc jusqu'à votre allonge réelle. Lire l'indication de la puissance sur le peson.*

*Si vous préférez peser votre arc dans l'autre sens (poignée d'arc dans l'autre sens), il faudra soustraire du résultat la masse de l'arc au repos.*

## 3 - CHOIX DE LA PUISSANCE ADAPTÉE À L'ARCHER :

La puissance adaptée de l'arc à l'allonge du tireur se vérifie par un test simple. Tout en respectant les placements et les actions motrices, l'archer tient l'arc à pleine allonge durant :

- moins de 30 s : la puissance est trop élevée ;
- entre 30 et 45 s : la puissance est adaptée ;
- plus de 45 s : la puissance est trop faible.

## 4 - CHOIX DU TYPE DE FLECHES :

Pour choisir le type de flèche, l'utilisation d'un tableau de correspondance du fabricant s'impose. La connaissance de l'allonge et la puissance à l'allonge est importante : ces paramètres permettent le choix adapté de la flèche.

### Utilisation du tableau du fabricant :

exemple : allonge = 76 cm, puissance de l'arc à cette allonge = 33 livres.

CORRECT ARROW LENGTH FOR TARGET-FIELD-3D										RECURVE BOW Bow Weight - lbs Finger Release
22 1/2"	23 1/2"	24 1/2"	25 1/2"	26 1/2"	27 1/2"	28 1/2"	29 1/2"	30 1/2"	31 1/2"	
(57,2 cm)	(59,7 cm)	(62,2 cm)	(64,8 cm)	(67,3 cm)	(69,9 cm)	(72,4 cm)	(75,0 cm)	(77,5 cm)	(80,0 cm)	
<b>23"</b>	<b>24"</b>	<b>25"</b>	<b>26"</b>	<b>27"</b>	<b>28"</b>	<b>29"</b>	<b>30"</b>	<b>31"</b>	<b>32"</b>	
(59,7 cm)	(62,2 cm)	(64,8 cm)	(67,3 cm)	(69,9 cm)	(72,4 cm)	(75,0 cm)	(77,5 cm)	(80,0 cm)	(82,5 cm)	
23 1/2"	24 1/2"	25 1/2"	26 1/2"	27 1/2"	28 1/2"	29 1/2"	30 1/2"	31 1/2"	32 1/2"	
				<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>				<b>17-23 lbs (7,7-10,4 kg)</b>
			<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>	<b>T4</b>	<b>T5</b>			<b>24-29 lbs (10,9-13,2 kg)</b>
		<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>	<b>T4</b>	<b>T5</b>	<b>T6</b>	<b>T7</b>		<b>30-35 lbs (13,6-15,9 kg)</b>
	<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>	<b>T4</b>	<b>T5</b>	<b>T6</b>	<b>T7</b>	<b>T8</b>	<b>T9</b>	<b>36-40 lbs (16,3-18,1 kg)</b>
<b>T1</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>	<b>T4</b>	<b>T5</b>	<b>T6</b>	<b>T7</b>	<b>T8</b>	<b>T9</b>	<b>T10</b>	<b>41-45 lbs (18,6-20,4 kg)</b>
<b>T2</b>	<b>T3</b>	<b>T4</b>	<b>T5</b>	<b>T6</b>	<b>T7</b>	<b>T8</b>	<b>T9</b>	<b>T10</b>	<b>T11</b>	<b>46-50 lbs (20,9-22,7 kg)</b>
<b>T3</b>	<b>T4</b>	<b>T5</b>	<b>T6</b>	<b>T7</b>	<b>T8</b>	<b>T9</b>	<b>T10</b>	<b>T11</b>	<b>T12</b>	<b>51-55 lbs (23,1-24,9 kg)</b>
<b>T4</b>	<b>T5</b>	<b>T6</b>	<b>T7</b>	<b>T8</b>	<b>T9</b>	<b>T10</b>	<b>T11</b>	<b>T12</b>	<b>T13</b>	<b>56-60 lbs (25,4-27,2 kg)</b>
<b>T5</b>	<b>T6</b>	<b>T7</b>	<b>T8</b>	<b>T9</b>	<b>T10</b>	<b>T11</b>	<b>T12</b>	<b>T13</b>	<b>T14</b>	<b>61-65 lbs (27,7-29,5 kg)</b>
<b>T6</b>	<b>T7</b>	<b>T8</b>	<b>T9</b>	<b>T10</b>	<b>T11</b>	<b>T12</b>	<b>T13</b>	<b>T14</b>		<b>66-70 lbs (29,9-31,8 kg)</b>
<b>T7</b>	<b>T8</b>	<b>T9</b>	<b>T10</b>	<b>T11</b>	<b>T12</b>	<b>T13</b>	<b>T14</b>			<b>71-76 lbs (32,2-34,5 kg)</b>

No X10, Protour, or ACE suitable in shaded areas above.

Les tubes X10, Protour, ou ACE ne sont pas conseillés pour les zones grisées ci-dessus.

Size	Spine	Model	Weight Grs/Inch	Wt@29 "
GROUP T6				
*570-620R	0,570-0,620	A/C/E	6,3	183
*550-600R	0,550-0,600	X10	7,5	218
570	0,570	Protour	6,9	201
*540-610R	0,540-0,610	Nav	7,4	215
570	0,570	NAV-FMJ	7,8	226
3I-18	0,620	A/C/C	7,5	218
600	0,600	RdIn	6,9	200
500	0,500	LSpd	6,5	189
500	0,500	FB	7,1	206
2013	0,610	75	9,0	261
2014	0,579	X7	9,6	278
1916	0,623	75	10,1	293

R : the size recommendations for recurve bows are indicated with a letter «R» next to the size.

R : la lettre «R» indique le calibre recommandé pour les arcs classiques.

Size : indicates suggested arrow size.

Calibre : indique les suggestions de calibres de tubes.

Spine : spine of arrow size shown (static).

Raideur : raideur selon le calibre des tubes (en test statique).

Model : designates arrow model.

Modèle : type de modèle de tubes.

Weight : listed in grains per inch.

Poids : indiqué en grains par pouce.

\* When two sizes are listed together, the weight listed is for the first shaft.

\* lorsque deux tailles sont indiquées, le poids indiqué concerne le premier tube.

# JE SAIS CHOISIR MON TYPE DE FLECHE

(1) Size	(2) Spine	(3) Model	(4) Weight Grs/Inch	(5) Wt@29"
<b>GROUP T6</b>				
*570-620R	0,570-0,620	A/C/E	6,3	183
*550-600R	0,550-0,600	X10	7,5	218
570	0,570	Protour	6,9	201
*540-610R	0,540-0,610	Nav	7,4	215
570	0,570	NAV-FMJ	7,8	226
3I-18	0,620	A/C/C	7,5	218
600	0,600	RdIn	6,9	200
500	0,500	LSpd	6,5	189
500	0,500	FB	7,1	206
2013	0,610	75	9,0	261
2014	0,579	X7	9,6	278
1916	0,623	75	10,1	293

Dans l'exemple le rectangle bleu correspond à la colonne de l'allonge, le rectangle rose à la ligne de puissance (arc pesé à l'allonge du tireur) ; le croisement des deux correspond à un groupe de flèches adaptées. Plusieurs choix pour une même allonge et une même puissance à l'allonge :

- Le poids de la flèche est donné pour une longueur de 1 pouce (4) et de 29 pouces (5).
- La déflexion de la flèche (2) : plus le chiffre est faible, plus la flèche est rigide.
- Critères pour effectuer votre choix selon le modèle (3) et la taille (1).

## La discipline pratiquée :

- **Salle** : aluminium, carbone, aluminium + carbone.
- **Extérieur** : carbone, aluminium + carbone.

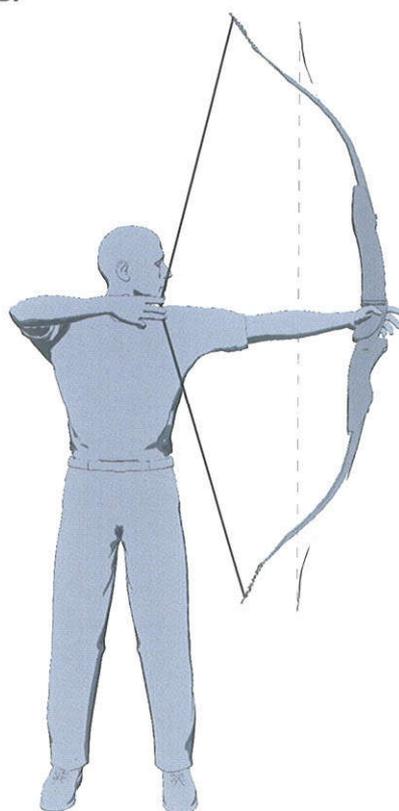
Votre formateur vous conseillera judicieusement sur le choix du type de flèche.



# JE CONNAIS LES REACTIONS MECANIKUES DE MON ARC



- La flexion des branches par la traction de la corde permet d'emmagasiner de l'énergie.
- La propulsion de la flèche se fait grâce au retour des branches.



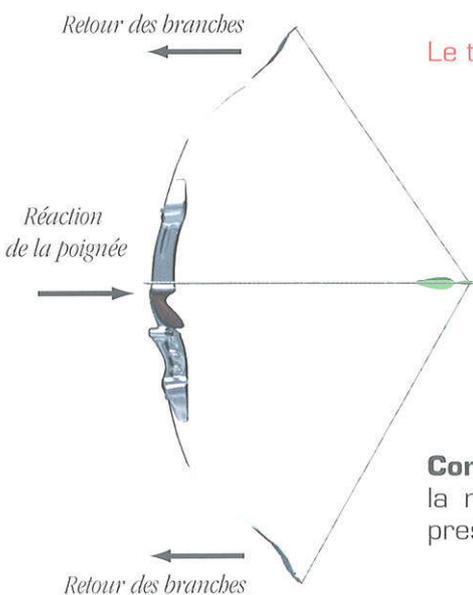
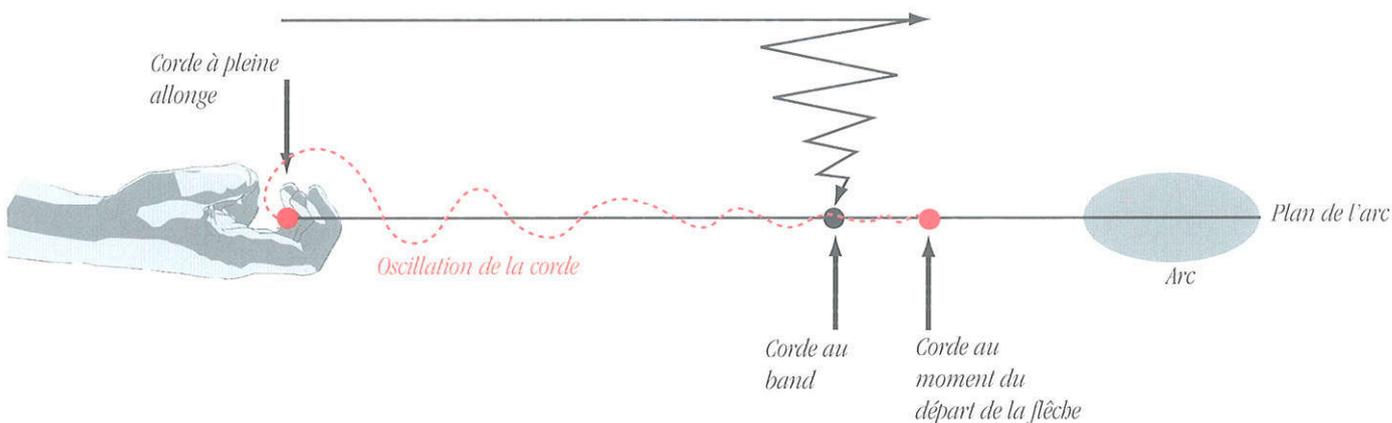
**Les réactions mécaniques du matériel après la libération.**

**NB : les explications sont données pour un droitier. Il suffit d'inverser pour les gauchers.**

La trajectoire de la corde à la libération :

- elle est liée à la libération de la corde ;
- la corde est tenue par les trois doigts (index, majeur, annulaire) de la main d'arc ;
- la corde roule sur les doigts ;
- ce chemin de corde est optimisé par la décontraction de la main de corde et du respect du lâcher dans le plan de travail de l'arc.

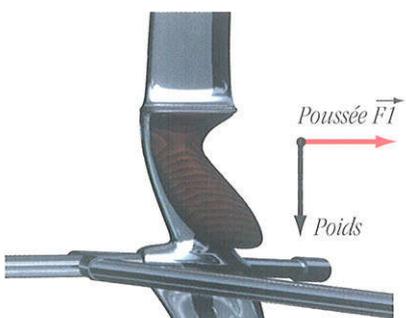
# JE CONNAIS LES REACTIONS MECANQUES DE MON ARC



## Le torque de l'arc :

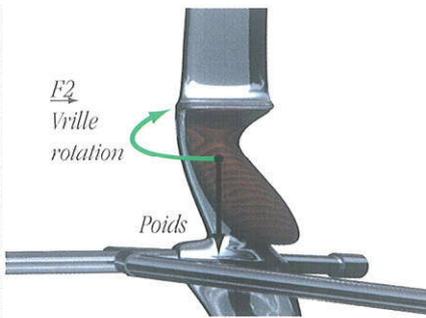
- 1) Le retour des branches pousse le grip dans la main de l'archer (action - réaction).
- 2) L'arc pivote sur son axe vertical, dans le sens des aiguilles d'une montre pour un droitier (si le point de pression sur le grip est hors du plan d'arc).
- 3) L'arc sort droit vers l'avant, sur la ligne horizontale.

**Conseil pour limiter le torque :** décontraction de la main d'arc, respect du placement et du point de pression dans le plan de travail de l'arc.



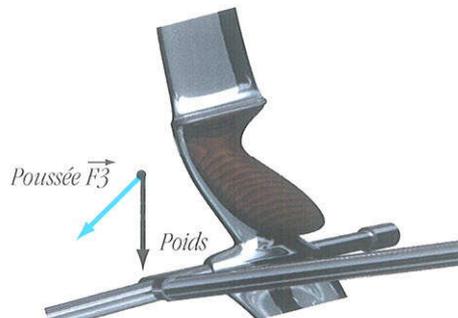
### Réaction 1

Retour de branches vers l'avant avec pour réaction le renforcement de l'appui du grip dans la main d'arc.



### Réaction 2

L'éjection de la flèche engendre la rotation de l'arc dans le sens d'une aiguille d'une montre.



### Réaction 3

Les branches s'immobilisent, la pesanteur fait basculer l'arc.



# JE SAIS RÉGLER MON ARC : RÉGLAGES STATIQUES

Vous venez d'acquérir votre premier arc personnel. En plus du sens et de la puissance de l'arc à votre allonge (informations données par votre formateur en club), il est impératif de vérifier les deux points suivants :

## 1 - LA HAUTEUR DE L'ARC EST DÉTERMINÉE PAR VOTRE ALLONGE :

HAUTEUR DE L'ARC EN POUCES	FOURCHETTE D'ALLONGES EN cm
62 " à 64 "	En dessous de 62 cm
66 " à 68 "	Au dessus de 62 et inférieur à 69 cm
68 " à 70 "	Au dessus de 69 et inférieur à 74 cm
71 "	Au dessus de 74 cm

*une hauteur = une fourchette d'allonge*

## 2 - LA CORDE EST ADAPTÉE EN FONCTION DES PUISSANCES ET HAUTEUR D'ARC :

### • A la puissance de l'arc :

- Nombre de brins variable selon la force de l'arc.
- Une corde se vrille au maximum de 10 à 30 tours pour le fast flight.  
*Vous reportez à la fiche « je sais entretenir ma corde ».*

### • A la hauteur de l'arc :

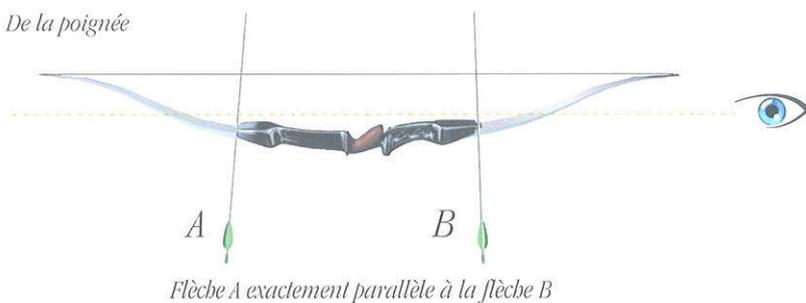
- Sa longueur, exprimée en « pouces » correspond à la hauteur d'arc : une corde de 66" se met sur un arc de 66" = 167,6 cm.
- Sa longueur est adaptée pour respecter le band préconisé par le constructeur de l'arc. Elle est plus courte d'environ 3,14" = 8 cm que la hauteur d'arc.

# JE SAIS RÉGLER MON ARC : RÉGLAGES STATIQUES

Il s'agit dans un premier temps des réglages statiques (appelés ainsi car ils ne nécessitent pas le tir de flèches). L'ordre de ces réglages est logique :

## A - Monter et bander l'arc pour vérifier le parallélisme :

De la poignée



Des Branches

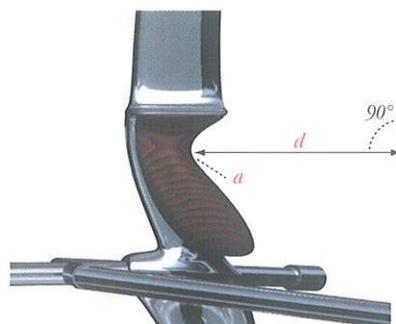


L'alignement des flèches entre elles permet de vérifier si la poignée, les branches sont droites.

## B - Ajuster le band :

- Egal à la distance  $d$  du point de pivot  $a$  de l'arc à la corde.  $d$  perpendiculaire à la corde.
- Le band de l'arc est en relation avec la hauteur de l'arc. Une fourchette de band est attribuée à chaque hauteur d'arc.
- Le band s'ajuste en vrillant ou dévrillant la corde.

HAUTEUR DE L'ARC en pouce	BAND en mm
54" à 58"	180 à 195
62" à 64"	190 à 205
66"	205 à 215
68"	210 à 225
70"	220 à 235

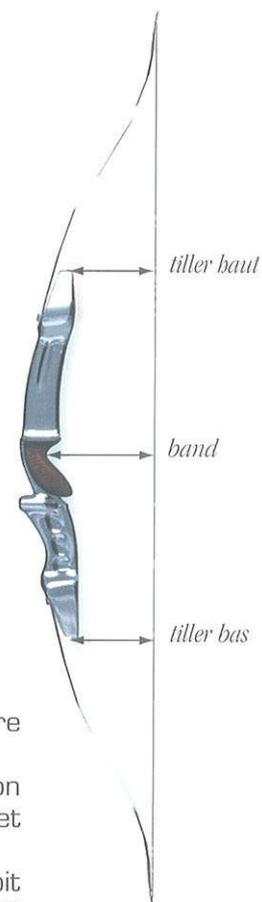


### C - Ajuster le tiller :



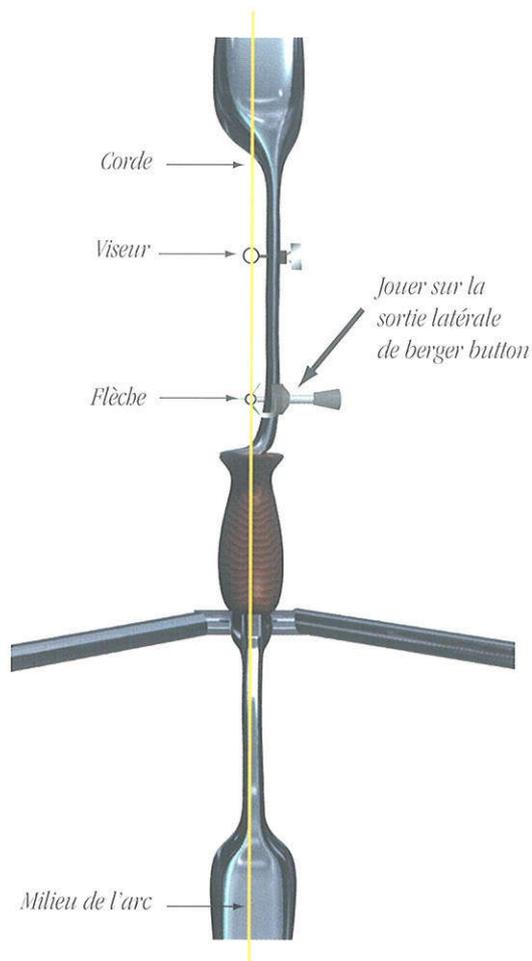
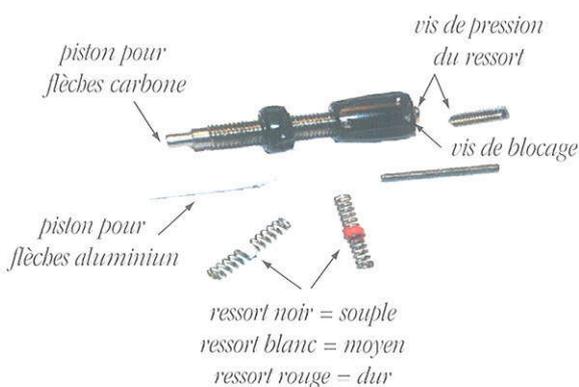
tiller haut - tiller bas = 6 à 9 mm

Pour l'ajuster votre formateur vous apprendra à utiliser les vis des logements des branches.



### D - Le berger button :

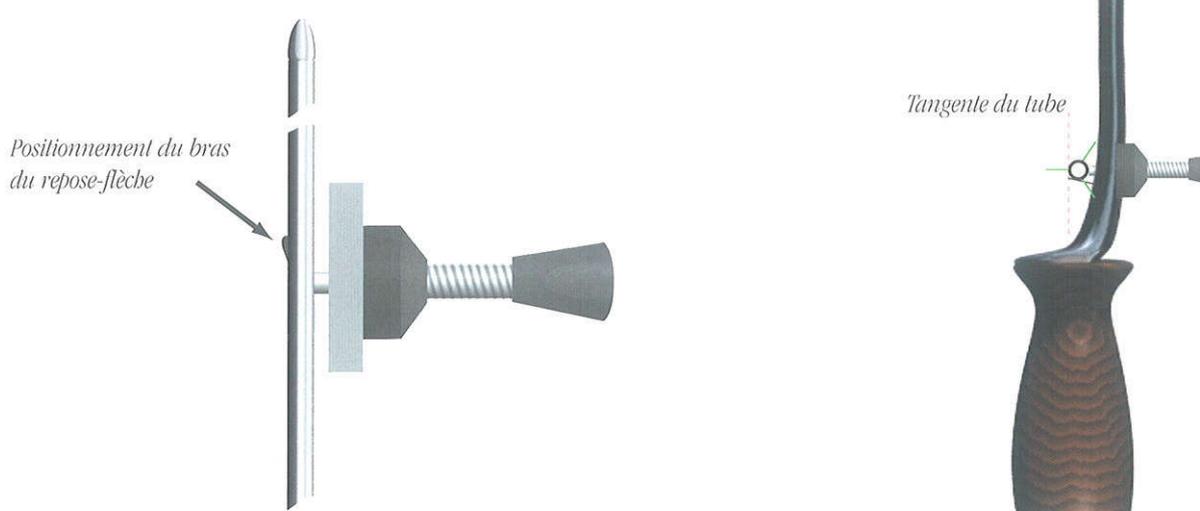
- Aligner la corde et l'oeilleton du viseur au centre des branches.
- Mettre le ressort moyen et une pression moyenne (nombre de tours entre le blocage et l'inaction du ressort divisé par deux).
- Le réglage du latéral du berger button doit permettre de faire sortir la flèche d'une 1/2 pointe.



# JE SAIS RÉGLER MON ARC : RÉGLAGES STATIQUES

## E - Placement du repose flèche :

Hauteur par rapport au plancher de la fenêtre.  
Dans la verticale du point de pivot.  
Positionner le point d'appui de la flèche au centre du berger.

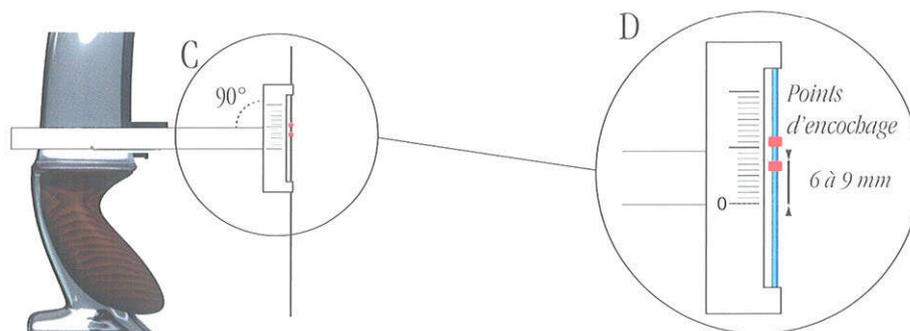


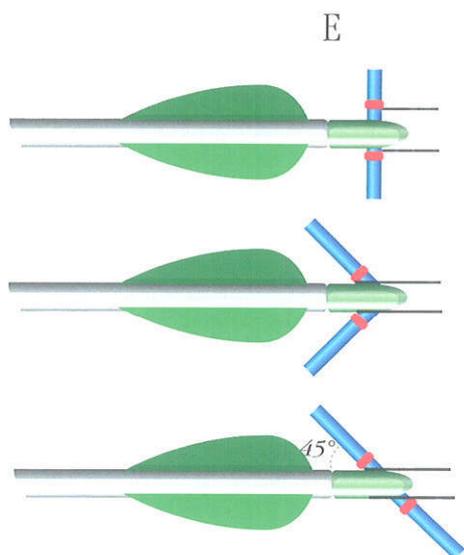
**CONSEIL :** faire une marque avec un crayon fin autour du repose-flèche. Lorsque vous aurez à le changer (pour un identique), vous le collerez dans la marque.

## F - Le détalonnage :

Pour la confection des points d'encoche, veuillez vous reporter à la fiche « je sais entretenir ma corde ».

- LE DETALLONNAGE se mesure avec une équerre (C).
- Le haut du point d'encoche du bas (D) est de 6 à 9 mm au dessus de l'angle droit.





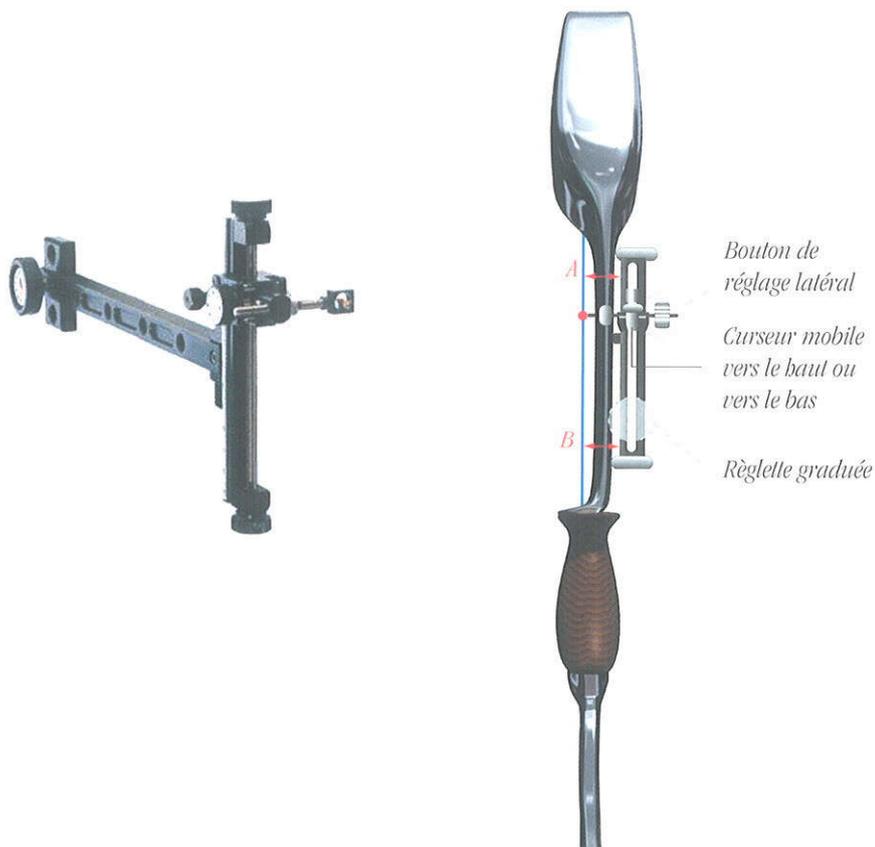
- Le positionnement du point d'encoche du haut (E) laisse libre l'encoche : positionner la flèche sur la corde, à 45°, le point d'encoche touche l'encoche.

L'apparition de marques sur l'encoche signifie que les points d'encoche sont trop serrés.

**CONSEIL :** fabriquer les repères en fil.

### G - Placer le viseur sur la poignée d'arc :

- Positionner la règle du viseur parallèle à la corde :  $A = B$ .
- Aligner l'ocilleton sur la corde centrée.



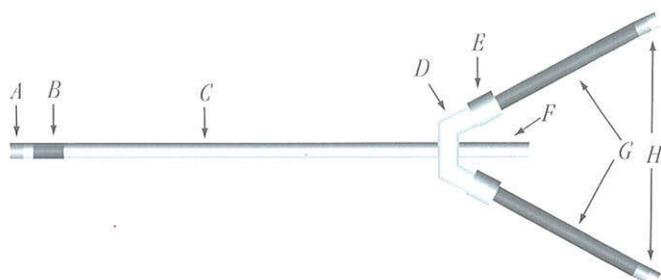
# JE SAIS RÉGLER MON ARC : RÉGLAGES STATIQUES

## H - La stabilisation :



Le rôle de la stabilisation permet d'équilibrer l'arc sur les plans horizontal et vertical.

- **Le central**
- **Les latéraux arrières (facultatifs)** : vérifier l'écartement par rapport à la corde des deux latéraux.
- **Inclinaison** : les latéraux peuvent être à la hauteur du central ou inclinés en dessous du central.

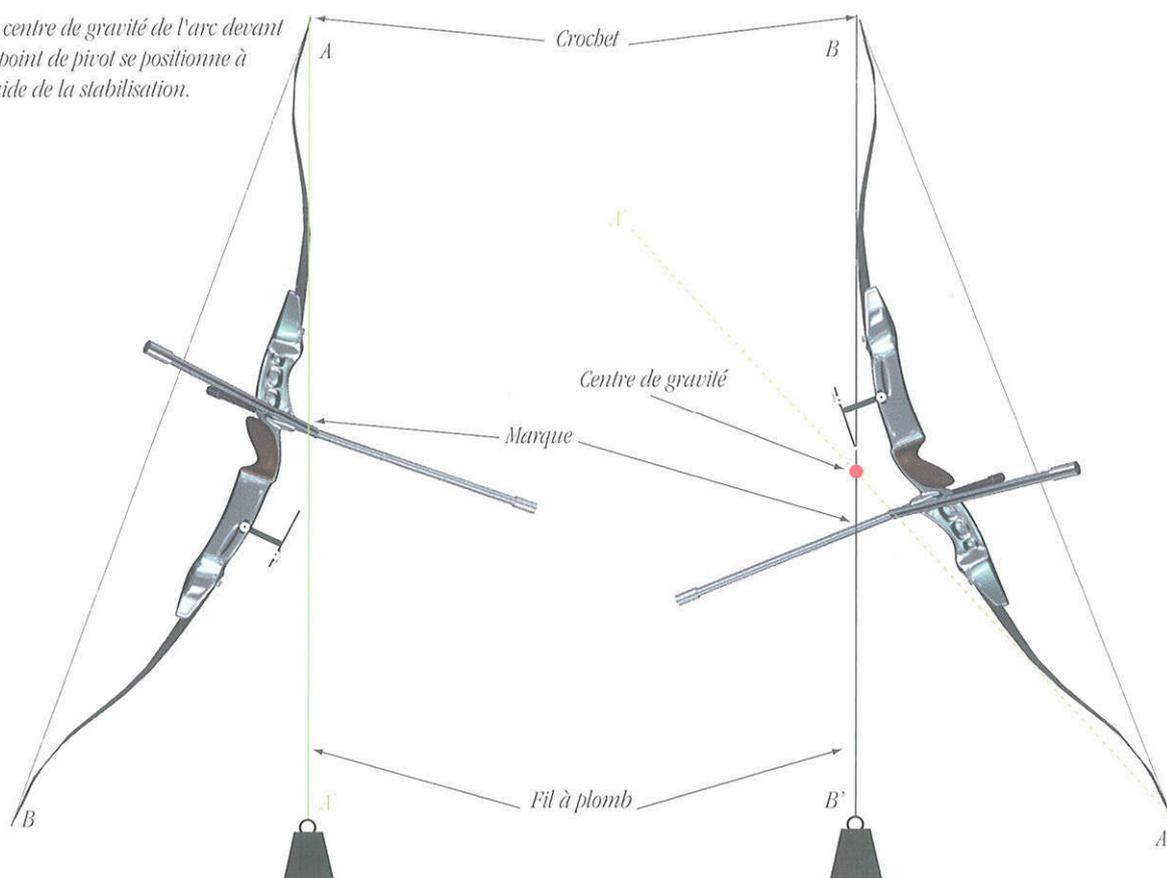


A : masse(s) d'équilibrage avant  
B : amortisseur avant (optionnel)  
C : central  
D : V-bar  
E : amortisseur latéral (optionnel)  
F : avancée de V-bar  
G : latéral gauche et latéral droit  
H : masse(s) d'équilibrage latérale

## I - Le centre de gravité de l'arc :

Votre formateur vous aidera à placer le centre de gravité de votre arc entre 6 et 9 cm en avant du point de pivot par ajustement de l'avancée des latéraux sur le central ou par le poids des extrémités.

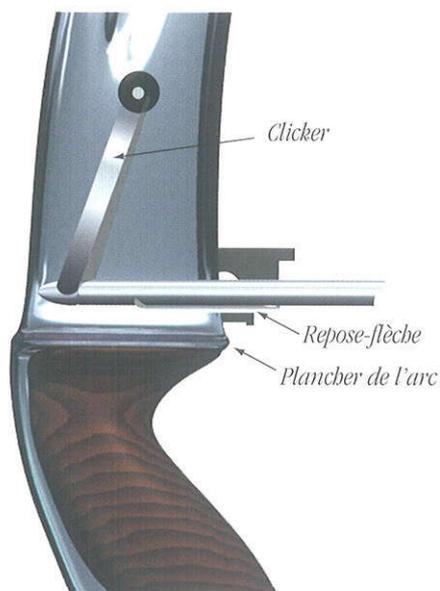
Le centre de gravité de l'arc devant le point de pivot se positionne à l'aide de la stabilisation.



### J - Le clicker :

Il se visse à l'endroit prévu sur la joue interne de la fenêtre d'arc.

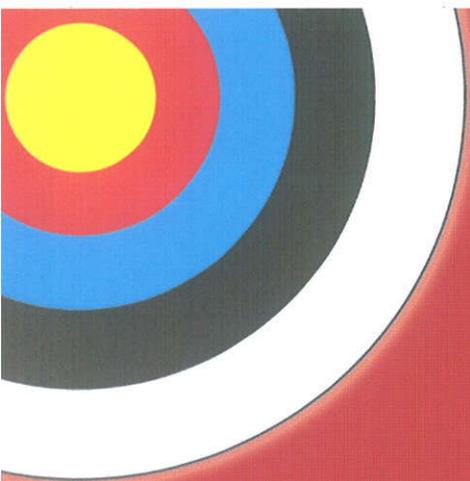
Le bord inférieur est sur la tangente du tube de la flèche encochée sur l'arc et reposant sur le repose-flèche.



**Attention :** mettre une flèche sur l'arc et vérifier si le clicker n'enfoncé pas le berger button.

**Solution :** faire attention à l'épaisseur de la languette du clicker. Plus elle est fine, plus elle est souple et moins elle appuiera sur la flèche.

*Votre formateur orientera la languette en fonction de votre allonge.*





# JE SAIS RÉGLER MON ARC : RÉGLAGES DYNAMIQUES

Après avoir effectué, (ou vérifié) les réglages statiques, trois réglages dynamiques en situation de tir, sont à contrôler :

- la vérification du choix du tube
- le détalonnage
- la pression du berger button.

## Matériel nécessaire :

- Au minimum 3 flèches empennées à votre allonge.
- Au minimum 1 flèche sans plume à votre allonge.

**NB :** Ce minimum permet de changer le diamètre des tubes à moindre frais dans le cas où le test démontre un type de tube inadapté.



- Un blason ou un visuel de 40 cm.
- Distance de tir 15 m.
- Une feuille et un crayon pour noter les résultats des tirs.

Pour chacun des tests, l'arc est correct au niveau des réglages statiques, le viseur est aligné sur la corde centré, la flèche est sortie d'un 1/2 tube par rapport à l'alignement au centre de la corde. La hausse du viseur est réglée sur la distance de 15 m.

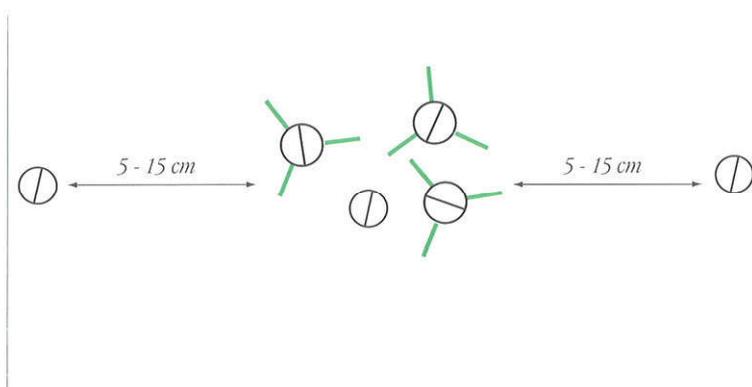
**NB :** les interprétations sont données pour un droitier, elles s'inversent pour un gaucher pour ce qui est du latéral.

# JE SAIS RÉGLER MON ARC : RÉGLAGES DYNAMIQUES

## 1 - LE CHOIX DU TUBE :

Choisir vos tubes dans le tableau de correspondance en fonction de votre allonge et de la puissance de l'arc à votre allonge. Le tableau donne une fourchette de choix possible. Vous effectuez ce test pour vérifier votre choix :

- La pression du ressort du berger button est moyenne (voir réglages statiques).
- L'oeilleton du viseur est dans l'alignement au centre de la corde.
- Tirez 3 flèches empennées, la flèche sans plume, sur le blason de 40 cm à une distance de 15 m.
- Répéter le tir plusieurs fois. Notez les résultats sur une feuille ou votre carnet d'entraînement.

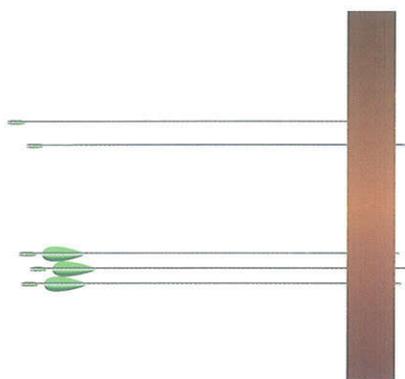


Au-delà de 15 cm	Flèche sans plume à gauche des flèches empennées dans un écart de 5 à 15 cm	flèches empennées et flèche sans plume groupées	Flèche sans plume à droite des flèches empennées dans un écart de 5 à 15 cm	Au-delà de 15 cm
Le diamètre du tube est inadapté	Tube trop raide	Tube un peu souple	Tube trop souple	Le diamètre du tube est inadapté

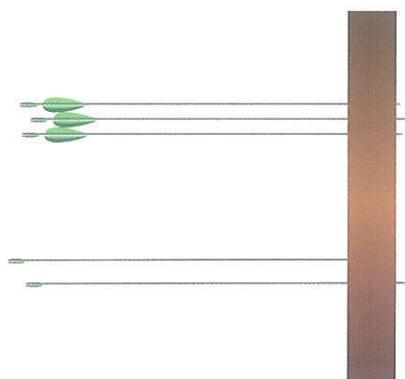
## 2 - LE DÉTALONNAGE :

Tirez dans n'importe quel ordre, les 3 flèches empennées et les flèches sans plume sur le blason de 40 cm.  
Répétez le tir plusieurs fois et à chaque fois notez le résultat sur une feuille.

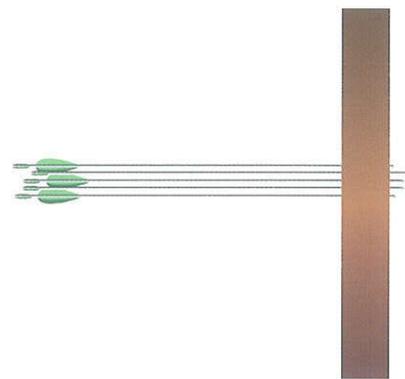
### Interprétation des résultats :



*Monter les points d'encochage*



*Descendre les points d'encochage*



*Hauteur correcte*

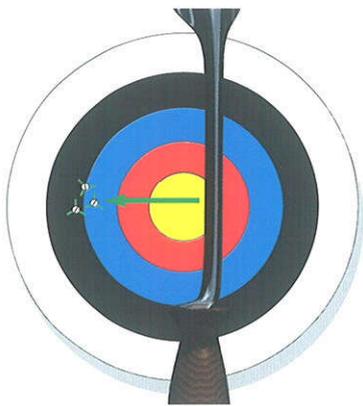
# JE SAIS RÉGLER MON ARC : RÉGLAGES DYNAMIQUES

## 3 - LE BERGER BUTTON :

Ce test permet de régler la pression du ressort du berger button pour centrer les impacts. Tirez les 3 flèches empennées à une distance de 18 m sur le blason de 40 cm, avec l'alignement habituel de la corde par rapport à l'arc.

Répétez le tir plusieurs fois et à chaque fois notez le résultat sur une feuille.

### Interprétation des résultats :



Groupement à gauche	Groupement au centre de la cible	Groupement à droite
Les impacts sortent de la fenêtre d'arc > <b>assouplir la pression du ressort</b>	La pression du ressort est correcte	Les impacts rentrent dans la fenêtre d'arc > <b>durcir la pression du ressort</b>



# JE VERIFIE MON MATERIEL A CHAQUE UTILISATION, JE SAIS REMPLIR UNE FICHE DE MESURES

**Le matériel est important dans la pratique du tir à l'arc. L'état des réglages doit être vérifié :**

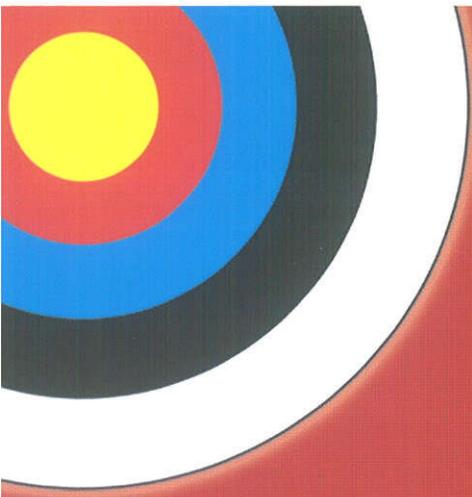
- **A chaque fois que l'arc est bandé**, des vérifications permettront de vous assurer du fonctionnement correct en mesurant :
  - le band ;
  - les tilleurs haut et bas, leur différence ;
  - le détalonnage ;
  - le positionnement de la flèche sur le repose-flèche.
- Ces mesures doivent être identiques à celles notées sur la fiche « mesures du matériel ». Vous devez toujours mesurer avec la **même équerre**.

**Toute différence modifiera la sortie de la flèche et par conséquent son impact en cible ainsi que le groupement lui-même.**



## **CONSEIL : LES VERIFICATIONS SONT REGULIERES**

De plus, le tireur peut évoluer techniquement, physiquement (surtout les jeunes qui grandissent). Il faut revoir régulièrement les réglages de l'arc. Dans ce cas là, une nouvelle fiche « mesure du matériel » est complétée (voir annexe).



DATE :

NOM :

PRENOM :

CLUB :

## ARC :

droitier     gaucher    marque : \_\_\_\_\_ Hauteur \_\_\_\_\_  
 puissance marquée : \_\_\_\_\_ allonge du tireur \_\_\_\_\_  
 puissance à l'allonge \_\_\_\_\_

## CORDE :

Longueur \_\_\_\_\_ nombre de brins \_\_\_\_\_ matériau \_\_\_\_\_

## FLECHES :

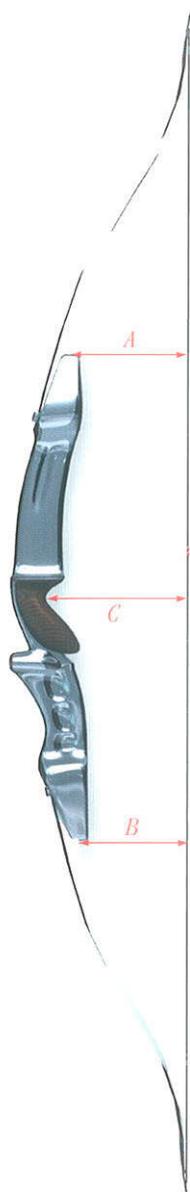
type \_\_\_\_\_ longueur \_\_\_\_\_  
 POINTE : marque \_\_\_\_\_ type \_\_\_\_\_ poids \_\_\_\_\_  
 PLUME : marque \_\_\_\_\_ type \_\_\_\_\_ longueur \_\_\_\_\_  
 ENCOCHE : marque \_\_\_\_\_ type \_\_\_\_\_ taille \_\_\_\_\_

## ACCESSOIRES :

CLICKER :  oui     non    type \_\_\_\_\_  
 REPOSE-FLECHE : type \_\_\_\_\_ BERGER BUTTON : marque \_\_\_\_\_  
 PALETTE : modèle \_\_\_\_\_ DRAGONNE : type \_\_\_\_\_  
 VISEUR : marque \_\_\_\_\_  
 CEilleton (à dessiner)

# MESURES METRIQUES

	MARQUE	LONGUEUR	Nombres de MASSES
CENTRAL			
LATERAUX			
ECART v-bar / poignée			



tiller haut (A) =

détalonnage =

band (C) =

tiller bas (B) =

# JE REAGIS EN CAS D'INCIDENT DE TIR EN COMPETITION

Les incidents sont divers :

## Materiel

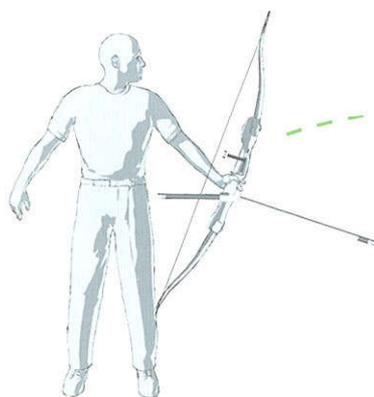
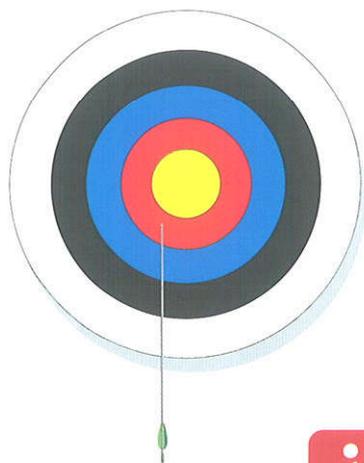
### 1 - LORS DE LA MANIPULATION DE LA FLÈCHE, CETTE DERNIÈRE TOMBE DE L'ARC :

- En arrière du pas de tir (1) ou dans la zone des 3 m (2) : elle est considérée comme non tirée. Dans le cas (1), le tireur ramasse la flèche en quittant le pas de tir pour aller au pas d'attente ; Dans le cas (2), le tireur ne la ramasse pas et la remplace par une flèche de « secours ». La flèche au sol est ramassée lorsque l'ordre d'aller en cible est donné.
- Au delà de la ligne des 3 m : elle est considérée comme tirée et comptera zéro point.

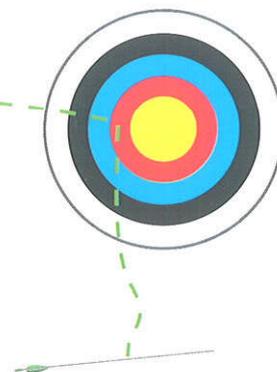
### 2 - LORS DU TIR :

- Flèches en drapeau : flèche suspendue à la verticale devant le blason.
- Refus : la flèche ayant tapé dans la zone de marque de la cible est retombée au sol.

Flèche en drapeau



Impact de la flèche  
(non coché)



Tous les archers de la cible interrompent le tir et signalent l'évènement à l'arbitre en levant le drapeau rouge. L'arbitre prendra les dispositions nécessaires.

# JE REAGIS EN CAS D'INCIDENT DE TIR EN COMPETITION

## 3 - LORS DE LA RÉCUPÉRATION EN CIBLE :

Toute flèche étant en dehors de la cible doit être récupérée rapidement. A défaut, le signaler à l'arbitre pour éviter d'être accusé d'avoir tiré plus de flèches que permises dans la volée suivante. La pénalité est le retrait de la ou des meilleures flèches.

## 4 - LE BRIS DE MATÉRIEL :

**Malgré une vérification de l'arc avant la compétition, il peut toujours arriver un bris de matériel :**

- **Pendant le tir :**

Levez le drapeau rouge du pas de tir ou à défaut levez votre arc au-dessus de votre tête. L'arbitre vous donnera l'autorisation de quitter le pas de tir et de réparer. Vous tirerez les flèches restantes de la volée après que les autres tireurs aient fini la leur. Si vous avez toute la volée, vous la rattraperez en fin de série et dans le temps réglementaire d'une volée.

- **Entre les volées :**

Signalez à l'arbitre que vous avez à réparer votre matériel.

L'autorisation vous sera donnée et vous rattraperez votre volée, généralement en fin de série afin de respecter le rythme de la compétition, dans le temps réglementaire d'une volée.

- **Pendant les duels :**

Vous pouvez réparer dans le temps imparti de la volée. Aucun temps supplémentaire ne vous sera accordé.

Soyez prévoyant et vérifiez l'état de votre matériel avant toute participation à une compétition afin de limiter le risque de bris de matériel.



**LES TEMPS AUTORISÉS POUR INCIDENTS DE TIR :  
vous seront donnés par l'arbitre en fonction du type  
d'incidents.**

## Santé

**Le problème de santé :  
le signaler à l'arbitre qui vous accordera un délai  
pour continuer le tir.**

# JE CONNAIS LES DIFFERENTS GESTES D'ETIREMENTS



A la fin de chaque entraînement ou compétition, je m'étire pour récupérer de la pratique et maintenir l'élasticité des muscles. Voici un exemple d'une série d'étirements permettant une meilleure récupération. Les étirements s'effectuent lorsque les muscles sont chauds.

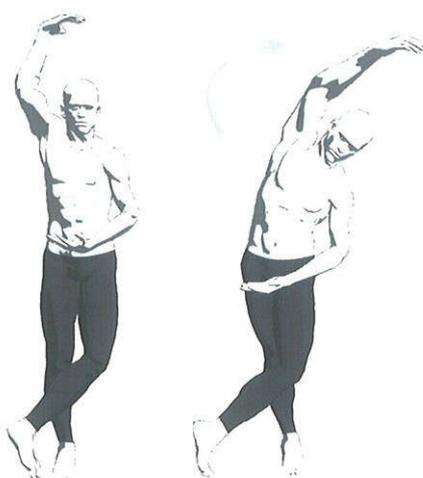
## Procédure d'un étirement musculaire :

Les étirements sont à effectuer avec douceur et sans accoups.

Se mettre en posture et la maintenir fermement 10 secondes en respirant LENTEMENT et avec facilité (expiration plus longue que l'inspiration).

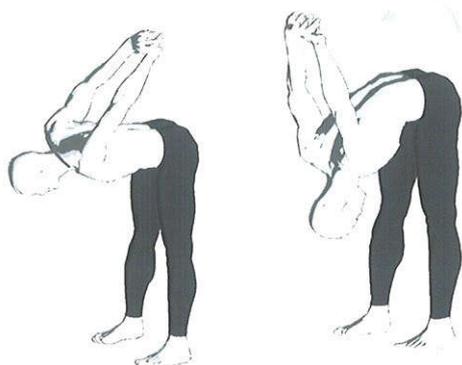
Les groupes musculaires sont étirés en commençant par ceux du bas et en terminant par ceux du haut : chevilles, jambes, hanches, tronc, épaule, bras, cou.

## 1 - TRONC



*Après avoir croisé la jambe gauche devant la jambe droite, incliner le tronc vers la gauche en repoussant le plafond avec le bras droit, regard vers l'épaule gauche, en décalant le bassin vers la droite (translation).*

*Expirer en fin de mouvement, qui s'effectue lentement. 4 à 5 mouvements de chaque côté.*



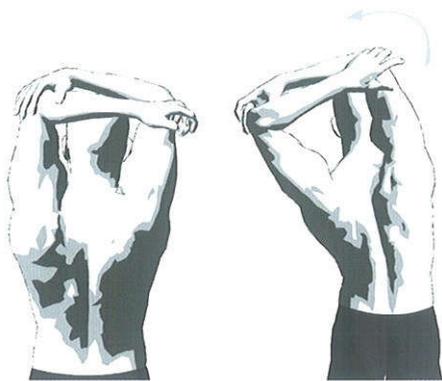
*Une fois installé dans cette position, fléchir le tronc sur les jambes en expirant.*

*Laisser agir la pesanteur au niveau des membres supérieurs (rétropulsion passive).*

*Rester dans la position de 6 à 10 secondes.*

*Pour quitter la position, effectuer un demi-plié avec les jambes, puis à l'aide des bras, mains aux genoux, dérouler le dos.*

# JE CONNAIS LES DIFFERENTS GESTES D'ETIREMENTS



*Bras fléchis au-dessus de la tête.*

*Pour la contraction, pousser le bras droit vers la droite ; résistance grâce à la main gauche. Rester un dizaine de secondes dans cette contraction et effectuer 3 à 5 répétitions de chaque côté.*

*Pour l'étirement, tirer le bras droit vers la gauche, lentement, pendant environ 10 secondes, puis revenir à la position initiale.*

*3 à 5 répétitions de chaque côté.*

## 2 - EPAULES



*Se tenir droit. Placer un bras en travers du torse et parallèle au sol. Ou pour un étirement un peu différent, positionner votre bras à 90°. Tirez votre coude vers l'épaule opposé.*

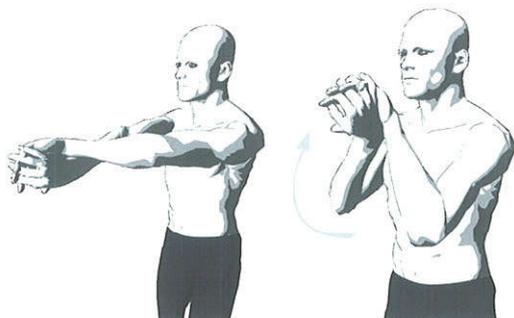


*Se tenir avec les jambes pliées légèrement ; croiser les bras et saisir l'arrière des genoux. Se redresser jusqu'à sentir l'étirement du haut du dos et des épaules.*



*Se tenir droit. Croiser les doigts derrière le dos. Lentement, monter les mains.*

## 3 - BRAS

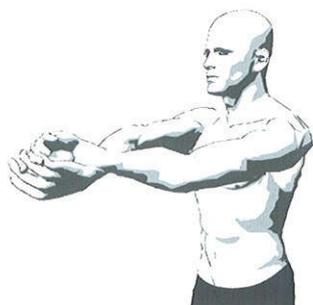


*Croiser les poignets puis les doigts.*

*Par mouvement circulaire, amener les doigts vers la poitrine. Continuer ce mouvement circulaire de façon à pousser les doigts loin devant.*

*Maintenir l'étirement 5 à 6 secondes.*

*5 à 6 répétitions pour chaque poignet.*



*Variante de l'exercice précédent (pour les poignets particulièrement souples).*

*Mêmes consignes que pour l'exercice précédent.*

*Mais continuer le mouvement circulaire de façon à éloigner davantage les mains de la poitrine.*

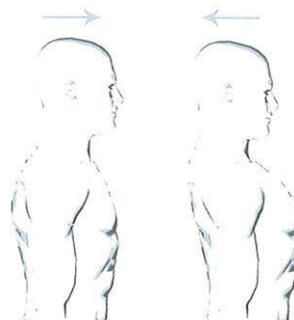


*Debout ou assis, le coude droit est fléchi près de la tête.  
Les deux mains se joignent (en cas d'impossibilité, se servir  
d'une serviette ou d'une ceinture).  
La main gauche tire doucement la main droite (ou la serviette)  
vers le sol, sans secousse, pendant 10 à 20 secondes.  
3 à 4 répétitions pour chaque bras.  
Expirer pendant le mouvement.*

## 4 . COU



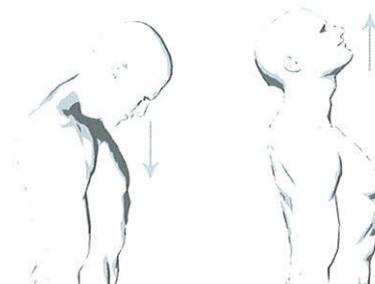
*Se tenir droit. Garder vos épaules basses et la tête droite. Lentement, tourner le menton vers chacune des épaules.*



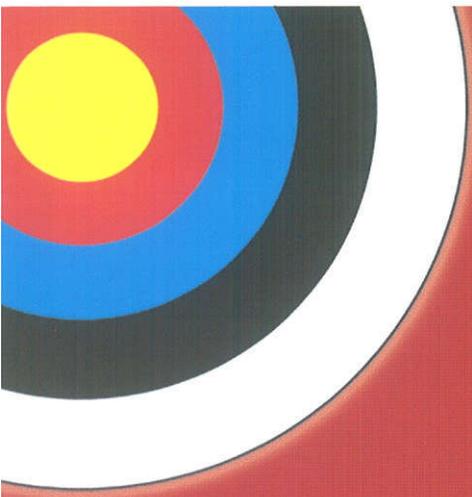
*Se tenir droit, la tête droite, les épaules basses. Etirer lentement le menton vers l'avant, puis vers l'arrière*

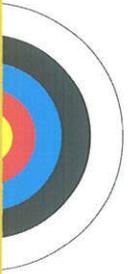


*Se tenir droit avec les mains liées dans le dos, la tête droite, les épaules basses. Lentement, rapprocher l'oreille vers l'épaule alternativement à gauche puis à droite.*



*Se tenir droit, les épaules basses, bras ballants. Relever le menton vers l'arrière et le haut puis le ramener sur la poitrine.*





# CODE DE CONDUITE

## « COMPÉTITEUR »

*Je respecte les formalités administratives d'inscription, la tenue réglementaire de compétition, les personnes et les lieux de la compétition, la tenue sur le podium.*

### 1 - LES FORMALITÉS D'INSCRIPTIONS :

**3 à 4 semaines avant chaque compétition, le club organisateur adresse une invitation aux clubs de la région. Elle précise :**

- date et horaires des échauffements, des départs, de la remise des prix ;
- type d'échauffement choisi ;
- obligation de tireurs : tenue, présentation des documents administratifs (passeport, licence) ;
- tarifs de l'inscription de l'archer ;
- intendance : buvette, repas et tarifs ;
- une fiche d'inscription est date butoir de réponse.

En principe, le club affiche l'invitation et la fiche d'inscription pour information à l'ensemble des archers, et donne un délai de réponse.

**Les habitudes d'un club à l'autre peuvent différer. Il est donc utile de vous renseigner pour connaître :**

- l'endroit de l'affichage,
- le nom de la personne qui s'occupe des inscriptions du club,
- le délai d'inscription,
- le paiement de l'inscription,
- les modalités du déplacement des archers.

## **2 - LA TENUE RÉGLEMENTAIRE DE COMPÉTITION :**

**Les règlements français concernant les compétitions sur terrain plats imposent :**

- Le bas : pantalon ou jupe ou short blancs.
- Le haut : maillot blanc ou aux couleurs du club.
- Le bas et le haut aux couleurs du club.

**Les accessoires utiles :**

- la casquette,
- les lunettes de soleil,
- la serviette pour essuyer le matériel ou les mains,
- la tenue de pluie.

## **3 - LES PERSONNES ET LES LIEUX DE LA COMPÉTITION :**

- Les personnes :  
Je respecte les membres de l'organisation de la compétition et les arbitres.
- Le lieu de compétition :  
La conduite «archer» (carquois bleu) s'applique aussi en compétition.

## **4 - LA TENUE SUR LE PODIUM :**

- La tenue vestimentaire sur le podium est la même que celle de compétition.
- Vous ôterez votre casquette et/ou lunettes de soleil.

# JE LIBERE AVEC PRECISION MA CORDE DANS UN GESTE CONTINU

**le moment du lâcher se situe du point de vue :**

- **temporel** : au moment où l'archer a coordonné sa motricité et sa visée ;
- **spatial** : à un endroit précis de la zone de glissement sur le visage.

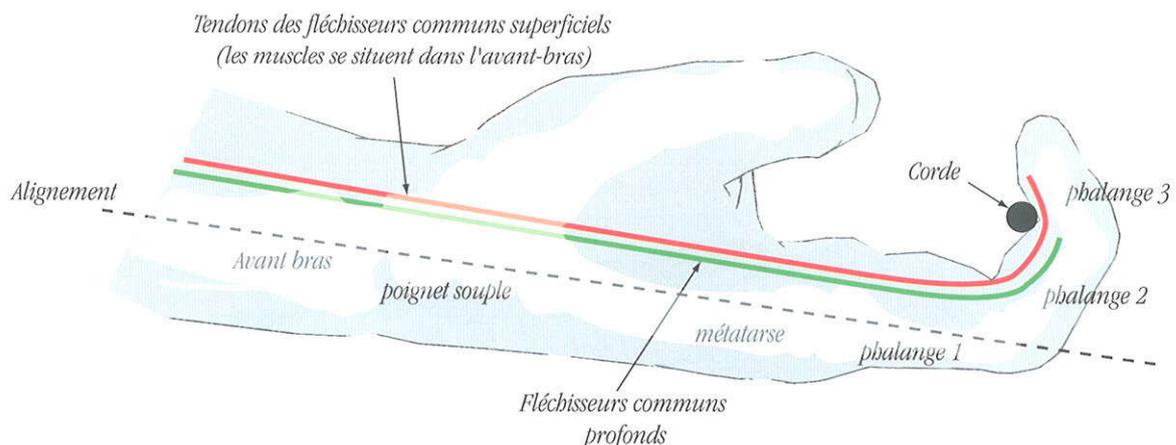


**la libération de la corde doit permettre le départ de la flèche dans le plan d'arc.**

## 1 - LA PREPARATION :

**CONSTRUIRE LE CROCHET FORT ET FERME :**

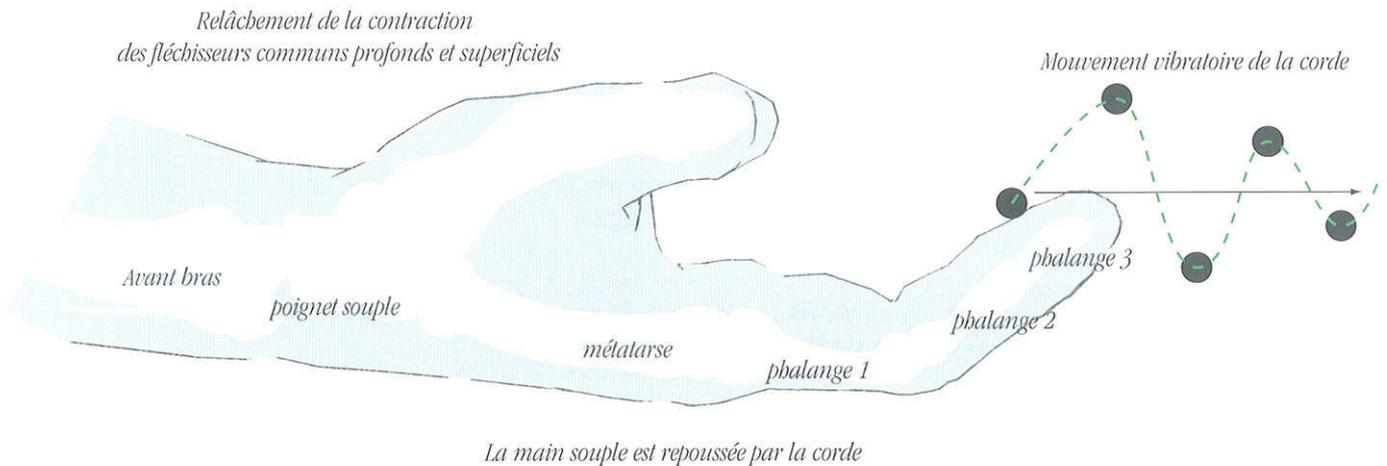
- **Placement** : La corde est placée au creux de l'articulation des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> phalanges des trois doigts (index, majeur, annulaire).
- **Alignements** : respect de l'alignement des placements segmentaires : 1<sup>res</sup> phalanges + dos main vertical + poignet décontracté + avant-bras alignés,
- **Travail musculaire** : des seuls fléchisseurs (communs superficiels et communs profonds) des trois doigts de corde (index, majeur, annulaire), les autres doigts sont décontractés.



# JE LIBERE AVEC PRECISION MA CORDE DANS UN GESTE CONTINU

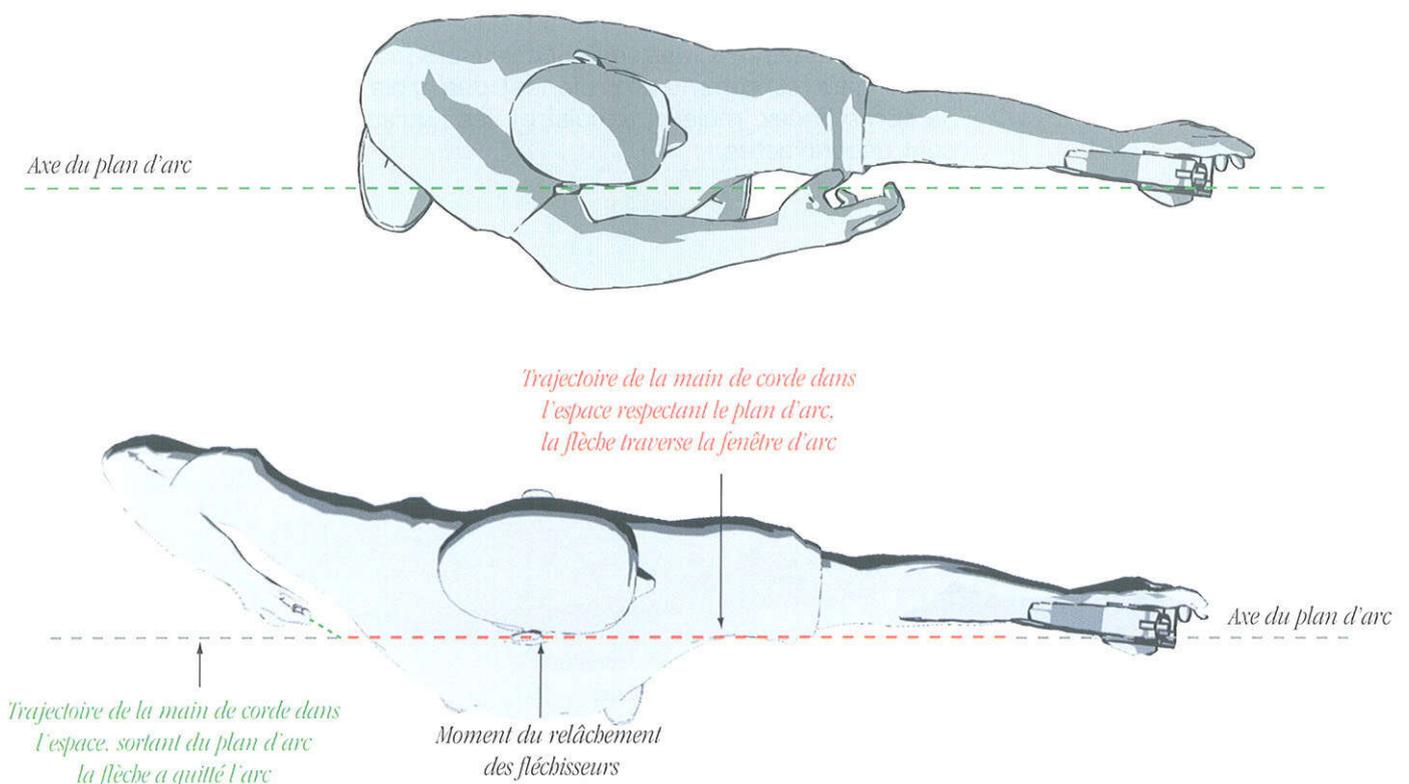
## 2 - REALISATION DU LACHER :

Le lâcher s'effectue par relâchement instantané des fléchisseurs : le mouvement vibratoire de la corde est minimisée ;



## 3 - RESPECT DU PLAN D'ARC :

Je respecte ainsi le fonctionnement de l'arc : les segments de l'avant-bras, du poignet, du dos de la main et les phalanges étant complètement décontractés, sont écartés par la corde, et ainsi n'interfèrent pas dans les réactions de la corde. Cela s'appelle « lâcher dans le plan d'arc ».





# JE SAIS COORDONNER MES ACTIONS MOTRICES AVEC VISER

L'intérêt de travailler la coordination d'actions est de :



- favoriser l'enchaînement des actions,
- améliorer l'efficacité de la stratégie,
- s'économiser physiquement pour se centrer sur l'attention mentale.



## QU'EST-CE QUE VISER ?

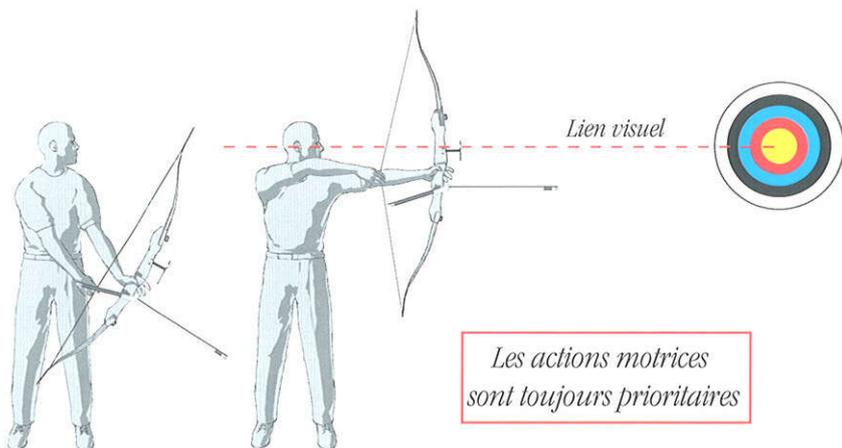
Viser est aligner l'oeil, l'ocillon et la cible.

## 1 - CONSTRUIRE SA ZONE DE VISÉE :

**Définition :** zone de balayage de l'ocillon sur la cible. L'action de viser, tout comme les actions motrices, se prépare, se construit, se maintient jusqu'au retour du bruit d'impact de la flèche.

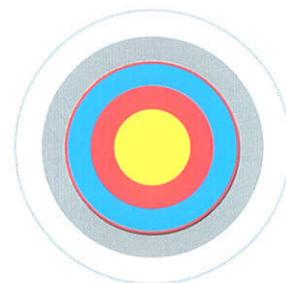
**Durant ces trois étapes l'attention mentale sur la visée évolue de diffuse à focalisée.**

**A ) Se prépare :** orientation du corps par rapport à la cible (placements corporels). Lors des actions motrices de placements (main d'arc, main de corde, lignes verticale et horizontale) il s'établit un lien visuel entre l'archer et la cible. Tout en conservant le lien visuel, l'élévation des bras placera l'ocillon au centre de la cible.



*Les actions motrices  
sont toujours prioritaires*

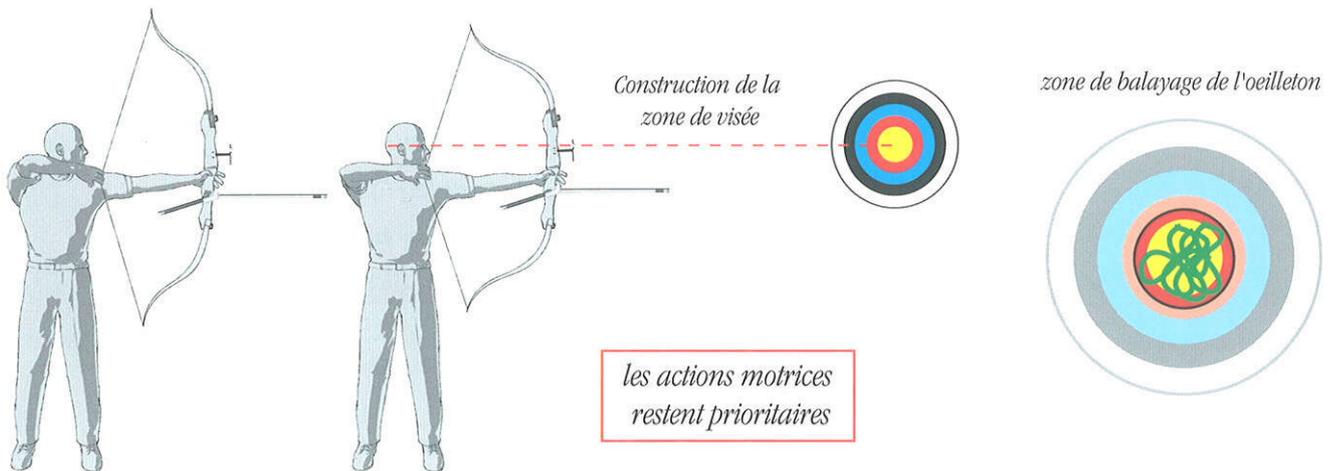
*L'ocillon du viseur est globalement superposé  
sur la cible sans recherche de précision*



# JE SAIS COORDONNER MES ACTIONS MOTRICES AVEC VISER

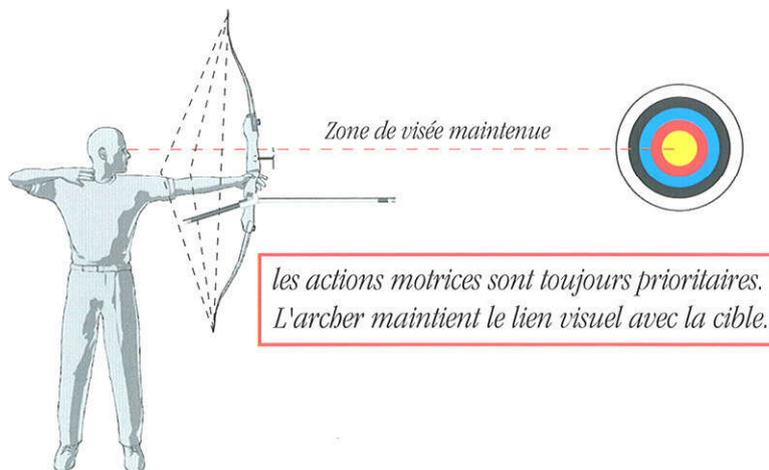
## B ) Se construit :

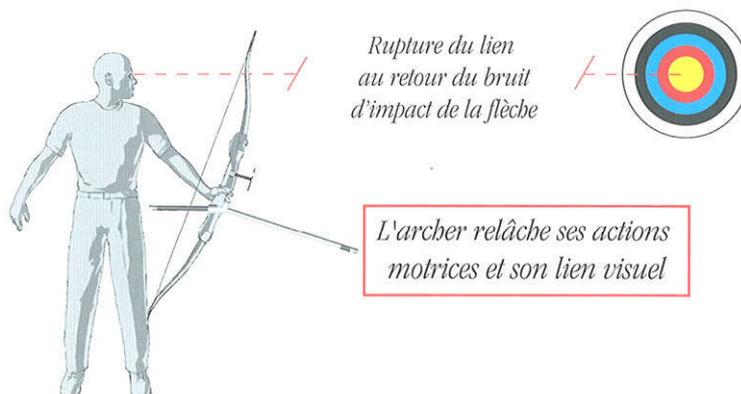
A l'approche des contacts avec le visage, le placement de l'œilleton se précise. Toutefois, l'œilleton reste mobile dans cette zone.



## C ) Se maintient : jusqu'au retour du bruit de l'impact de la flèche :

- le lien visuel focalisé avec la cible reste bien que l'œilleton disparaisse du champ visuel lors de la bascule de l'arc.
- En arrière plan, les actions de placements corporels et les actions motrices de résister-tracter doivent être maintenues.





## 2 - COORDONNER LES ACTIONS MOTRICES ET L'ACTION DE VISER :

Il s'agit d'organiser entre elles les actions :

- Les actions motrices coordonnées de (RESISTER - TRACTER - LACHER avec maintien des placements),
- l'action de viser.



L'action coordonnée **RESISTER - TRACTER - VISER - LACHER** s'appelle **coordination visuo-motrice**.





# J'UTILISE UN CLICKER



## 1 - LES PRÉALABLES À L'UTILISATION DU CLICKER SONT :

- Etre régulier dans ses actions de résister-tracter pour obtenir une allonge identique à chaque répétition.
- Etre régulier dans les qualités de l'action de lâcher.
- Etre capable de coordonner sa motricité et sa visée.



**ATTENTION : votre formateur décidera de l'utilisation du cliker quand vous serez régulier dans les actions motrices et les placements.**

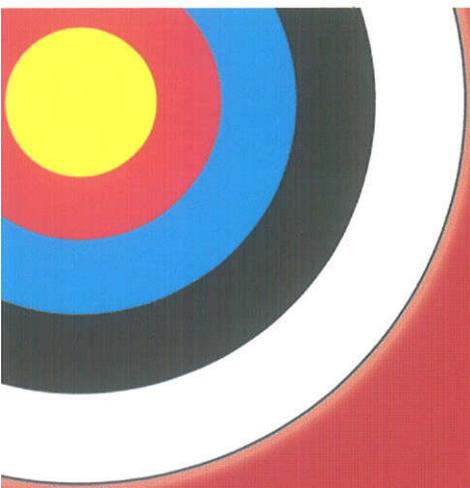
## 2 - SON POSITIONNEMENT SUR L'ARC EST LIÉ À L'ALLONGE DU TIREUR :

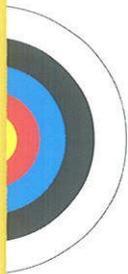
Votre formateur place votre clicker de façon à le maintenir sur le bout de la pointe de la flèche (environ 3 mm) lorsque vous passez dans la zone de glissement sur le visage.

## 3 - UTILISATION DU CLICKER :

Lorsque le clicker tombe de la flèche, cela signifie que :

- l'allonge morphologique maximale est atteinte,
- l'action de lâcher est immédiate en maintenant la coordination visuo-motrice.





# J'APPLIQUE LES REGLES DE L'ENTRAINEMENT POUR PROGRESSER

Pour progresser, je dois appliquer 5 règles de bases :



1. FREQUENCE
2. REPETITION
3. EVOLUTION DU VOLUME DE TRAVAIL
4. RECUPERATION
5. VARIABILITE

## 1 - FREQUENCE

**LES PROGRES DE L'ARCHER SONT FAVORISES PAR LE NOMBRE DE SEANCES PAR SEMAINE :**

- UNE SEANCE : pas de progrès.
- DEUX SEANCES : entretien des capacités existantes.
- TROIS SEANCES et plus : augmentation des capacités.

Les séances sont réparties sur l'ensemble de la semaine. Un temps de récupération est prévu entre les séances.

## 2 - REPETITION

**Elle favorise la mémorisation**

- Acquisition et maîtrise de capacités techniques, physiques et mentales par répétitions conscientes et régulières.
- La mémorisation demande un volume de travail suffisant.

**Travailler consciemment** : se concentrer, faire attention à ce que l'on exécute.

**Noter son carnet d'entraînement** : consigner son travail sur un carnet aide l'apprentissage et la mémorisation d'une action, fait prendre conscience de sa progression.

**Travailler en pourcentage de réussite sur l'exécution des actions** : cela permet de progresser consciemment dans le temps.

**Travailler en zone de réussite** : c'est faire le lien entre les capacités de précisions développées et la zone de réussite.

**Surveiller la régularité d'exécution** : prendre l'habitude de réviser les actions une par une et leur coordination en situation de tir sur la paille, à courte distance. Les notes indiquées sur le carnet d'entraînement permet de raviver la mémoire plus rapidement.

# J'APPLIQUE LES REGLES DE L'ENTRAINEMENT POUR PROGRESSER

## 3 - EVOLUTION DU VOLUME DE TRAVAIL

### Il favorise le développement des capacités

- Augmenter le volume de flèches tirées et exercices physiques, oblige le corps et le mental à réagir pour progresser et mieux.
- Nombre de flèches durant une séance : De 80 à 120 flèches.
- Nombre de séances par semaine (au minimum 3).

**Il est important d'augmenter le volume en gardant la qualité des actions et de l'attention.**

## 4 - LA RECUPERATION

Elle permet d'intégrer les acquisitions, de renouveler ses ressources physiques et mentales.

## 5 - VARIABILITE

La variabilité permet d'entretenir la motivation pour travailler et la progression des capacités physiques et mentales.

- Adaptation de la situation de tir en fonction de l'objectif de travail et la capacité du moment de l'archer.
- Adaptation des situations durant la séance pour la progression.
  - Echauffement :
    - physique,
    - avec élastique,
    - tir sur paille,
  - travail :
    - avec élastique avec ou sans miroir,
    - tir avec ou sans miroir,
    - butte de tir : paille ou visuel ou cible évidée ou blason,
    - terminer avec un tir sur paille,
  - étirements.

L'encadrement compétent individualise la variabilité des contenus d'entraînement à la progression des archers.



NB : la pratique d'une activité d'endurance en dehors du tir à l'arc comme le footing, le cyclisme... favorise la progression des capacités physiques et mentales d'endurance à l'effort. Elle sera bénéfique à la pratique du tir à l'arc.



# JE CONNAIS LES REGLES SIMPLIFIEES DES DIFFERENTS TYPES DE COMPETITIONS EN TERRAIN PLAT

Avant les séries comptées de la compétition, les archers peuvent tirer des flèches d'échauffement. Le mode d'échauffement est annoncé dans le mandat de l'organisateur de la compétition :

- Soit sur paille.
- Soit sur blason.

Sa durée est variable. Votre formateur vous renseignera plus précisément.

## 1 - LES REGLES SIMPLIFIEES DES DISCIPLINES DE TERRAIN PLAT

	SALLE	TIR EXTERIEUR 2 x 50 m	TIR OLYMPIQUE 2 x 70 m
DISTANCE DE TIR ADULTES			
TIR DE TIR JEUNES :			
Catégorie :			
Diamètre du blason ADULTES			
Diamètre du blason JEUNES			
Catégories			
Nombre de flèches par volées			
Nombre de volées par séries			
Temps de repos entre deux séries			
Nombre de séries			
Temps de tir par volées			
Nombre maximum de points possible			
Nombre de vagues de tir			
Tir par équipes			
Nombre de tireurs par équipes			
Nombre de flèches par tireur de l'équipe			
Temps total de tir pour l'équipe			

# JE CONNAIS LES REGLES SIMPLIFIEES DES DIFFERENTS TYPES DE COMPETITIONS EN TERRAIN PLAT

## Rotation des vagues de tir :

Les tireurs sont en principe 4 par cibles et tirent deux vagues : AB puis CD. A chaque volée, c'est la vague qui a tiré en dernier qui commence la volée suivante.

En ce qui concerne les autres tirs : tir par équipe, tirs en duels (individuel ou par équipes), vous serez informés en temps utile par votre formateur.

## 2 - FLECHES METALLIQUES

La suite des flèches de progression sont les flèches métalliques : bronze, argent et or.

FLECHE	Bronze	Argent	Or
Distance de tir			
Nombres de flèches par volées			
Nombre de volées			
Plancher de scores pour l'obtenir			

## 3 - DISTINCTIONS FEDERALES PAR DISCIPLINES

Au cours de votre pratique en compétition, vous pouvez obtenir des distinctions fédérales dans chaque discipline en fonction d'un score réalisé.



Pour connaître le score correspondant à chaque distinction, vous solliciterez votre formateur, ou vous consulterez le site de la FFTA [www.fft.fr](http://www.fft.fr)

# JE CONNAIS LES REGLES SIMPLIFIEES DES DIFFERENTS TYPES DE COMPETITIONS EN TERRAIN PLAT

## 4 - ECUSSENS JEUNE ESPOIR FITA

Cet écusson est réservé aux minimes. Les scores doivent avoir été réalisés lors d'un concours FITA 2x50 m.

<b>JEUNE ESPOIR FITA</b>					
SCORES MINI	... pts	... pts	... pts	... pts	... pts
SCORES					
DATES					
LIEUX					

## 5 - ECUSSENS TIR OLYMPIQUES (RÈGLEMENT FRANÇAIS : 2X70 M)

Ecussons FITA (règlement français 2x70 m)

<b>2 x 70</b>						
SCORES MINI	... pts	... pts	... pts	... pts	... pts	... pts
SCORES						
DATES						
LIEUX						

## 6 - ECUSSON TIR OLYMPIQUE 4 DISTANCES

<b>COQS</b>					
SCORES MINI	... pts	... pts	... pts	... pts	... pts
SCORES					
DATES					
LIEUX					

# JE CONNAIS LES REGLES SIMPLIFIEES DES DIFFERENTS TYPES DE COMPETITIONS EN TERRAIN PLAT

## 7 - ECUSSENS TIR EN SALLE

Ces scores doivent avoir été réalisés lors d'un concours officiel 2 x 18 m ou 2 x 25 m pour toutes les catégories.

<b>FLECHES</b>				
SCORES MINI	... pts	... pts	... pts	... pts
SCORES				
DATES				
LIEUX				

## 8 - ECUSSENS TIR EXTERIEUR 2X50 M

Ces scores doivent avoir été réalisés lors d'un concours officiel : seul le 2 x 50 m sera pris en considération. Le 2 x 20 m et le 2 x 30 m ne permettent pas l'attribution d'écussons.

<b>ARCHERS</b> (bordure or)					
SCORES MINI	... pts	... pts	... pts	... pts	... pts
SCORES					
DATES					
LIEUX					



# JE ME PREPARE A UNE COMPETITION



La réussite en compétition dépend des moyens que l'on se donne. Ces moyens sont développés à l'entraînement, sont appliqués en compétition. Ils évoluent dans le temps en fonction des bilans de compétition.

## 1 - DEVELOPPEMENT DES MOYENS

### SE PREPARER PERMET D' AUGMENTER SA CONFIANCE

**A ) Le tireur développe avec l'aide d'un formateur, des savoir-faire à l'entraînement :**

- des actions techniques pour tirer les flèches ;
- des connaissances réglementaires sur les différentes disciplines du tir à l'arc.

**B ) A l'approche du jour de la compétition, il faut impérativement :**

- définir l'objectif de la compétition : pourquoi y participer ?
- simuler à l'entraînement la compétition pour en maîtriser tous les phases,
- vérifier son matériel.

**B - a ) Les objectifs peuvent être :**

- application des actions de tir,
- pourcentage de flèches dans zone de réussite,
- de scores en rapport avec l'entraînement,
- individuel,
- équipe,
- places.

# JE ME PREPARE A UNE COMPETITION

## **B - b ) Simulation de la compétition :**

- discipline concernée : salle, extérieur,
- tirs en série, match en duels,
- tir en individuel, tir en équipe,
- réglage du viseur, utilisation de la jumelle,
- chronométrage,
- préparation des actions à faire durant la compétition : marquage par ordre de tir des flèches, marquage des impacts sur un carnet...
- organisation du déplacement le jour de la compétition.

## **B - c ) Vérification du matériel :**

- vérifier l'état de son arc, de ses flèches, des accessoires,
- organiser sa caisse d'arc pour trouver facilement les éléments de dépannage.

## **2 - APPLICATION DES MOYENS LE JOUR DE LA COMPETITION**

### **A ) Avant la compétition :**

Arriver suffisamment tôt sur le lieu de la compétition pour avoir le temps de :

- passer au greffe,
- monter son matériel,
- effectuer l'échauffement habituel.

### **B ) Pendant la compétition :**

- appliquer sa stratégie de tir,
- boire et manger régulièrement,
- cocher les impacts.

### **C ) Après les tirs :**

- étirements,
- rangement de l'arc.

### **D ) Après la compétition :**

Faire un bilan de la compétition dans lequel vous noter :

- si l'objectif prévu est rempli ou non,
- les points positifs, négatifs,
- votre état d'esprit pour tirer,
- les éléments marquants de la compétition : perceptions physiques, ce qui a été plaisant, déplaisant...

### 3 - BILAN DE LA COMPETITION AVEC LE FORMATEUR

Vous avez vécu une compétition et vous avez effectué un bilan. Lorsque vous retournerez à l'entraînement, vous aurez une discussion avec votre formateur. Deux cas de figures sont possibles :

- votre formateur était présent sur la compétition : il vous a vu à l'œuvre et sur votre demande, vous a aidé dans votre tir et dans votre bilan.
- votre formateur n'était pas présent sur la compétition : votre bilan est important. Vos notes et un complément d'informations demandé par votre formateur serviront à lui forger une opinion.

**Ce bilan est important pour votre progression.**

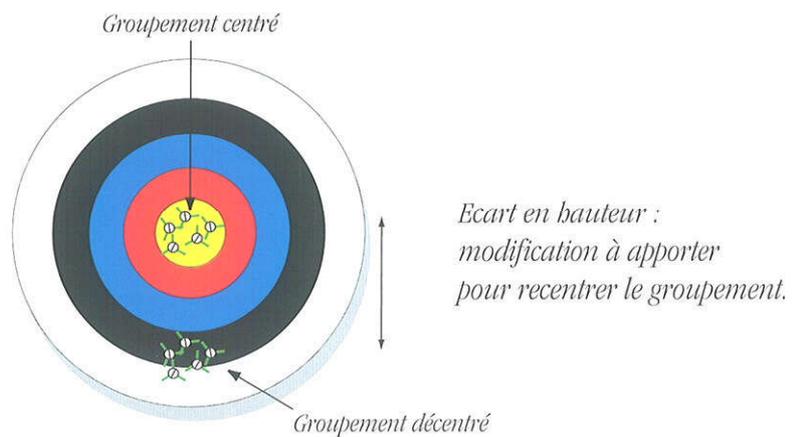


# JE SAIS UTILISER MON VISEUR ET LES JUMELLES EN COMPETITION

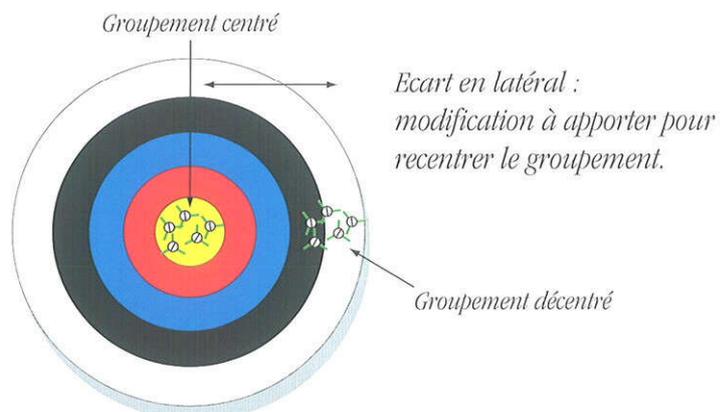


Le tireur doit agir sur son viseur pour recentrer son groupement dans un nombre minimum de flèches. La modification apportée se compte en nombre de tours sur les mollettes de hauteur et de latéral du viseur, s'appelle **porportions de réglages**.

## 1 - RÉGLAGE DE LA HAUTEUR



## 2 - RÉGLAGE DU LATERAL



# JE SAIS UTILISER MON VISEUR ET LES JUMELLES EN COMPETITION

DISTANCE DE TIR	DIAMETRE DU BLASON	GRANDEUR DE LA ZONE DE REFERENCE (ex : zone couleur)	NOMBRE DE TOURS	
			HAUTEUR	LATERAL

Les proportions de réglages d'un viseur sont fonction :

- De la distance de tir : plus la cible est loin, moins il faudra de tours au viseur pour modifier d'une zone de couleur par exemple.
- Du diamètre du blason utilisé : pour une même distance, la position du viseur sera modifiée différemment selon la grandeur de la cible.

## 3 - UTILISATION DES JUMELLES

Il existe plusieurs types de jumelles :

- **Jumelles de carquois** : attachée à la ceinture du carquois, elle est toujours disponible.
- **Longue vue** : elle peut être utilisée sur le pas de tir avec accord des autres archers de la cible, ou en zone d'attente.

**Elle s'utilise à l'entraînement et en compétition.**

### Pourquoi ?

Une paire de jumelles est préconisée pour situer plus facilement les impacts des flèches, reconnaître ses propres flèches de celles des autres tireurs de la cible, et ensuite agir ou non sur son viseur.

### Conseil :



- Les actions motrices et visuelles mises en œuvre par l'archer sont prioritaires.
- Les jumelles permettent une localisation des flèches en cible pour ajuster le réglage du viseur.



# JE SAIS ENTREtenir MA CORDE



La corde permet de déformer l'arc pour emmagasiner de l'énergie puis restituer cette énergie. Aussi une attention toute particulière doit lui être consacrée.

Une corde doit être toujours bien cirée pour éviter les effilochures et l'imperméabiliser.

La vérification des tranche-fils afin qu'ils ne cassent pas par l'usure.

PUISSANCE DE L'ARC EN LIVRE A L'ALLONGE DU TIREUR	FAST FIGHT	DYNEEMA
20 à 30 #	10 brins	18 brins.
35 à 40 #	12 à 14 brins	20 brins
+ 40 #	16 à 18 brins	20 à 22 brins

Le nombre de brins est donné à titre indicatif.

NB : ajouter plus de brins rendra la corde plus résistante mais réduira la vitesse de la flèche.

## 1 - VRILLAGE DE LA CORDE

Une corde se vrille pour que les brins travaillent doucement et uniformément.

- **fast flight ou dyneema** : jusqu'à 10 à 30 tours.

**Attention : une corde trop vrillée perd de son efficacité.**

## 2 - CIRAGE DE LA CORDE

La corde doit toujours être cirée. La cire comble l'espace entre les brins. La corde a une meilleure dynamique dans l'air lors du lâcher.

### A ) Nettoyage de la corde :

Cela s'exécute avec un fil. Entourer le fil autour de la corde contre le tranche-fil central ou celui de la boucle. Tirez le fil le long des brins libres jusqu'à rencontrer un autre tranche-fil. Faire de même sur l'autre moitié de la corde.

## JE SAIS ENTREtenir MA CORDE

### B ) Cirage de la corde :

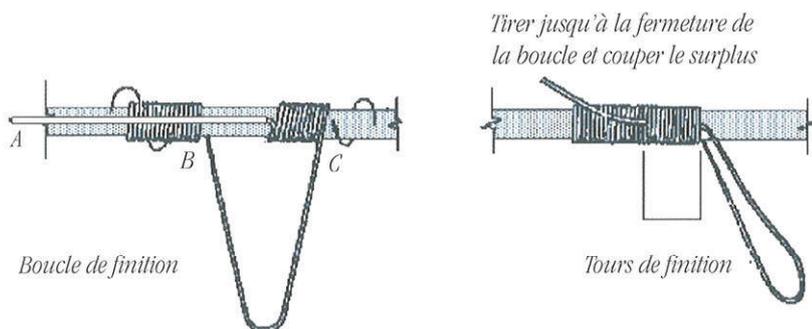
Cirer la corde avec de la cire spéciale pour les cordes.

### C ) Enlever le surplus de cire avec le fil.

Refaire la même manipulation avec le fil pour ôter l'excédent de cire.

## 3 - REPARATION D'UN TRANCHE-FIL

Réparer un tranche-fil est très facile. Aucun accessoire n'est nécessaire en appliquant la méthode indiquée ci-dessous :

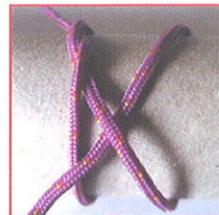
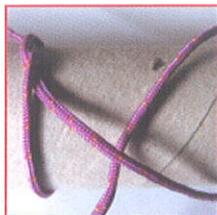


*La boucle est toujours tendue.  
B et C sont chacun d'un côté  
des brins de la corde.  
A est par-dessus les brins déjà enroulés.  
L'enroulage du côté B déroule  
le côté C de la boucle.*

## 4 - CONFECTION LES REPERES D'ENCOCHAGE

Les repères d'encochage sont simplement une surépaisseur sur la corde pour placer la flèche sur la corde.

Il faut toujours en confectionner deux : le haut et le bas (cf fiche 3a-3). Ainsi la flèche gardera toujours la même hauteur sur la corde. Ils sont confectionnés en fil ordinaire ou avec du fast-flight.

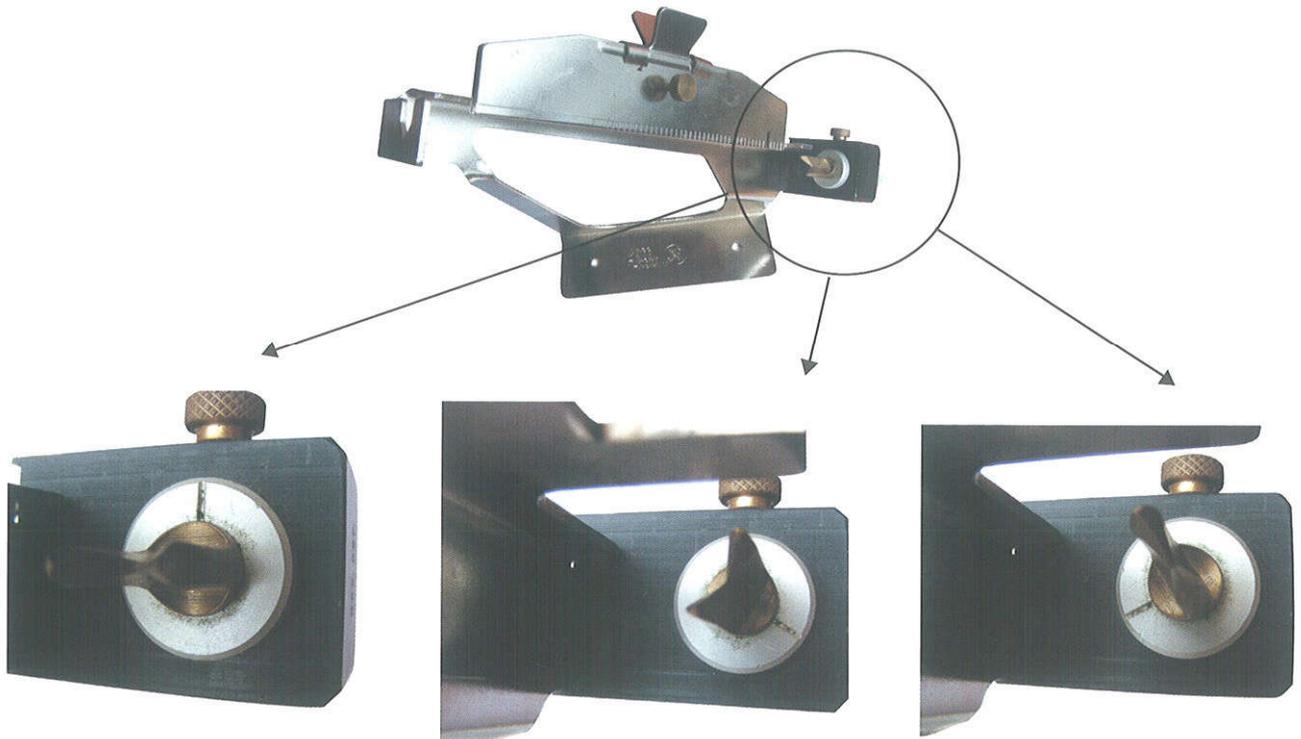


# JE SAIS MONTER MES FLECHES

## Les outils nécessaires :



Tubes, pointes, plumes de deux coloris différents pour distinguer plume coq et plumes poules, colle spéciale tir à l'arc, résine (si tube en aluminium ou aluminium-carbone), colle spéciale carbone (tube en carbone), un brûleur à gaz, pince universelle, chiffon, acétone, une empenneuse.



Position plume coq

Position plumes poules

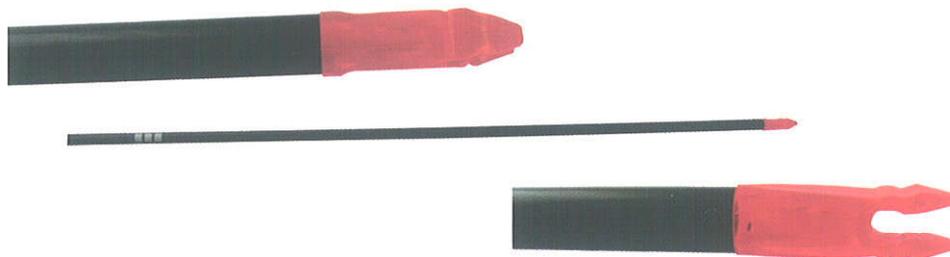
# JE SAIS MONTER MES FLECHES

## 1 - PRÉPARATION

A l'aide du chiffon imbibé d'acétone ou d'alcool 90°, nettoyer la base des plumes et la partie haute du tube sur une vingtaine de centimètres. Le dégraissage des surfaces permet une meilleure adhérence de la colle.

## 2 - MONTAGE DE L'ENCOCHE ET DES PLUMES

1 ) Monter tout d'abord l'encoche à l'extrémité haute du tube : vous servir de l'inscription du tube pour positionner le côté de l'encoche qui servira de « plume coq ». Ce repère vous servira lorsque vous perdrez les plumes pour recoller la plume coq toujours au même endroit.



2 ) Mettre le tube pourvu de l'encoche dans l'empenneuse pour positionner la plume coq en tournant le support d'encoche jusqu'à obtenir la position voulue.

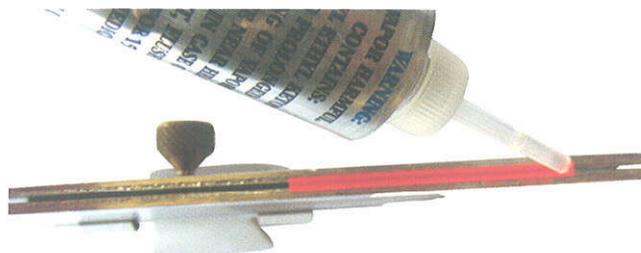


3 ) Mettre la plume coq dans la pince avec un écart suffisant pour permettre le positionnement des doigts sur la corde de l'arc sans toucher les plumes.

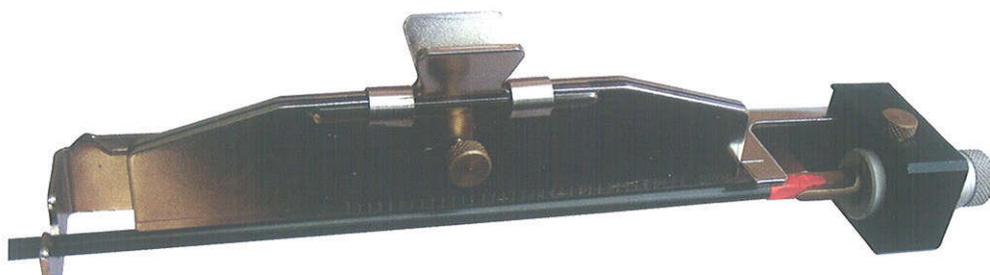


*Repère de positionnement  
des plumes dans la pince*

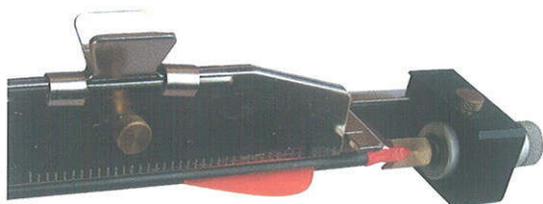
4 ) Mettre de la colle pour remplir à ras le pied de la plume.



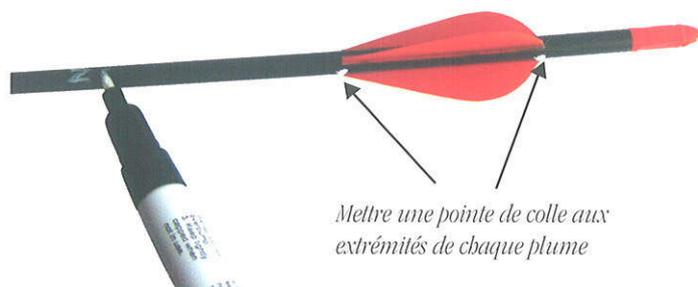
5 ) Rabattre la pince de l'empenneuse sur le tube et laisser sécher 10 minutes et relever la pince en écartant ses côtés pour libérer la plume sans la décoller.



6 ) Tourner le support d'encoche d'un cran et recommencer la procédure à partir de 3) à 5) pour coller les deux plumes poules.



7 ) Lorsque les trois plumes sont collées, retirer la flèche de l'empenneuse et la déposer debout dans un bocal. Le séchage complet nécessite 24 heures avant utilisation de la flèche. Inscrire votre nom sur la flèche.



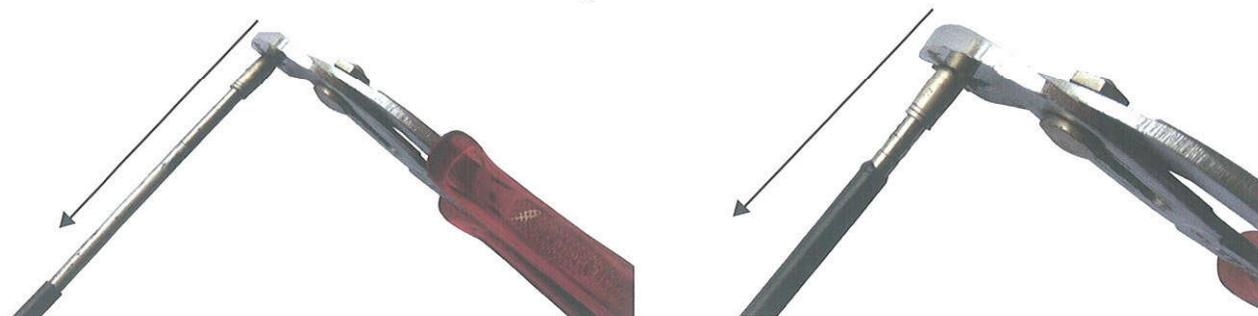
## JE SAIS MONTER MES FLECHES

### 3 - MONTAGE DE LA POINTE POUR TUBE EN ALUMINIUM OU ALUMINIUM/CARBONE

1 ) Chauffer la pointe (l'insert est chauffé par conduction) dans la flamme du réchaud à gaz en tenant l'extrémité avant avec une pince ; poser l'insert sur la résine et étaler sur tout la circonférence et longueur de l'insert.



2 ) Introduire délicatement l'insert dans le tube en gardant l'axe de l'insert dans celui du tube, et appuyer fermement jusqu'à complète introduction, attendre quelques secondes avant de relâcher pour assurer le maintien du montage.



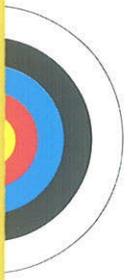
3 ) Essuyer avec un chiffon l'excédent de résine un peu refroidie.



**Attention :** si la résine est chaude, vous l'étalerez sur le tube et vous aurez des difficultés pour retirer votre flèche du paillon après le tir.



**Conseil :** Pour le montage des pointes sur des tubes carbone, vous reportez au conseil de la notice de la colle spéciale employée.

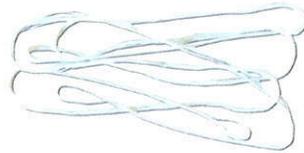


# JE POSSEDE MON PROPRE MATERIEL DE DEPANNAGE

**Voici ce qu'il faut posséder dans sa caisse d'arc afin de pallier à un problème de matériel.**

**LA LISTE CONSEILLEE :**

- 2 ou 3 cordes de rechange rôdées avec point d'encoche vérifié.



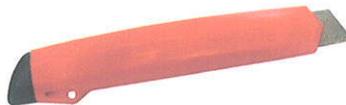
- 1 ou 2 repose-flèches (identiques à celui installé sur l'arc).



- Une paire de ciseaux.



- Un cutter.



- Ruban adhésif.



- Autocollant DOUBLE face.



# JE POSSEDE MON PROPRE MATERIEL DE DEPANNAGE

- Un briquet.



- Résine pour pointe.



- Pointes de flèche correspondant aux tubes utilisés.



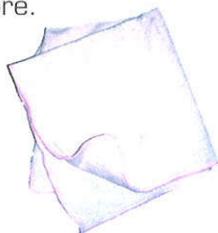
- Des plumes de rechange.



- Encoches identiques à celles utilisées.



- Un chiffon propre.



- Cire à cordes.



- Fil de fast flight.



# JE POSSEDE MON PROPRE MATERIEL DE DEPANNAGE

Fiche N°17 B

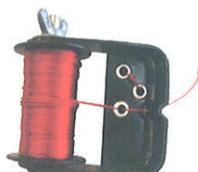
- Un tube de colle (pour plumes, encoches etc...) conseil : enfermer dans un sachet en plastique (pour éviter tout épanchement de colle dans la caisse d'arc, cela ne coulera que dans le sac !).



- Colle rapide.
- Une empenneuse.



- Un bobineur et sa bobine de tranche-fil.



- Une équerre.

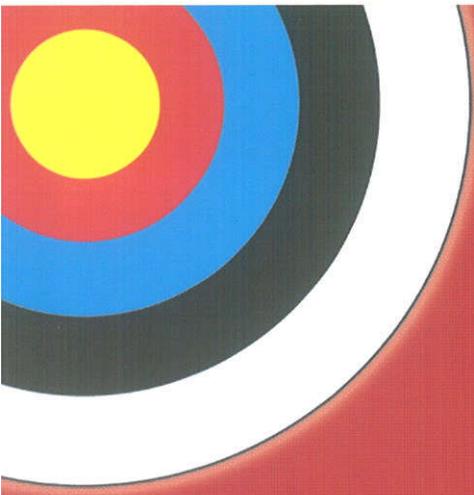


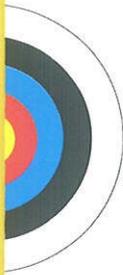
- Toutes les clés correspondant à l'arc et aux accessoires.



- Une pince multiprise.







# JE CONNAIS LES COMITES DEPARTEMENTAUX, LA LIGUE, ET LEURS ACTIONS

**Les comités départementaux et le comité régional (ou ligue) fonctionnent comme le club avec :**

- Le bureau comprenant le président, le trésorier, le secrétaire.
- Le comité directeur (ou conseil d'administration) et des commissions de travail :
  - la commission sportive gère l'offre de compétition et les services d'entraînement,
  - la commission Jeunes met en place une politique pour les jeunes.
- L'assemblée générale.

**Les comités, chacun à leur niveau, mettent en place des actions pour favoriser la progression des archers :**

- Stages départementaux.
- Stages régionaux.

Ces stages permettent aux archers de se perfectionner.

L'ensemble du système s'appelle la « filière sportive ».

Secteur	Offres de compétitions	Services d'entraînement
<b>REGIONAL</b>	CHAMPIONNATS REGIONAUX LIGUE (individuel) Divisions régionales (équipes)	CENTRE D'ACCES AU HAUT NIVEAU
<b>DEPARTEMENTAL</b>	CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX individuel, divisions départementales (équipes)	CENTRE DE PERFECTIONNEMENT ET D'ENTRAINEMENT
<b>CLUBS</b>	CONCOURS, RENCONTRES JEUNES, PASSAGE DE FLECHES	APPRENTISSAGE = ECOLES DE TIR PERFECTIONNEMENT ENTRAINEMENT

# JE CONNAIS LES COMITES DEPARTEMENTAUX, LA LIGUE, ET LEURS ACTIONS



Chaque région française comporte un certain nombre de départements. Ce nombre est variable d'une région à l'autre. En remplissant la fiche ci-dessous, je connais ma région.

NOM DE LA REGION	Nom du président	Nombre de départements	Nombre de clubs

Département du	Nom du Président	Nombre de clubs
Département du	Nom du Président	Nombre de clubs
Département du	Nom du Président	Nombre de clubs
Département du	Nom du Président	Nombre de clubs
Département du	Nom du Président	Nombre de clubs
Département du	Nom du Président	Nombre de clubs
Département du	Nom du Président	Nombre de clubs

**Votre formateur vous donnera tout complément d'informations à votre demande.**

**Disponible  
également  
les niveaux  
initié et expert**



CTR Ile de France : Guillaume DUBORPER - Equipe Technique Régionale du Languedoc-Roussillon : Lionel ALLASIO.  
Coordinatrice : Brigitte BLANC.

