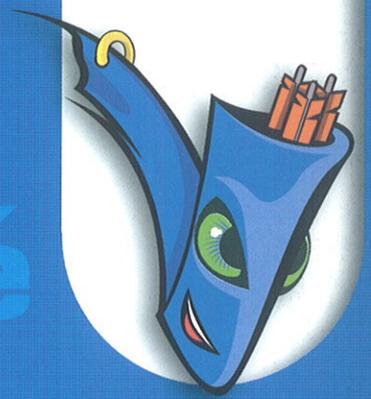


archer initié



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

22 fiches

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

APPRENDRE LE TIR À L'ARC (1^{ER} NIVEAU)

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



LA PRATIQUE

- Technique de tir
- Matériel

LA SÉCURITÉ

- Individuelle
- Collective
- Matérielle

**LES
CONNAISSANCES**

- Educatives
- Culturelles
- Environnementales



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

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

Débutant

Confirmé

Expert



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

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

PREMIER NIVEAU DE PRATIQUE : ARCHER INITIE

ARC UTILISE :

ARC D'INITIATION

du club

personnel

ARC MÉTALLIQUE

du club

personnel

marque : _____

hauteur : _____ puissance marquée : _____

FREQUENCE DE PRATIQUE par semaine :

1 fois

2 fois

3 fois

SAVOIRS ET SAVOIR-FAIRE :

- 01 je choisis les vêtements appropriés pour ma pratique du tir à l'arc
- 02 je sais monter les éléments de mon arc
- 03 je sais bander et débander mon arc : avec bandoir
 sans bandoir
- 14 je sais utiliser mon arc à différentes distances
- 16 je connais les noms des différents éléments constituant l'arc et l'équipement d'archer
- 17 je sais choisir mes flèches d'initiation
- 18 je sais vérifier les paramètres nécessaires au bon fonctionnement de mon arc et de mes flèches

SECURITE :

- 04 je connais et mets en application les règles fondamentales de la sécurité individuelle
- 05 je connais et mets en application les règles fondamentales de la sécurité du matériel
- 06 je connais et mets en application les règles fondamentales de la sécurité collective
- 07 je connais la procédure en cas d'incident de tir
- 09 je connais les différents gestes d'échauffement

ENVIRONNEMENT :

- 08 je me conduis comme un archer responsable
- 15 je connais le principe des passages de flèches
- 19 je sais à quoi sert la licence FFTA, le certificat médical
- 20 je connais l'organigramme du comité directeur du club
- 21 je connais les noms et la fonction des cadres fédéraux du club

REALISATION D'ACTIONS COORDONNEES :

- 10 J'applique ma stratégie de tir à chaque flèche
- 11 Je connais le principe de la progression
- 12 je sais mettre en place mes lignes de placement et les utiliser
- 13 je sais libérer ma corde d'arc dans un geste continu

Puis vous pourrez vous présenter à l'évaluation proposée par l'Equipe Technique Régionale.

LA TENUE DE TIR À L'ARC



A chaque activité sportive correspond
... une tenue !



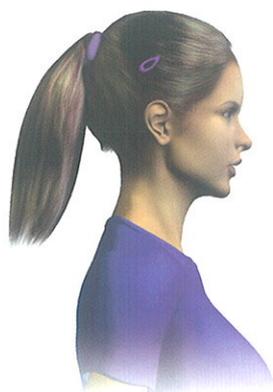
Le tir à l'arc est un sport

JE PORTE :

- **Un vêtement sportif** : survêtement, jogging
- **Des chaussures de sport lacées** : tennis, basket

Ainsi vêtu, je suis à l'aise pour effectuer les mouvements d'échauffement et de tir

- **Je choisis une tenue près du corps**. Une tenue serrée donne libre passage à la corde de l'arc



MA COIFFURE A UNE IMPORTANCE !

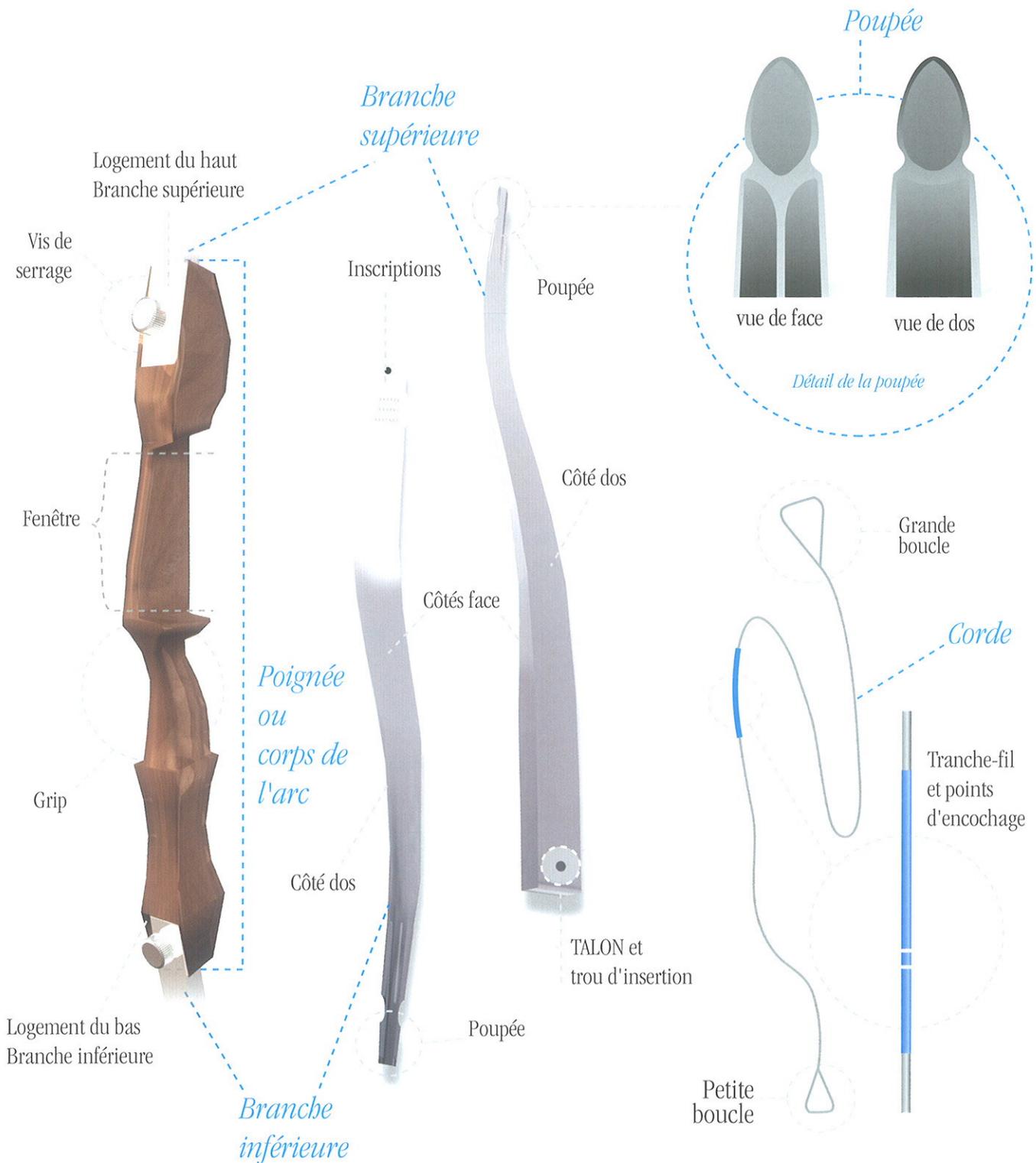
- **les cheveux longs sont attachés** pour pratiquer en toute sécurité.



LA TENUE DE **TIR À L'ARC**

JE MONTE MON ARC

1) JE RECONNAIS LES DIFFÉRENTS ÉLÉMENTS DE MON ARC



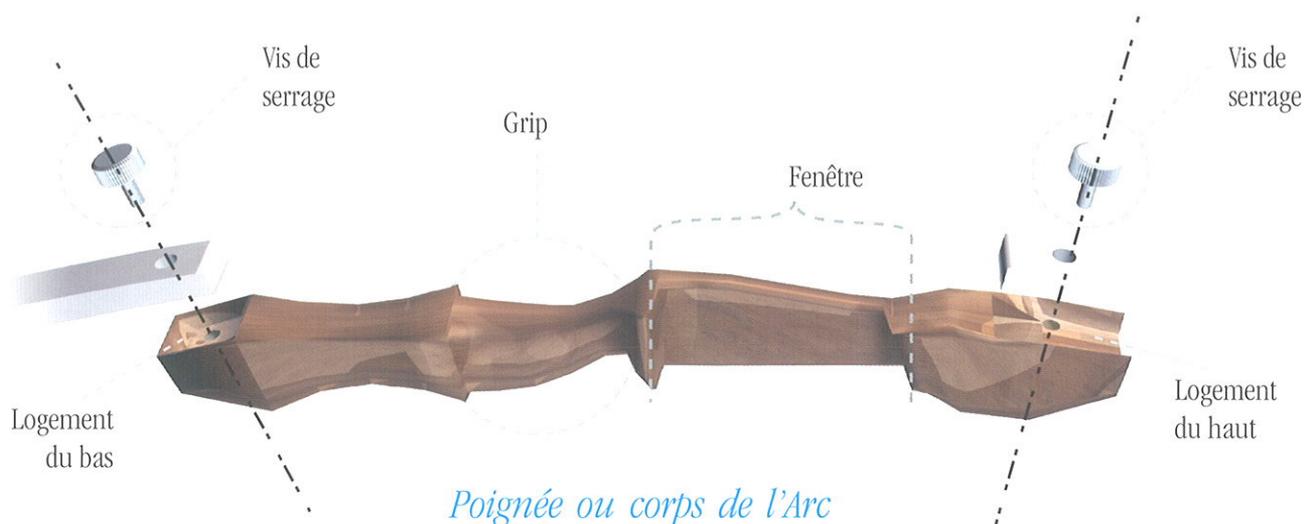
2) JE MONTE MON ARC :

J'assemble les différents éléments pour permettre l'installation de la corde. L'arc n'est toujours pas en état de fonctionnement.

1. J'enlève la vis de serrage de chaque logement

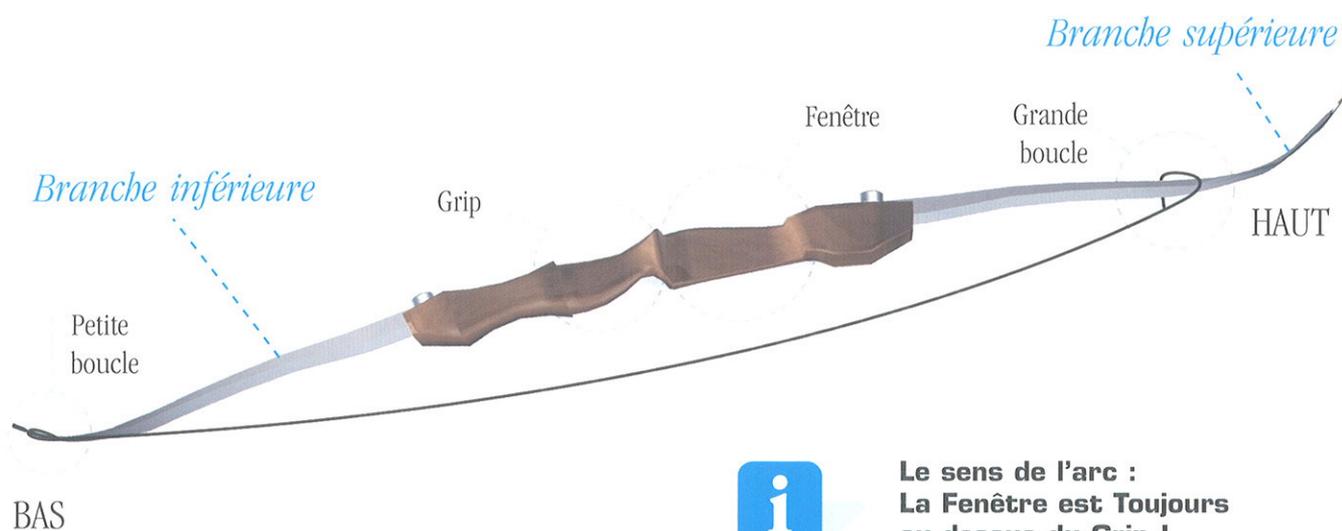
2. J'insère chaque branche dans le logement

3. Je remets la vis de serrage et je la bloque



4. J'installe la corde : La grande boucle est enfilée jusqu'au milieu de la branche supérieure. La petite boucle est positionnée dans la gorge de la poupée du bas.

5. L'arc est maintenant assemblé, la prochaine étape est le bandage de l'arc



Le sens de l'arc :
La Fenêtre est Toujours
au dessus du Grip !

JE BANDE MON ARC



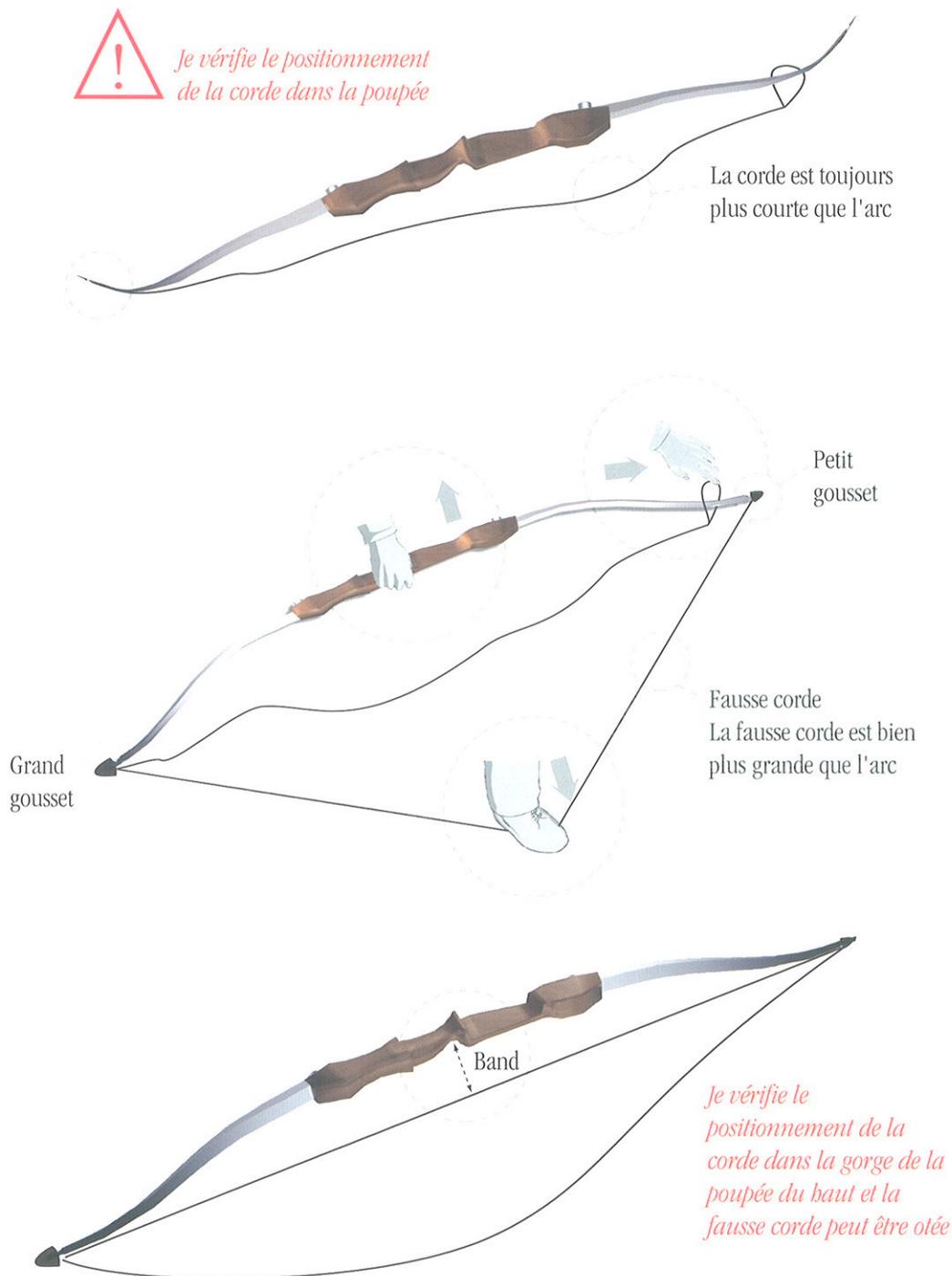
Cela signifie mettre la corde dans les deux poutres des branches.

Cette procédure s'effectue après avoir vérifié que les archers soient éloignés de vous sur un rayon de 1 m.

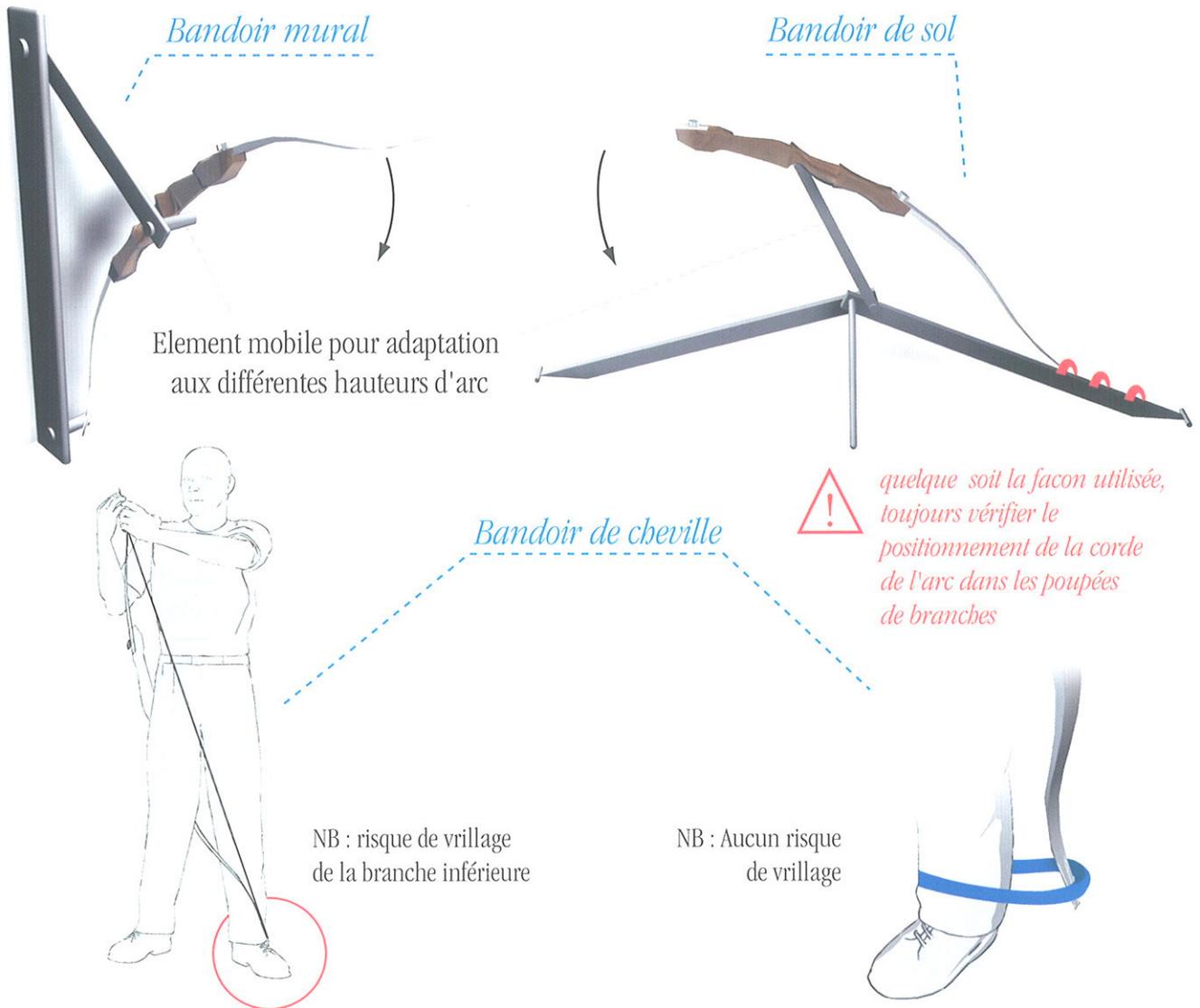
MISE AU BAND AVEC UNE FAUSSE CORDE



Je vérifie le positionnement de la corde dans la poutre



LES AUTRES FAÇONS DE LA
MISE AU BAND D'UN ARC :



JE VERIFIE TOUJOURS AVANT
D'UTILISER MON ARC

- Le positionnement de la corde de l'Arc dans les gorges des poupées de Branches.
- la courbure des branches.



courbure trop importante
= band trop grand, corde trop courte

courbure faible
= band trop petit, corde trop longue

courbure moyenne
= band correct, corde adaptée

LA SECURITÉ INDIVIDUELLE



Elle est mise en œuvre par l'encadrement et les archers afin de conserver l'intégrité physique et mentale des pratiquants.

PAR L'ENCADREMENT :

a) Adaptation de l'arc :

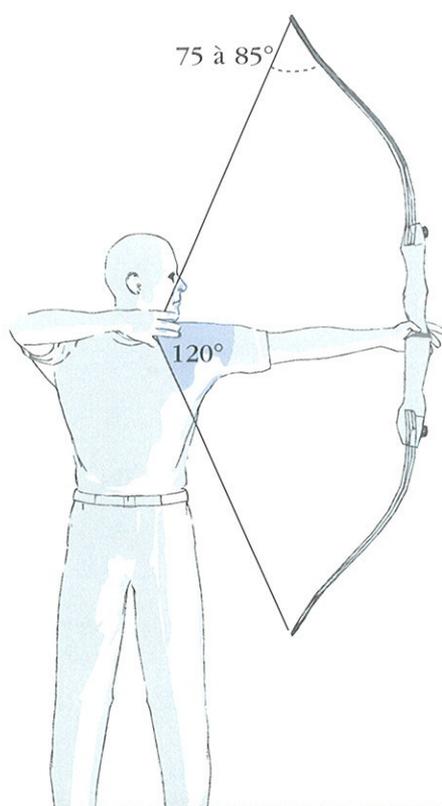
La puissance et la hauteur de l'arc sont adaptées à l'archer pour permettre un apprentissage confortable des bases techniques du tir. L'archer utilise toujours le même arc. (le numérotage des arcs facilite leur reconnaissance par l'archer).

• La puissance de l'arc et la hauteur de l'arc

Archer	Puissance	Hauteur	Allonge maximale
jeunes	14 à 18 #	54" - 58" - 62"	62 - 62 - 66 (cm)
Adolescents/ femmes	18 à 22 #	62" - 66" - 68"	66 - 69 - 74 (cm)
Hommes	20 à 25 #	66" - 68" - 70"	69 - 74 - +75 (cm)

Plus tard, vous aurez des indications plus précises à ce sujet.

La hauteur d'arc correcte permet de respecter à pleine allonge l'angulation branche-corde ci-contre.



Angulation branche / corde

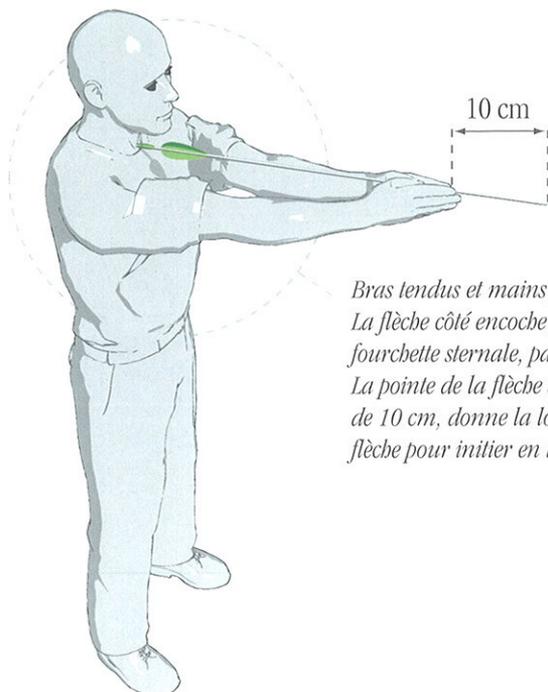
75 à 85°

Angulation de la corde en pleine allonge au niveau de la main de corde

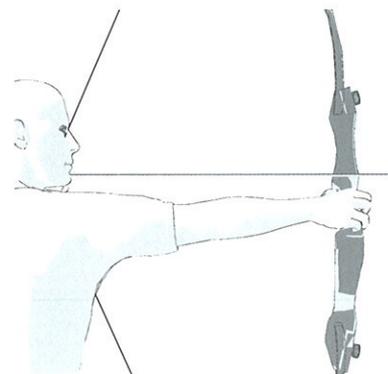
120°

b) Adaptation de la longueur des flèches :

La flèche est adaptée au gabarit de l'archer. La longueur permet au tube de rester en appui sur le repose-flèche.



*Bras tendus et mains jointes, doigts tendus.
La flèche côté encoche positionnée dans la
fourchette sternale, passe entre les mains.
La pointe de la flèche dépassant le majeur
de 10 cm, donne la longueur correcte de la
flèche pour initier en toute sécurité.*



Vérification avec l'arc



Plus tard vous aurez des indications plus précises pour le choix des flèches.

c) Les buttes de tir :

Dans le cas d'utilisation de buttes mobiles, ces dernières sont fixées sur un chevalet arrimé pour éviter de tomber lors du retrait des flèches.

La hauteur des blasons est adaptée en fonction de la taille de l'archer pour permettre un confort de tir.

PAR L'ARCHER :

- L'habillement adapté : tenue près du corps
- Port du protège-bras
- Port de la dragonne
- Port du plastron
- Vérification de l'état du matériel

LA SECURITÉ MATERIELLE



Elle s'articule autour de trois grands thèmes :

- 1) La vérification de l'état du matériel
- 2) L'utilisation du matériel
- 3) L'adoption d'un comportement responsable

1. LA VERIFICATION DE L'ETAT DU MATERIEL :

a) L'arc, les flèches, l'équipement de l'archer sont concernés. Leur entretien dans un état "neuf" est indispensable pour assurer la sécurité de la pratique.

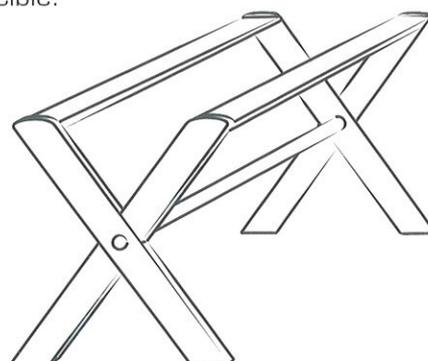
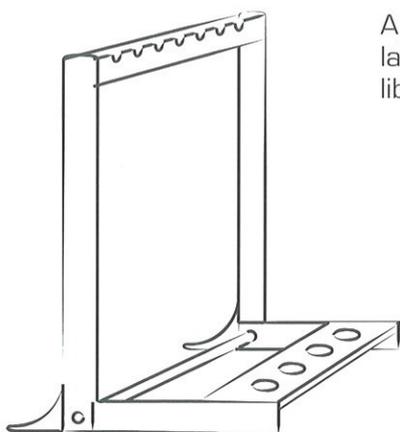
b) Pour ce qui est de la ciblerie : paillons, buttes de tir, l'encadrement en assure la maintenance et surveille régulièrement leur état. Toutefois, l'archer doit en être respectueux :

- Je signale une pointe de flèche restée dans la paille ; son retrait évitera de détériorer d'autres flèches.
- les clous qui accrochent le blason doivent être munis de capuchon pour leur visibilité et faciliter leur retrait ; je mets de côté ceux sans capuchon ;
- Dans le cadre d'utilisation de buttes sur chevalet, je vérifie régulièrement la stabilité du chevalet avant de quitter la ligne de cibles.

2. L'UTILISATION DU MATERIEL

a) Pour les arcs :

Après le tir, je pose mon arc sur le repose-arc situé dans la zone d'attente, ce qui me permettra d'avoir les mains libres pour retirer les flèches en cible.



b) Les buttes de tir

Les gymnases se partagent avec d'autres disciplines sportives. Les murs de tir (buttes) sont recouverts par des portes pour les protéger des autres activités. Je ferme les portes de la partie du mur utilisée après le retrait des flèches de ma dernière volée et je range le blason à l'endroit convenu.

S'il s'agit de buttes mobiles, les chevalets et les paillons doivent être manœuvrés avec précaution lors de la mise en place et du rangement, pour conserver leur bon état.



3. LE COMPORTEMENT RESPONSABLE :

Le respect du matériel collectif que sont les buttes de tir, les chevalets, les paillons est de la responsabilité de chacun.

Le matériel entretenu avec soin dure plus longtemps !



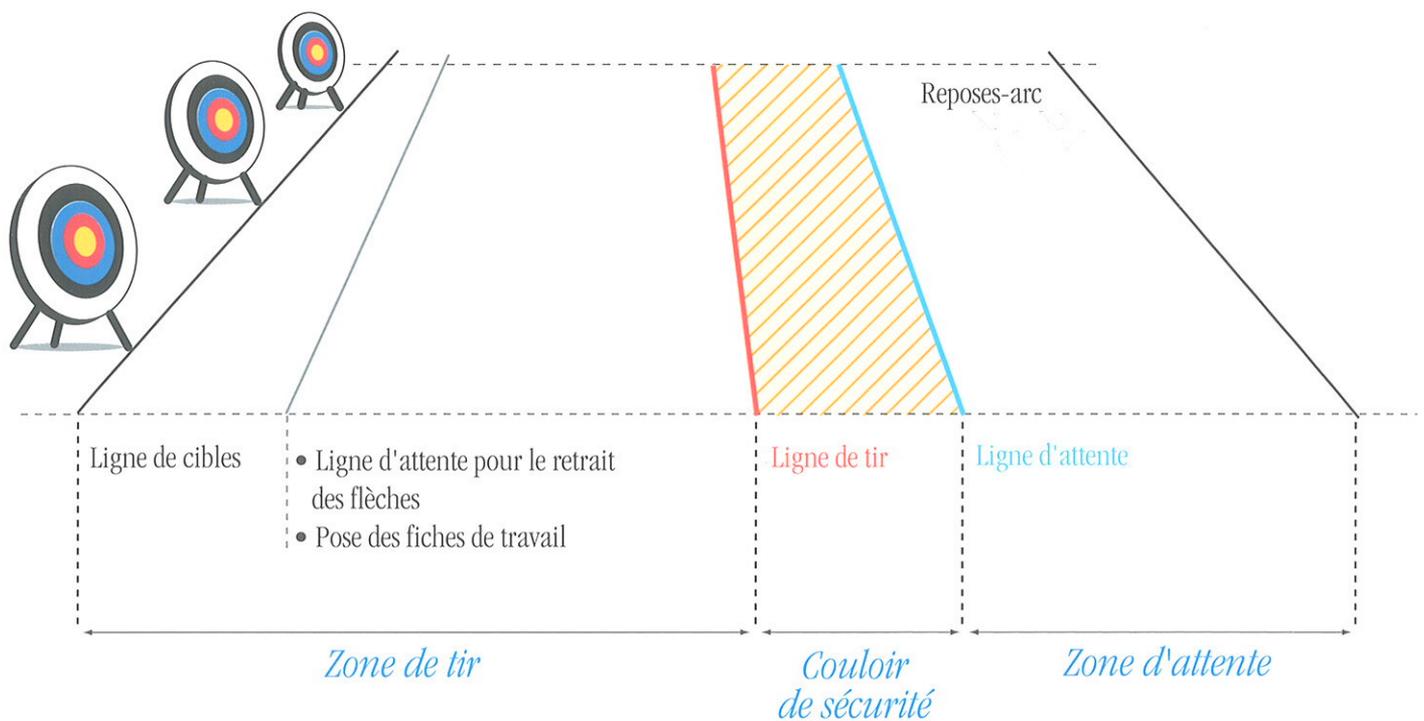
LA SECURITÉ COLLECTIVE

Ce sont les actions qui permettent de sécuriser et protéger l'ensemble du groupe qui pratique le tir à l'arc, y compris l'encadrement. Nous parlerons de l'espace de tir et de son utilisation, ainsi que des comportements à respecter pour se protéger mutuellement.

L'ESPACE DE TIR :



Il est constitué de lignes codifiées par les règlements dans l'objectif de sécuriser les personnes dans leur pratique du tir à l'arc.



L'UTILISATION DE L'ESPACE DE TIR



Trois situations sont à considérer :

Je ne tire pas - je tire - je retire mes flèches de la butte

1. Je ne tire pas :

- Mon arc est posé sur le repose-arc.
- Je stationne dans la zone d'attente, debout ou assis.
- Je peux parler à voix normale avec les personnes ayant terminé leur tir.
- Je fais attention de ne pas perturber les archers en train de tirer.



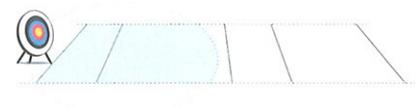
2. Je tire :

- Je me place, comme tous les autres archers l'arc en main, sur la ligne de tir au signal du formateur.
- Je suis debout en posture de tir, à cheval sur la ligne de tir, l'arc sur le pied.
- Je tiens mon arc vertical pour éviter de gêner mes voisins.
- Je saisis la flèche dans mon carquois et la manipule à hauteur de ma ceinture pour la poser sur l'arc, pointe en direction de la cible.
- Je vérifie que la zone de tir est dégagée de toute personne avant de commencer mon tir.
- Je reste à mon emplacement sur la ligne de tir durant tout le temps du tir.
- Je quitte la ligne de tir une fois mon tir terminé, sans gêner mes voisins et je regagne la zone d'attente pour y poser mon arc sur le repose-arc.



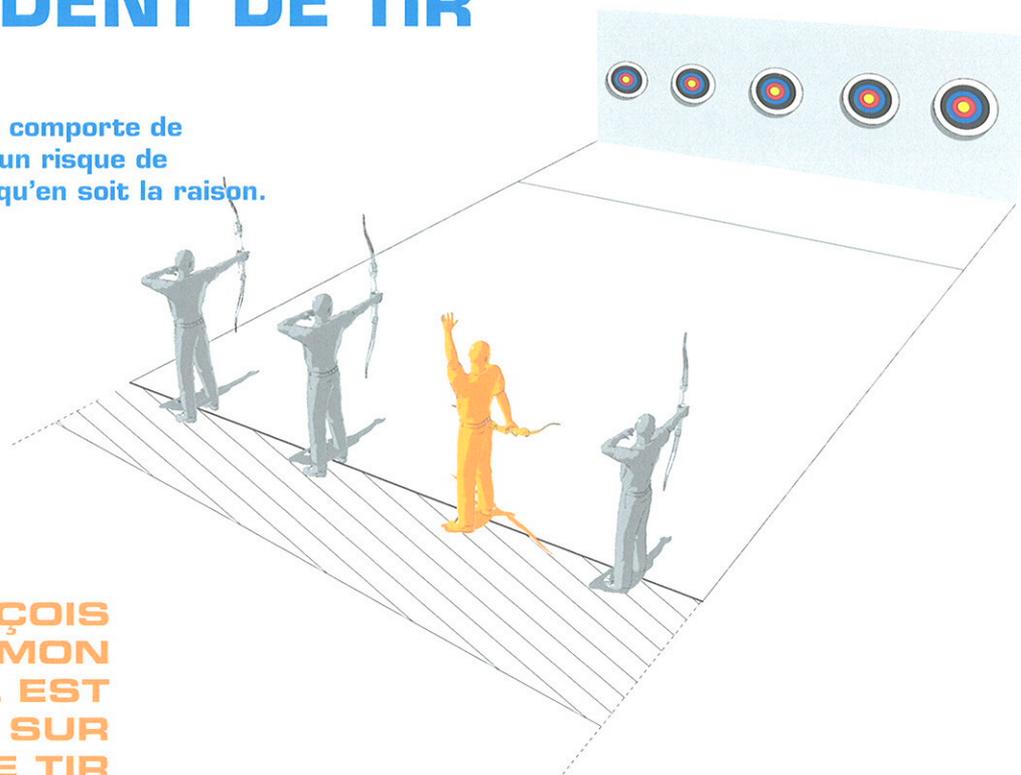
3. Je retire mes flèches en cible :

- Au signal du formateur, je traverse l'espace de tir en marchant.
- Je ramasse toutes les flèches tombées occasionnellement **en avant de la ligne de retrait** même si elles ne m'appartiennent pas.
- Je m'arrête sur la ligne de retrait entre deux cibles et j'attends mon tour pour récupérer mes flèches.
- Pour les retirer, je me positionne sur le côté des flèches, je vérifie que les autres tireurs soient restés au niveau de la ligne de retrait entre les cibles, je mets une main sur la butte, l'autre main entoure la flèche le plus près possible de la butte, j'extrait la flèche avec précaution.
- Une fois les flèches en cible retirées, je ramasse éventuellement celles au sol.
- Quand j'ai terminé, je regagne la zone d'attente.



LA SECURITÉ EN CAS D'INCIDENT DE TIR

Lors du tir, je me comporte de manière à éviter un risque de blessures quelle qu'en soit la raison.



**JE M'APERÇOIS
QUE MON
MATÉRIEL EST
DÉFECTUEUX SUR
LE PAS DE TIR**

L'ARC :

Le bras du repose-flèche est défectueux et la flèche tombe ou je remarque une déformation inhabituelle sur une branche de mon arc.

- Je reste sur la ligne de tir et je lève le bras de corde pour signaler le problème au formateur.
- Ce dernier prendra toute disposition nécessaire.

LA FLÈCHE :

Il manque la pointe ou une ou deux plumes, l'encoche ne tient pas sur la corde, le fût est fendu ou tordu

- Je ne tire pas ma flèche.
- Je signale l'incident au formateur.
- Ce dernier prendra toute disposition nécessaire.
- Plus tard, j'apprendrai à réparer mes flèches avec l'aide du formateur.

MA FLÈCHE TOMBE

1. La flèche tombe devant le pas de tir

- Je reste sur la ligne de tir et je lève le bras de corde pour signaler le problème au formateur.
- Ce dernier adoptera le comportement adapté à la situation.

2. La flèche tombe derrière le pas de tir

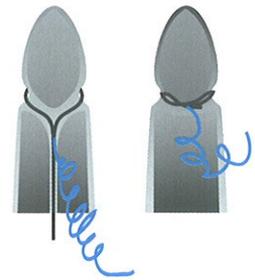
- Je reste sur la ligne de tir et je lève le bras de corde pour signaler le problème au formateur.
- Ce dernier adoptera le comportement adapté à la situation.

LA CORDE DE L'ARC :

Le tranche-fil central ou celui des boucles se défait en cours de la volée :

- J'arrête le tir immédiatement
- Je le signale en levant le bras de corde au formateur
- Ce dernier prendra les dispositions nécessaires

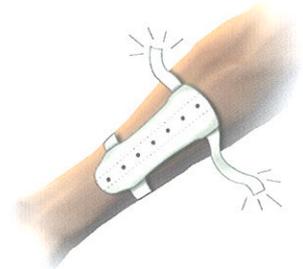
**Dans ce cas de figure,
Il est impératif de changer la corde tout de suite !**



LE PROTÈGE BRAS :

L'élastique du bracelet se casse, les renforts sortent :

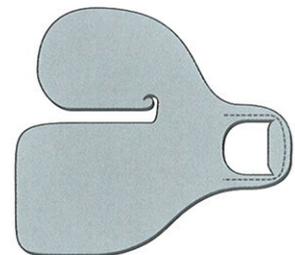
- J'arrête le tir
- Je signale en levant le bras de corde le problème au formateur
- Ce dernier prendra toutes dispositions nécessaires



LA PALETTE :

Lors du tir ma palette s'échappe en même temps que la flèche, ou se déchire :

- Je signale en levant le bras de corde le problème au formateur
- Ce dernier prendra les dispositions nécessaires



MA DRAGONNE :

Lors du tir, ma dragonne lâche et mon arc tombe à terre :

- Je reste sur la ligne de tir
- Je signale le problème au formateur en levant mon bras de corde
- Le formateur prendra les dispositions nécessaires



LE CODE DE CONDUITE "ARCHER"



Je suis véritablement un archer lorsque je me comporte respectueusement envers les personnes et les lieux de pratique du tir à l'arc.

ENVERS LES PERSONNES :

La politesse :

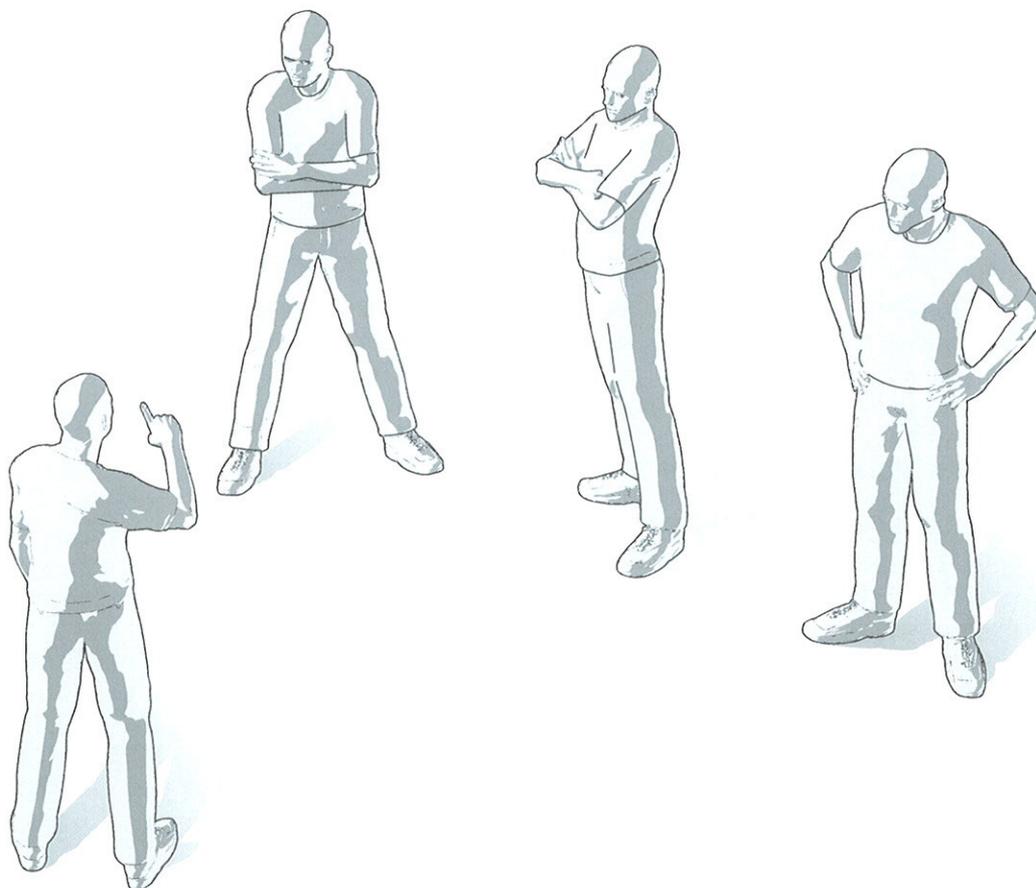
J'arrive à l'heure pour le cours.

Sur le lieu de pratique : je salue mon formateur et mes camarades de cours.

Pendant le cours :

- **je suis attentif** aux conseils de mon formateur
- **je respecte la concentration** des autres archers pendant le tir
- **je demande la parole** pour donner mon avis, pour questionner sur le cours
- **je demande des explications** si je ne comprends pas la consigne du formateur

Je quitte le lieu de pratique : je dis au revoir à mon formateur et à mes camarades.



ENVERS LE LIEU DE PRATIQUE :

Circulation dans l'espace de pratique

- J'applique strictement les règles de sécurité que le formateur m'a enseignées.
- Je respecte la disposition de l'espace de tir.

La propreté du lieu de pratique

- Quel que soit l'endroit où je pratique le tir à l'arc, je dois respecter la propreté du lieu.
- **Autrement dit, rien ne peut laisser à penser que je suis passé(e) une fois que je suis parti(e).**

Je range tout le matériel :

- Mon matériel de tir (arc, flèches, carquois, dragonne, palette, protège bras) selon l'organisation décidée par les membres du club.
- Les blasons et les clous sont replacés aux endroits convenus.
- Dans le cas d'utilisation de buttes mobiles, ces dernières sont ramenées dans leur local de rangement.
- Le matériel autre que celui du tir à l'arc (bancs, chaises, tapis ...) est remis à sa place initiale.

Je balaye en dessous les buttes la paille tombée durant le retrait des flèches.

Je ramasse et mets à la poubelle mes déchets :

- Papiers, bouteilles vides, plumes ou fil de tranche-fil défectueux, flèche hors d'usage, blason inutilisable...

L'ECHAUFFEMENT



L'objectif est de préparer son corps et son esprit pour effectuer avec précision des actions coordonnées.

Un échauffement dure un minimum de 20 minutes.

TROIS ÉTAPES SONT NÉCESSAIRES.

LA PREMIERE ETAPE : SANS ARC

Elle prépare les groupes musculaires à la pratique du tir à l'arc :

- **La stabilité et l'équilibre de la posture** : les jambes, le bassin, le dos.
- **L'action de résister-tracter** : le dos, les épaules, les bras, les poignets, les mains.

Répéter chaque exercice 15 fois.

Le travail s'effectue toujours des pieds à la tête.



Les jambes :

1

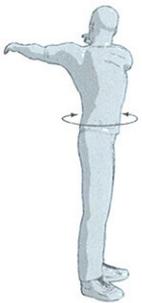
En appui sur une jambe, fléchir l'autre jambe à l'équerre, genou au niveau des hanches et alterner le mouvement.



Le bassin :

2

Faire basculer son bassin d'avant en arrière, d'arrière en avant et percevoir le travail musculaire des fessiers et des abdominaux.



Le tronc :

3

Les jambes et le bassin sont fixes, le tronc reste bien droit et dans l'axe vertical pied/bassin.

Rotation du tronc alternativement à droite, à gauche les bras à hauteur des épaules et dans le prolongement de la ligne d'épaules, le regard suit le bras vers l'arrière.



Les épaules et les bras :

4

Jambes, bassin et tronc sont fixes.

Avec les bras ballants :

- Soulèvement des épaules alternativement droite-gauche.
- Soulèvement des deux épaules en même temps.
- Ouverture et fermeture alternativement des épaules.
- Rotation des épaules en avant.
- Rotation des épaules vers l'arrière.

Avec les bras tendus à hauteur des épaules et dans le prolongement de la ligne d'épaules :

- Cercles en avant de grandeurs variables.
- Cercles en arrière de grandeurs variables.

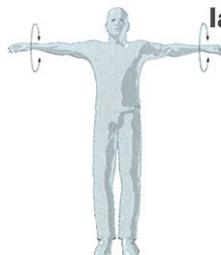


Le cou :

5

Jambes, bassin et tronc sont fixes.

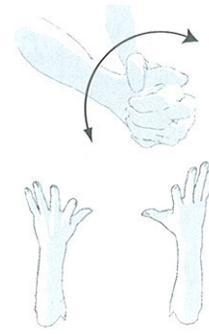
- Pencher la tête en avant puis en arrière (mouvement du "oui").
- Tourner la tête alternativement à droite, à gauche avec le regard à l'horizontale (mouvement du "non").
- Incliner la tête alternativement à droite, à gauche (oreille vers épaule).



6

Les poignets et les mains :

- Rotation des poignets mains jointes, puis doigts croisés, dans les deux sens de rotation.
- Fermeture et ouverture alternatives des doigts.



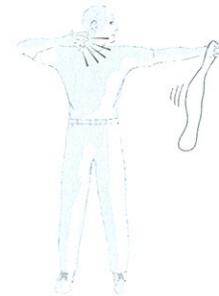
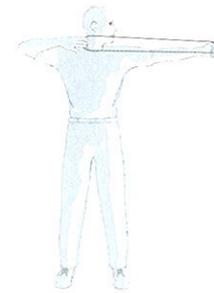
LA DEUXIEME ETAPE : AVEC ÉLASTIQUE

Elle favorise l'apprentissage de la posture de l'archer et de l'organisation des actions de tir.

Travail avec élastique :

L'élastique remplace l'arc et la flèche. Il s'agit de se concentrer sur les actions liées au tir à l'arc.

- En posture du tireur à l'arc (corps droit, épaules basses), effectuer 15 fois des résistances-tractions sans lâcher l'élastique et maintenir 10 secondes, à la fois en droitier et en gaucher.
- En posture du tireur à l'arc (corps droit, épaules basses), effectuer 15 fois des résistances-tractions avec lâcher de l'élastique, en maintenant la tonicité posturale après le lâcher.

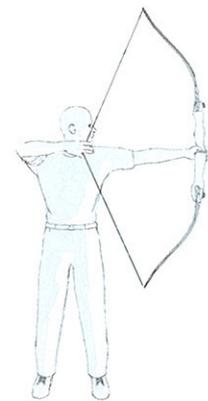


LA TROISIEME ETAPE : AVEC L'ARC

Elle permet de rentrer progressivement dans la précision des actions de tir.

Travail avec l'arc et flèches :
(par X volées de trois à six flèches)

C'est une révision des actions et des éléments techniques appris lors des séances précédentes. La distance de tir est courte et le tir s'effectue sur la paille.



MAINTENANT, JE SUIS PRÊT(E) POUR TIRER À L'ARC

Physiquement : mon corps fonctionne avec facilité, avec rapidité et précision.

Mentalement : mon esprit est complètement disponible pour le tir à l'arc pour exécuter mes actions coordonnées.



LA STRATEGIE DE TIR

1 - DÉFINITION



Une stratégie est l'ensemble des actions coordonnées menées pour atteindre un objectif donné.

Dans le cadre de l'apprentissage, cette stratégie se **construit consciemment** et va évoluer dans le temps en fonction de la qualité et de la quantité d'investissement personnel de l'archer.

Cette construction consciente se base sur :

- une stabilité de la posture à travers les lignes verticale et horizontale (cf fiche 12).
- les placements (cf fiche 12).

Ensuite les actions sont préparées, réalisées et maintenues dans le temps. Ces actions sont orchestrées par priorité et coordonnées au fil des répétitions.

2 - LA CONSTRUCTION DE LA STRATÉGIE DE TIR EST NÉCESSAIRE POUR ATTEINDRE L'OBJECTIF



Elle permet l'organisation du tir dans le temps (espace temporel).

Elle suit un ordre ou **fil conducteur** que le tireur doit respecter à chaque flèche de manière consciente pour donner une régularité à ses actions motrices.

A force de répétitions, une automatisation permettra un allègement du contrôle conscient des actions motrices et l'attention se portera sur la coordination du mouvement avec le lien visuel.

3 - EXEMPLE DE STRATÉGIE DE TIR

phase de placements physiques et lien visuel

- placement de l'ensemble du corps vertical par rapport à la cible (ligne verticale),
- placement de la flèche sur l'arc,
- placement des mains :
 - **main de corde** : prise de corde par un crochet des doigts fermés,
 - **main d'arc** : prise d'appui par le contact du gras du pouce sur le grip,
- lien visuel avec la cible.

phase d'actions en conservant les placements et le lien visuel

- élévation des bras en direction de la cible, ligne d'épaules basses (ligne horizontale),
- préparation de l'action résister à l'arc,
- préparation de l'action tracter la corde,
- mise en route de l'action coordonnée "résister-tracter" glissement de la main de corde dans la zone de contact du visage,
- libération de la corde.

phase de maintien des actions, des placements et du lien visuel

maintien :

- de l'action coordonnée "résister-tracter",
- de la ligne horizontale et verticale (posture),
- du lien visuel avec la cible durant le vol de flèche et jusqu'au retour du bruit d'impact.

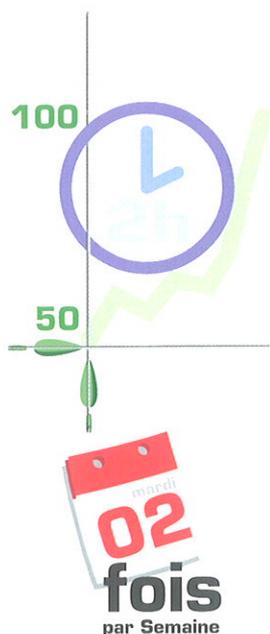
LA PROGRESSION DE LA STRATÉGIE DE TIR

1 - Le volume de flèches tirées



La progression de l'acquisition de la stratégie de tir est liée au volume de la pratique. Ce volume se détermine par :

- le nombre de répétitions effectuées durant une séance ;
- et la fréquence des séances.



Le nombre de répétitions dans une séance de deux heures doit être en augmentation durant le cycle d'apprentissage : le tireur commence par environ 50 flèches et accroit ce chiffre jusqu'à environ 80 - 100 flèches.

La fréquence des séances est importante : pratiquer régulièrement deux séances par semaine de tir à l'arc permet un meilleur apprentissage de la stratégie de tir. Deux séances de 2 heures sont à privilégier plutôt qu'une seule séance de 4 heures.

Le tireur doit progresser dans le volume des répétitions en s'attachant à appliquer consciemment sa stratégie de tir à chacune de ses flèches. La stratégie est évolutive dans le temps.

2 - Evolution de la stratégie de tir

Durant l'apprentissage, le tireur découvrira, s'appropriera et intégrera les actions nécessaires pour atteindre l'objectif. Au fur et à mesure des indications du formateur, l'archer gagnera en facilité et en précision.

L'important est de devenir précis sur les actions et de les hiérarchiser c'est à dire de définir des priorités entre elles. Les actions menées seront globalisées entre elles durant l'apprentissage conscient.



La précision du tir se mesure par rapport à une zone de réussite.

3 - La zone de réussite

Elle se définit comme la surface moyenne qu'occupe les flèches en cible après plusieurs volées. Au fur et à mesure de l'apprentissage, cette zone de réussite diminue car les capacités de précision de l'archer augmentent.

Par l'application consciente de ma stratégie de tir, j'augmente :

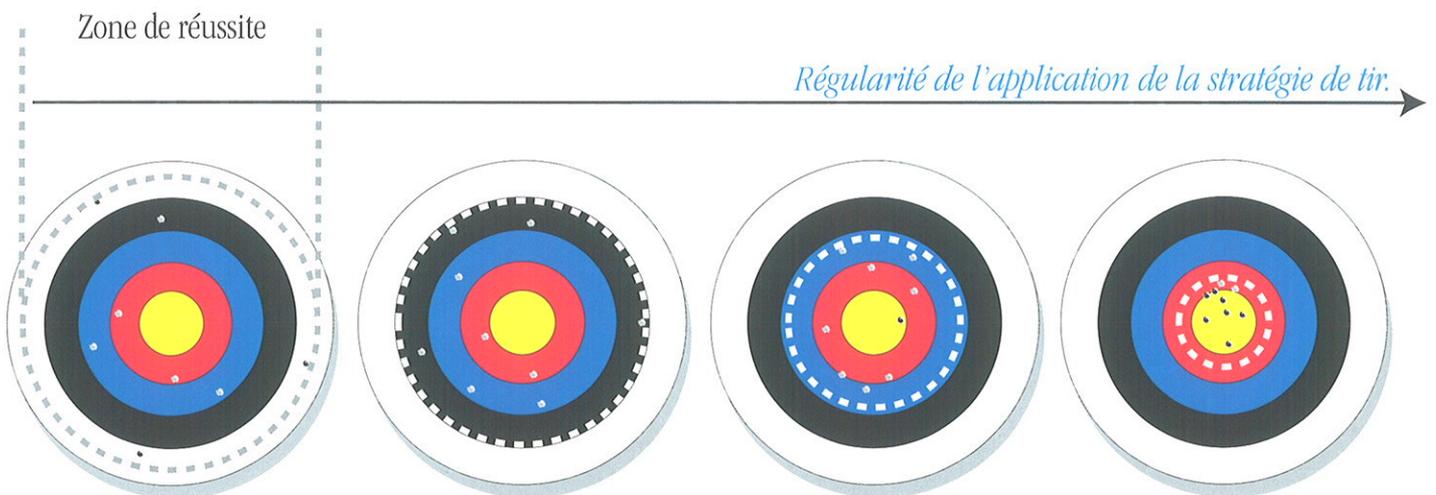
- d'abord la précision et la globalisation de la coordination de mes actions motrices,
- puis l'ajustement de ma coordination motrice avec mon lien visuel.

Grâce au travail du tireur la zone de réussite évolue dans le temps, elle peut :

- être identique pour une distance de tir de plus en plus grande,
- être plus petite pour une même distance de tir.



L'application consciente et précise des actions coordonnées de la stratégie de tir permettra la réduction de la zone de réussite.

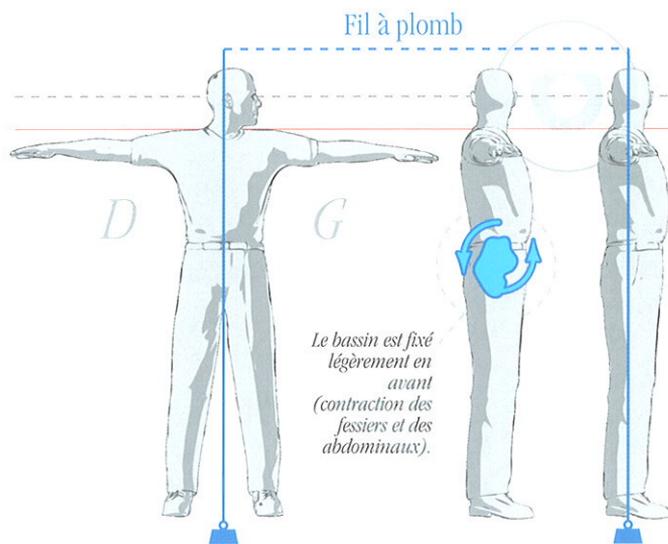


LIGNES ET PLACEMENTS

Les lignes et les placements ont pour objectif la préparation des actions coordonnées de résister avec l'épaule d'arc et de tirer avec l'épaule de corde.

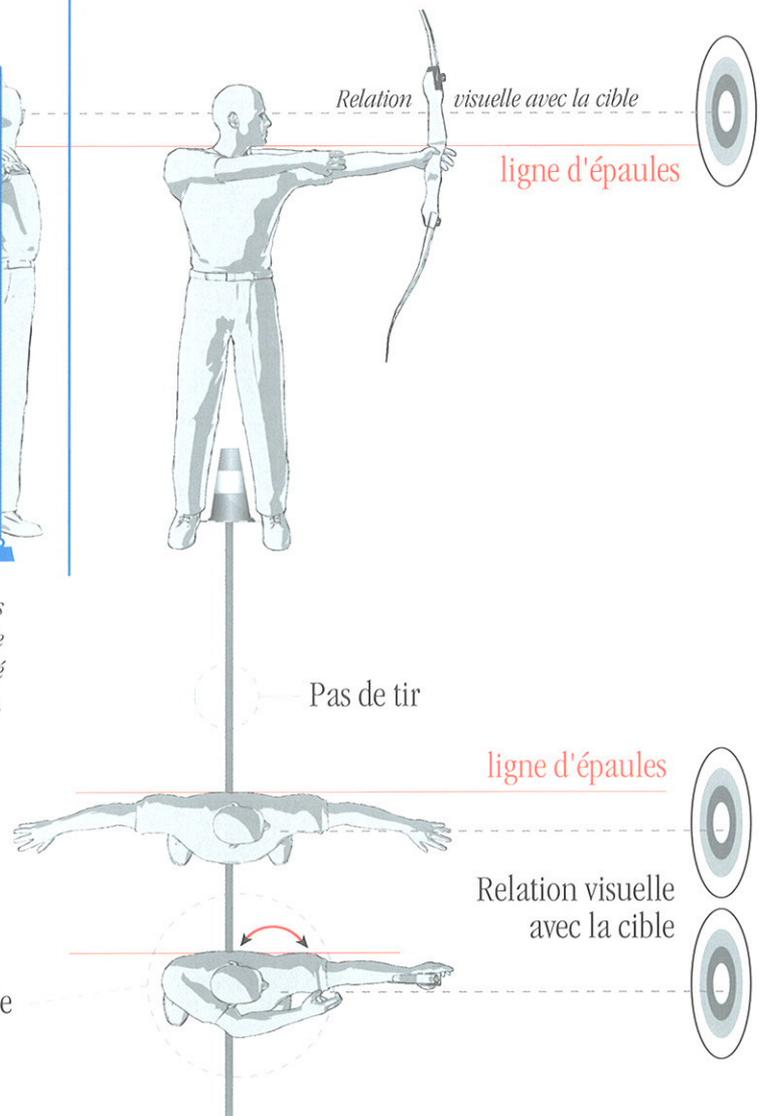
Préparation de la ligne Verticale

Préparation de la ligne Horizontale



Je répartis les éléments verticalement et équitablement entre la droite et la gauche

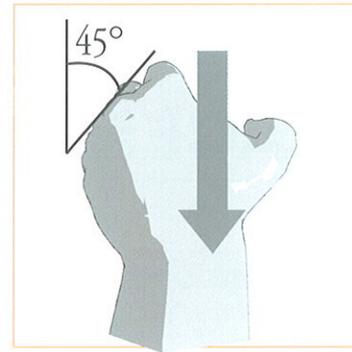
J'empile verticalement les différents éléments. Je maintiens cette verticalité solidement.



Amplitude maximale bras d'arc dans le prolongement de la ligne d'épaules.

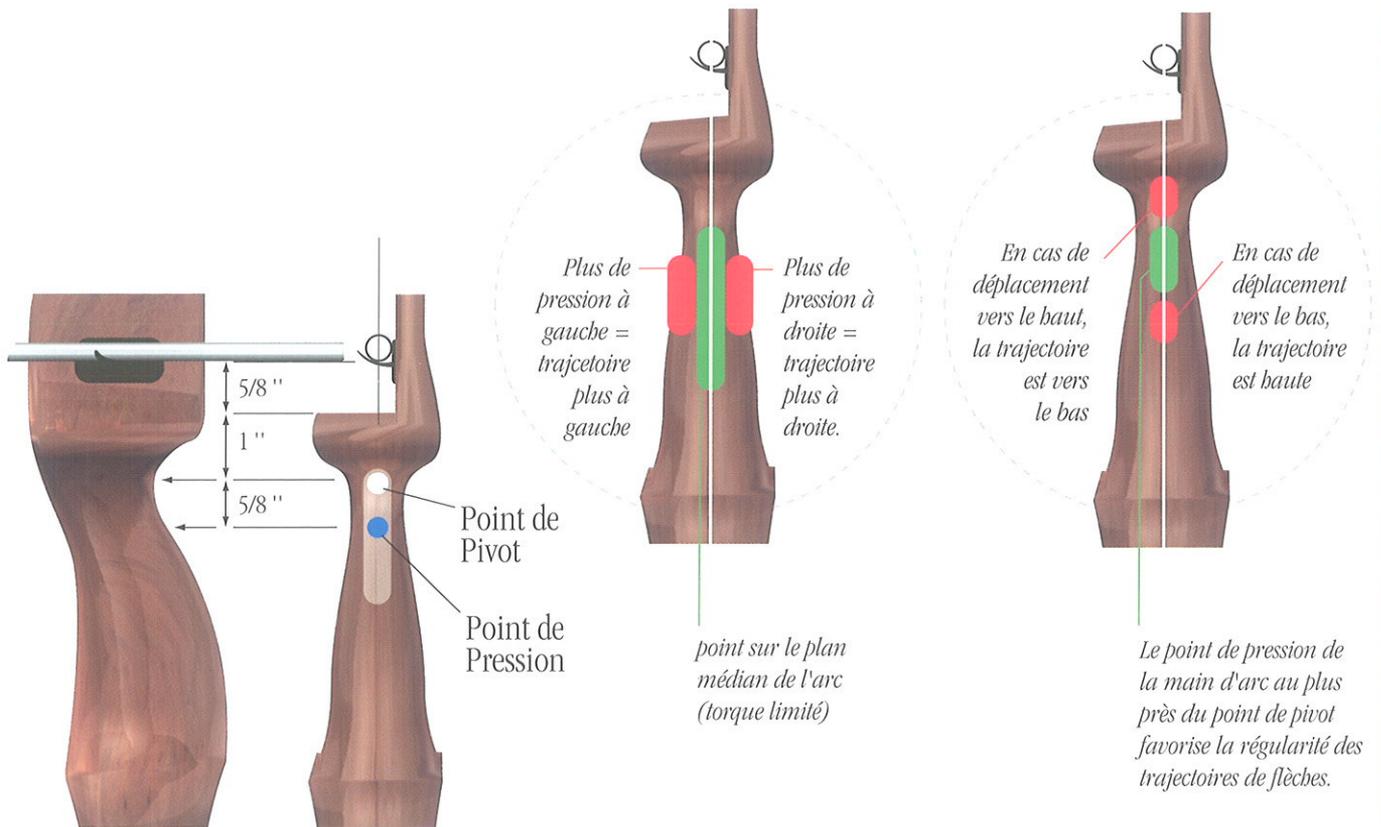
Main d'arc

Position Correcte :
main et poignet décontractés.
La flèche indique le sens de la
pression dans la main



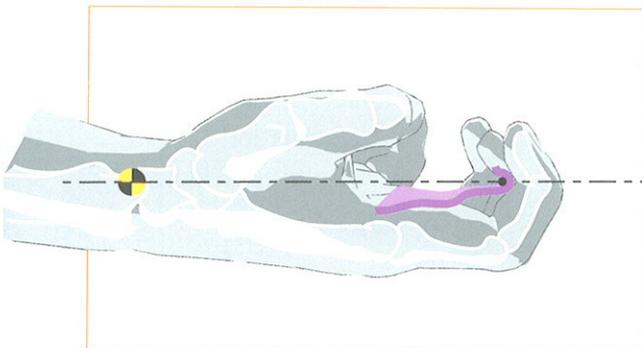
Le point de pression

sur le Grip (pour un droitier)



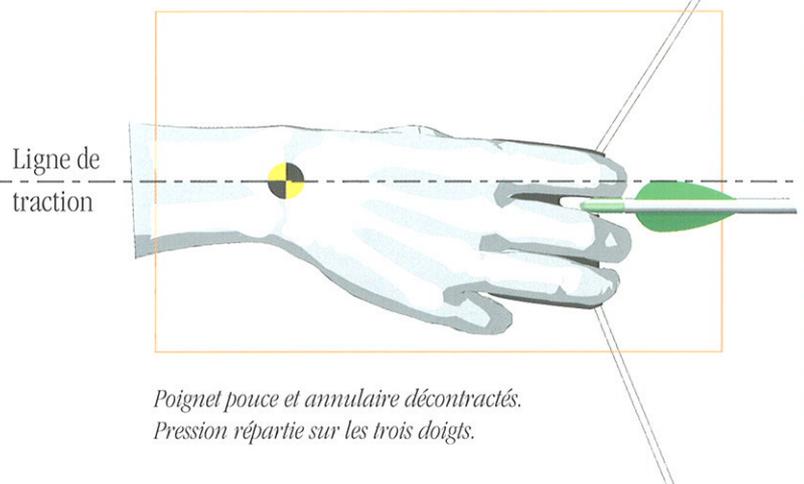
Main de corde

Crochet de la main de corde



Crochet de doigts fermés. Corde placée sur la 2^e articulation phalangienne. Dos de la main décontracté, seuls les fléchisseurs des doigts travaillent.
Fléchisseurs : muscles qui replient les doigts.

Pression des doigts sur la corde



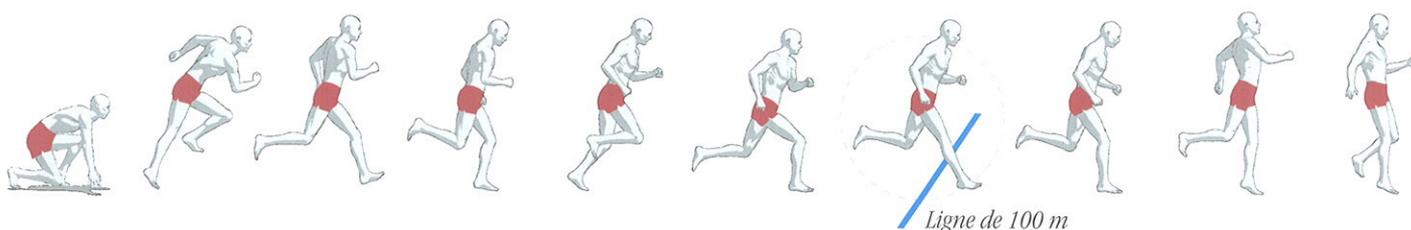
Poignet pouce et annulaire décontractés.
Pression répartie sur les trois doigts.

LIBERER DANS UN GESTE CONTINU

Je suis capable de déclencher mon tir en conservant mon action de résistance et de traction pendant le vol de la flèche.

Prenons l'exemple du coureur pour comprendre : il court encore alors qu'il a franchi la ligne de 100 m. Il s'arrête bien au delà.

Continuité de la coordination motrice.



Je prépare mes placements et mon action

Je coordonne mon mouvement et mon lien visuel avec la cible
Mise en place et maintien de l'action

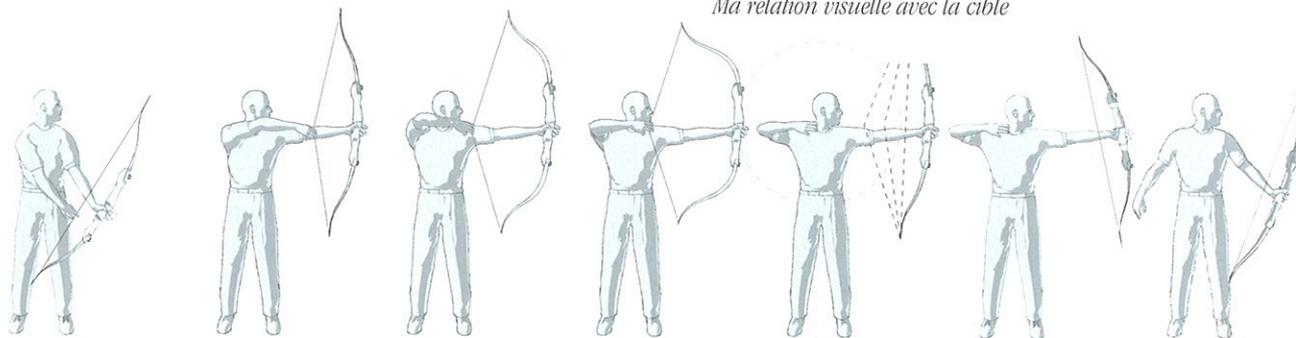
Je termine mon action

Je suis dans l'action, le regard vers l'objectif et je maintiens solidement en même temps :

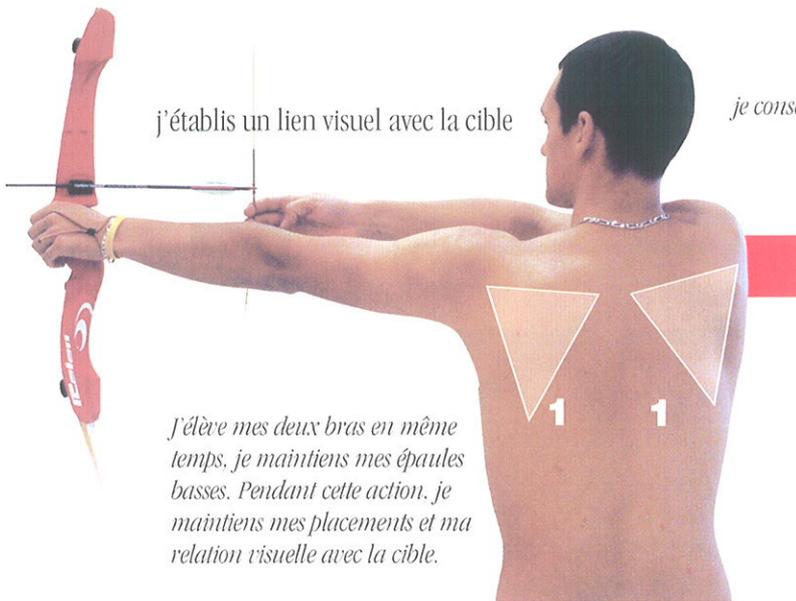
Mes placements

Ma tonicité musculaire

Ma relation visuelle avec la cible



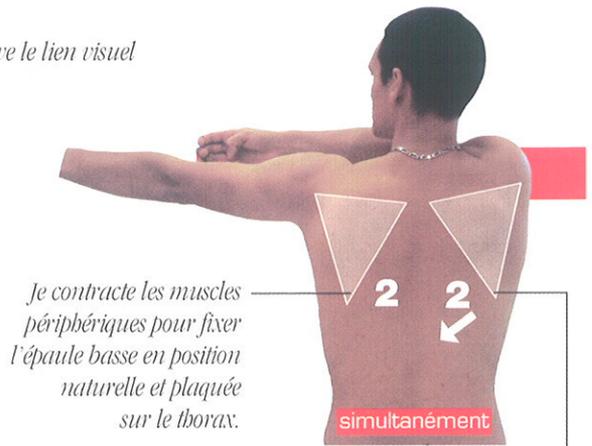
Pour le tir à l'arc le principe reste le même : ce qui a été construit avant le lâcher reste effectif à la libération et pendant le vol de la flèche. Les muscles mobilisés pour l'action restent toujours actifs pendant quelques secondes après le départ de la flèche. Je maintiens le regard sur la cible. Tout au long du tir, je maintiens la tonicité de mon corps et sa verticalité.



j'établis un lien visuel avec la cible

je conserve le lien visuel

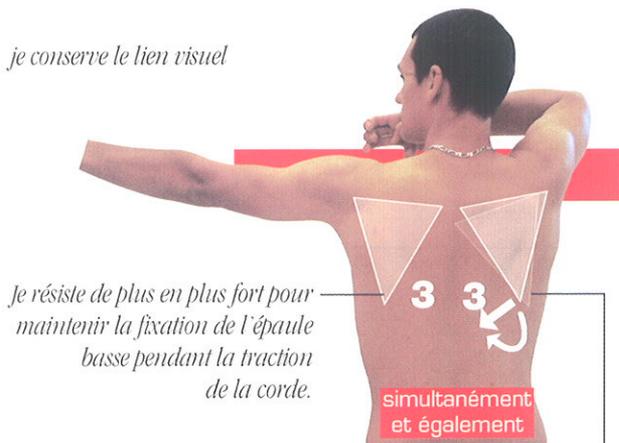
J'élève mes deux bras en même temps, je maintiens mes épaules basses. Pendant cette action, je maintiens mes placements et ma relation visuelle avec la cible.



Je contracte les muscles périphériques pour fixer l'épaule basse en position naturelle et plaquée sur le thorax.

simultanément

Je contracte les muscles pour préparer la bascule de la pointe de l'omoplate.



je conserve le lien visuel

Je résiste de plus en plus fort pour maintenir la fixation de l'épaule basse pendant la traction de la corde.

simultanément et également

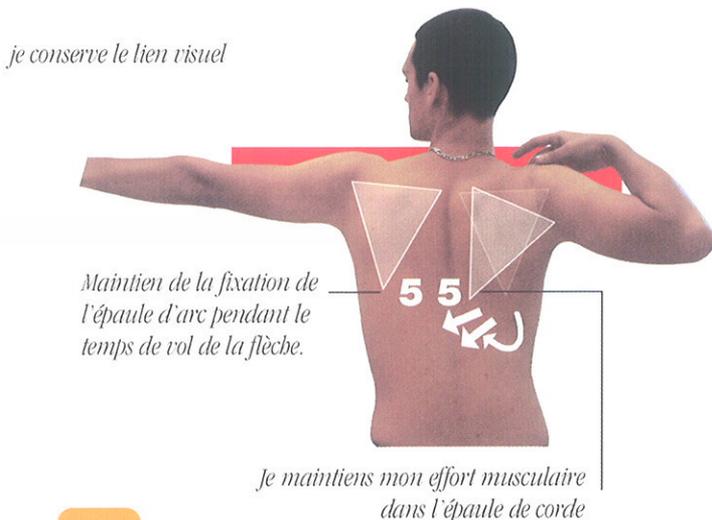
Je tracte la corde en augmentant l'effort musculaire pour basculer la pointe de l'omoplate vers la colonne vertébrale.



je conserve le lien visuel

Zone de glissement et de libération de la flèche

Je continue de résister et tracter en même temps, de plus en plus fort, tout en maintenant mes placements et mon lien visuel.



je conserve le lien visuel

Maintien de la fixation de l'épaule d'arc pendant le temps de vol de la flèche.

Je maintiens mon effort musculaire dans l'épaule de corde



Pendant ces actions, je maintiens mes placements et ma relation visuelle avec la cible et ma tonicité posturale.

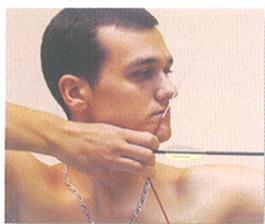
TONICITE DE LA POSTURE

La tonicité se définit par l'action volontaire de l'archer. La contraction musculaire est présente et visible par un observateur.

Cette attitude dégage une impression de force, de dominance de l'arc par le tireur, et un engagement mental dans l'action.

Cette tonicité existe durant la préparation de l'action, s'amplifie dans l'action, reste maintenue après l'action de libération et pendant le temps de vol de la flèche et jusqu'au retour du bruit de l'impact.

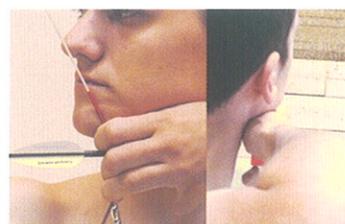
BRAS DE CORDE ET CONTACT AVEC LA ZONE DE GLISSEMENT SUR LE VISAGE :



Prise de corde :
Crochet de
doigts fermés



Dos vertical de
la main de
corde, dans le
prolongement
de l'avant bras

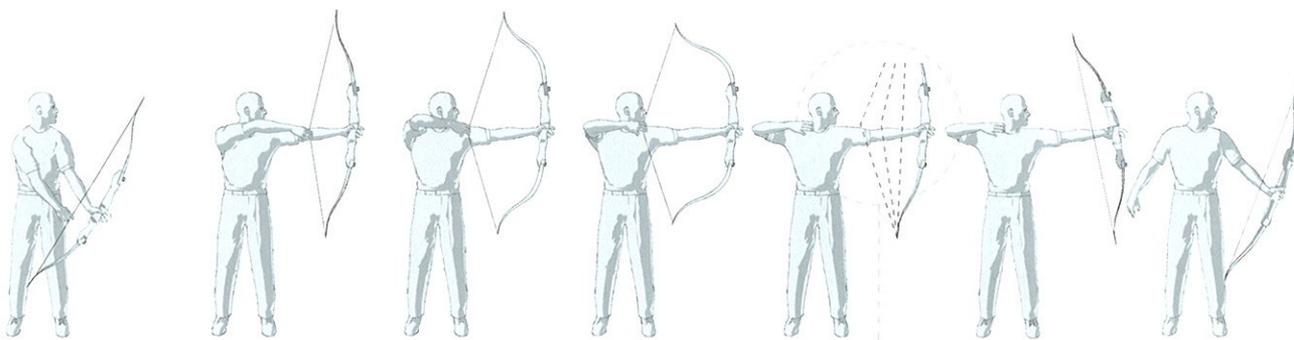


Contact avec
la zone de
glissement sur
le visage

COORDINATION DU MOUVEMENT ET DU LIEN VISUEL AVEC LA CIBLE :

Pendant mon action musculaire (mouvement) de résistance et de traction, je construis un lien visuel avec la cible. Ces deux actions se coordonnent durant la préparation, la mise en place et le maintien après la libération et pendant le temps de vol de flèche.

Je coordonne mon mouvement et mon lien visuel avec la cible



Je prépare un lien visuel avec la cible

un élément de ma flèche, ou l'ocilleton est visuellement placé sur le centre de la cible

Je maintiens le lien visuel avec la cible

Je libère la flèche en conservant mon élément de visée au centre de la cible



LIBERER DANS UN
GESTE CONTINU



MAÎTRISE DES TRAJECTOIRES



La maîtrise des trajectoires est liée à plusieurs paramètres : l'élément visuel, le placement de la main de corde, le contact au visage pour une allonge constante.

UTILISATION DE L'ARC SANS VISEUR :

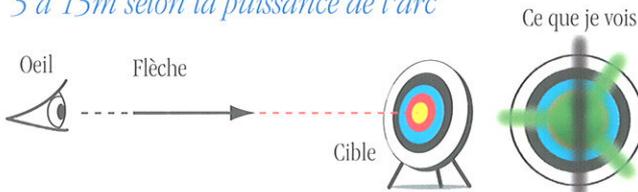
J'utilise :

- L'élément visuel : le tube de flèche ou un élément de la flèche.
- Le placement de la main de corde sur la corde évolue en fonction des distances ("pianotage").
- Le contact au visage reste constant.

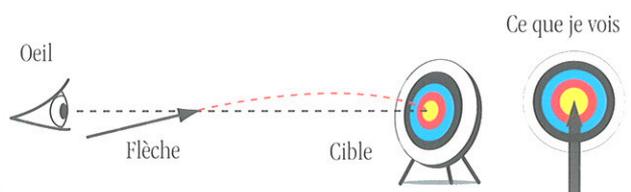
L'élément visuel :

Quelque soit l'élément de la flèche utilisée, l'élément est toujours placé au centre de la cible.

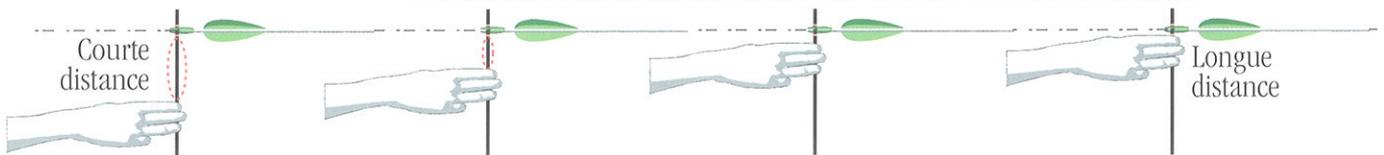
*utilisation sur de très courtes distances de tir :
5 à 15m selon la puissance de l'arc*



utilisation pour les distances plus longues



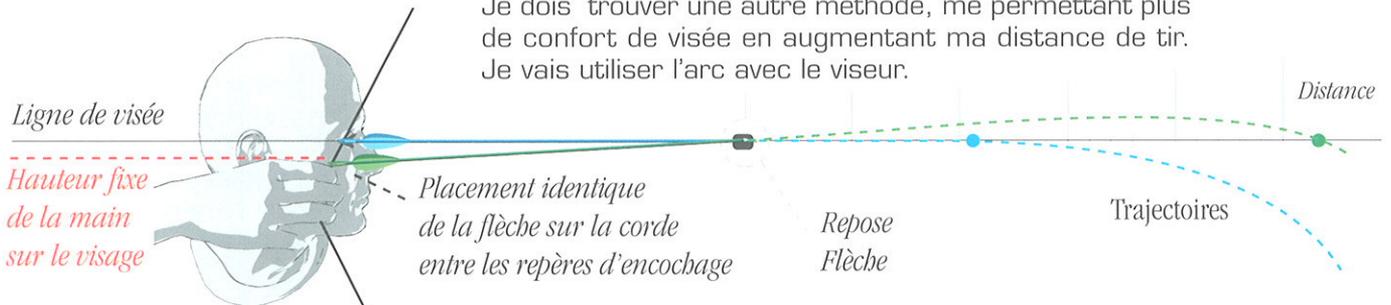
Le placement de la main de corde (Le pianotage)



Le contact sur le visage (La zone de glissement tactile)

Il s'agit de la main de corde. **Son placement varie sur la corde** en fonction des distances. Ceci est valable jusqu'à une certaine distance en relation avec la puissance de l'arc. Cette zone reste identique durant toutes les possibilités offertes par le pianotage.

Je dois trouver une autre méthode, me permettant plus de confort de visée en augmentant ma distance de tir. Je vais utiliser l'arc avec le viseur.



UTILISATION DE L'ARC AVEC VISEUR :

L'élément visuel :

Je remplace le tube ou un élément de la flèche par l'ocillon du viseur. Ce sera l'élément mécanique réglable qui me permettra de faire varier mes trajectoires de flèches en hauteur et en latéral.

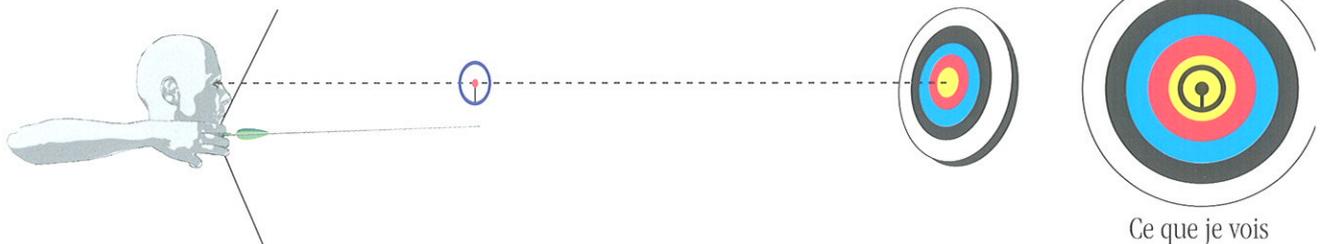
L'ocillon se place au centre de la cible quelque soit la distance.

Placement de la main de corde :

Le placement de la main sur la corde est constante : l'index placé au-dessus de l'encoche, le majeur et l'annulaire placés en dessous.

Le contact sur le visage :

Le contact de la main sur le visage reste constant sous le maxillaire inférieur. Grâce à ce placement, la trajectoire de flèche sera plus haute et la distance de tir sera plus longue.



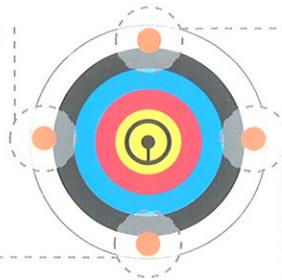
Comment corriger les trajectoires de flèches en fonction de l'impact en cible en utilisant le viseur :

Impact à gauche

Déplacer l'ocillon
← vers la gauche

Impact en bas

↓ Déplacer le curseur
du viseur vers le bas



Impact en haut

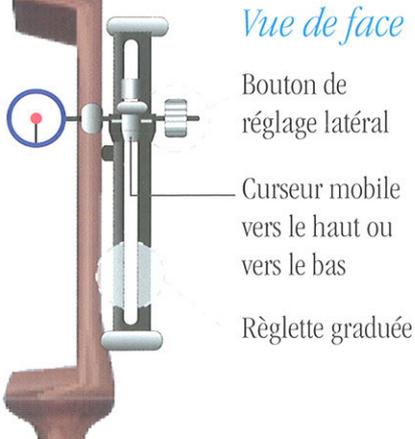
Déplacer le curseur
du viseur vers le haut ↑

Impact à droite

Déplacer l'ocillon
vers la droite →

Description du viseur :

Vue de face

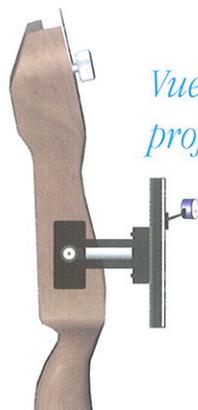


Bouton de
réglage latéral

Curseur mobile
vers le haut ou
vers le bas

Règlette graduée

Vue de profil



RÉSUMÉ :

Je règle mon viseur dans le sens de l'impact en conservant l'arc en direction de la cible.

C'est valable pour un droitier comme pour un gaucher.

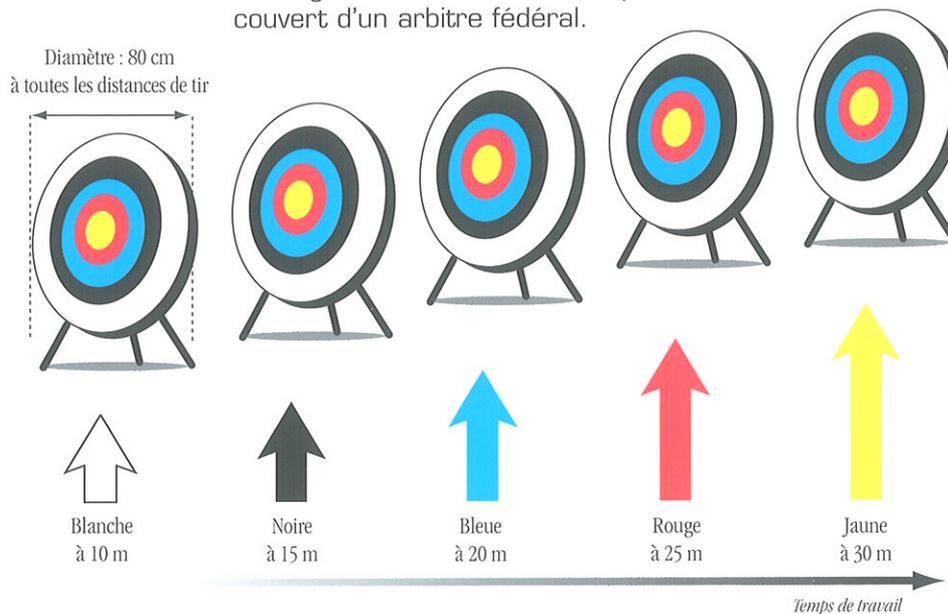


LES "FLÈCHES" DE PROGRESSION

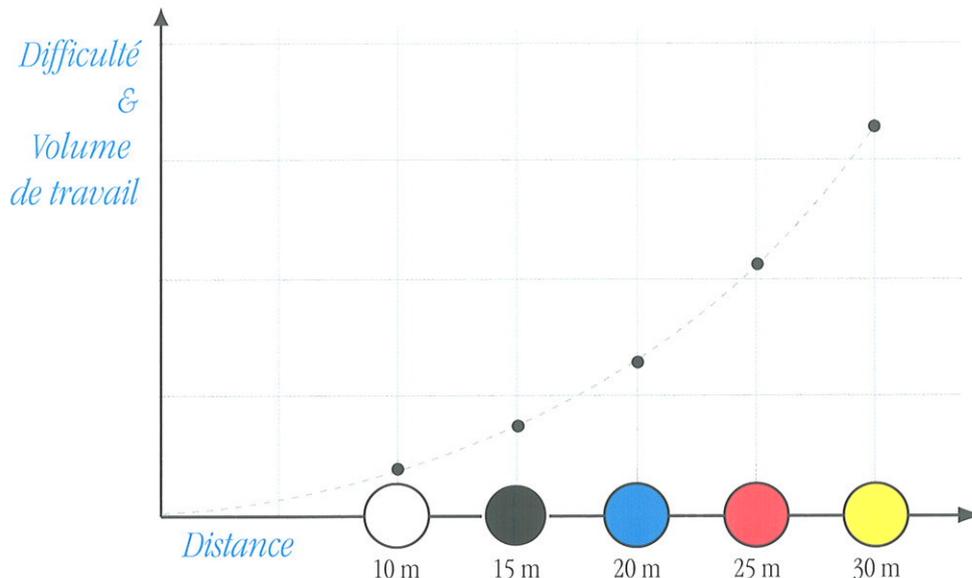


Ces insignes sont destinées aux archers à partir de la catégorie benjamin.

Le passage des "flèches" est un des moyens d'évaluation. Le temps de cette évaluation est d'un maximum d'une heure. Elle est organisée dans votre club par les cadres et souvent sous couvert d'un arbitre fédéral.



Vous commencez par la plus courte distance soit 10 m et progressivement vous vous éloignerez jusqu'à 30 m. Les "flèches" se passent en rapport avec votre progression, une à la fois. Entre deux passages de "flèches", vous devez travailler votre technique de tir pour augmenter votre précision.



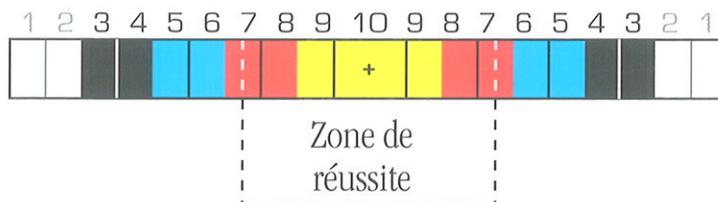
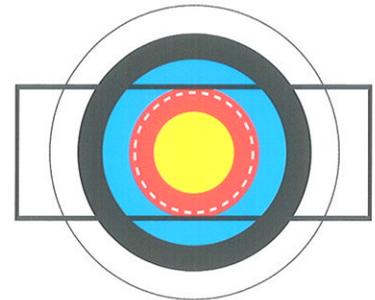
Le minimum requis est de 140 points pour l'obtention d'une "flèche". Cette dernière est officialisée sur le passeport de l'archer par la signature de votre cadre ou de l'arbitre fédéral.



J'obtiens une "flèche" lorsque je suis capable de grouper TOUTES MES FLECHES DANS UNE ZONE DE REUSSITE.

Le cercle blanc correspond à la capacité de précision pour grouper les flèches dans **LA ZONE DE RÉUSSITE** permettant d'obtenir au **minimum 140 points**.

Elle correspond à la surface du jaune (10 et 9) et du rouge (8 et la moitié de la zone 7) soit un cercle d'un diamètre de 28cm



DÉROULEMENT DE CETTE ÉVALUATION :

- Volée de 3 flèches
- Nombre de volées : 6
- Temps de tir d'une volée : 2 mm
- Total possible = 180 points
- Rythme de tir : l'arbitre fédéral ou le cadre donnera les ordres à l'aide de sifflet et de drapeaux ou de feux tricolores

LA MARQUE DES SCORES :

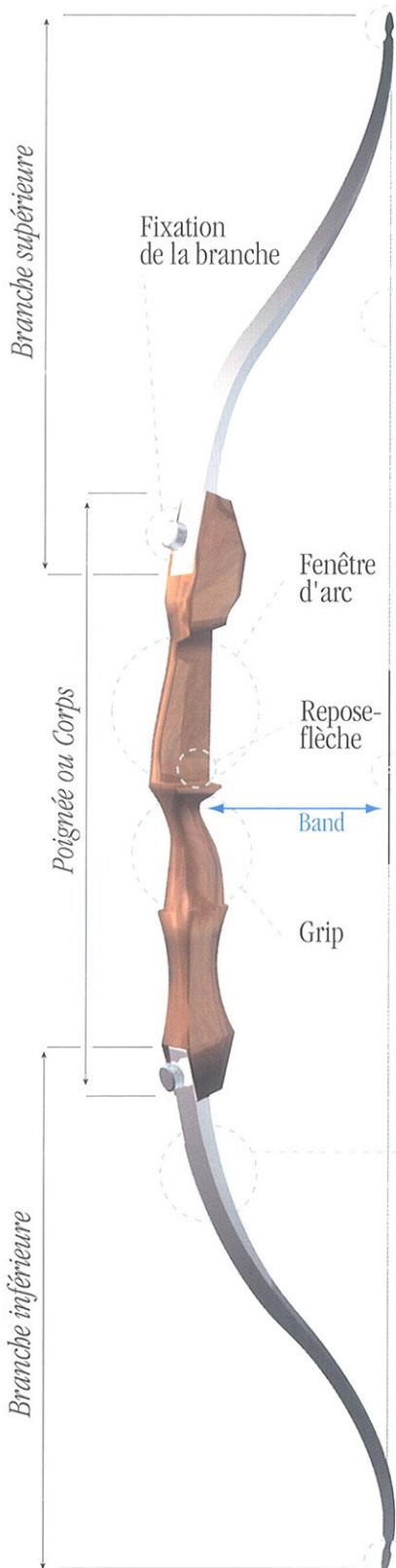
NOM : DURAND date : 02/11/04 PRENOM : JACQUES		FL1	FL2	FL3	TOTAL	CUMUL
Scores par ordre décroissant	8	8	7	23	23	
	9	8	7	24	47	
Total des 3 flèches de la volée	9	8	8	25	72	
	10	8	4	22	94	
	9	7	7	23	117	
	8	8	7	23	140	
					Total cumulé	
					Grand total 140 POINTS	

L'EQUIPEMENT DE L'ARCHER

J'apprends le nom des différents éléments de mon matériel de tir et l'équipement d'un archer.



La hauteur de l'arc et la longueur de la corde sont exprimées en **POUCES (")**, mesure anglaise correspondant à 2,54 cm. La puissance d'un arc est formulée en **LIVRES (#)**, mesure anglaise correspondant à 454 g.



Poupée supérieure

Corde
dispose d'une grande boucle à une extrémité et d'une petite boucle à l'autre.

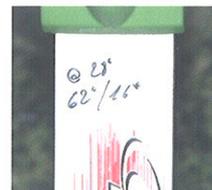
Pour les arcs d'initiation, la corde est fabriquée avec du Dacron (fibre synthétique) très solide mais légèrement élastique (ne casse pas). La longueur de corde est exprimée en pouces, est adaptée à l'arc pour respecter le band. Une corde de 66" correspond un arc de 66".

Le band d'arc est variable en fonction de la hauteur d'Arc :

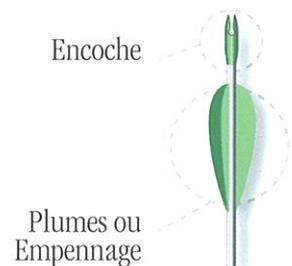
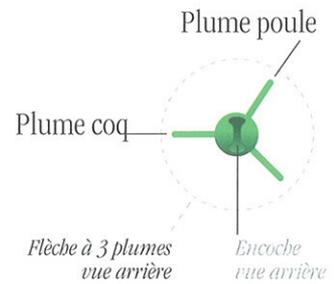
Hauteur d'Arc en pouce	Band en mm
54-58	180 à 195
62-64	190 à 205
66	205 à 215
68	210 à 225
70	220 à 235

Indications sur la branche inférieure :

Inscriptions	Explications
	Marque du fabricant
16#	Puissance marquée
28"	Allonge (71 cm) pour l'étalonnage de la puissance
62"	Hauteur de l'arc



Poupée inférieure



Fût ou Tube

Pointe

PALETTE

simple ambidextre d'initiation
à cale d'initiation

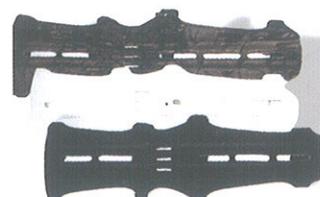


PLASTRON



PROTÈGE BRAS

d'initiation simple
d'initiation double



CARQUOIS
de ceinture



DRAGONNE

de poignet pour l'initiation



ARC D'INITIATION



REPOSE FLECHE



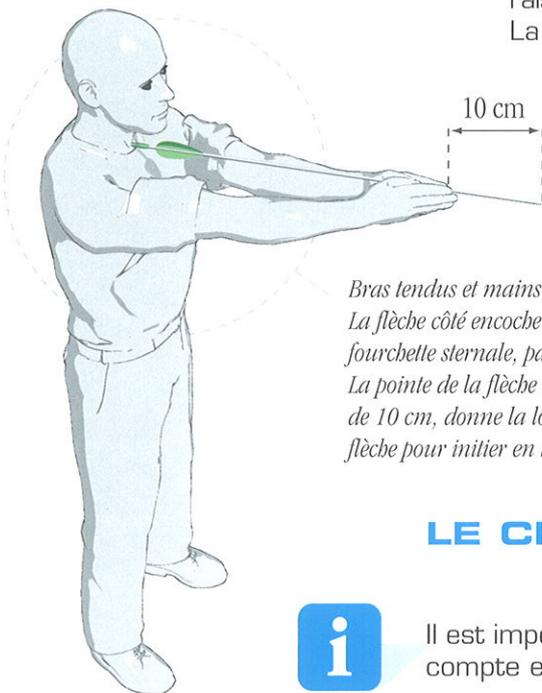
LE CHOIX DES FLÈCHES D'INITIATION



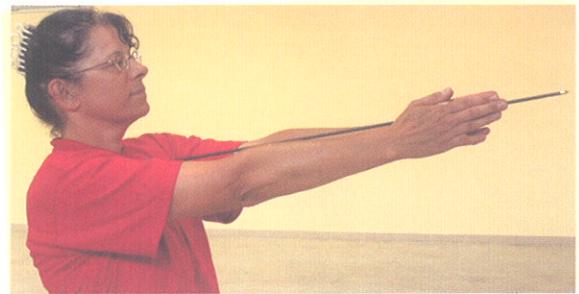
Pour pratiquer le tir en toute SECURITE, le choix des flèches est très important.

LA LONGUEUR DES FLÈCHES

Elle doit être suffisante pour rester en place sur le repose-flèche lors de la mise en tension de l'arc. En initiation, elle est déterminée de façon approximative. Pour des raisons de sécurité, une flèche plutôt longue est privilégiée. La méthode la plus simple est la suivante :



*Bras tendus et mains jointes, doigts tendus.
La flèche côté encoche positionnée dans la fourchette sternale, passe entre les mains.
La pointe de la flèche dépassant le majeur de 10 cm, donne la longueur correcte de la flèche pour initier en toute sécurité.*



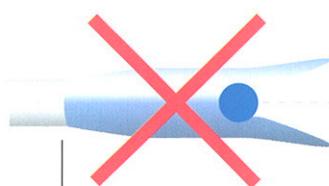
LE CHOIX DU JEU DE FLÈCHES :



Il est important d'utiliser le même jeu à chaque séance. Un jeu compte entre 3 et 6 flèches.

Toutes les flèches du jeu se ressemblent par (cf fiche n° 16) :

- **les plumes** : même nombre, même couleur, même longueur, même hauteur ;
- **le tube** : il comporte toujours les mêmes indications : marque, chiffres ;
- **la pointe** : toutes les pointes du jeu sont identiques ;
- **l'encoche** : adaptée à l'épaisseur du tranche-fil de la corde, même couleur, même type, même diamètre pour tout le jeu.



*Encoche trop petite
ou corde trop épaisse
Gène la libération
de la flèche*



*Encoche trop grande
ou corde trop fine
La flèche ne tient pas
sur la corde*



*Encoche et Corde
Adaptées*

Axe de l'encoche

CHOIX DE LA RIGIDITÉ DE LA FLÈCHE D'INITIATION :



Le fût de la flèche comporte outre la marque du fabricant, des indications sur la rigidité en relation avec la puissance de l'arc utilisé.

- La fourchette de puissance est marquée sur le fût :

PAR EXEMPLE :

10-15#	15-20#	20-25#	25-30#	30-35#	35-40#
--------	--------	--------	--------	--------	--------

- Le diamètre du tube est variable :

4 mm	4,6 mm	5 mm	5,5 mm
------	--------	------	--------

Plus le diamètre du tube est fin, moins le tube est rigide et correspond à une faible puissance d'arc.

Plus le diamètre du tube est grand, plus le tube est rigide et correspond à une puissance plus élevée.

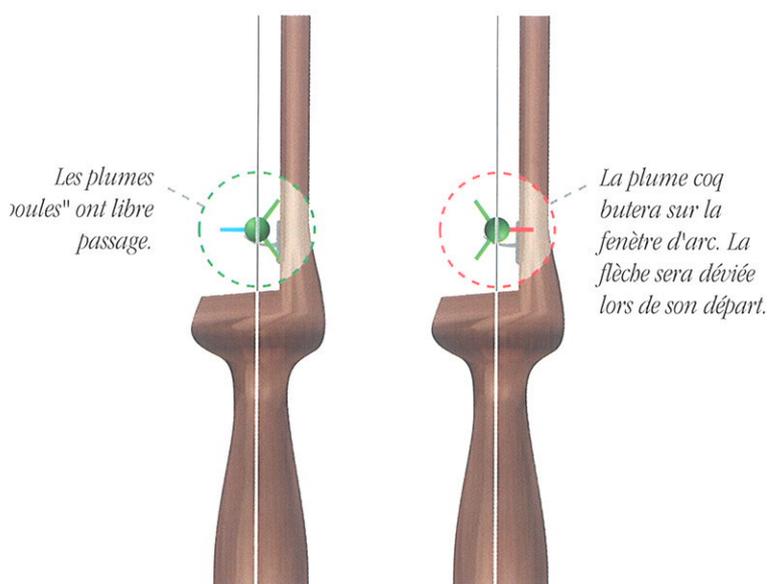
- Les chiffres pour les flèches en alliage à base d'aluminium

Pour les enfants	Pour les adolescents	Pour les adultes
15 - 13	17 - 16	18 - 16 ou 19 - 13

Le diamètre du tube et sa longueur sont fonction de la puissance de l'arc développée par l'archer.

PLACEMENT CORRECT DE LA FLÈCHE SUR LA CORDE DE L'ARC :

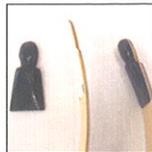
Cette action garantit le maintien de l'état des plumes en matière plastique ou en plumes naturelles.



LE MATÉRIEL EN ETAT DE FONCTIONNEMENT

Je sais faire la différence entre un état correct et un état incorrect de mon matériel

POUPÉES DE BRANCHES

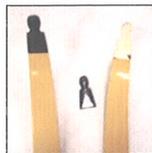


- Entières, gorges lisses au toucher



- Fendues en LARGEUR, en LONGUEUR, avec aspérités, vrillées

BRANCHES



- Lisses



- Renfort de poupée décollé, gorges avec aspérités

REPOSE-FLÈCHE



- Bras du repose-flèche entier



- Repose-flèche usé : traces importantes
- Bras manquant

POIGNÉE



- Fendue ou décollée

CORDE



- Tranche-fils entiers
- Corde lisse sans nœud
- Band de corde correspondant à la hauteur de l'arc



- Tranche-fil défait soit au niveau des poupées, soit au centre
- Brins de cordes effilochés
- Band trop important ou trop petit

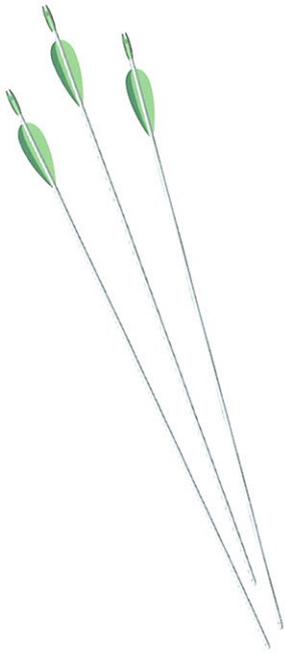
FAUSSE CORDE



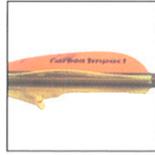
- Gousset en cuir épais
La petite poupée laisse le placement de la corde dans la gorge de la branche d'arc



- Corde effilochée, usée
- Cuir détendu, déformé pouvant laisser passer la poupée des branches



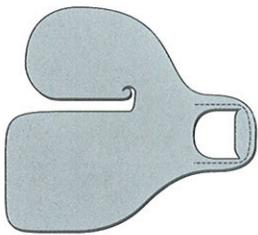
FLÈCHE



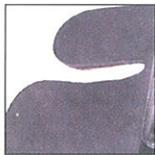
- Encoche entière
- Pointe présente
- Plumes au nombre de trois
- Le fût est entier
- Toutes les flèches du jeu sont identiques



- Encoches cassées, fendues
- Pointe manquante, aplatie
- Plumes manquantes ou partiellement arrachées
- Le fût est fendu ou tordu de manière importante
- Les flèches du jeu sont disparates en grosseur, en longueur



PALETTE



- Cuir lisse, doux, entier
- Taille correspondant à mes doigts



- Cuir décousu, déchiré, usé et rugueux
- Taille trop petite ou trop grande en longueur, en largeur



PROTÈGE-BRAS



- Taille correspondant à mon avant-bras d'arc
- Les élastiques doivent serrer mon bras et être de longueur suffisante
- L'armature est droite entièrement cachée



- Taille trop petite, trop grande
- Trop courts : serrage trop fort
- Trop longs : serrage trop lâche
- Armature tordue ou sortante du protège-bras



CARQUOIS



- Les flèches sont arrêtées par le fond
- Le crochet existe et permet la fixation sur la ceinture



- Fond percé : les flèches passent au travers et tombent
- Le crochet est absent donc je ne peux pas le porter à ma ceinture

LE CERTIFICAT MÉDICAL LA LICENCE



Le certificat médical est obligatoire pour l'obtention de la première licence et pour participer à des rencontres et des compétitions. Il doit être daté de moins de trois mois par rapport à la date de la demande de licence et sa validité est d'un an.

Ce certificat est établi par un médecin généraliste.

Il atteste que mon état de santé permet la pratique du tir à l'arc de façon régulière. Toutefois, certaines contre-indications n'autorisent pas la pratique comme :

- Une fracture récente
- Une scoliose importante évolutive
- Une intervention chirurgicale récente à l'abdomen
- Pour les autres contre-indications, je consulte le passeport de l'archer



La licence est l'attestation d'appartenance à la Fédération Française de Tir à l'Arc (FFTA) dont le siège social est à ROSNY-SOUS-BOIS en région parisienne.



L'imprimé d'inscription fourni par le club, rempli et signé, l'autorisation parentale pour les mineurs, le certificat médical et bien sûr le paiement de la cotisation permettent au trésorier du club de demander la licence auprès de la FFTA. Cette licence vous parviendra directement.

L'adhésion regroupe le prix de la licence fédérale, et les services offerts aux différents niveaux administratifs et sportifs : région, département et club. La cotisation permet d'organiser les formations de formateurs bénévoles des clubs, les stages de perfectionnement, les compétitions, etc....



La validité de la licence débute le 15 septembre de l'année Y et se termine le 14 septembre de l'année Y+1 et est renouvelable chaque année.



Prendre une licence donne des droits et des devoirs à son propriétaire identifié par un numéro à 6 chiffres et une lettre (ex : 489561W).

Ce numéro d'identification est permanent quelle que soit l'évolution de la vie de l'archer : changement de club, année(s) sans pratique, renouvellement.

DROITS

- **ASSURANCE** pour la pratique dans tous les clubs affiliés à la FFTA, rencontres et compétitions reconnues par la FFTA.
- **APPRENTISSAGE DU TIR A L'ARC DANS LE CLUB.**
- **STAGES DEPARTEMENTAUX, REGIONAUX, NATIONAUX.**
- **FORMATION PERSONNELLE.**
- **FORMATION DE FORMATEURS BENEVOLES** à partir de la 3^{ème} licence.
- Participer à des rencontres et des **COMPETITIONS.**
- **ACCESSION AUX VOTES ET A LA CANDIDATURE DE DIRIGEANTS** (club, département, ligue, FFTA).

DEVOIRS

- Présenter sa licence en cas de demande.
- **RESPECTER LES VALEURS ET LA DEONTOLOGIE DU TIR A L'ARC.**

LE PASSEPORT DE L'ARCHER :

- Il est délivré par le club lors de la prise de la première licence.
- Ce document permet d'inscrire et de suivre l'évolution de l'archer en tant que pratiquant et / ou dirigeant.
- Il permet également de faire valider par le médecin, le certificat médical annuel.
- Vous pourrez y insérer votre licence.

LE CLUB : FONCTIONNEMENT



Le club est une association régie par la loi du 1er juillet 1901.

Cette structure est importante car elle est la base de la pratique sur le territoire français. Le club affilié à la FFTA, reçoit un numéro d'agrément qui lui confère une identité et une reconnaissance par la commune, le Conseil Général, et la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports et de la Vie Associative.

- **En 2004, 1700 clubs sont affiliés à la FFTA.**
- **La loi 1901 et la loi-cadre sur le sport (du 16 juillet 1984) organisent le sport en France.**

COMMENT EST-IL ORGANISÉ ?



L'ensemble des adhérents licenciés forme le club. **Le club à un rôle majeur dans l'expression de chacun des licenciés de par son fonctionnement démocratique.**

Au moins une réunion annuelle obligatoire est organisée : elle s'appelle l'**ASSEMBLEE GENERALE**.

Cette dernière permet d'approuver ou non par un vote, les comptes et les bilans de la saison passée, ainsi que l'orientation financière et sportive à venir.

L'année suivante celle des Jeux Olympiques d'été, l'assemblée générale est électorale, c'est à dire qu'elle élit pour 4 ans le **COMITE DIRECTEUR (CD)** ou **CONSEIL D'ADMINISTRATION (CA)**. Le CD ou CA est composé d'un nombre de personnes élues indiqué par les statuts du club.

La vocation du CD ou CA est de proposer des projets d'actions pour faire évoluer et fonctionner le club. Votre vote est donc important car ces projets ne sont réalisés que s'ils sont approuvés par l'assemblée générale.

Dans le Comité Directeur, des personnes sont désignées pour assurer le bon fonctionnement du club au jour le jour. Ce groupe de personnes se nomme le **BUREAU DU CLUB**.

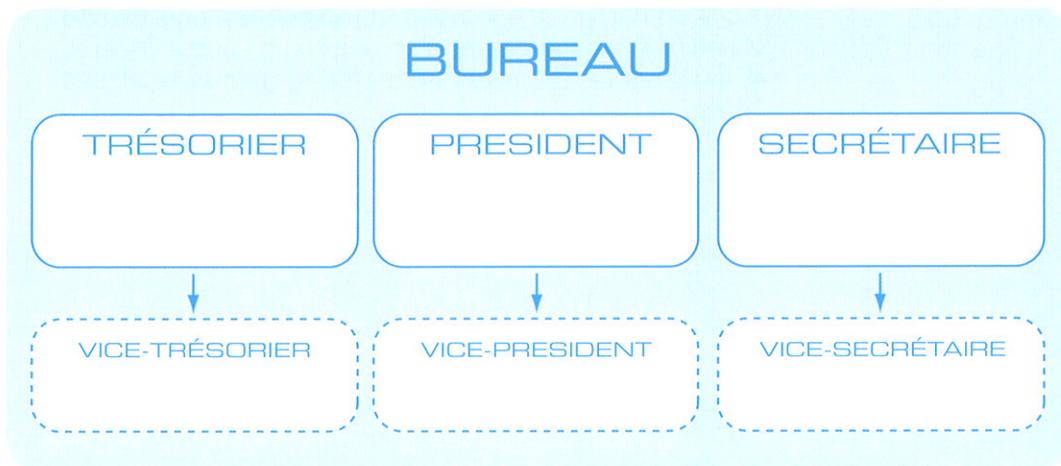
Il comprend au minimum trois personnes :

1 PRESIDENT, 1 TRESORIER, ET 1 SECRETAIRE voir un Vice Président, un Trésorier adjoint, un Secrétaire adjoint. Le bureau règle la vie courante du club en appliquant les projets décidés lors de l'assemblée générale.

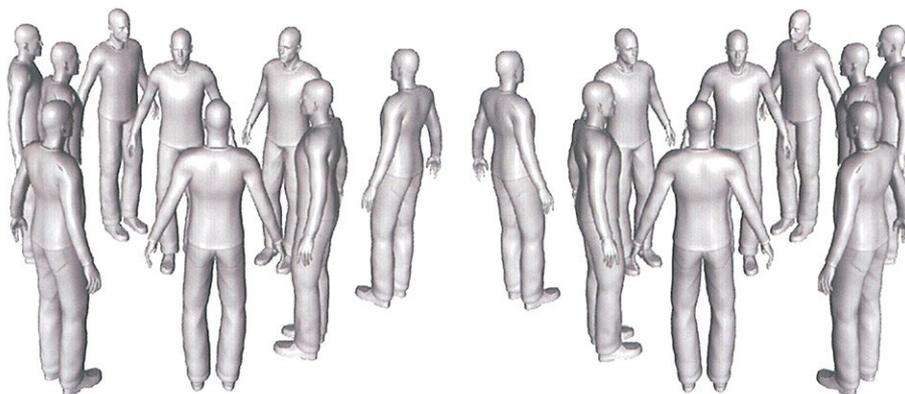
Maintenant je vous propose d'établir l'organigramme de votre club.

Tracez un trait pour délimiter : **le bureau, le comité directeur, l'assemblée générale.**

Remplissez les cases ci-dessous par le nom des personnes et situez-vous.



COMITÉ DIRECTEUR



ASSEMBLÉE

LE CLUB : LES FORMATEURS



Les cadres sont les personnes qui enseignent le tir à l'arc.

Les personnes ayant obtenu un **diplôme fédéral** (initiateur de club, entraîneur de club, arbitre fédéral) délivré par la Fédération Française de Tir à l'Arc sont des bénévoles.

Les personnes ayant obtenu un diplôme **Brevet d'Etat d'Educateur Sportif** délivré par le Ministère de la Jeunesse et des sports et de la Vie Associative, sont des professionnelles.

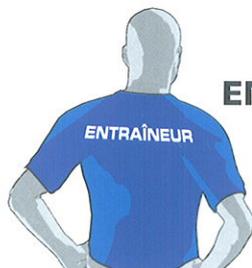
LE RÔLE DE CHACUN DES FORMATEURS :



**INITIATEUR
DE CLUB**

Cette personne est le premier interlocuteur du débutant dans l'apprentissage du tir à l'arc.

- Elle fait découvrir le tir à l'arc.
- Elle apporte les connaissances de bases.
- Elle est autorisée à signer les passages de flèches.



**ENTRAÎNEUR
DE CLUB**

Cette personne fait suite à l'initiateur de club.

- Elle fait progresser les archers pour augmenter leurs compétences.
- Elle guide les archers pour aborder leurs premières compétitions.



**BREVETE
D'ETAT
éducateur
sportif**

Cette personne est un professionnel. Elle enseigne le tir à l'arc du niveau débutant au niveau expert.

- Elle intervient dans un club, au niveau départemental et/ou régional lors de stages de formation personnelle des archers (perfectionnement et entraînement), et de formations des initiateurs et entraîneurs de club.



**ARBITRE
FEDERAL**

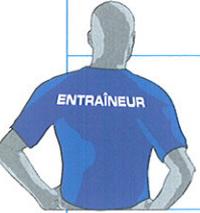
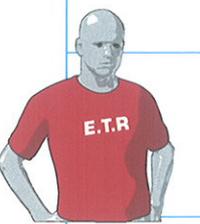
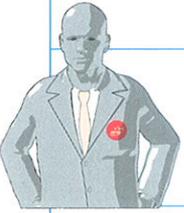
L'arbitre apprend les règles aux archers.

Cette personne est chargée de faire respecter la réglementation des différentes disciplines.

- Elle officie à l'organisation pendant la compétition, valide officiellement les résultats.

Maintenant, je vous propose d'identifier les personnes ayant une fonction de formateur dans votre club.

Notez les noms et à côté les jours et horaires d'intervention, et entourez le créneau dont vous faites partie.

	NOMS	JOURS	HORAIRES
 <p>INITIATEUR DE CLUB</p>			
 <p>ENTRAÎNEUR DE CLUB</p>			
 <p>BREVETE D'ETAT</p>			
 <p>ARBITRE</p>			

**Bientôt
disponible :
les niveaux
confirmé et expert**

