

MANUEL D'INITIATION AU TIR A L'ARC

**POSITIONS ET SEQUENCES
DE TIR
A L'USAGE DES INITIES « A.C.G. »**



ROYAL ARCHERY CLUB GRIVEGNEE (R.A.C.G.)

REVISION DU 16/12/2010

R. DEFLANDRE

APPRENTISSAGE GESTUEL DU « TIR À L'APACHE »

LA POSITION DES PIEDS

OBJECTIF :

Reproduction et relation spatiale avec la cible, obtention d'une stabilité optimale.

POSITION :

Pieds parallèles dans l'axe de tir de la largeur des épaules.

RATIONNEL

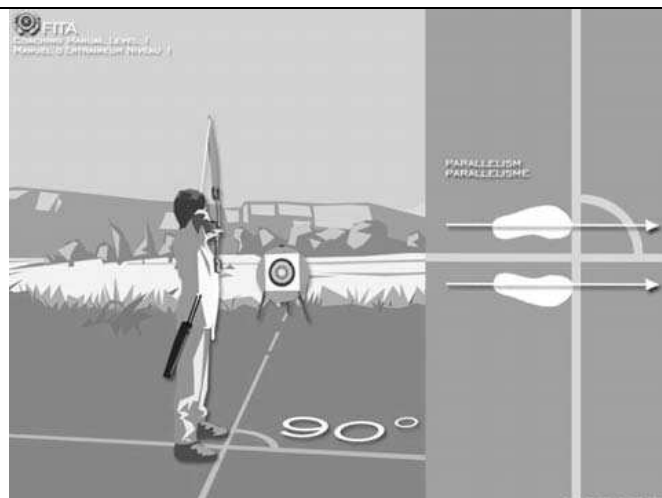
C'est une position facile à répéter avec précision.

Donne un support solide aux efforts de pousser et de tirer dans le plan de vol.

Donne au corps une direction constante dans ce même plan.

Réduit les problèmes dos

COMMENT PLACER SES PIEDS SUR LA LIGNE DE TIR (CF. FIG. A DROITE) →



ENCOCHAGE DE LA FLECHE

OBJECTIF :

Installation identique sur l'arc.

L'action doit être exécutée de manière sécuritaire afin de protéger l'archer, les autres archers et l'équipement.

FORME :

Tenir la flèche par l'encoche, placer la flèche sur l'appui-flèche, bien orienter la flèche, l'encocher.

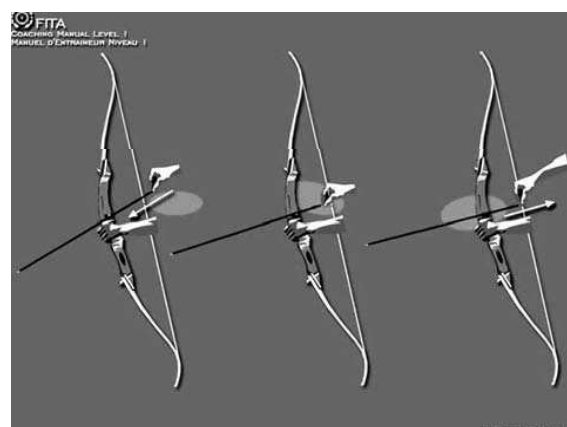
RATIONNEL :

Tenir la flèche en avant des plumes rend l'encochage plus difficile et l'empennage pourrait être endommagé dans le cas où la main glisserait. L'appui-flèche ne résiste pas à une forte pression verticale.

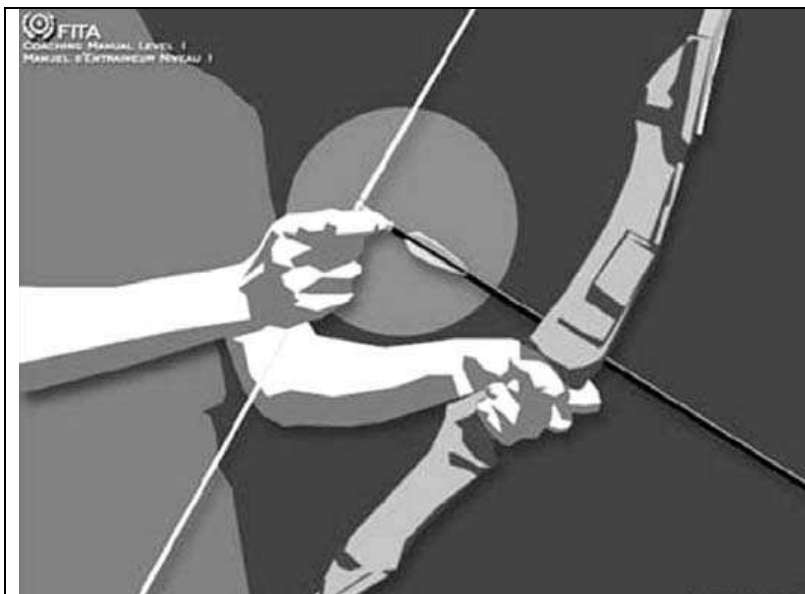
Si l'encochage est fait incorrectement, l'appui flèche pourrait être endommagé.



Comment sortir la flèche du carquois.



Chargement de la flèche

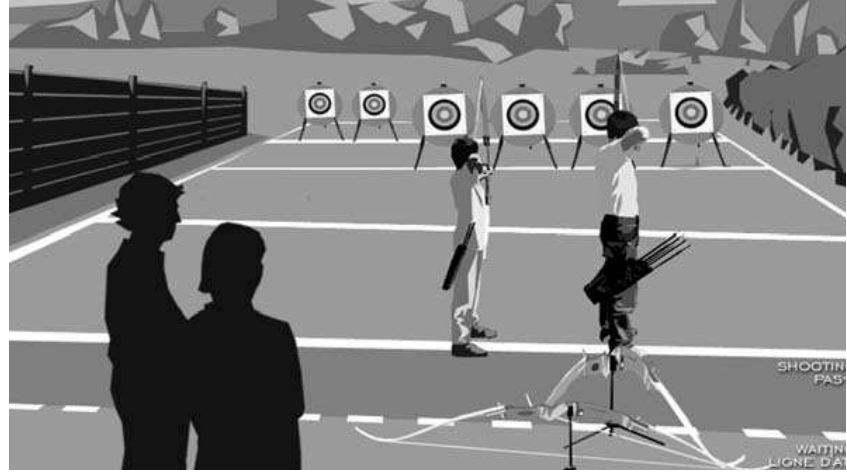


Appuyer sur la flèche avec le doigt peut endommager le repose-flèche.

SECURITE DE L'ARC

Décocher sans flèche peut faire casser l'arc et engendrer des blessures.

Quand la volée est terminée, posez l'arc sur son support situé dans le couloir réservé au matériel;



L'équipement de l'archer doit attendre dans le couloir « matériel »

ENCOCHAGE SECURITAIRE DE LA FLECHE

La flèche doit être encochée seulement lorsque l'archer est sur la ligne de tir et que le signal a été donné (signifiant que tout le monde est derrière la ligne de tir).

Vous devez chevaucher la ligne de tir ou avoir les deux pieds dessus, avant d'encocher la flèche.

RETRAIT DES FLECHES EN TOUTE SECURITE

A l'approche de la cible, il faut faire attention de ne pas heurter les flèches fichées en terre ou dans la cible. Les encoches sont très coupantes et toutes les flèches tombées par terre doivent être ramassées peu importe à qui elles appartiennent. Une précaution doit être prise lorsque les flèches sont retirées de la cible :

vérifier qu'il n'y a personne directement derrière celui ou celle qui arrache les flèches.

Les flèches peuvent sortir de la cible soudainement et l'encoche peut blesser quelqu'un qui est trop près. Se pencher en avant de la cible est dangereux et les archers doivent se tenir sur le côté pour retirer leurs flèches.

Pour retirer une flèche de la cible, appliquez une paume de main à la base de la flèche fichée dans la cible.

Avec l'autre main, saisissez le fût de la flèche à un endroit tout proche de la cible puis tirez bien dans l'axe du tube de la flèche afin de retirer de la cible (paille) sans la cintrer.

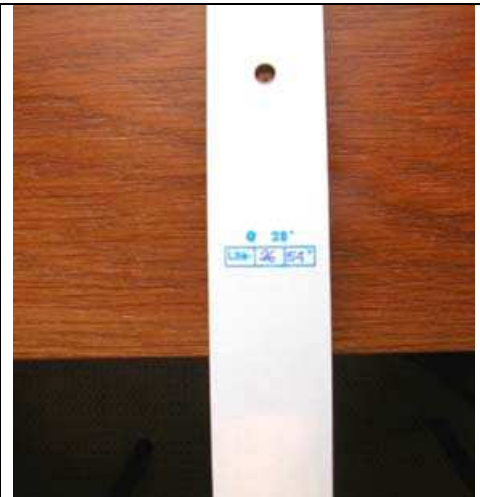
MONTAGE DE L'ARC

Vous devez apprendre de votre entraîneur comment monter et démonter correctement les branches du corps de l'arc (si vous utilisez un arc démontable).

Un arc classique monté mais pas encore sous tension a les extrémités de ses branches qui pointent vers la cible (pas vers vous).

De par une ancienne règle de la FITA, sur la plupart des arcs, la face interne de la branche supérieure (celle vous faisant face) est vierge, alors que les caractéristiques techniques (hauteur et tension) des branches sont inscrites sur la face interne de la branche inférieure, comme illustré ci-contre.

Les caractéristiques techniques des branches sont notées sur la face interne de la branche inférieure.



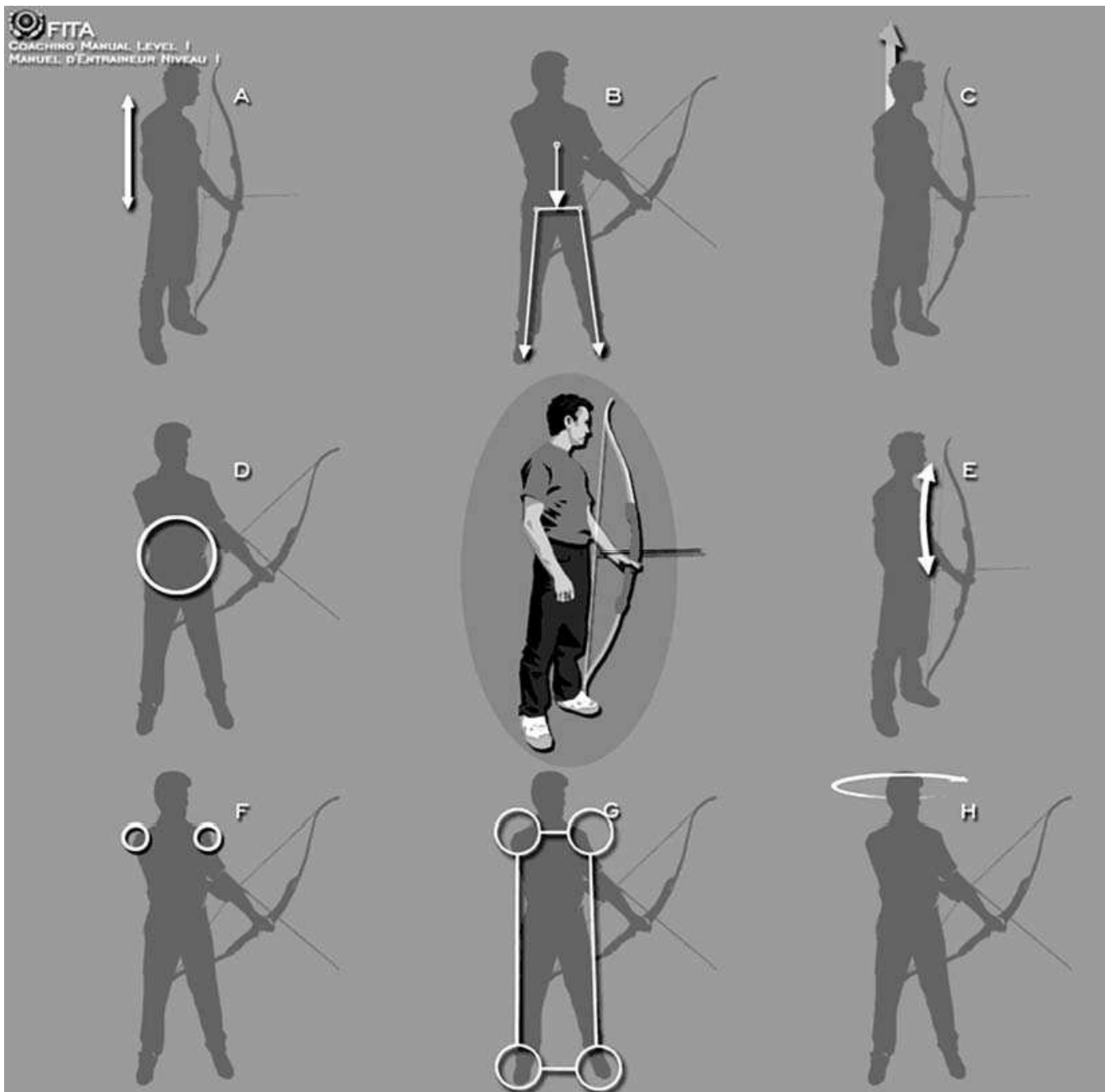
POSITIONNEMENT CORPOREL (depuis avant l'allonge jusqu'à la pleine allonge)

OBJECTIF :

Obtenir une station debout identique et stable, permettant une répétition des gestes du haut du corps ainsi qu'un bon équilibre général. Elle doit également permettre le positionnement de l'œil de la visée toujours au même endroit dans l'espace.

POSITION :

Pour prendre l'arc et placer les doigts sur la corde (voyez les deux étapes précédentes), la plupart des archers se penchent. Pour passer de la position penchée à la position droite, et asseoir une bonne base corporelle pour amorcer le processus de tir, il y a plusieurs alternatives. En voici quelques-unes.



A : le dos est bien droit et vertical	E : Le bras d'arc, après encochage de la flèche se place à l'horizontale
B : Le tronc est vertical et pèse également sur les 2 jambes formant un V inversé - symétrique	F : les 2 épaules sont « basses » et restent au même niveau
C : Le cou et la tête sont droits et tirés vers le haut	G : Les pieds ont le même écartement que les épaules ils forment ainsi un rectangle
D : Le bassin est droit	H : La tête pivote de $\sim 90^\circ$ en direction de la cible

LES JAMBES

POSITION :

En forme de V inversé et symétrique.
Répartissez le poids également sur les deux pieds.

RATIONNEL :

Le poids du corps est réparti à peu près également sur les deux jambes, parce que le poids est légèrement vers les orteils, l'oscillation avant-arrière est réduite comme montré sur l'illustration de la page suivante ; la jambe de corde participe à la poussée alors que la jambe d'arc participe à la traction.
Les deux forces renforcent votre axe vertical et produisent une pression vers le bas; ce qui donne une solide base pour le travail du haut du corps et une bonne stabilité générale.
Pour le processus de tir, le pelvis est généralement basculé (bas du dos plat), ainsi seulement le haut du corps reste à être positionné.

LE HAUT DU CORPS

OBJECTIF :

Faire en sorte que le tronc, les épaules et la tête soient déjà dans leur position finale.

POSITION :

Tourner ou basculer le pelvis vers l'arrière (bas du dos plat), la colonne droite et les épaules dans le même plan que les hanches. Les épaules sont basses et la poitrine est aplatie. Un léger étirement est souvent ressenti dans le trapèze. Tourner la tête vers la cible (tout en maintenant son étirement vertical) jusqu'à ce que le nez soit en direction de la cible.

RATIONNEL :

De garder la tête et la colonne droites assure une position verticale. De basculer le pelvis, d'aplatir la poitrine et d'abaisser les épaules fait abaisser le centre de gravité, rend le corps plus stable ; de plus, cela transfère l'énergie du haut du corps vers le bas, ce qui rend l'archer plus détendu. Les épaules et la tête sont près de leurs positions finales ce qui réduit les mouvements lors de l'allonge.



Poitrine plate – ventre puissant et poids du corps également réparti sur les 2 jambes.

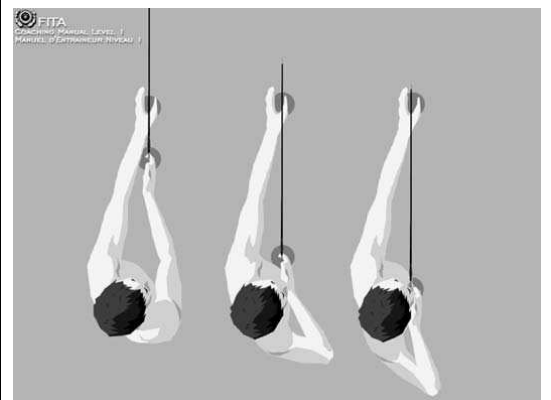
POSITIONNEMENT DU CORPS (fin de l'allonge)

OBJECTIF :

Tendre l'arc sans modifier le pré positionnement réalisé lors des étapes préliminaires.
Ce maintien corporel dure jusqu'après le départ de la flèche.

FORME :

Vous devez toujours demeurer en contrôle de vos positionnements et de votre gestuelle. Il y a peu ou pas d'élan. Le mouvement ralenti à l'approche du visage mais ne s'arrête pas !
Le torse demeure presque immobile. S'il n'y a pas de pré-allonge, il y a seulement une légère rotation de la poitrine pour mettre les épaules dans le plan de tir.
Le corps demeure vertical ou très légèrement incliné vers le pied de corde. Les épaules restent basses. La tête garde sa position, droite; elle ne doit pas s'avancer vers la corde lors des derniers centimètres d'allonge.
La flèche demeure toujours parallèle au sol. La corde bouge directement vers le visage, elle se déplace dans le plan de tir.
Un équilibre entre votre poussée et votre traction doit s'installer lors de l'allonge. Comme le démontre les illustrations suivantes, les efforts de poussée (sur l'arc) et de traction sur la corde sont supportés par les jambes.



Effectuer l'allonge dans le plan de tir.

RATIONNEL :

Facile à reproduire car la base est difficilement modifiable et le mouvement simple, le contrôle est facile à réaliser. La recherche de la symétrie va éviter le déséquilibre. La production de l'effort n'est pas centralisée, mais distribuée. Elle facilite la symétrie, réduit les effets de la fatigue locale et minimise les risques de blessures. Les muscles importants sont utilisés pour produire ce mouvement. L'effort maximum de l'allonge est atteint aussitôt que la vitesse diminue à l'approche du visage, permettant le maintien du contrôle. Parce que le début de l'allonge est plus rapide, l'archer économise de l'énergie.



La jambe (droite) de corde participe à l'effort de poussée



La jambe (gauche) d'arc participe à l'effort de traction.

L'INSTALLATION DE LA CORDE D'ARC

Nous recommandons plus bas des méthodes de mise sous tension de l'arc ; elles sont sécuritaires tant pour l'archer que pour l'arc.

Un bandoir fait d'une boucle de corde est peu dispendieux et facile à utiliser. Il rend l'installation de la corde facile, sans effort.

Comme pour toutes les méthodes, il est important de vérifier la position exacte de la corde avant de relâcher la pression sur la branche supérieure.

Placez un morceau de tapis ou de caoutchouc sur un sol rugueux ou dur afin de protéger la branche inférieure. Un capuchon protecteur placé sur le bout de la branche inférieure y contribuera et aidera aussi à garder la corde en place.

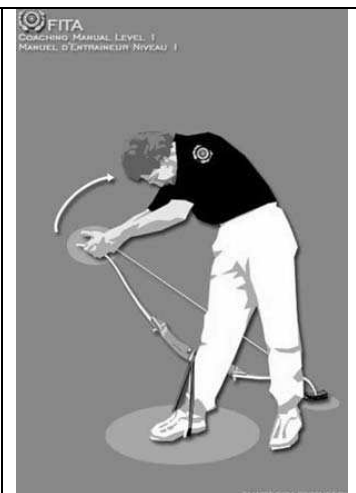
Vous pouvez également acheter le bandoir "Fausse-corde" d'un marchand d'arc, mais vous éprouverez certainement de la difficulté à l'utiliser adéquatement dans les premiers temps. Une fois sa technique d'utilisation maîtrisée, c'est un outil adéquat.

Enfin le bandoir fixe est un autre excellent moyen d'installer la corde d'un arc.

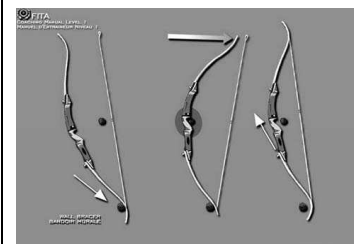
Il est constitué de 2 segments de cylindres métalliques entourés d'une protection afin de ne pas abîmer la surface des branches ; l'une des extrémités de chaque cylindre est fixée à un mur ou un poteau.



Bandoir « boucle de corde » utilisé avec les 2 pieds.



Bandoir « boucle de corde » utilisé avec un seul pied.



Bandoir fixe

← Bandoir de type "Fausse corde".

SECURITE ET COMPORTEMENT SUR LA LIGNE DE TIR:

Vous ne pouvez tendre votre arc que sur la ligne de tir. Vous ne devez pas tendre votre arc avec votre main d'arc plus haute que votre main de corde et ne devez pas tirer en diagonale sur une cible qui n'est pas face à vous.

Il est interdit de parler aux autres archers ou de les distraire pendant qu'ils tirent.

Seul l'entraîneur peut faire un commentaire alors qu'un archer tire. Toutefois des mots et marques d'encouragement sont acceptés en tout temps.

Si votre arc ou votre flèche tombe en avant de la ligne de tir, vous devez attendre que les archers aient terminé le tir avant de récupérer votre matériel. Une flèche qui ne peut être ramassée sans bouger les pieds de la ligne de tir, doit être récupérée après la fin du tir.

ELEVATION DE L'ARC

OBJECTIF:

Réaliser les mouvements préliminaires avec le minimum de gestes et de modifications des positionnements initiaux.

La position initiale doit permettre une allonge efficace.

FORME :

Élévation synchronisée des deux mains en direction de la cible jusqu'à ce qu'elles soient toutes les deux à hauteur du nez.

Tout au long du processus :

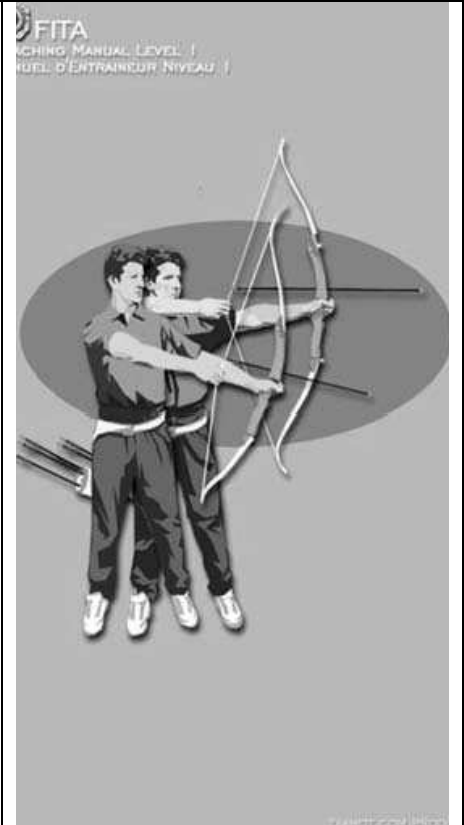
- l'épaule d'arc doit demeurer aussi basse que possible;
- le haut du corps conserve sa position basse, soit les épaules, la poitrine et le centre de gravité;
- la flèche doit être déplacée dans le plan de tir ;
- la tête et la colonne toujours droites ;
- le pelvis demeure basculé (si cette position est choisie).

Vers la fin de la mise en direction :

- les deux mains se sont élevées à la même hauteur;
- la flèche est parallèle au sol ;

À la fin de la mise en direction :

- la flèche est à la hauteur du nez ou des yeux;
- les deux épaules sont plus basses que l'axe de la flèche ;
- le poignet de corde est aligné avec l'avant-bras de corde ;
- une légère inclinaison du torse vers le pied de corde est acceptable, mais une position droite du corps est recommandée.



LA PLEINE ALLONGE (le maintien) :

OBJECTIF :

Stabilité du corps et de l'arc pour une visée efficace.

Maintenir l'arc tendu sans fléchir sous la tension de l'arc.

POSITION :

Le torse est immobile. Le corps est bien droit. La poitrine et les épaules exercent une pression constante vers le sol, alors que les épaules cherchent à s'écarter. La colonne et la tête sont droites.

Un équilibre doit être trouvé entre les forces de poussée et de traction.

Ces efforts sont supportés par les jambes, ce qui cause une légère compression de la région de l'abdomen. Les éléments constants sont :

- l'espace entre la flèche et l'épaule d'arc, dans le plan horizontal;
- la distance entre le menton et l'épaule d'arc ;
- la différence de hauteur entre la flèche et l'épaule d'arc (donc plan vertical);
- la hauteur de l'épaule d'arc;
- la position verticale de l'arc ;
- le torse et la tête.



LA MAIN ET LES DOIGTS DE CORDE

OBJECTIF :

Position constante des doigts sur la corde et par rapport à la flèche.

POSITION :

Les doigts maintiennent la corde entre les deux jointures du bout.
La paume de la main est détendue et le dos de la main est droit

Dans la plupart des méthodes de tir sans viseur, trois doigts sont utilisés et placés en dessous de la flèche.

L'espace entre l'encoche et l'index est d'environ deux à trois doigts selon la conformation osseuse de la figure et la grosseur des doigts.

Les trois doigts se répartissent la pression également.

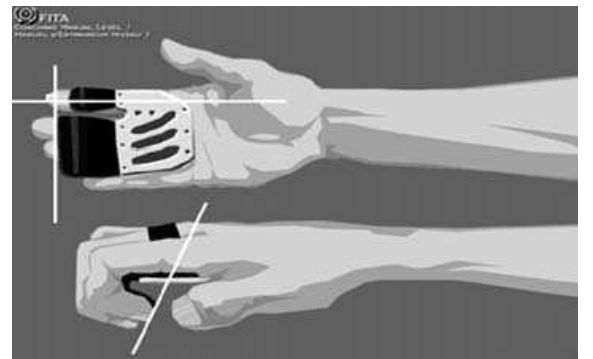
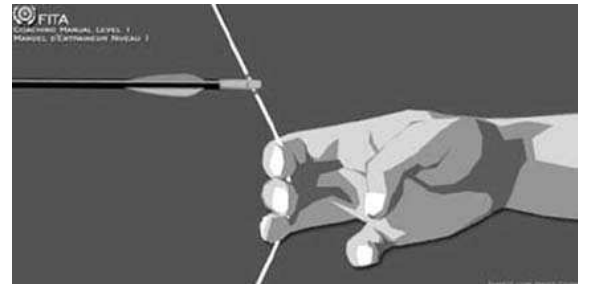
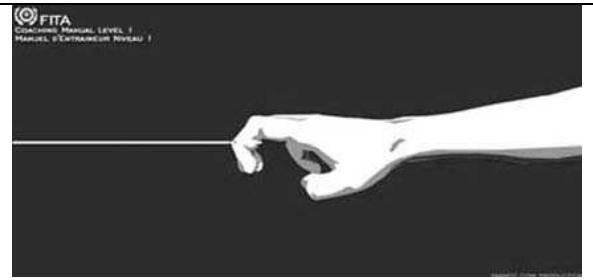
Le dos de la main doit demeurer aussi vertical que possible, non recourbé vers le haut, et le poignet plat.

L'intérieur de l'avant bras reste détendu.

Ainsi, la main est dans le même axe ou plan vertical que l'avant-bras et la flèche.

Avec une prise de corde correcte, le dos de main et le poignet sont plats.

Exemple de prise de corde pour viseur →



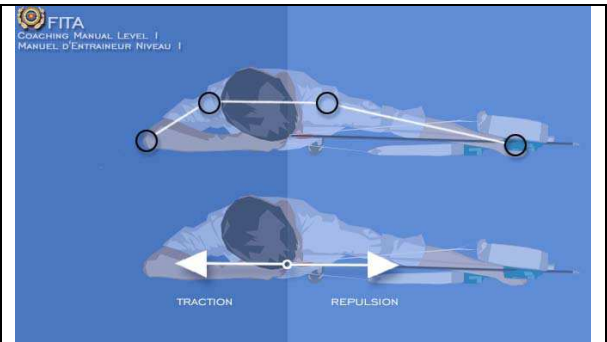
ALIGNEMENT DE LA FLECHE AVEC L'AVANT-BRAS DE CORDE

OBJECTIF:

Trouver la position corporelle qui permette un minimum d'effort et un maximum de stabilité lors de la « pleine allonge ».

FORME :

Votre avant-bras de corde doit se trouver le plus possible dans le plan vertical passant par la flèche.



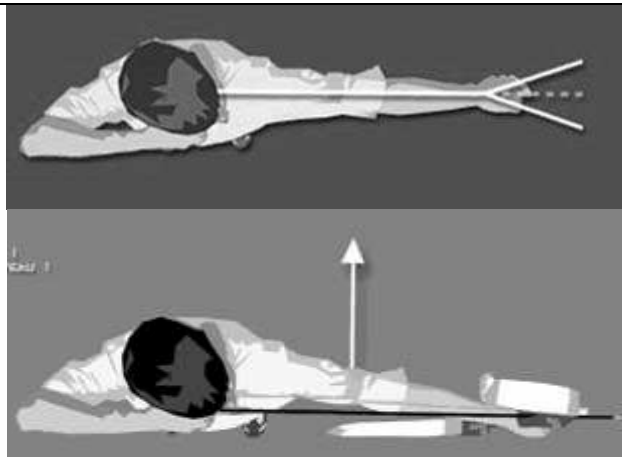
MAIN ET BRAS D'ARC

OBJECTIFS :

- * Position constante de la main dans l'arc;
- * Appliquer un minimum de contrainte sur la poignée d'arc avec votre main d'arc ; contraintes qui pourraient induire une torsion à pleine allonge et pendant la propulsion de la flèche (juste après la décoche, pendant que la corde pousse la flèche).
- * **DEGAGEMENT SUFFISANT POUR LE PASSAGE DE LA CORDE :**
La main pivote si nécessaire pour dégager l'intérieur du coude (coude hyperlaxe) pour le dégager du plan de corde et éviter le contact **TRES** douloureux de la corde sur l'avant bras au moment de la décoche (hématome assuré !!).

POSITION :

Les doigts sont détendus, légèrement repliés, ils ne retiennent ni ne serrent la poignée d'arc.
Le "V" formé par le pouce et l'index est au centre de l'axe de l'avant-bras.
L'arc pousse sur le centre du "V" formé par le plan du pouce et la ligne de vie.
Le point de poussée principal est environ 1 à 2,5 cm plus bas que la pointe du "V" index-pouce.
L'autre côté de la paume, à partir de la ligne de vie, ne doit pas pousser au centre de la poignée.



L'avant-bras d'arc doit être droit mais non tendu. Le coude d'arc est stable, non plié.
Le coude doit pointer vers la gauche pour les droitiers, non vers le sol.

DECOCHE – CE QUI SE PASSE DU COTE CORDE DE L'ARCHER.

OBJECTIF :

Poursuivre toutes les activités musculaires tout en laissant partir la corde.

FORME :

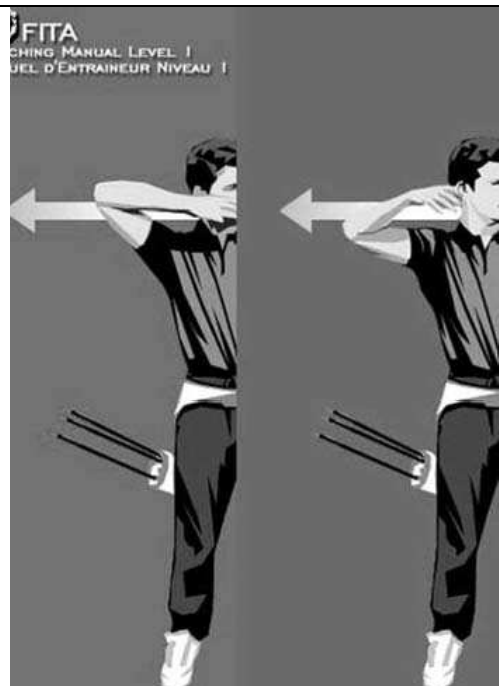
A la libération de la corde, la main de corde file immédiatement vers l'arrière dans le plan de tir.

Elle longe soit la joue (dans les méthodes « ligne droite » et « triangle ») soit le cou (méthode « quadrilatère »).

La main de corde termine sa course à la verticale qui passe par et contre l'oreille de corde et généralement sous celle-ci.

La région où la main de corde s'arrête est appelée " fin arrière ".

Le bras de corde arrête dans l'axe des épaules.



DECOCHE – CE QUI SE PASSE DU COTE ARC DE L'ARCHER.

*** EN CE QUI CONCERNE LE BRAS D'ARC**

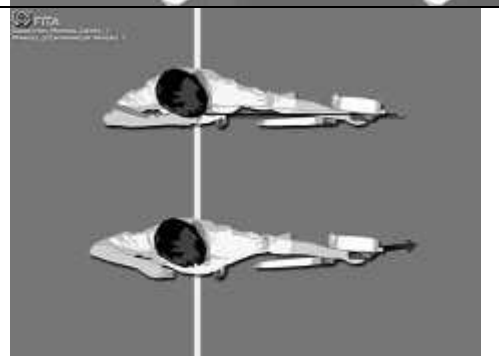
OBJECTIF :

Poursuivre toutes les activités musculaires pendant la propulsion de la flèche.

FORME :

A la libération de la corde, le bras d'arc bouge vers le dos de l'archer **APRES** la décoche.

Le bras d'arc et même tout le corps bouge légèrement vers l'avant.



*** EN CE QUI CONCERNE LA MAIN D'ARC**

OBJECTIF :

* Poursuivre toutes les activités musculaires pendant la propulsion de la flèche.

* Obtenir des doigts et une main d'arc passifs, de façon à ce qu'aucune force ne soit appliquée au corps d'arc, ce qui pourrait induire une torsion à pleine allonge et pendant la propulsion de la flèche (juste après la décoche, pendant que la corde pousse la flèche).

FORME :

Lorsque l'arc est propulsé vers l'avant après la décoche, le poignet se déplie, il s'étire, entraîné par la dragonne.

Puis lorsque l'arc bascule et « tombe », le poignet fléchit.

Exemple d'une main →



SEQUENCE GESTUELLE DU TIR AVEC VISEUR

Les images qui suivent montrent les différences de positions entre la séquence de tir « APACHE » et celle du tir avec viseur.

DANS LE TIR AVEC VISEUR, TOUT CE QUI A ÉTÉ PRÉCÉDEMMENT DIT SUR LA POSITION DES PIEDS, DU TRONC, DES ÉPAULES ET DE LA TÊTE RESTENT QUASI IDENTIQUES

Voici ci-dessous en images la séquence de tir avec viseur : [EN PETITES MAJUSCULES GRAS, LES DIFFÉRENCES]



PRISE EN MAIN & ELEVATION DE L'ARC

La position des pieds, ... tête, restent identiques
La position de la main d'arc dans la poignée reste identique

LA MAIN DE CORDE DIFFÈRE :

LA PRISE DE CORDE SE FAIT AVEC UNE PALETTE ÉQUIPÉE D'UNE MENTONNIÈRE.

LA MAIN DE CORDE SE PLACE AVEC L'INDEX AU-DESSUS DE LA CORDE ; LE MAJEUR ET L'ANNUAIRE SOUS LA CORDE.

L'écart entre l'index et le majeur, de part et d'autre de la flèche, laissent du jeu à celle-ci, sinon elle risque d'être coincée à l'allonge et de basculer du repose flèche



ELEVATION DE L'ARC & MISE EN ALLONGE

Élévation synchronisée des deux mains en direction de la cible jusqu'à ce qu'elles soient toutes les deux à hauteur du MENTON.

Tout au long du processus : tout reste identique :

l'épaule d'arc demeurer basse ; le haut du corps conserve sa position basse, les épaules, la poitrine et le centre de gravité. La flèche doit être déplacée dans le plan de tir ; tête et colonne droites ; le pelvis demeure basculé.

Vers la fin de la mise en direction :

- les deux mains se sont élevées +/- à la même hauteur ;
- la flèche est parallèle au sol ;

À la fin de la mise en direction :

- LA MAIN DE CORDE VIENT « S'ANCRER » **SOUS LE MENTON, LA MENTONNIÈRE EN CONTACT FRANC AVEC LE MENTON**
- LA FLECHE EST BIEN SUR **SOUS LE MENTON** ;
- LES DEUX EPAULES SONT +/- A HAUTEUR DE L'AXE DE LA FLECHE ;
- le poignet de corde est aligné avec l'avant-bras de corde ;
- une légère inclinaison du torse vers le pied de corde est acceptable, mais la position droite du corps est recommandée



LA PLEINE ALLONGE

Stabilité du corps et de l'arc pour une visée efficace.
Maintenir l'arc tendu sans fléchir sous la tension de l'arc.

Le torse est immobile. Le corps est bien droit. La poitrine et les épaules exercent une pression constante vers le sol, alors que les épaules cherchent à s'écartier ; colonne et tête droites. Equilibre trouvé entre les forces de poussée et de traction. Ces efforts sont supportés par les jambes, ce qui cause une légère compression de la région de l'abdomen.

LA CORDE SE COLLE AU MILIEU DU NEZ ET TOUCHE LE MENTON ;

LA MAIN DE CORDE EST ANCRÉE SOUS LE MENTON

L'ÉPAULE DE LA MAIN DE CORDE EST HAUTE



Les éléments INCHANGES et constants sont :

- l'espace entre la flèche et l'épaule d'arc, dans le plan horizontal;
- la distance entre le menton et l'épaule d'arc ;
- la différence de hauteur entre la flèche et l'épaule d'arc (donc plan vertical);
- la hauteur de l'épaule d'arc;
- la position verticale de l'arc ;
- le torse et la tête.

LA CORDE SE COLLE AU MILIEU DU NEZ ET TOUCHE LE MENTON ;
LA MAIN DE CORDE EST ANCRÉE SOUS LE MENTON
L'ÉPAULE DE LA MAIN DE CORDE EST HAUTE



DECOCHE – CE QUI SE PASSE DU CÔTÉ CORDE DE L'ARCHER.

Il faut poursuivre toutes les activités musculaires tout en laissant partir la corde.

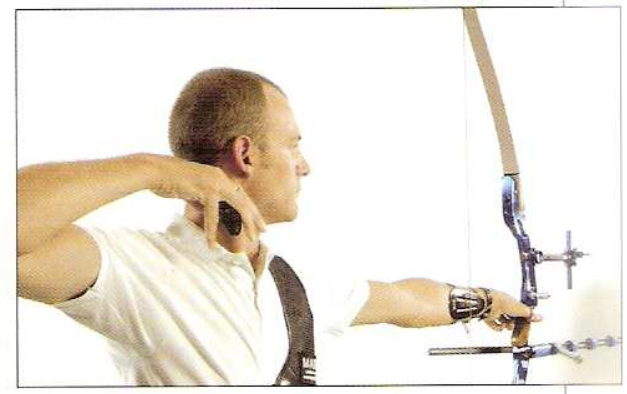
A la libération de la corde, la main de corde file de suite vers l'arrière dans le plan de tir. (CF. FIG. SUIVANTE)
 Elle longe soit la joue soit le cou
 La main de corde termine sa course à la verticale qui passe par et contre l'oreille de corde et **SOUS** celle-ci.
 La région où la main de corde s'arrête s'appelle "fin arrière".
 Le bras de corde arrête dans l'axe des épaules.

CE QUI SE PASSE DU CÔTÉ ARC DE L'ARCHER.

*** EN CE QUI CONCERNE LE BRAS D'ARC**

Il faut poursuivre toutes les activités musculaires pendant la propulsion de la flèche.

A la libération de la corde, le bras d'arc bouge vers le dos de l'archer **APRÈS** la décoche.
 Le bras d'arc et même tout le corps bouge légèrement vers l'avant.



*** EN CE QUI CONCERNE LA MAIN D'ARC**

Il faut poursuivre toutes les activités musculaires pendant la propulsion de la flèche.

* Obtenir des doigts et une main d'arc passifs, de façon à ce qu'aucune force ne soit appliquée au corps d'arc, ce qui pourrait induire une torsion à pleine allonge et pendant la propulsion de la flèche (juste après la décoche, pendant que la corde pousse la flèche).

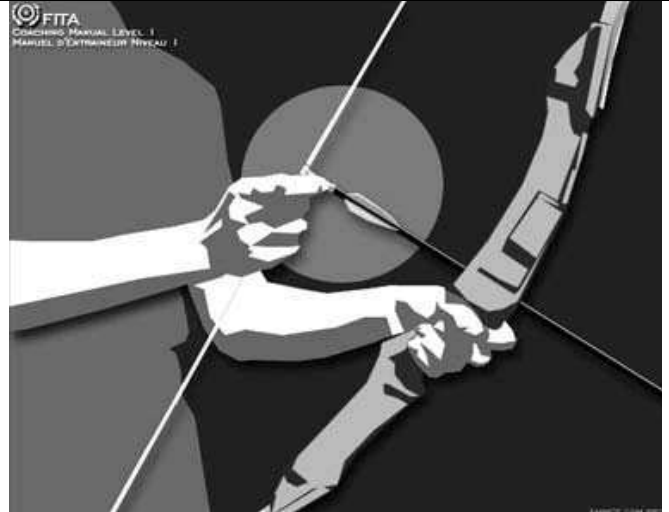
Lorsque l'arc est propulsé vers l'avant après la décoche, le poignet se déplie, il s'étire, entraîné par la dragonne.
 Puis lorsque l'arc bascule et « tombe », le poignet fléchit.

← Exemple d'une main

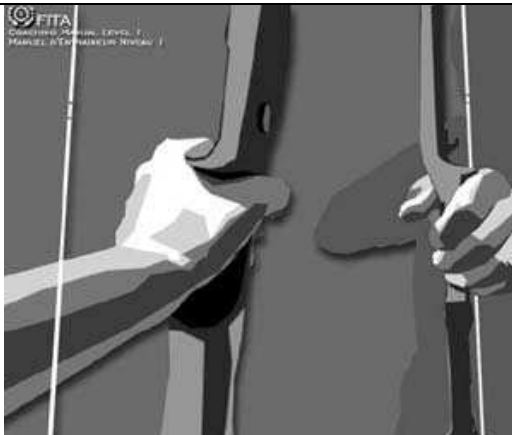
RÉSUMÉ EN IMAGES



POSITION DES PIEDS



ENCOCHER LA FLÈCHE (PLUME COQ → EXTÉRIEUR GORGE D'ARC)



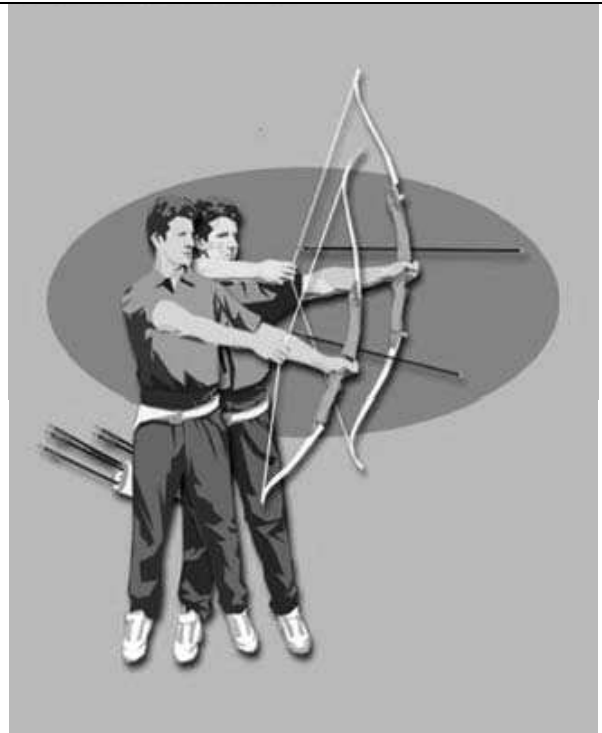
POSITION DE LA MAIN D'ARC DANS LA POIGNÉE



POSITION DE LA MAIN DE CORDE (TIR APACHE)



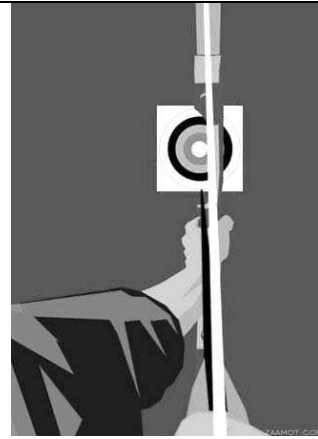
POSITION DES PIEDS, DU TRONC, DE LA TÊTE



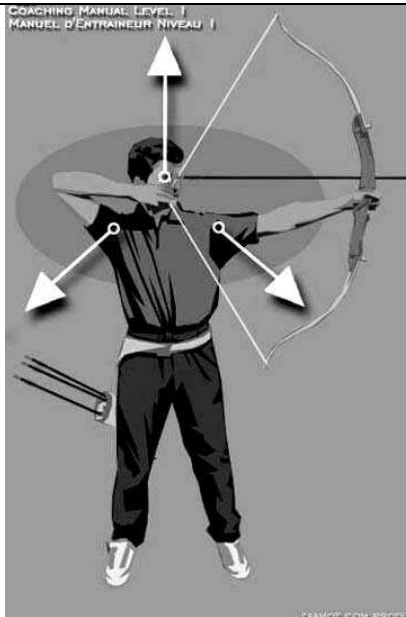
SÉQUENCES DE BANDAGE DE L'ARC



VUES DE LA MAIN DE CORDE PENDANT LE BANDAGE DE L'ARC



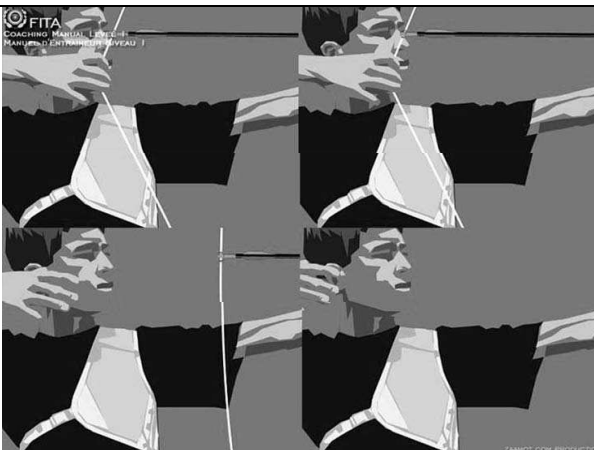
VUE PAR L'ARRIÈRE DE L'ARC BANDÉ VERS LA CIBLE
ALIGNEMENT « VISUEL » DE LA CORDE SUR LE MILIEU DE L'ARC



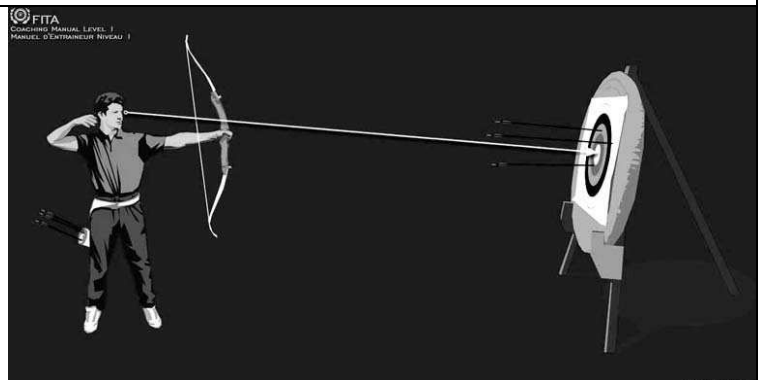
EPAULES BASSES – TÊTE DROITE, EN POSITION DE TIR



ARCHER EN POSITION DE TIR

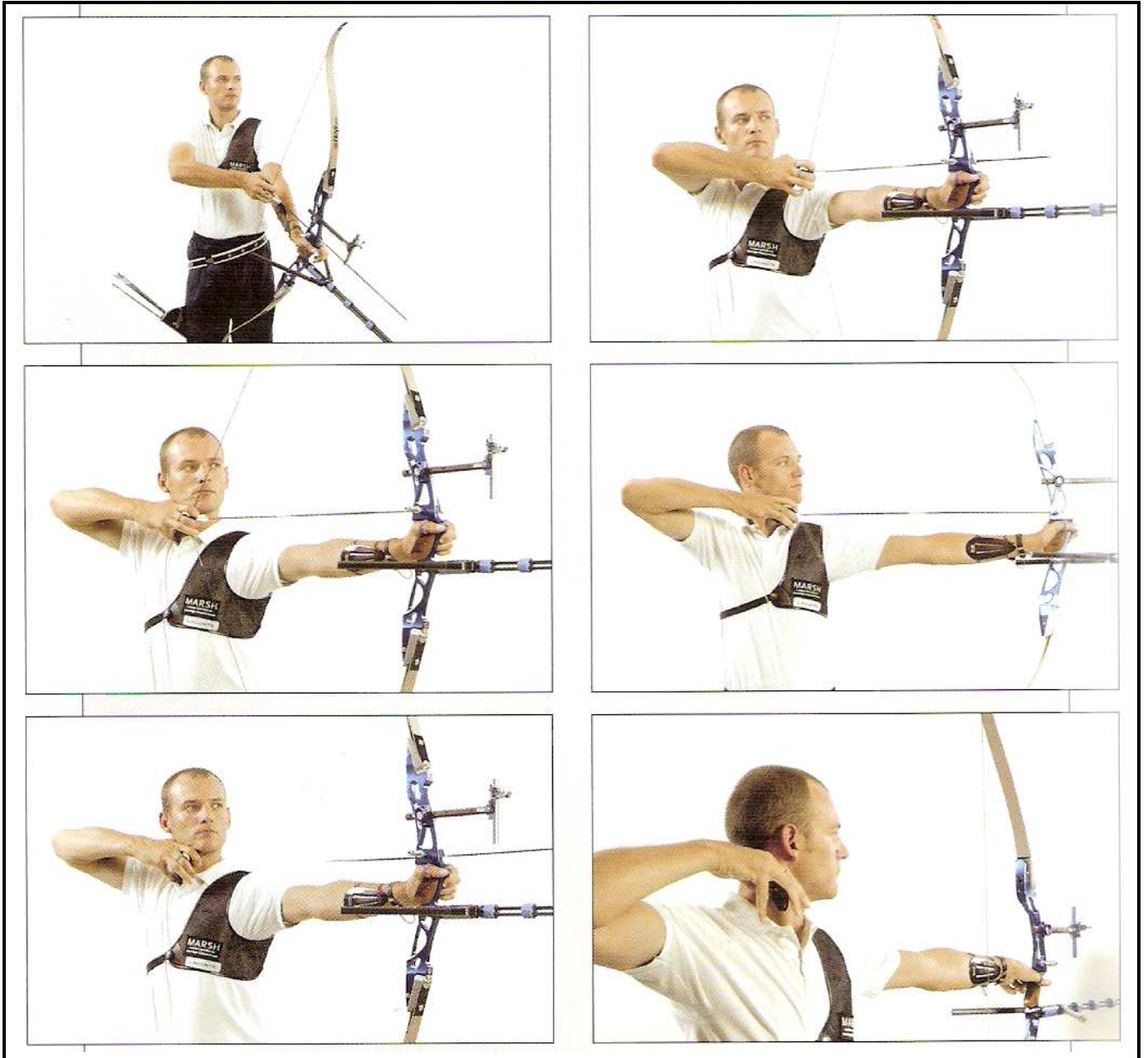


VUE SÉQUENTIELLE DE LA DÉCOCHE FLÈCHE



VUE GÉNÉRALE DE LA DÉCOCHE FLÈCHE

SEQUENCE DE TIR AVEC VISEUR



CONSEILS A L'ATTENTION DE NOS ARCHERS(E)S DEBUTANT(E)S

BRAVO, LE GRAND MOMENT EST ENFIN ARRIVE ET VOUS VOICI INSCRIT(E) A VOTRE PREMIERE COMPETITION. AFIN DE NE PAS RENCONTRER DE PROBLEMES, NOUS VOUS INVITONS A LIRE CES QUELQUES LIGNES AVANT DE VOUS LANCER DANS LA GRANDE AVENTURE...

AVANT LE TIR

Veillez à vous présenter à l'organisateur soit dans la tenue du club, sinon en tenue blanche (pantalon et polo ou tee-shirt), muni(e) de votre **passport de tir**.

Lorsque l'organisateur vous aura indiqué votre cible, n'oubliez pas de remplir correctement les **2** feuilles de marque :

* nom, prénom, club : (**ACG**) ;

* catégorie : arc compound ou recurve (**C** ou **R**) – Type : débutant (**D**), benjamin, vétéran (**V**) – Sexe : (**D** ou **H**) ;

* n°d'affiliation : 401***

N.B. : vérifiez bien votre ligne de tir : A, B, C, ou D

PENDANT LE TIR

SEQUENCE DE TIR :

* Annonce de tir : 2 premiers coups de sifflet - vous disposez de **20 secondes** pour vous présenter sur la ligne de tir.

* Début de tir : 1 coup de sifflet- **INTERDICTION DE MONTER EN ARC AVANT LE COUP DE SIFFLET**- TEMPS DISPONIBLE : 120 SEC.

* Fin de volée : lorsque vous avez tiré vos 3 flèches, quittez immédiatement le pas de tir

* Fin de séquence : après les 3 (4) séquences de tir, l'arbitre sifflera **3 coups** pour aller aux flèches.

ROTATION DES PELOTONS :

* 2 lignes : A B - B A - A B - * 3 lignes : A B C - C A B - B C A - A B C...

* 2 lignes de 2 archers : AB CD - CD AB - AB CD ...

En cas de doute : vérifiez l'affichage du panneau de séquences de tir
vérifiez si vous voyez vos voisin(e)s de peloton.

ATTENTION, IL EST FORMELLEMENT INTERDIT DE QUITTER LE PAS DE TIR, SANS EN AVOIR AU PREALABLE AVERTI UN ARBITRE, SOUS PEINE DE VOUS VOIR SANCTIONNER PAR 1, 2, OU 3 FLECHES DITES « PAILLE », EN CLAIR 0 SUR 30.

RAPPELS :

- Si votre flèche tombe par terre (mal encochée, encoche fêlée, etc...), dans une zone située dans les 3 m devant la ligne de tir (signalée par une ligne), pas de problème, vous pouvez la retirer. De grâce, ne gênez pas le tireur voisin en vous baissant pour la ramasser : prenez-en une autre ! Par contre, si votre flèche, après avoir été tirée, rebondit hors de la cible et revient vers vous, pas question de la retirer !
- Lorsque vous êtes d'accord avec la valeur des points annoncés par le(s) marqueur(s), du tireur A au tireur C (toujours de la flèche à la valeur la plus élevée à celle dont la valeur est la plus faible), pas de problème. Sinon, n'hésitez pas à appeler un arbitre, il est là pour cela !
Surtout, **ne touchez jamais la flèche litigieuse**, sous peine de vous voir accorder le point inférieur si la flèche vous appartient.
- N'oubliez pas de faire le report des scores après la fin de la première manche et de signer les feuilles de marque.
- Si vous avez un problème de santé (malaise, stress du débutant) ou à votre matériel (perte de plume, d'encoche – voire pointe – corde cassée, de viseur ou visette pour les compounds, etc...), appelez immédiatement un arbitre et attendez qu'il vienne constater le problème. Même chose si vous avez oublié vos flèches en cible et que personne ne s'en est aperçu. Idem aussi si vous oubliez votre palette ou décocheur lors de la reprise de la 2^{ème} partie. La petite parlotte avec les copains n'est jamais considérée comme problème.

APRES LE TIR

Si, par bonheur, vous avez fait un score qui vous permette d'obtenir une distinction (brevet, badge Target FITA, etc...), signalez-le à l'arbitre en vous présentant avec vos feuilles de marque et votre passeport de tir. Si vous n'êtes pas sûr d'avoir obtenu quelque chose, posez-lui la question ; il se fera un plaisir de vous donner les informations utiles. Cependant, soyez patient, vous n'êtes pas le seul tireur inscrit.

SI VOUS AVEZ LE MOINDRE DOUTE, SUR QUOI QUE CE SOIT, N'AYEZ PAS PEUR DE POSER UNE QUESTION A L'ARBITRE. IL SE FERA UN PLAISIR DE VOUS REPENDRE. DITES-VOUS QUE SON ROLE N'EST PAS D'EMBETER LE TIREUR MAIS DE L'AIDER.