



La Compagnie des Archers de Gui le Rouge vous accueille

Nom de l'archer

Table des matières

Introduction	3
Organisation	3
Les membres du conseil	3
Entraîneurs Fédéral / Initiateur	4
Horaires initiation	4
Un peu d'histoire	4
La légende de Sébastien, saint patron des archers	4
L'Abat d'Oiseau	4
Le Prix de la Famille	5
Disciplines	5
Sécurité	6
Les dangers collectifs	6
Les dangers individuels	6
Initiation	7
Le matériel	7
L'échauffement	8
La séquence de tir	9
Les fondamentaux	9
La progression	13
Les plumes	13
Les flèches	13
Glossaire partiel mais pratique	14

Introduction

Archers, je vous salue et bienvenue dans notre compagnie

Vous allez pratiquer un sport qui mêle à la fois adresse, concentration et confiance en soi et qui apportera beaucoup de plaisir.

La section tir à l'arc de Rochefort et Longvilliers débute en 1978 avec quelques archers Rochefortais sans statut officiel. En 1982 l'Union de Rochefort et Longvilliers faisant le point de toutes ses activités prend la décision de relancer la section tir à l'arc et confie la présidence à René Meder de la Compagnie de Chevilly Larue. Le 29 mai 1983 lors de l'assemblée générale pour l'élection du bureau définitif.

C'est à partir de cette date que la section tir à l'arc prend un nouvel essor et devient la Compagnie de Rochefort en Yvelines " GUI LE ROUGE" pour donner suite à l'obtention de l'agrément à la FFTA en mars 1988.

Le but de notre compagnie est de faire découvrir, initier et entraîner les personnes au Tir à l'Arc tant pour le loisir que pour la compétition.

Pour la pratique de notre discipline, nous avons à notre disposition un terrain permanent en extérieur.

Lors de l'inscription, il est remis à chacun un exemplaire du Règlement Intérieur de la Compagnie afin d'en prendre connaissance et de signer un accusé de réception.

La Compagnie de tir à l'arc ne doit pas se résumer à un terrain avec des cibles pour tirer. La volonté du Conseil est de former un groupe uni où chacun a plaisir à se retrouver et à progresser.

L'archer se doit de se tenir informé des événements de la vie de la Compagnie, les informations sont, en général, disponibles sur le site internet, reçues par mail ou affichées au logis.

Pour chaque archer, quel que soit l'âge, il est souhaitable de s'investir dans l'organisation et la réalisation des manifestations organisées chaque année par la Compagnie.

Organisation

Les membres du conseil

Président	Francine Piron
Secrétaire	Corinne Sakuma
Trésorier	Alain Palfray
	Valérie Bellone
	Jean-Luc Havard
	Jean-François Marcerou
	Corinne Sakuma
	Martine Naillet
	Julien Naillet
	Cyril Guérinot
	Patrick Mauvais

Entraîneurs Fédéral / Initiateur

Corinne Sakuma / Alain Palfray, Patrick Grig

Aide à l'encadrement de l'initiation :

Encadrant Fédéral : Julien Naillet

Assistant entraîneur : Paul Christy Maas, Francine Piron

Horaires initiation

Le samedi de 14h30 à 16h00. (non fixe)

La présence d'un des parents en début et fin de séance, aux heures définies par le planning, est impérative et obligatoire pour les mineurs.

Elle permet de s'assurer de la présence du responsable de la séance et à celui-ci de vérifier que le jeune archer ne repart pas seul. Tout manquement à cette règle dégage la Compagnie de toutes responsabilités en cas de problème.

Un peu d'histoire

Pour plus d'information n'hésitez pas à consulter notre site

<https://lesarchersdequierouge.sportsregions.fr/>

La légende de Sébastien, saint patron des archers

Sébastien serait né en 260 à Narbonne d'un père gaulois et d'une mère milanaise. Élevé dans la région de Milan, il se serait engagé à l'âge adulte dans l'armée et se serait vite distingué par sa loyauté, son intelligence et sa bravoure. Sous le règne de l'empereur Dioclétien, dont il aurait été fait officier de l'armée impériale et capitaine de la garde.

Converti au christianisme, Sébastien fut sommé d'adjurer sa foi, ce qu'il refusa et fut alors condamné à mort en l'An 286. La sentence prononça sa condamnation à mort, transpercé par les flèches de ses propres soldats. Ceux-ci, néanmoins bienveillants, prirent soin de ne viser que les parties non vitales.

L'évêque de Soissons, six cents ans plus tard, arma Chevaliers les archers de la compagnie de Soissons et les chargea de rapporter les reliques de Saint Sébastien dans son diocèse. Ainsi naquit la Chevalerie de l'arc et Saint Sébastien devint patron des archers.

Tous les ans, le dimanche le plus proche du 20 janvier, les compagnies d'arc fêtent la Saint Sébastien. Cette fête est l'occasion de rassembler l'ensemble des Archers de la Compagnie, et donc de souder nos liens d'amitié, lors du tir et après, lors de la remise des récompenses.

L'Abat d'Oiseau

<http://www.union-rochefort-longvilliers.fr/arc-compagie/arc-tir-tradition/arc-abat-oiseau> L'abat d'oiseau, également appelé « Tir du Roy » trouve ses origines au Moyen Age.

Également appelé jeu du papegay ou du papegault (Nom ancien du perroquet), il se pratiquait, chaque année, généralement au printemps.

Le jeu consistait, pour les archers qui y étaient autorisés, à tirer sur une cible, représentant un volatile, accrochée en haut d'un mât, d'une longue perche, à la cime d'un arbre ou au sommet d'une tour, ou bien encore dans les douves des châteaux et les fossés des remparts. L'Archer, ou l'Arbalétrier qui abattait l'Oiseau, était proclamé Roy pour une année. Il pouvait recevoir le titre d'Empereur en remportant le jeu trois années consécutives.

Le Roy recevait un cadeau, et était exempt d'impôts pendant la durée de son Règne éphémère, notamment sur le vin : le droit de papegay.

Notre Compagnie perpétue cette tradition, en organisant chaque année au début du printemps, un Tir pour élire notre Roi (ou Reine). C'est l'occasion de réunir l'ensemble des Archers de la Compagnie.

Le Prix de la Famille

Chaque année, les compagnies de L'Hay les Roses et des Archers de Gui le Rouge organisent une rencontre « opposant » nos deux Compagnies. Cette tradition trouve sa source dans l'histoire de la création de ces deux Compagnies (Voir l'Historique des Archers de Gui le Rouge). Cette journée est l'occasion de souder les liens d'amitié nous unissant.

Chacune des Compagnies, à tour de rôle, invite l'autre pour le « Prix de la Famille ».

Le jeu, la distance de tir, et les règles sont laissés à l'initiative de la Compagnie organisatrice en essayant respecter une impartiale équité (...).

Le Prix de la Famille se termine par une Fête autour d'un repas, partagé par les Archers et les Amis.

Disciplines

Dans notre compagnie, nous ne pratiquons que les disciplines de parcours, 3D et nature. Mais libre à vous de pratiquer autrement.

Il existe d'autres disciplines. N'hésitez pas à vous renseigner.

- ✓ Le tir à 18 m
- ✓ Le tir en extérieur (TAE)
- ✓ Le tir en campagne
- ✓ Le Run Archery
- ✓ Le tir Beursault

Le tir Beursault est une forme traditionnelle de tir en France et se pratique sur un terrain appelé *Jeu d'arc* ou *Jardin d'arc*. Il s'agit d'une discipline dont les origines remontent au XV^e siècle et qui permettait aux *Francs Archers* de s'entraîner. Tous les dimanches, ils pratiquaient sur un champ de tir réservé à cet effet en tirant alternativement une flèche sur deux buttes opposées espacées d'environ 50 mètres

- ✓ Le parcours nature

Tir de 2 flèches sur chacune des 21 cibles animalières papier. Les distances varient de 5 à 40 mètres. Sur chaque cible l'archer dispose de 30 à 45 secondes selon les catégories pour tirer ses 2 flèches depuis 2 pas de tir différent. Cette discipline simule un parcours de chasse.

- ✓ Le tir 3D

Le tir nature sur cible 3D se pratique sur un terrain varié comme pour le tir nature mais les cibles sont des animaux grandeur nature en mousse (lièvre, castor, ours, bison etc....). La compétition se déroule sur 24 cibles, sur des distances inconnues inférieures à 45 mètres, chaque archer disposant d'une minute trente pour tirer deux flèches sur un même pas de tir.

✓ Le tir à la perche

Ce tir est une tradition du Nord de la France. L'Union des associations des archers du Nord de la France compte près de 4 000 membres au sein des 73 sociétés de la région Nord-Pas-de-Calais. Il s'agit d'abattre l'oiseau ou papegay placé au sommet d'une perche verticale d'une hauteur de 27 à 30 mètres.

Sécurité

La vie en club dans le cadre d'une pratique avec arme, doit être soumise à certaines règles de sécurité. Ces règles ne sont ni limitatives ni définies dans un ordre précis.

Les dangers collectifs :

- ✓ Les archers doivent toujours se tenir sur une même ligne de tir.
- ✓ Il ne faut jamais pointer un arc vers quelqu'un, avec ou sans flèche.
- ✓ Ne jamais toucher un archer en position de tir.
- ✓ Ne pas courir en allant vers les cibles.
- ✓ Ne jamais armer un arc horizontalement sur la ligne de tir, l'envergure des branches pouvant gêner les tireurs les plus proches.
- ✓ Ne jamais tirer une flèche verticalement, il est impossible de savoir à quel endroit elle retombera.
- ✓ Ne jamais tirer avant que tous les archers soient de retour sur la ligne de tir.
- ✓ Ne pas se tenir juste derrière les flèches lorsqu'un archer les retire de la cible, les blessures au visage sont les plus courantes.
- ✓ Ne jamais tirer avec une corde ou des flèches endommagées.
- ✓ Après leur volée, les archers doivent se retirer de plusieurs pas derrière la ligne de tir, poser leur arc et attendre l'ordre **flèche !** avant de se diriger **sans courir** vers les cibles avec les autres archers.
- ✓ Ne pas armer un arc, même sans flèche en dehors du pas de tir.
- ✓ Lever la main au moindre ennui sur le pas de tir, un instructeur réglera le problème sans gêner les autres archers.

Les dangers individuels

- ✓ Les archers doivent porter un bracelet (protège-bas) cet accessoire évite bien des accidents (hématomes douloureux provoqués par le frottement de la corde sur l'intérieur de l'avant-bras.)
- ✓ Toute position de tir doit assurer le libre passage de la corde.
- ✓ Port de vêtements ajustés conseillé.
- ✓ Ne pas utiliser de flèches trop courtes, celles-ci pourraient occasionner de graves blessures à la main d'arc en tombant du repose flèche lors du tir.
- ✓ Sur le pas de tir, ne jamais ramasser une flèche tombée si elle n'est pas accessible avec la branche de l'arc sans déplacer les pieds.
- ✓ Ne jamais passer devant une ligne d'archers de près ou de loin.
- ✓ Ne jamais lâcher la corde sans flèche en pleine allonge, les risques de rupture du matériel sont très importants.
- ✓ En se dirigeant vers la cible, faire attention aux flèches tombées ; aborder la cible sur le côté en marchant.
- ✓ Dans la discipline tir en campagne, laisser un arc devant la cible à l'occasion d'une recherche de flèches perdues derrière celle-ci. Sa présence indiquera au peloton suivant que la cible n'a pas été dégagée.
- ✓ Ne jamais suivre les parcours à l'envers.

Ne pas monter son arc avec ses jambes, les branches peuvent se voiler et blesser l'archer (mieux vaut utiliser une fausse corde ou un bandoir.)

Initiation

Le Tir à l'Arc est accessible à tout le monde à partir de minimum 12 ans et sans autre limite d'âge. Les nouvelles inscriptions sont soumises à approbation du Conseil.

L'initiation et l'encadrement sportif sont dispensés par des instructeurs diplômés FFTA.

Elle s'étend sur une période de six mois environ (d'octobre à mars) où vous apprendrez les différentes phases de la séquence de tir.

C'est une discipline exigeante nécessitant un entraînement régulier. Au début, il vous faudra percevoir et mémoriser les sensations pour obtenir des résultats.

Vous ne parviendrez pas à de « bons résultats », et par conséquent à une satisfaction personnelle, si vous n'êtes pas assidus aux entraînements qui vous seront dispensés.

Il faut, pour l'homogénéité du groupe dont vous ferez partie, respecter la progression de l'ensemble, et ne pas ralentir celle des archers toujours présents.

L'absence à une séance vous pénalisera, sachant qu'il ne sera pas toujours possible à l'initiateur de reprendre systématiquement les bases que vous n'aurez pas acquises ou tout simplement oubliées.

Les règles de sécurité (simples et logiques) doivent être scrupuleusement respectées ; il ne faut pas oublier qu'un arc reste une arme et qu'au lâcher de corde, une flèche peut atteindre 200 Km/h.

Le matériel

SURTOUT N'ACHETEZ PAS VOTRE **ARC** DANS L'IMMÉDIAT

Un arc vous sera attribué pour votre initiation. Il n'y a pas de participation financière pour l'entretien et le prêt de cet arc mais nous vous demandons une caution de 50€. A l'issue de la première année, une location de 50 € par an et pour son entretien vous sera demandé.

Cependant, pour commencer, il faudra tout de même vous procurer un petit matériel se composant de :

- Un carquois
- Une palette simple
- Un protège bras
- 8 flèches d'initiation + des encoches et des plumes
- Un tube de colle à plume
- Une équerre
- De la Wax pour entretenir la corde
- Une corde de rechange

Ensuite et cela dans un délai pouvant varier suivant les personnes et sur les conseils de vos initiateurs vous pourrez investir dans l'achat d'un arc.

Nous vous proposerons de passer vos flèches (ou plumes selon l'âge de l'archer) de progression. Elles sont au nombre de 5 et correspondent chacune à une couleur du blason. Les passages de flèches se déroulent sous le contrôle des instructeurs diplômés et ce aux dates précisées dans le calendrier annuel. Ce passage vous permet de mesurer vos progrès.

Le bracelet

C'est un accessoire indispensable. Utilisez le pour la protection de votre bras d'arc

Le Plastron

Il permet de se protéger la poitrine

La palette

Elle protège vos doigts lorsque vous tirez la corde. Elle est différente selon que vous êtes tireur droitier ou gaucher (œil directeur)

La Dragonne

Le tir à l'arc se pratique main ouverte. En effet l'arc est un ressort. Serrer la poignée d'arc revient à amortir la puissance de l'arc et occasionne des mouvements néfastes à la précision du tir

Il faut donc retenir l'arc après le tir par une cordelette appelée dragonne

Le carquois

Étui servant à ranger les flèches d'arc. Il peut être porté sur l'archer (à la ceinture ou sur le dos), sur l'arc ou posé au sol.

L'échauffement

Même si le tir à l'arc n'apparaît pas comme un sport très physique, l'effort est intense et court et répété un grand nombre de fois.

L'échauffement permet le passage progressif du repos à l'effort. C'est un moment privilégié pour activer sa concentration et se centrer psychologiquement sur l'objectif.

Il est important de le faire juste avant l'entraînement pas plus de 10 minutes avant le début du tir.

Lorsque vous faites vos mouvements, Aucune sensation de douleur ne doit être ressentie. Si c'est le cas, relâchez l'étirement ; ne cherchez jamais à faire des étirements complets douloureux et dangereux. Respirez lentement en rythme avec vos exercices.

Pensez après la session de travail à finir par des étirements.

Séries de 5 mouvements ou plus



1- Flexion squat

Expirer en remontant



2- Rotation du bassin



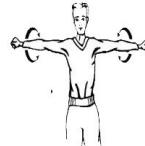
3 – Rotation du buste avec bras tendu



4 - Rotation des bras, de haut en bas



5- Rotation bras tendu à la verticale, avec jambe opposée



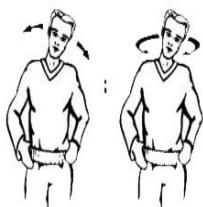
6- Rotation des épaules (grand cercle – petit cercle)



7 - Bras tendu à l'horizontal, ouverture des doigts



8- Rotation des poignets



9 - Mouvement latéral et rotation de la tête ; *exécuter lentement*



10 - Étirement des fléchisseurs



11 - Étirement coude avant



12 - Étirement coude en haut

La séquence de tir

Le tir à l'arc consiste à projeter une flèche au centre de la cible. Pour atteindre cet objectif, il est essentiel de d'optimiser le fonctionnement mécanique de l'arc :

Distance de tir conseillée pour débuter de 5 à 10 mètres

La position et le maintien du corps, avant, pendant et après la phase d'armement sont essentiels pour réussir un bon tir.

Les fondamentaux

- ✓ L'arc doit être orienté dans un plan vertical, perpendiculaire à la cible, puis maintenu dans cette position tout au long du geste,
- ✓ L'arc doit être mis en tension en restant dans ce même plan vertical (à partir d'une vue arrière, la corde doit rester au milieu des branches) durant l'armement,
- ✓ La corde doit être libérée dans ce même plan vertical, avec le minimum d'ondulations.

La posture :

Position en « T » du tireur :

Épaules basses, tête droite et ferme

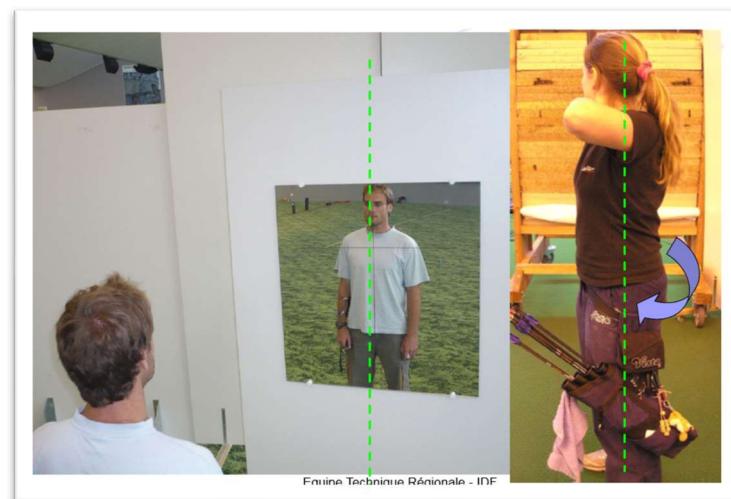
Posture finale

Le « T »



Equipe Technique Régionale - IDF

Alignement vertical



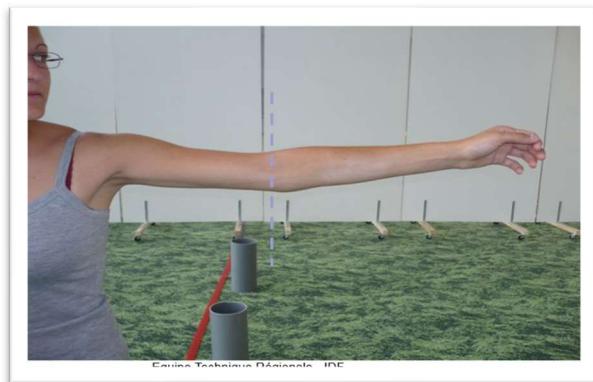
Alignement Horizontal



Les Placements :

Avants

- ✓ Prise d'arc : Placement de la main au creux du grip. La main est à 45 °
- ✓ Le bras d'arc : Le bras d'arc doit être verrouillé



Arrière

- ✓ La prise de corde :
 - Prise à trois doigts : on utilise l'index, le majeur et l'annulaire pour prendre la corde,
 - Prise de corde entre les 2ème et 3ème phalange des 3 doigts : la corde doit passer en creux entre les 2ème et 3ème phalange
- ✓ Les contacts
 - Contact main / maxillaire / cou : la main doit toucher sous la mâchoire
 - Corde au visage : on doit avoir un contact entre la corde et le bout du nez et le visage
- ✓ Verticalité de la main, alignement de la main, du poignet et de l'avant-bras
alignement dans le plan horizontal alignement dans le plan vertical

Les actions :

Les actions se décomposent en 3 parties

L'orientation

Cette action vise à orienter la flèche dans l'axe de la cible. Les placements physiques sont alors verrouillés.

La traction

C'est l'action de tirer tout le temps sur la corde de l'arc.

Elle doit être rythmée, le chemin de la main rectiligne et horizontal et continue vers l'arrière

La libération

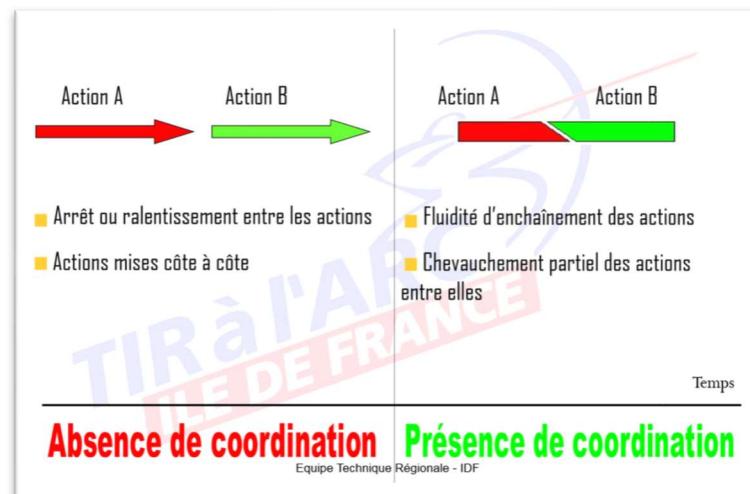
Elle doit être le fruit du relâchement instantané des fléchisseurs et non de l'ouverture des doigts par la contraction des extenseurs.

Elle doit s'effectuer dans le prolongement de la traction.

La trajectoire orientée vers le repère de fin de geste et le rythme permet le maintien de l'équilibre postural.

La coordination Visu-Motrice

C'est la capacité à coordonner une traction de corde continue avec la visée.



- Qualités propres au MOUVEMENT : (continuité de traction)

Régularité dans l'espace et dans le temps (permet de placer la flèche sur une trajectoire identique, avec une vitesse d'exécution régulière)

Optimisation par le biais de la continuité de traction (sensation d'effort grandissant, déplacement constant)

- Qualités propres à la VISEE : (continuité de vision)

Capacité à viser avec précision et régularité

Optimisation de la visée par le prolongement de la concentration visuelle en relation avec l'image de visée.

La progression

Les plumes

Les plumes de progression restent réservées en priorité à nos plus jeunes licenciés (Poussins/Benjamins).

La distance de tir (10m) et la taille du blason (80cm) sont identiques pour toutes les plumes.

Le niveau de score et le nombre de fois à réaliser le score de référence évoluent. L'association de ces deux paramètres permet d'évaluer le niveau de précision et de régularité.

Épingle	Plume	Distances de tir	Nombre de Flèches	Scores à réaliser
	Blanche	10 mètres	3 x 6 flèches	100 points x 1 fois
	Noire	10 mètres	3 x 6 flèches	110 points x 2 fois
	Bleue	10 mètres	3 x 6 flèches	120 points x 3 fois
	Rouge	10 mètres	3 x 6 flèches	130 points x 4 fois
	Jaune	10 mètres	3 x 6 flèches	140 points x 5 fois

Les flèches

Flèches de progression sur blason de 80 et 122 cm, ouvertes à tous les archers du débutant à l'archer confirmé en arc classique, arc nu, arc chasse, arc droit et en arc à poulies.

Principe : On augmente la difficulté par la distance de tir, et on doit maintenir ou augmenter son niveau de précision jusqu'à la distance officielle olympique.

Épingle	Flèches	Distance	Nbre de flèches	Score	Blason
	Blanche	10 mètres	6 x 6 flèches	280 points	80 cm
	Noire	15 mètres	6 x 6 flèches	280 points	80 cm
	Bleue	20 mètres	6 x 6 flèches	280 points	80 cm

Épingle	Flèches	Distance	Nbre de flèches	Score	Blason
	Rouge	25 mètres	6 x 6 flèches	280 points	80 cm
	Jaune	30 mètres	6 x 6 flèches	280 points	80 cm
Arc classique, arc droit, arc chasse, arc nu					
	Bronze	40 mètres	6 x 6 flèches	280 points	80 cm
	Argent	60 mètres	6 x 6 flèches	280 points	122 cm
	Or	70 mètres	6 x 6 flèches	280 points	122 cm
Arc à poulies					
	Bronze	40 mètres	6 x 6 flèches	310 points	80 cm (6 zones)
	Argent	50 mètres	6 x 6 flèches	310 points	80 cm (6 zones)
	Or	50 mètres	6 x 6 flèches	330 points	80 cm (6 zones)

Attention ! Les règlements sont régulièrement remaniés. Les distances ainsi que la taille des blasons peuvent changer d'une saison à l'autre. Tenez-vous au courant de ces modifications afin de vous entraîner conformément aux nouvelles règles.

Glossaire partiel mais pratique

- Allonge : l'archer étant en position de traction maximale, longueur entre la corde et l'avant de la poignée
- Amortisseur : élément de la stabilisation qui absorbe les vibrations
- Anchorage : position des doigts sur le visage à la bonne allonge
- Band : distance entre la corde et le creux de la poignée
- Berger button : accessoire permettant d'absorber le paradoxe de la flèche
- Branche : ressort plat chargée de restituer l'énergie emmagasinée lors de la traction
- Brins : fils composant la corde

- Corde : élément constitué de brins et fixé aux extrémités des branches
- Détalonnage : hauteur entre le point d'encoche et l'axe de la flèche sur le porte-flèche.
- Dragonne : accessoire de maintien de l'arc dans la main d'arc ouverte
- Empennage : ensemble des plumes de la flèche
- Encoche : pièce fixée sur la partie arrière de la flèche permettant de l'accrocher sur la corde
- Équerre : outil de mesure du band et du détalonnage
- Fenêtre d'arc : décrochement de la poignée d'arc permettant de centrer la flèche
- Fût : tube de la flèche
- Gorges de poupée : rainures de centrage de la corde aux extrémités des branches
- Grip : pièce de la poignée située au milieu de l'arc et permettant une bonne prise en main.
- Insert : pièce intermédiaire entre le tube et la pointe, permet l'utilisation de pointes vissées
- Noc set : repère d'encoche, bague fixée sur la corde permettant le positionnement précis de la flèche
- Palette ou gant : accessoire de protection des doigts de la main de corde
- Paradoxe : ondulation de la flèche dans le plan horizontal au moment de la décoche.
- Poignée : partie centrale de l'arc, on y fixe les branches et on la tient par le "grip"
- Pointe : partie de la flèche qui arrive en premier dans la cible, si tout se passe bien.
- Points d'encoche : repères fixés sur la corde permettant un positionnement régulier de l'encoche
- Poupée : dénomination commune aux extrémités des branches et des boucles de la corde
- Repose flèche : accessoire fixé à la poignée et sur lequel on pose la flèche
- Spin : valeur de la déformation du tube soumis à un effort radial, caractérise la rigidité du fût
- Tiller : distance prise au ras de la poignée entre la branche et la corde
- Tranche fil : enroulement sur la corde destiné à la protéger de l'usure au niveau des poupée et de la flèche
- Tube : nom courant donné au fût de la flèche
- Viseur : accessoire fixé sur la poignée et permettant une visée directe (sans utiliser la flèche)