

LA COMPAGNIE DE ROCHEFORT EN YVELINES VOUS SOUHAITE LA BIENVENUE



MOT DU PRESIDENT

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 Méder de la Compagnie de Chevilly Larue.

En février 1983 première assemblée générale, un bureau provisoire est constitué.
Le 29 mai 1983 lors de l'assemblée générale pour l'élection du bureau définitif 4 candidats sont élus à la majorité, le bureau opte pour confier la présidence à Jean-Demarconnay. 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**" suite à l'obtention de l'agrément à la FFTA en mars 1988 sous le N° 25 78 138.

La Compagnie compte une quarantaine d'Archers , débutants , confirmés et compétiteurs niveau national. Un arbitre fédéral. Les cours obligatoires pour les débutants sont dispensés par deux initiateurs diplômés. A leur demande, pour les archers qui souhaitent s'orienter vers la compétition des cours techniques plus personnalisés sont animés par quelques archers chevronnés.

Nous sommes soucieux de faire perdurer les traditions de l'archerie au sein du club et organisons ainsi les tirs traditionnels chaque années, tir de la Saint Sébastien (patron des Archers), tir du Roi (Abat d'Oiseau), Prix de la Famille (avec l'Haÿ les Roses).

Nous vous demandons de bien retenir les termes et explications techniques du document qui va suivre , cela vous permettra sur le terrain de parler le même langage que vos formateurs et Archers déjà plus confirmés

Nous sommes heureux de vous accueillir et de vous faire partager notre passion.

Je remercie Jean-Claude Fargeas pour ce petit livret d'apprentissage des rudiments du Tir à l'Arc qu'il a confectionné pour vous et j'espère que vous le feuilleterez avec plaisir et que vous mettrez en applications ses conseils bien avisés.

Jean-Louis DEMARCONNAY

-

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

Ancrage : 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'encochage 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

Equerre : 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

Nockset : repère d'encochage, bague fixé 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'encochage : 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 poupées 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)

CATÉGORIES D'ARCS

ARC DROIT : Longbow, Flatbow



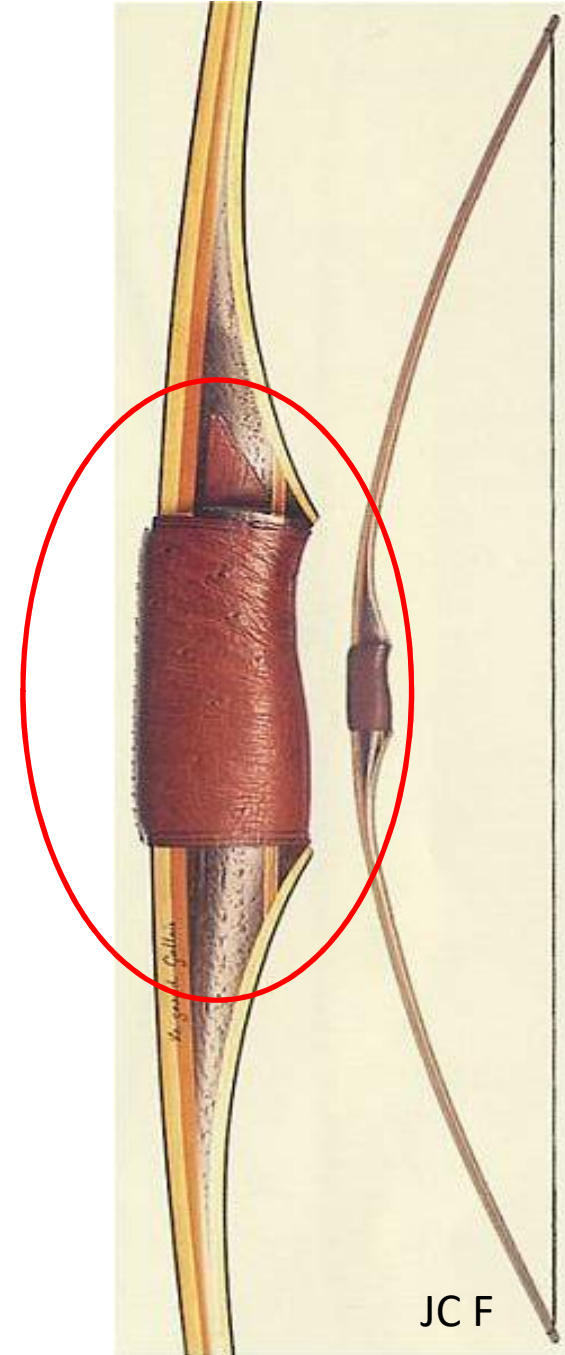
ARC MECANIQUE: Poulies ou Cames



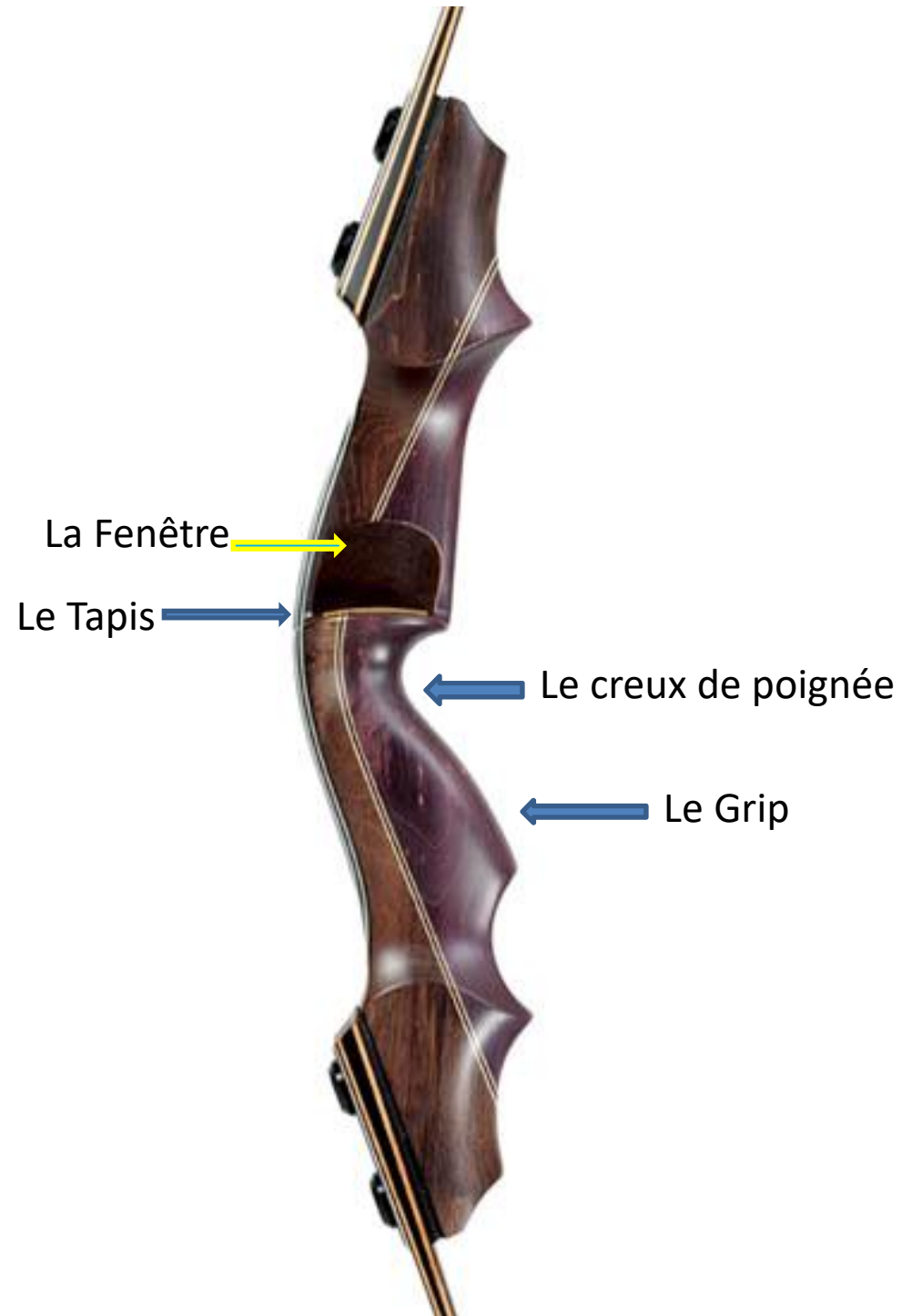
ARCS RECURVES: Classique, Chasse



LA POIGNÉE



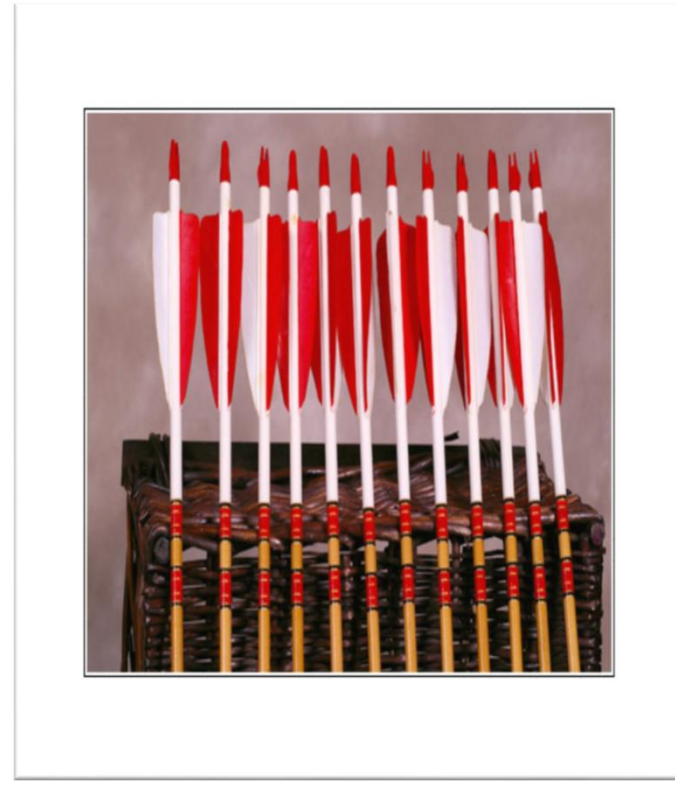
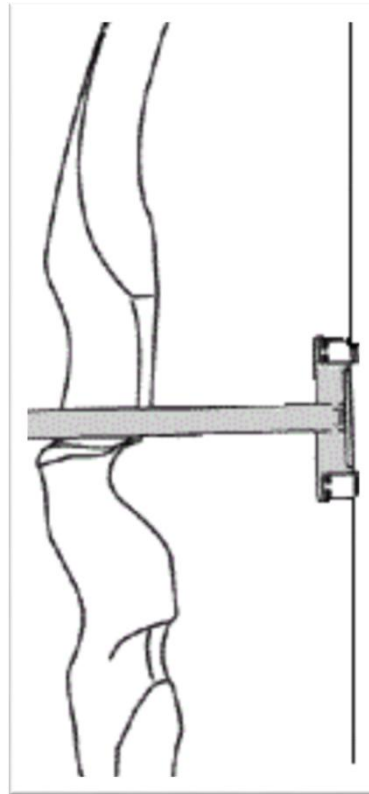
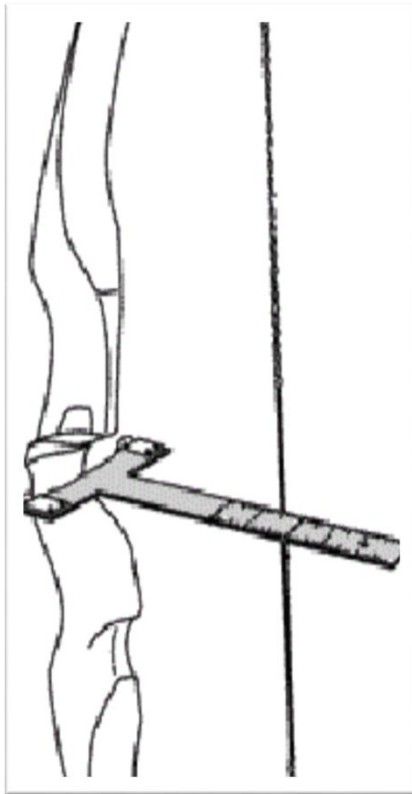
JCF



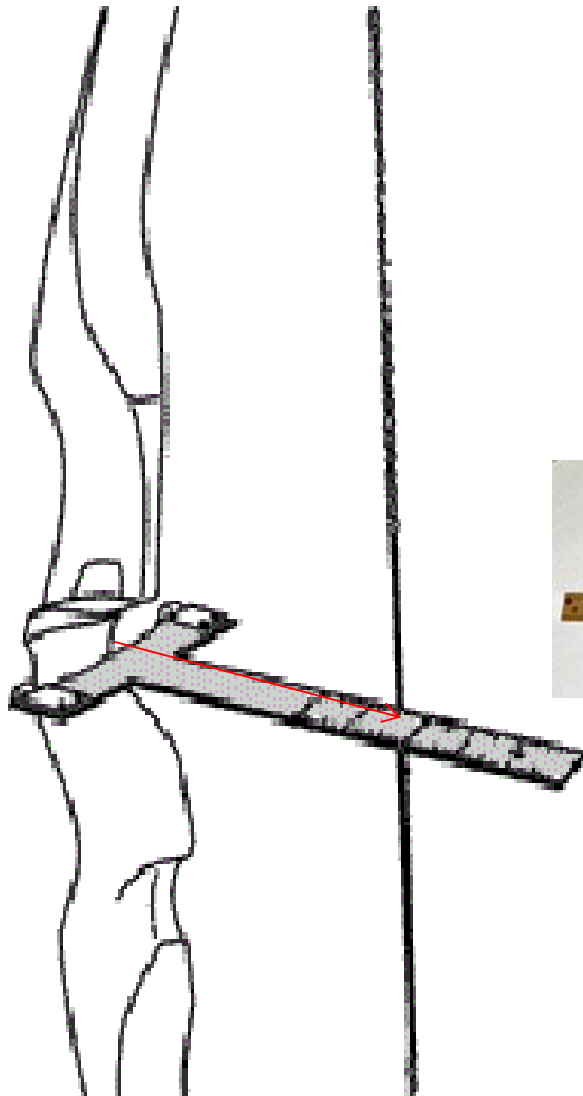
REGLAGE D'UN ARC

Pour obtenir le meilleur rendement de son arc les 3 premiers réglages essentiels sont :

- 1/ réglage du band qui conditionne la poussée de la corde sur la flèche et la tension sur les branches
- 2/ réglage du détalonnage qui permet un bon positionnement de la flèche encochée sur la corde
- 3/ choisir et adapter ces flèches à la bonne longueur de son allonge, au bon poids et à la bonne rigidité



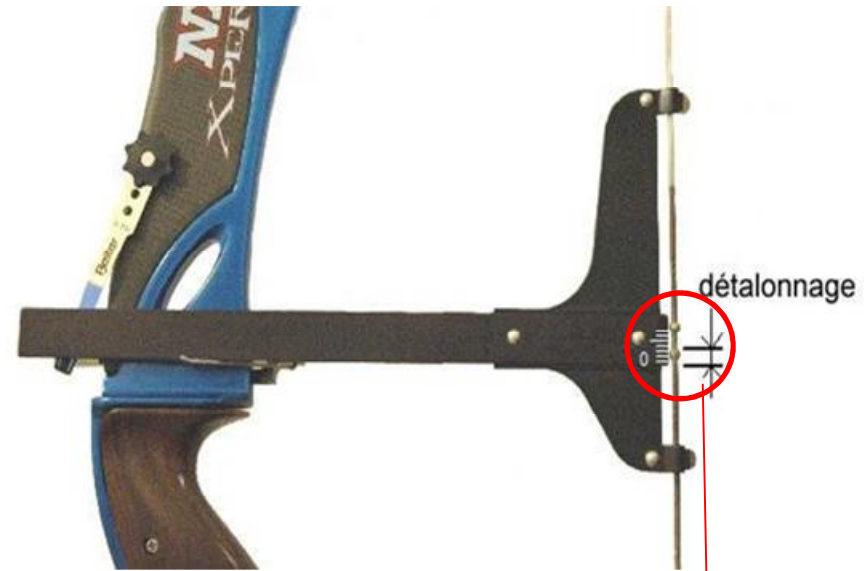
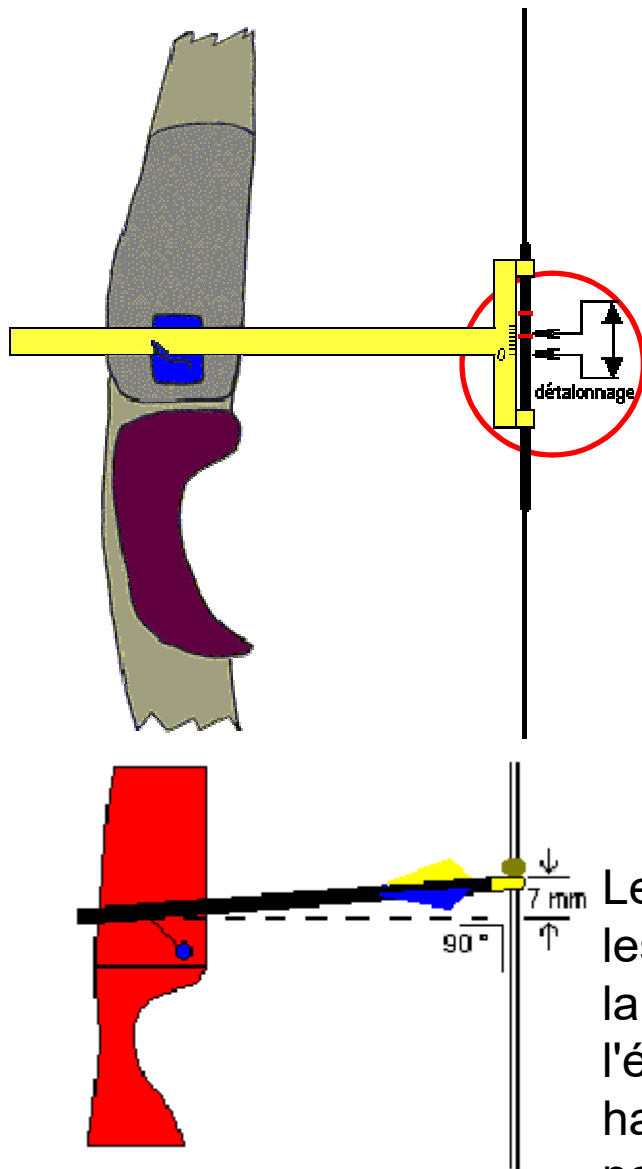
LE BAND



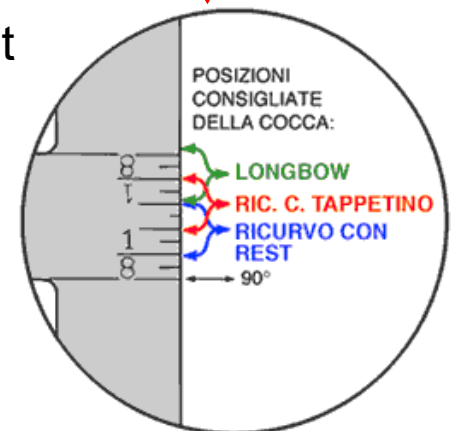
Définition :

C'est la distance entre le creux de la poignée et la corde.
Le réglage du band a une incidence sur la puissance de l'arc et la vibration des branches

LE DÉTALONNAGE (détalò)

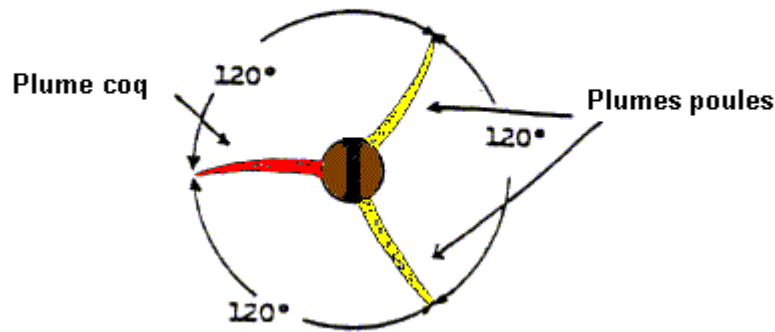


Le détalonnage se règle en positionnant les repères d'encochage (nocksets) sur la corde et se mesure en utilisant l'équerre graduée. On mesure la hauteur au dessus du nockset du bas par rapport à l'horizontale.



EMPENNAGE

Vue arrière d'une flèche empennée



DIVERS PROFILS DE PLUMES



Parrabolique



Shield



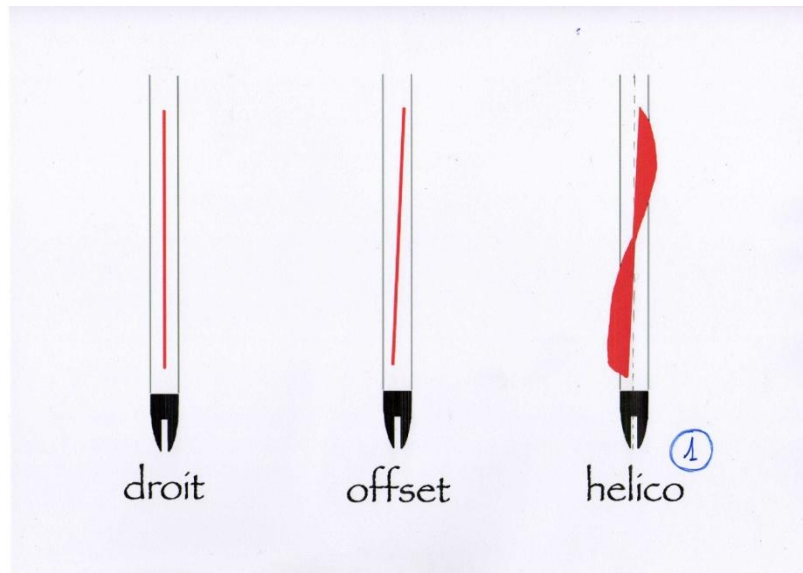
Bannana ou demi ronde



Style Pope & Young

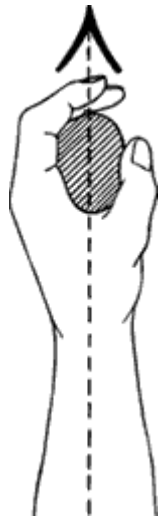


Taille du tuyau de plume

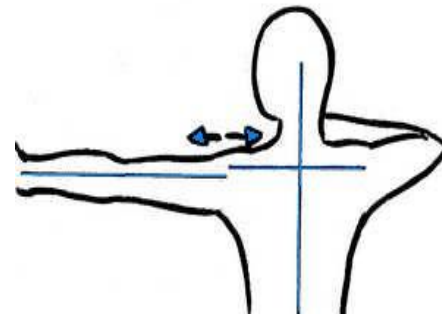


Le bon positionnement des plumes sur le fut, leurs longueurs, leurs formes, plastiques ou naturelles conditionnent le bon vol de la flèche

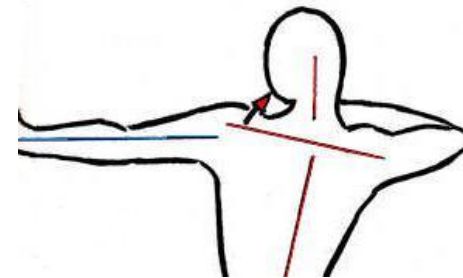
La position et le maintien du corps, avant, pendant et après la phase d'armement sont essentiels pour réussir un bon tir



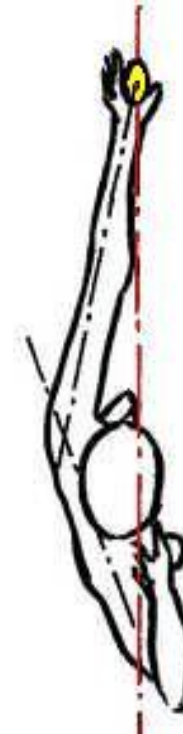
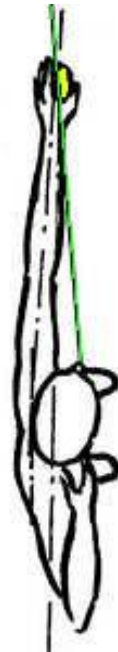
Prise de grip idéale



Bonne position



Mauvaise position





Bonne position

Mauvaise position, trop en arrière



Epaule et coude trop hauts

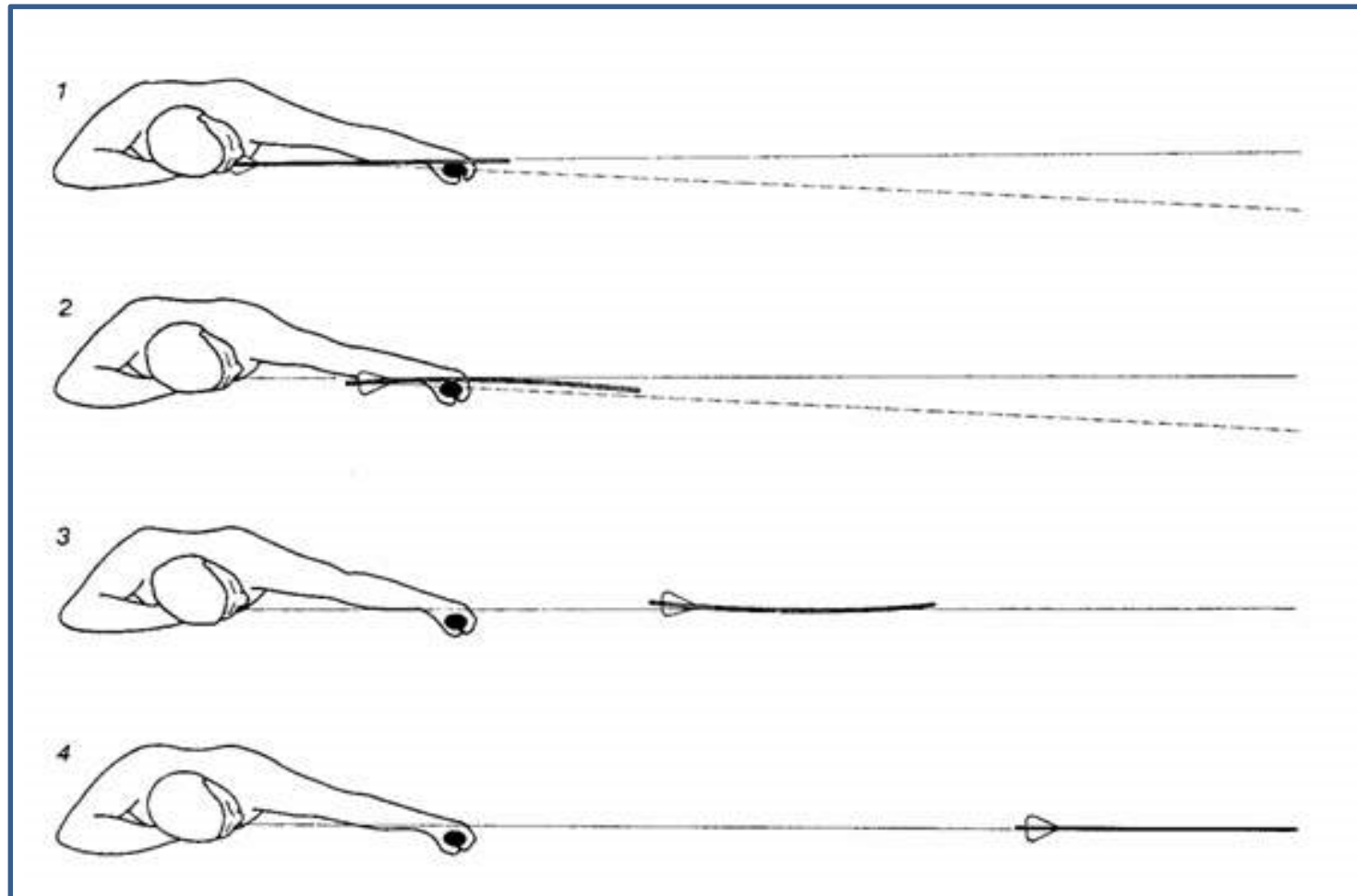




Mauvaise prise de grip

PARADOXE DE L'ARCHER

Déformation de la flèche provoquée par la poussée de la corde



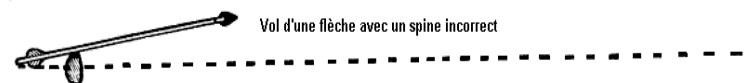
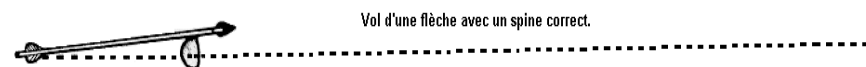
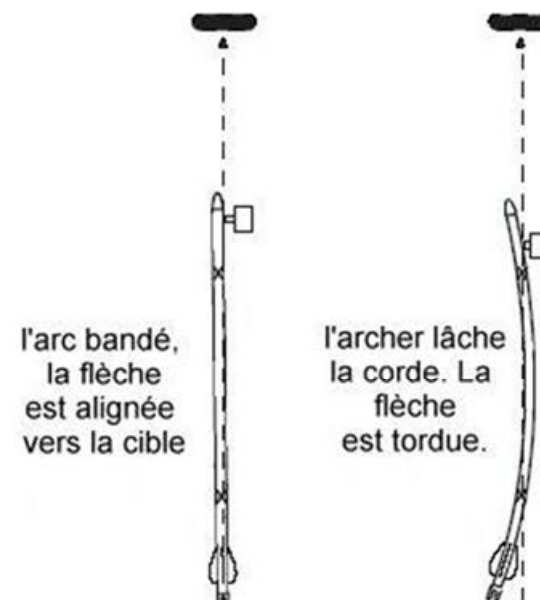
FLEXIBILITÉ D'UNE FLÈCHE OU SPINE

Indication d'une réaction de flèche trop rigide ou un problème de dégagement.

Pour assouplir le tube, il est possible de :

- alourdir la pointe
- augmenter la longueur de la flèche
- alourdir les plumes (plumes longues et avec angle)
- augmenter la puissance de l'arc
- diminuer le nombre de brins
- diminuer le band
- passer à une corde en matériau plus léger.

Si ces aménagements ne suffisent pas, il faut prendre un tube plus souple



www.ifrance.com/archerdelaur

Indication d'une réaction de flèche trop souple ou un problème de dégagement.

Pour raidir le tube, il est possible de :

- alléger la pointe
- diminuer la longueur de la flèche
- alléger les plumes (plumes courtes et sans angle)
- diminuer la puissance
- augmenter le nombre de brins
- augmenter le band
- passer à une corde en matériau plus lourd.

Si ces aménagements ne suffisent pas, il faut prendre un tube plus raide

L'ENTRAÎNEMENT

Le tir sur la paille

Le tir sur paille est la situation qui est la plus fréquente à l'entraînement. Le tir s'effectue à une courte distance. Cette situation permet d'augmenter le volume de flèches, en réduisant la durée de récupération de ces flèches. Vous devez toujours commencer vos entraînements sur la paille.

La suppression de la cible favorise la concentration sur le travail du dos, du placement de la ligne des épaules, et de la qualité de **la continuité**.

Ce type d'entraînement permet de travailler la technique de tir et une automatisation des actions définies comme efficaces au préalable.

Le tir sur visuel

Le tir sur visuel permet de coordonner l'action **continue** de l'archer en réduisant les instabilités de visées. Attention, il s'agit de maintenir en priorité la **continuité** dans le tir en cherchant à réduire les instabilités de la visée qui par nature n'est jamais complètement immobile.

En cherchant la stabilité de leur visée, les archers prennent le risque de stopper leur action motrice et par conséquent d'altérer la continuité dans le mouvement, les reprises de l'action avec des recherches d'immobilité de visée.

Lorsque l'archer tend la corde à la bonne allonge jusqu'au visage, la flèche doit partir dans les 3 secondes suivantes. Il faut pour cela centrer sa visée pendant l'armement, tirer en **continuité** jusqu'à la fin de son geste (après le départ de la flèche) et accepter dans l'action l'instabilité visuelle.

Le tir sur un blason

Le tir sur blason ou 3D permet de poursuivre le travail précédemment décrit dans les conditions de la compétition.

Le maintien de la concentration sur les placements et sur la **continuité** doit être renforcé dans cette situation. Votre exigence doit être importante lors de ce type d'entraînement. Tous les archers qui réduiraient la qualité de leur action (la continuité, les placements et le lâcher) au détriment d'une trop grande attention sur la visée (recherche de stabilité du viseur) et de l'attente du résultat de la flèche en cible, devront retourner sur un visuel. S'entraîner sur un blason à une distance plus proche que la distance officielle correspondant au blason, est une situation intermédiaire qui peut être proposée aux archers. L'objectif essentiel de cette situation d'entraînement est d'amener les archers à tirer en **continuité** avec un geste de qualité en réduisant l'instabilité visuelle. Privilégiez toujours l'action sur la visée

L'ARMEMENT (1 pousser- 2 tirer)



TECHNIQUE OU REPÈRE DE VISÉE

La technique la plus efficace et la plus précise est le
but en blanc



Pointe de flèche



But en blanc

BUT EN BLANC



BUT : Repère de visée avec la longueur de la flèche

BLANC : Objectif à atteindre en cible

Je garde la bonne position et
visualise mon but en blanc



J'ajuste mon but en blanc dans la cible



1/ Technique de visée barebow au visage



A 30 mètres but en blanc au centre de la cible, position d'armement à la bouche



A 25 mètres but en blanc toujours
centre de la cible, position
d'armement au nez



A 15 mètres but en blanc toujours
centre de la cible, position
d'armement à l'œil



2/ Technique de tir instinctive, plutôt intuitive. On garde la même position d'ancrage au visage et on ajuste son but en blanc dans la cible en fonction de la distance de tir



A 30 mètres mon but en blanc
est plein centre



A 25 mètres mon but en blanc
est bas de cible



A 15 mètres mon but en blanc est sous
la cible



Pour terminer toutes ses explications essentielles à votre bon démarrage dans votre évolution du tir à l'arc, nous vous conseillons de vous munir d'une petite boîte (style pêche) qui vous permettra de ranger les quelques ustensiles nécessaires au dépannage premier secours sur le terrain ou en compétitions extérieurs

- Une corde de rechange
- Un repose flèche
- Un nockset
- Un tube de colle (type cyano)
- Quelques encoches
- Quelques plumes
- Quelques pointes
- Une petite paires de pinces
- Un petit cutter
- Un rouleau adhésif (type électrique) et téflon
- **Une équerre , outil indispensable obligatoire**



Bons tirs à toutes et à tous

JC.F

