

# MANUEL D'ENTRAÎNEURS

## NIVEAU 1



<http://www.archery.org>

Comité des entraîneurs de la FITA

# Sommaire

Prøambule

Chapitre 1 Les habiletø de l'archer

Chapitre 2 Les øtapes de base de la sØquence de tir

Chapitre 3 SØcuritØ

Chapitre 4 Le ons et programme d'initiation

Chapitre 5 Les problØmes courants

Chapitre 6 Le r le de l'entra neur

Chapitre 7 Conseils d'enseignement l'entra neur

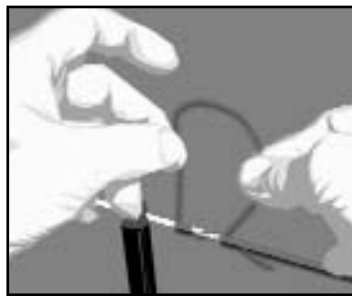
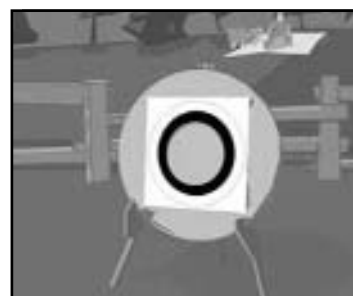
Chapitre 8 Installations - MatØriel

Chapitre 9 Jeux

Chapitre 10 Entra ner des handicapØs

Chapitre 11 Assurance et responsabilitØ

Glossaire





# Foreword by FITA Development Manager

*ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΑΡΕΛΛΗΛΟ ΔΕΛΤΑΙΟ ΤΗΣ ΔΕΛΤΑΙΟΓΡΑΦΙΑΣ*

**V**oici le premier manuel d'entraînement de la Fédération internationale de tir à l'arc (FITA). Ce manuel est destiné à l'enseignement du tir à l'arc à des archers débutants.

**C**e projet fut excitant à gérer pour deux raisons. Premièrement, je savais combien ce serait précieux pour le développement du tir à l'arc et deuxièmement d'avoir à collaborer avec des entraîneurs d'un si haut calibre. Mes remerciements à tous ces entraîneurs qui ont contribué au développement de ce manuel. Je dois affirmer que nous n'avons jamais eu de difficultés réelles à s'entendre sur les aspects techniques ou pédagogiques du contenu du manuel. La seule divergence philosophique fut celle présentée par certains de nos collègues asiatiques. C'était la pratique d'un grand nombre de simulations avant les premiers tirs effectifs.



**P**ar conséquent, en attendant la solution à quelques principes sociaux et ethniques, le contenu du manuel devra probablement être adapté pour certains scénarios. S'il en est ainsi, nous apprécierions savoir comment amender le manuel, et pour qui doit-il l'être. Par ailleurs, toute rétroaction, suggestions and critiques positives pouvant améliorer ce manuel seront bien accueillies. Ce n'est certainement pas le manuel parfait d'entraînement, mais plutôt l'un qui peut être bonifié par votre contribution.

**L**es fédérations nationales de tir à l'arc (FNNTA) qui n'ont pas encore ce type d'outil d'entraînement, sont invitées à l'utiliser. La même invitation est lancée aux entraîneurs dont la FNNTA n'offre pas un programme spécifique destiné aux archers débutants. Les pays qui ont déjà un programme d'entraînement peuvent modifier leur matériel en utilisant certaines parties de celui-ci. Cette approche est également acceptable.

**P**lus le manuel sera utilisé plus la FITA sera satisfaite, et plus particulièrement, ceux qui ont développé ce matériel d'enseignement. Nous apprécierions grandement si vous informiez la FITA de l'utilisation du manuel ou de votre intention de le faire. Cela nous aidera à évaluer l'utilité de ce manuel. Merci d'avance de votre collaboration.

**T**rès peu de ceux qui ont collaboré au développement de ce manuel ont l'anglais comme langue maternelle. C'est pourquoi, nous vous prions de nous excuser des erreurs que nous avons pu faire.

**L**es illustrations furent réalisées par un archer qui fut un champion européen et détenteur de record du monde en équipe (arc à poulies). Il a son entreprise dans ce domaine d'expertise. Meilleurs vœux à Thomas pour son entreprise. Félicitations pour la réalisation, tu as fait un excellent travail.

**N**ous avons choisi le format classeur pour sa facilité d'utilisation par l'entraîneur lors des séances d'entraînement et également pour la facilité des mises à jour. Nous espérons que ce format vous conviendra.

**P**our l'instant nous (FITA) n'avons pas l'intention de certifier des entraîneurs à l'aide de ce manuel. L'intention originale était de développer un outil pédagogique pour nos associations membres (FNFA) ; c'est laisser à la discrétion des FNFA d'utiliser ce manuel ou un autre pour élaborer leur programme national de certification des entraîneurs.

**D**'autre part, le comité des entraîneurs de la FITA est à préparer un cours pour les formateurs d'entraîneurs en tir à l'arc. Afin de développer notre sport à l'échelle mondiale nous avons invité des personnes qui, dans un proche futur, pourraient devenir des "experts" lors des cours de la Solidarité Olympique du comité FITA de développement et d'assistance technique.

**J**e voudrais remercier les organisations suivantes pour leur support à ce projet : FITA, Solidarité Olympique, le comité des entraîneurs de la FITA et le comité de développement et d'assistance technique.

**C**'était ma troisième expérience en développement d'un manuel d'entraîneur. La première expérience fut en France avec le développement des deux premiers manuels d'entraînement de la Fédération Française de Tir à l'Arc. Ma deuxième expérience fut au Canada avec la révision complète du manuel de niveau 1 de la Fédération Canadienne des Archers. La troisième fut avec la FITA, avec ce manuel. Après chaque expérience j'ai ressenti un mélange de sentiments :

**A**ssez ! " ... "Nous avons fait un meilleur travail cette fois" ... Nous aurions pu faire mieux ! " ... "C'est vraiment utile ! " ... "J'aurais aimé avoir un manuel comme celui-là lorsque j'ai commencé à entraîner. " ... "Si j'avais consacré mon temps et mes énergies à entraîner au lieu d'écrire, j'aurais formé plus d'archers d'élite. " ... Et, enfin, "J'aurais pu avoir une meilleure contribution à ce manuel si, durant ma carrière d'entraîneur, j'avais écrit davantage " .

**T**outefois, je reconnais maintenant que je suis fortuné d'avoir eu toutes ces expériences. En outre, ces expériences m'ont donné l'opportunité, à plusieurs reprises, de discuter de tir à l'arc et d'entraînement avec des mordus, tant anciens que nouveaux. Si vous êtes l'un d'eux, j'ai hâte de bavarder avec vous dans le futur.

**B**on entraînement !

**P**ascal Colmaire

**D**irecteur du développement de la FITA



**Pascal Colmaire**  
Directeur Technique et  
Educatif de la FITA.

# Chapitre 1

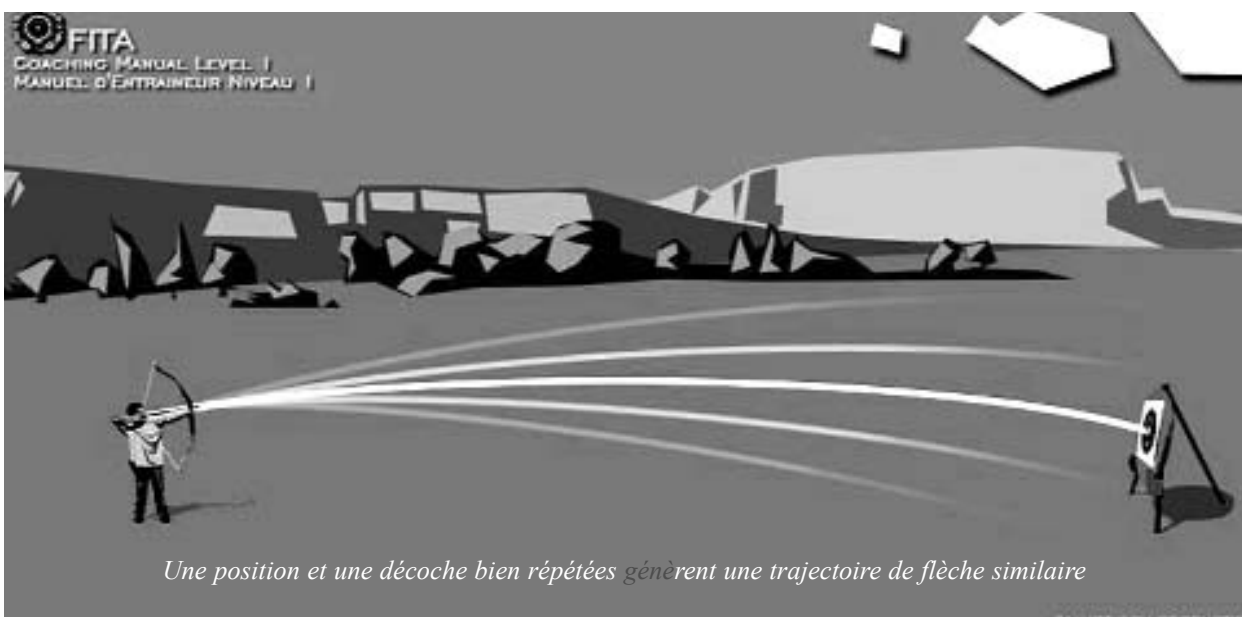
## Les habiletés de l'archer

Le tir à l'arc consiste à **projeter une flèche avec précision et régularité au centre de la cible**. Selon une vision mécanique simplifiée, nous pouvons affirmer que la tâche de l'archer est de répéter à chaque tir :

- la position de la flèche dans l'espace
- la force de propulsion appliquée à la flèche

existe plusieurs positions et façons de tendre son arc et de décocher – en d'autres mots "techniques" - qui peuvent être utilisées en tir à l'arc, car ce qui est le plus important c'est la qualité de la répétition et non le choix de la technique.

Les entraîneurs, au début, aident souvent l'archer à développer et répéter une séquence de tir. C'est pour cette raison que ce manuel décrit les principales techniques de tir – en vigueur actuellement – que l'entraîneur pourra utiliser pour établir une séquence de tir efficace.



Ceci revient à dire que l'archer doit **précisément répéter** :

- **la position** de toutes les parties de son corps en relation avec la cible, et
- sa manière de **décocher** la flèche.

Note :

Une représentation simplifiée ne peut être parfaite ; elle ne prend pas en considération les gestes que l'archer répète pour tendre son arc, pas seulement durant l'allonge mais pendant la visée également. Donc, pour être plus précis, nous devrions dire que l'archer doit répéter toute l'exécution du tir – toute la séquence de tir – incluant les positions qu'il prend et les gestes qu'il fait pour se préparer et exécuter le tir.

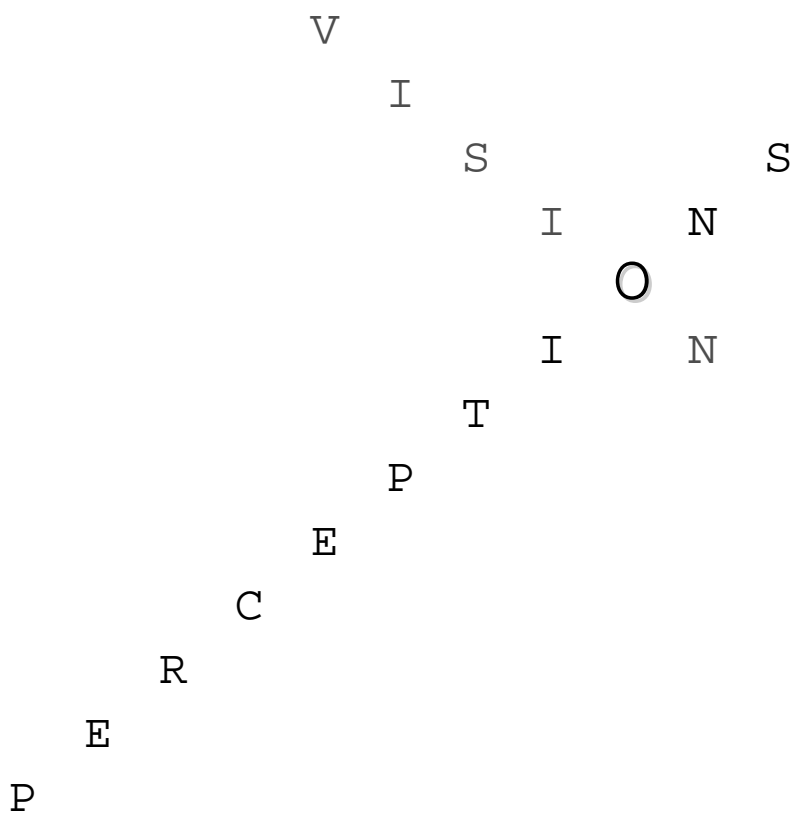
Que l'on considère la tâche de l'archer selon une approche simplifiée ou non, il est facile de comprendre qu'une technique de tir simple et facile à reproduire est plus efficace pour obtenir des résultats semblables d'une flèche à l'autre. Toutefois, il

Lorsque le débutant pourra enchaîner ces techniques en une séquence de tir bien répétée ses tâches principales seront :

De **décocher durant la coordination** des éléments suivant :

- **ses références visuelles** - ce que l'archer peut voir : *le viseur flottant dans une zone acceptable située au centre de la cible - l'arc à la verticale – l'alignement de la corde*
- **ses références sensorielles** - ce que l'archer peut ressentir du début de l'allonge jusqu'après la décoche :
  - physiquement : *perception de la position du corps (stabilité corporelle), gestes sans effort et de bonne qualité.*
  - mentalement : *confiance – un bas niveau de stress – concentré/centré*

De décocher SANS perturber la qualité de cette coordination visuo-motrice.

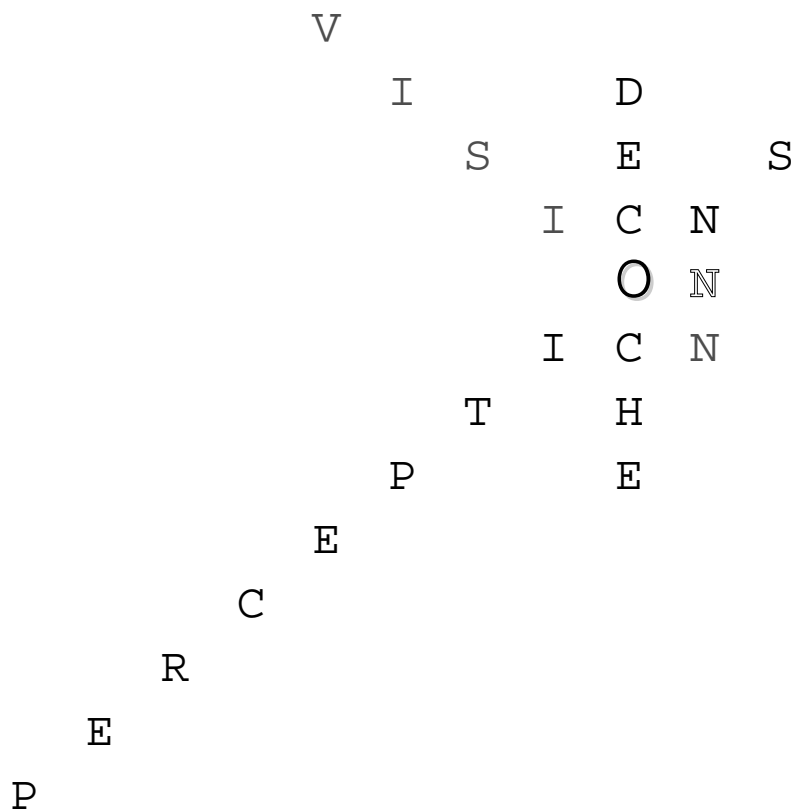


*L'archer s'efforce d'identifier la coordination entre ses références visuelles et sensorielles.*

L'entraîneur aidera l'archer à identifier, développer et organiser toutes ses sensations ou perceptions ; tous genres de sensations : *la position des articulations et du corps, le niveau de relaxation, l'équilibre corporel, le niveau de stress, le niveau de confiance, ...*

Nous vous suggérons de commencer par apprendre à l'archer à améliorer et développer la perception

de la position de ses articulations et de son corps, sa stabilité corporelle et sa force. Plus l'archer sera stable en position debout et qu'il sera fort en pleine allonge, plus souvent la coordination entre la vision et les sensations se produira. De plus, la durée de coordination sera plus longue qu'avec un archer instable et faible. Le résultat sera que l'archer décochera avec confiance et en contrôle.



*La décoche doit se produire pendant la coordination entre les références visuelles et sensorielles.*

Une décoche faite avec une référence visuelle (visée) seulement conduit rapidement le débutant vers la peur de la cible (Target Panic) ; un sérieux problème que nous aborderons plus loin dans ce manuel.



La décoche ne doit se produire que lors de la coordination de la vision et des sensations (ou perceptions).

V  
I D  
S E S  
I C N  
C O N T I N U I T  
I C N  
T H  
P E  
E  
C  
R  
E  
P

*La décoche ne doit pas altérer la qualité de la coordination ci-dessus (visuo-motrice).*

L'exécution de la décoche ne doit pas perturber la qualité de la coordination vision-sensations d'un archer car lors de la propulsion de la flèche par la corde, le tir doit encore être orienté. Donc, l'archer doit maintenir l'harmonie entre la vision et les perceptions. En d'autres mots : un suivi parfait de toutes les activités de l'archer (mentales et physiques) pendant et un peu après la décoche.

Une décoche inconsciente/automatisée aide à conserver la qualité de la coordination vision-perceptions lors du départ de la flèche.

# Chapitre 2

Les étapes de la séquence de tir

Une activité sportive peut être décrite en quatre (4) étapes :

*Préparation au mouvement*  
*Production de l'effort*  
*Instant critique*  
*Continuité*

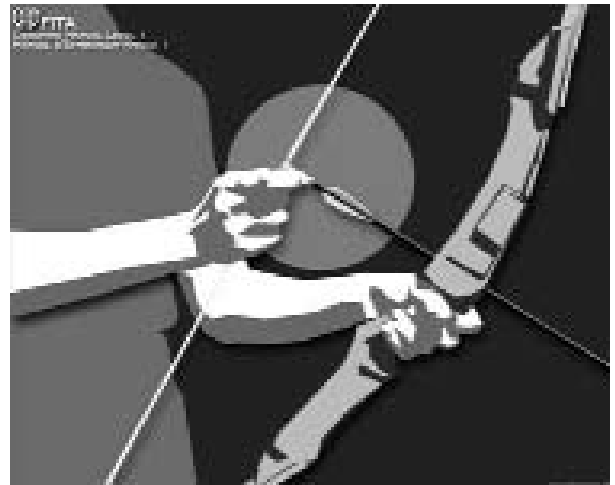
Appliquons ces étapes au tir à l'arc.

## 2.1. Préparation au mouvement

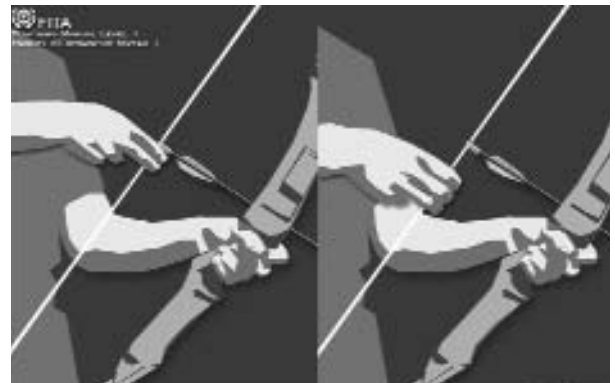
La majorité de ces mouvements précède l'allonge. Leurs objectifs sont :

- d'amener l'archer à un état physique (position) et psychologique identique avant l'action principale ;
- préparer l'archer à une action efficace en lui procurant une position stable, des contacts stables avec l'arc et une position générale, lui permettant une action à venir sans effort.

La préparation au mouvement inclue : la position des pieds, l'encochage de la flèche, la prise de la corde, la tenue de l'arc, le pré-positionnement du corps et la mise en direction de l'arc (l'élévation).



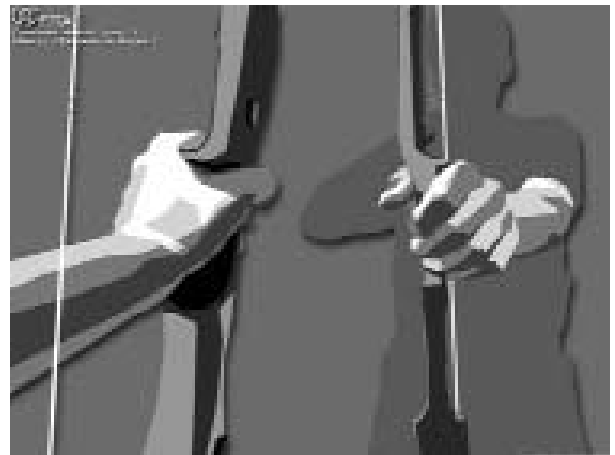
*Encochage de la flèche*



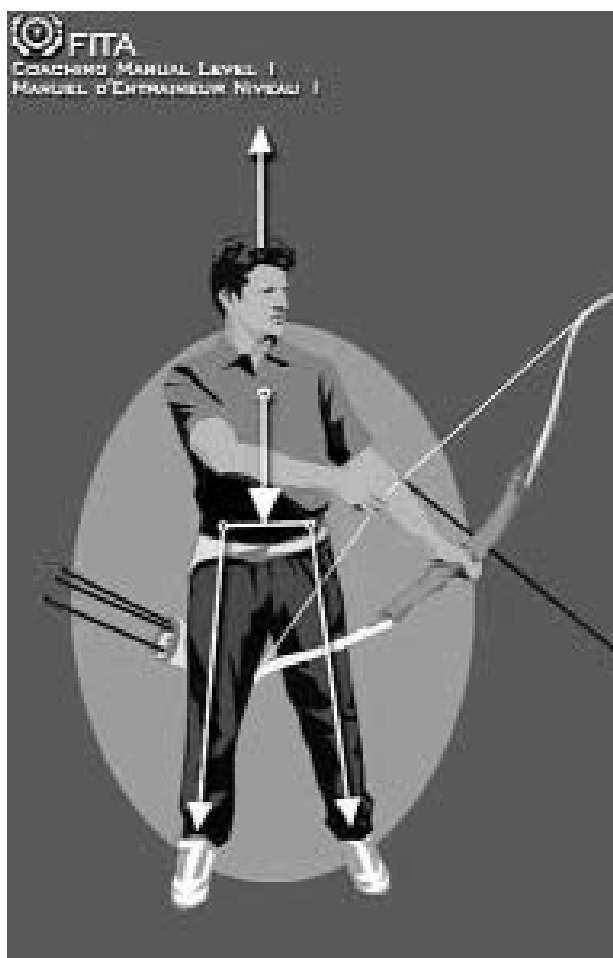
*Prise de corde*



*Positionnement des pieds*



*Tenue de l'arc..*



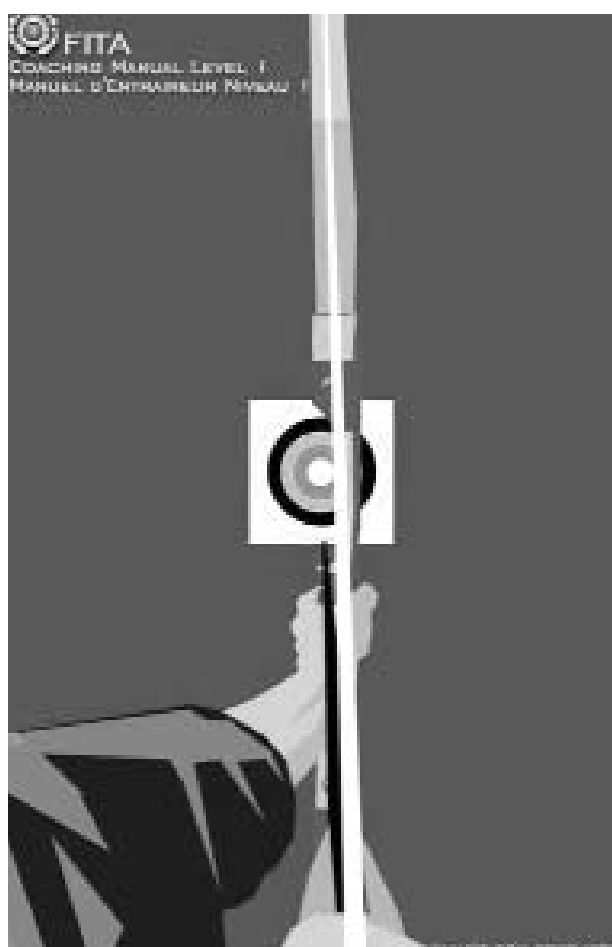
*Pré-positionnement du corps*



*Repères faciaux*



*Elévation de l'arc.*

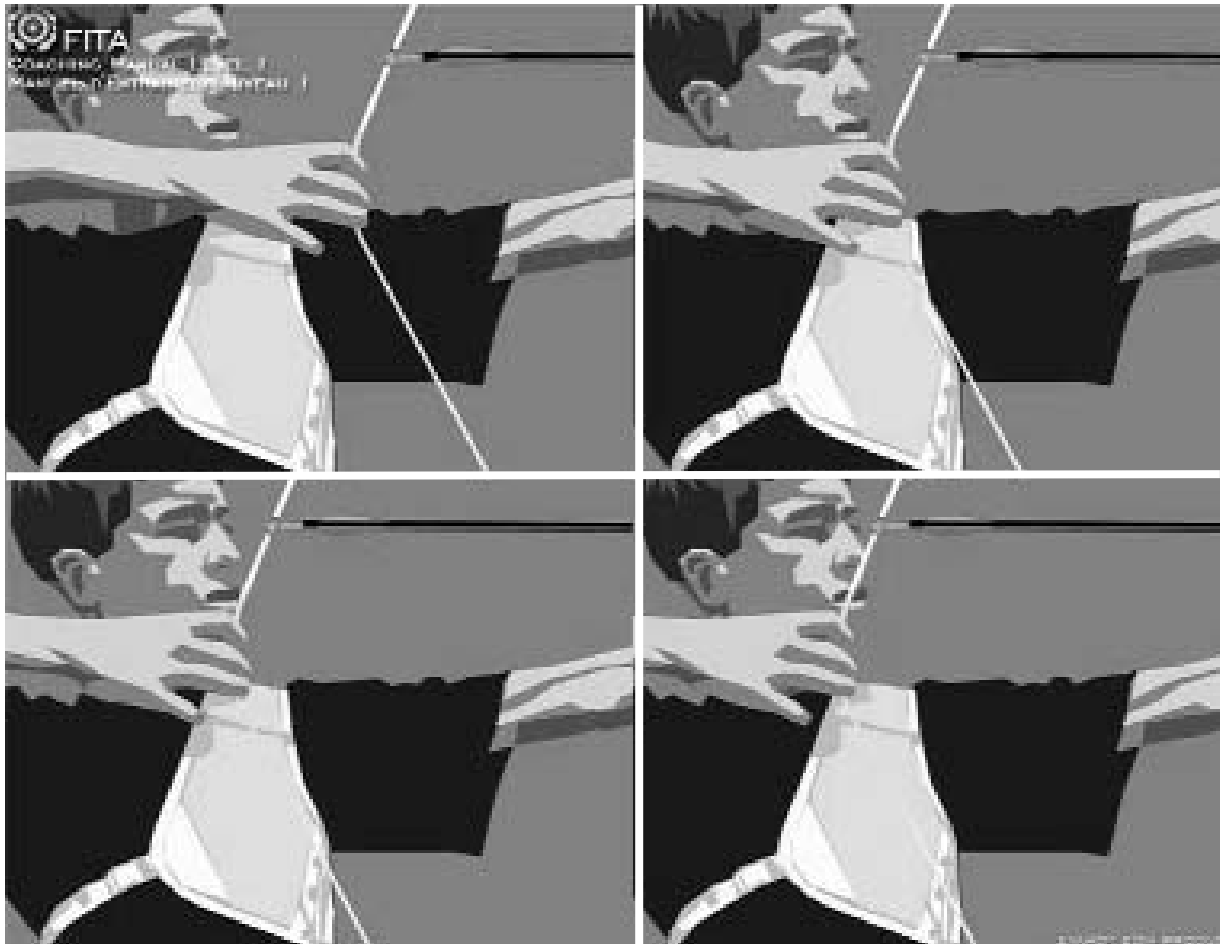


*Alignement de la corde.*

Certaines "préparations" au mouvement surviennent en pleine allonge telles que les repères faciaux et l'alignement de la corde.

## 2.2. Production de l'effort

Ce sont les mouvements utilisés pour produire la pleine allonge tels que l'allonge, la "tenue" en pleine allonge et la visée.

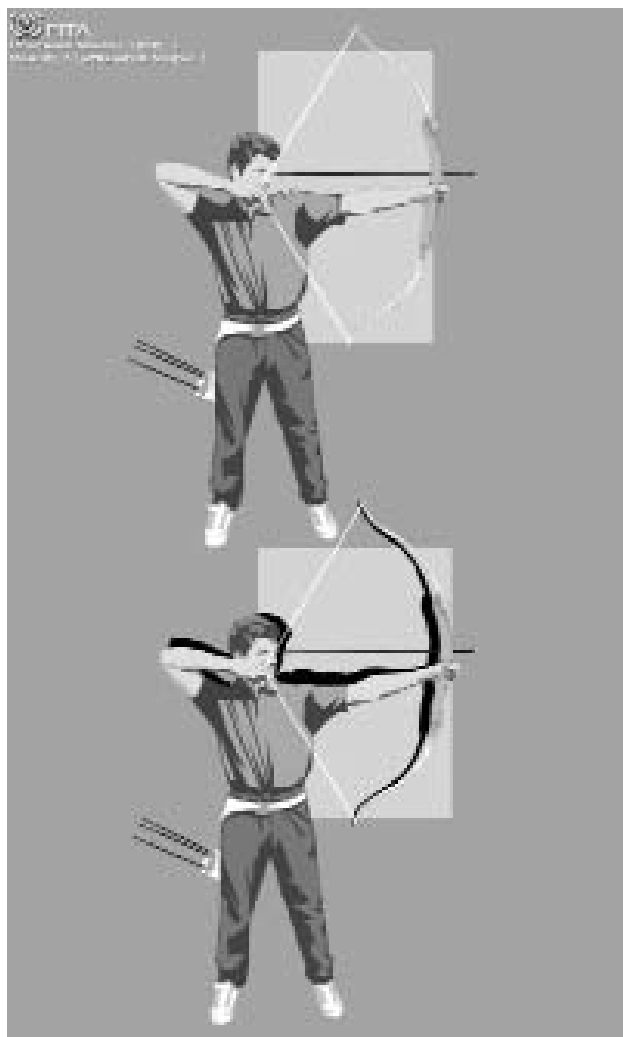


*L'allonge (ou mise en tension).*

Alors qu'il "maintient" l'arc tendu, l'archer tente d'identifier les moments de coordination entre ce qu'il ressent et ce qu'il voit. Ces moments de coordination sont idéaux pour décocher. Cette recherche de coordination constitue la tâche de la visée de l'archer.

Ouverture constante :

Nous avons écrit "tenue" et "maintient" entre guillemets car l'archer ne peut se contenter de maintenir. À cause de l'effet ressort de l'arc, l'épaule d'arc de l'archer monte et recule, alors que sa tête avance et s'abaisse ce qui fait que le haut du corps de l'archer se recroqueville. Afin de contrebalancer cet effet, l'archer doit ressentir une augmentation continue d'allonge de l'arc.



*En haut:  
Haut du corps  
rabougrit de par l'effet  
ressort de l'arc.  
L'allonge est diminuée.*

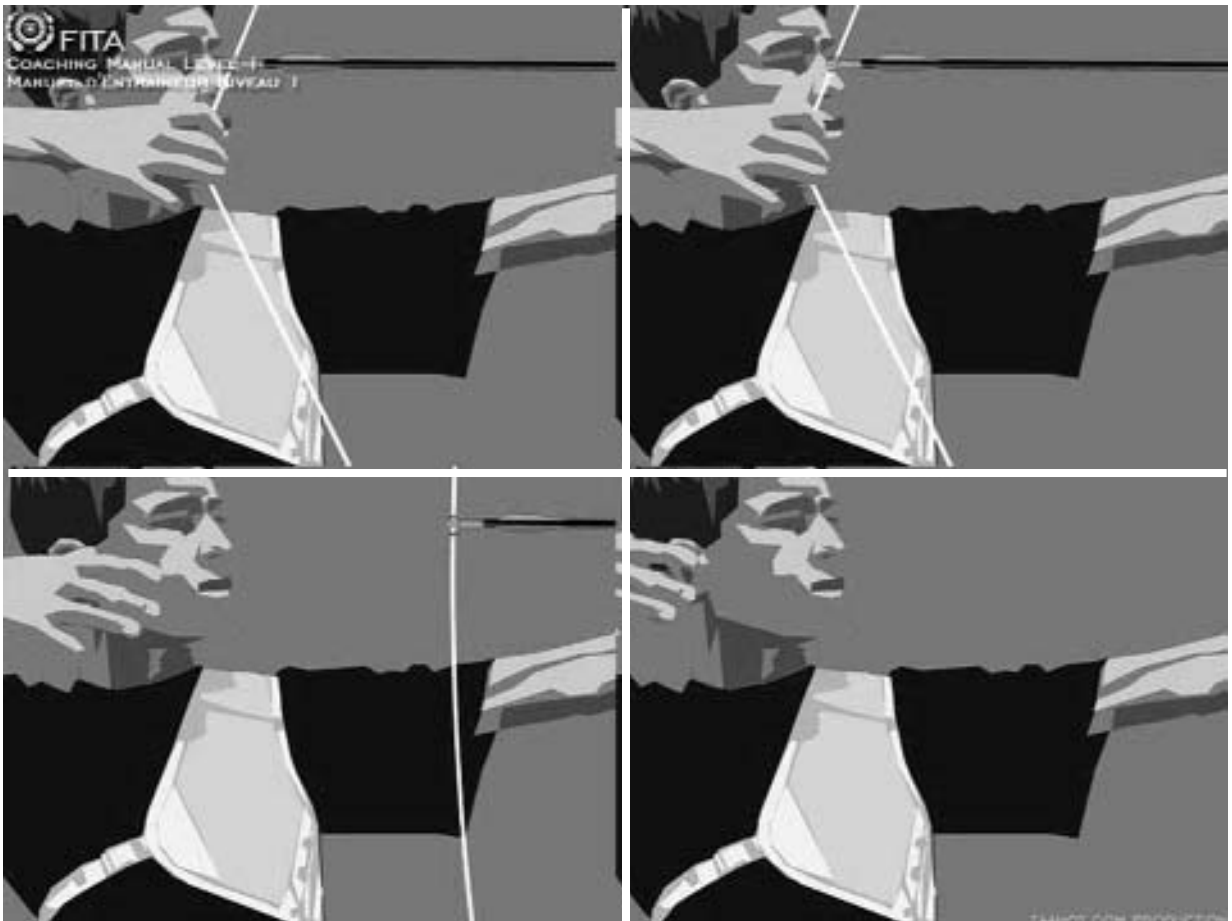
*En bas:  
Buste expansé.  
L'allonge est accrue.  
L'ombre montre la  
position rabougrie  
illustrée au dessus.*



*Expansion du buste lors de la visée.*

### 2.3. Instant critique

C'est l'instant de la décoche. Parce qu'il a identifié une coordination entre ce qu'il voit et ce qu'il ressent, l'archer laisse partir la corde alors qu'il modifie le moins possible toutes les autres activités en cours car tout son corps agit alors comme une rampe de lancement pour la flèche.

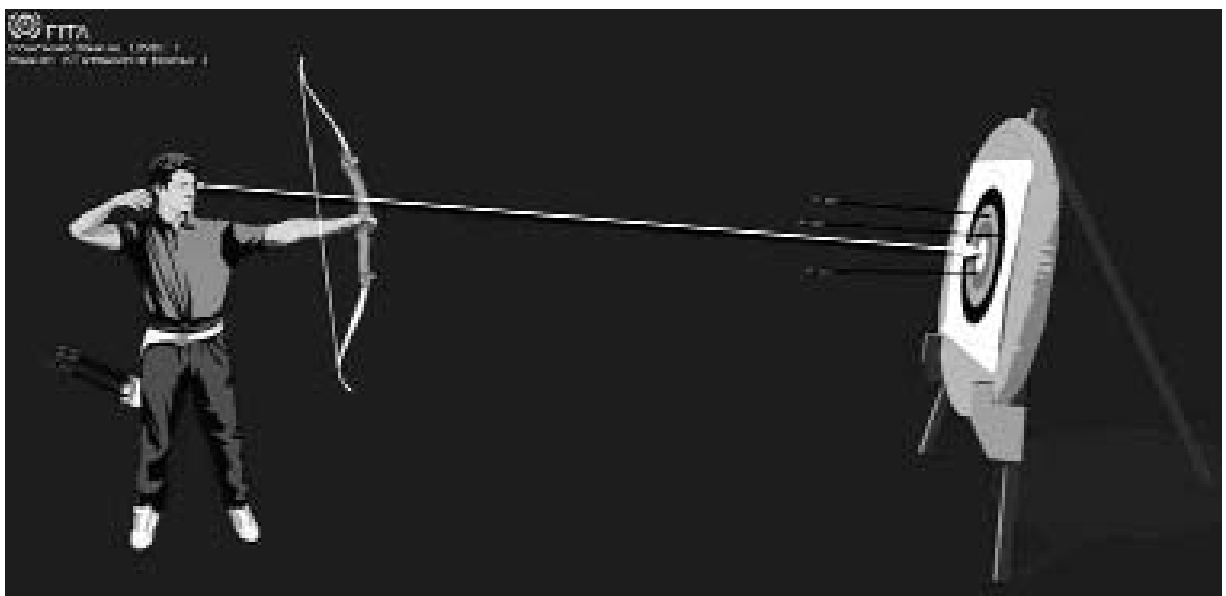


La décoche

#### 2.4. Continuité

C'est le maintien (continuité) de toutes les activités de l'archer présentes lors de la production de l'effort : physiques, mentales, visuelles, ... La continuité est particulièrement important en tir à l'arc car le tir ne s'arrête pas à la décoche.

Dès le début de la décoche, la corde pousse sur la flèche. Lors de cette phase de propulsion de la flèche, l'archer doit conserver la coordination entre ce qu'il voit et ce qu'il ressent, donc les mêmes activités que lors de la période de la visée.



La continuité, c'est le prolongement de toutes les activités de l'archer.

Chacune des quatre étapes décrites plus haut, est composée de plusieurs petites actions qui, lorsqu'elles sont réalisées selon une séquence adéquate, produisent la procédure de tir, souvent appelé la "séquence de tir". Une fois que cette procédure est établie, l'archer débutant doit apprendre à la répéter aussi bien qu'il le peut. De la qualité de cette répétition découle la précision en cible.. Toute modification à cette procédure se traduit par un vol et un impact différent de la flèche.

La procédure de tir peut également s'enseigner selon une série d'étapes qui constitue une séquence répétitive. Voici plus bas un exemple de séquence de dix (10) étapes.

- (1) Position des pieds; (2) encochage de la flèche; (3) positionnement des doigts de corde ou du décocheur sur la corde ; (4) positionnement de la main d'arc ; (5) la mise en direction de l'arc (élévation) ; (6) Les points de repères faciaux de la corde et, même si cette étape n'est pas généralement identifiée, l'alignement de la corde. Ces étapes de base seront présentées dans ce manuel dans le chapitre "Mouvements préparatoires".

- (7) L'allonge et (8) la visée se retrouvent dans le chapitre "Phase de production de l'effort".

- (9) La décoche est présentée dans ce manuel au chapitre "Instant critique".

- (10) La continuité est décrite dans ce manuel au chapitre portant son nom.

~~Notez comment ces aides pédagogiques présentés plus haut peuvent vous aider à percevoir les situations de façons différentes. Pour d'autres exemples d'aide pédagogiques, consultez "Exemples d'exercices" au chapitre 10.~~

# Chapitre 3

S curit 

Un arc de débutant est une arme et doit être traitée comme tel avec précaution. Donc, tout club ou groupe qui a une classe de tir à l'arc pour débutants, doit penser à la sécurité et se pencher sur les aspects suivant :

- 3.1 La prévention
- 3.2 La sécurité du groupe
- 3.3 La sécurité individuelle
- 3.4 Le comportement sur le pas de tir

## 3.1 La prévention

### 3.1.1 Les installations

Voici des éléments important à considérer sur un site de tir :

- avant chaque session, vérifier la surface du lieu de tir afin qu'elle soit sans danger (trous, objet, etc.)
- les buttes de tir doivent être solidement fixées au sol afin qu'elles ne se renversent pas;
- reprenez les spectateurs derrière la ligne de tir. En plus d'être un endroit sécuritaire pour eux, cela permet à l'entraîneur d'avoir une meilleure vue d'ensemble. Ayez une attention particulière pour les jeunes visiteurs.
- Un champ de tir extérieur doit avoir une zone de sécurité suffisante derrière les cibles pour les flèches qui ratent la cible, particulièrement celles qui passent au-dessus de la cible. Il faut toujours tirer sur la cible désignée. Une protection derrière les cibles est indispensable. Trois méthodes existent pour cela :
  - Une clôture dont la hauteur variera inversement selon sa distance à la cible. Toutefois, une de 3,5 mètres est suffisante pour les cours d'initiation.
  - Une butte de terre avec les mêmes critères que la clôture.
  - Une zone de sécurité d'au moins 30 mètres derrière les cibles pour l'initiation sera suffisante si le terrain est gazonn  ou sablonneux. Sinon, une haie de balles de paille ou une bordure de bois sur le sol fera l'affaire.
-   l'intérieur – Bloquez les entrées sur ou en avant de la ligne de tir, sauf les sorties de secours. Restreignez le déplacement des personnes dans la zone de tir.
-   l'intérieur – une protection des murs et des colonnes est indispensable au-dessus et dessous

des cibles afin de réduire la possibilité que les flèches rebondissent vers les archers et pour protéger les murs et les flèches. Un filet d'arrêt est souvent utilisé. Afin de l'installer correctement voyez le chapitre "Installations –  quipement". Le filet ne doit pas être utilisé seulement lors des tournois mais également lors de l'entraînement.

- Les supports d'arc élimine la possibilité que quelqu'un se cogne ou écrase l'équipement ce qui pourrait causer des dommages et des blessures.

### 3.1.2. Plan d'intervention d'urgence

Bien que les blessures graves et les accidents soient rares, vous devez être prêts à faire face à cette éventualité. Comme première étape, une formation en premiers soins et en réanimation cardio-pulmonaire vous donnera la confiance et les connaissances dont vous aurez besoin en situation d'urgence.

 laborer un plan d'intervention d'urgence et écrivez-le de façon à ce que chacun sache sa responsabilit . Affichez ce document important à un endroit visible et gardez-en une copie dans votre trousse de premiers soins.

Les deux principales personnes pour l'exécution du plan sont la "personne responsable" et la "personne préposée aux appels".

#### La personne responsable :

La personne responsable devrait être celle qui est la plus qualifiée en premiers soins et en procédures d'urgence. Cette personne :

- connaîtra l'équipement d'urgence disponible sur les lieux ;
- s'assurera d'un environnement sous contrôle et calme ;
-  valuera et soignera la personne blessée ;
- dirigera les autres personnes en attendant le personnel médical.

#### La personne responsable des appels

Cette personne :

- gardera la liste des numéros de téléphone d'urgence et sait où se trouvent les téléphones ;
- téléphoner pour demander de l'aide ;
- guidera l'ambulance sur les lieux

Vous devez avoir une trousse de premiers soins complète afin de soigner les blessures mineures ;





La trousse de premiers soins :

La règle générale des premiers soins pour une blessure de sport est RGCE :

- R Repos
- G Glace pour refroidir la blessure et prévenir l'inflammation
- C Compression afin de restreindre l'écoulement de sang de la blessure
- E élévation afin de contrecarrer l'effet de la gravité et prévenir l'enflure

Donc vous devez avoir un agent réfrigérant en compresses ou en aérosol, des bandages, une solution antiseptique et un analgésique. Une trousse de premiers soins doit contenir les articles suivant :

- Des ciseaux pour bandage   pansement
- Des épingles de sûreté de différentes grandeurs
- Des bandages: Bandes velpeau et de forme tubulaire, de différentes grandeurs
- Onguent d'oxyde de zinc
- Bandage compressif pour attelle et immobilisation ,
- Tampon de gaze, coton tige, boule d'ouate
- Serviette nettoyante
- Elastoplast
- Ruban adhésif - athlétique
- Solution antiseptique – betadyne
- Feutre orthopédique et coussinet de mousse (pouvant être coupé)
- Sac à glace ou vaporisateur réfrigérant
- Gelée de pétrole (Vaseline)
- Cachets de paracetamol – ~~ibuprofen~~ Anti-inflammatoire et analgésique
- Cache- il
- Chasse moustique
- Serviette
- Gants de protection
- Sacs de plastique
- Pièce de monnaie pour téléphoner
- Guide de premiers soins

Assurez-vous qu'il y a toujours quelqu'un autour de vous qui sait comment utiliser la trousse de premiers soins. N'ayez rien dans votre trousse dont le secouriste ne connaît pas l'usage. Rappelez-vous que les premiers soins ne sont que les premiers soins – n'hésitez pas à demander un avis médical si la blessure est plus que mineure.

Assurez-vous que tous savent où se trouve la trousse de premiers soins.

Ne vous laissez pas tenter d'utiliser le contenu de la trousse de premiers soins pour autre chose que les premiers soins et assurez-vous de remplacer aussi tôt que possible les produits utilisés. Vérifiez régulièrement le contenu de votre trousse et r approvisionnez la dès qu'elle est utilisée ou que les dates de préemption sont dépassées.

Lorsque vous utilisez un sac de glace ne l'appliquez pas directement sur la peau pour une période prolongée sinon vous risquez de causer des brûlures de froid – la glace concassée doit être envelopp e d'une serviette ou d'un linge.

Le lieu de tir

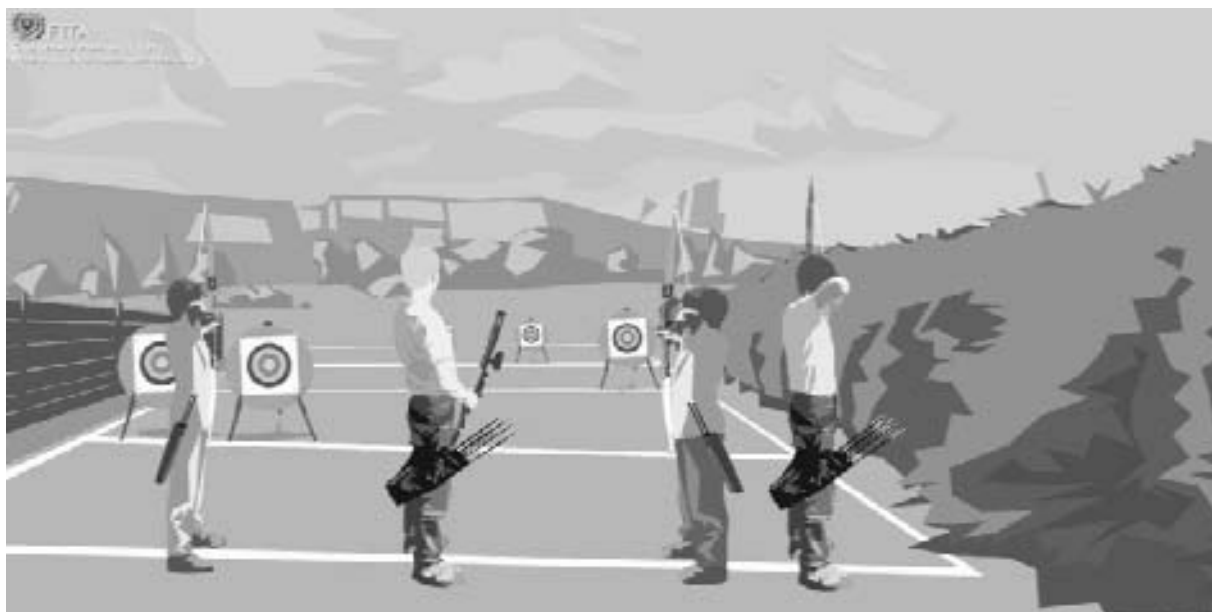
Dessinez un plan détaillé du lieu où se tiendront les classes de tir. Indiquez les endroits où se trouvent les téléphones, la salle de premiers soins et l'itinéraire que devra suivre le personnel médical en cas d'urgence et tous autres détails qui vous trouverez utiles.

## 3.2. S curit  du groupe

Le tir devra être sous la supervision directe d'un entraîneur ou d'une personne désignée dont la responsabilit  sera de contrôler le tir du groupe. Il donne le signal du début du tir. Il indique également la fin du tir et le moment où les archers sont autorisés à aller aux cibles et récupérer leurs flèches. Trois coups de sifflet ou plus (par exemple) signifient la cessation immédiate du tir et sont utilisés aussi lors de situations exceptionnelles. Assurez-vous que vous exercez une surveillance adéquate. Le ratio 1 entraîneur pour 6 archers est recommandé (maximum 1 :12).

Dans aucun cas un archer doit tirer s'il y a quelqu'un sur le champ de tir près des cibles. Les flèches peuvent ricocher sur la cible ou dévier de leur trajectoire initiale. La ligne de tir doit être rectiligne, non en zigzag. Lorsque dans un groupe les archers ne tirent pas à la même distance, la façon la plus sécuritaire est d'avoir des cibles à différentes distances et tous les archers sur la même ligne de tir.

- Pendant le tir, tous les archers doivent chevaucher la ligne de tir ou avoir les deux pieds dessus et reculer de cinq mètres lorsqu'ils ont terminé.
- La flèche doit être encochée seulement lorsque l'archer est sur la ligne de tir et que le signal ait été donné.
- Les archers ne peuvent tendre leur arc que



*Une ligne de tir unique rend le champ de tir plus sécuritaire.*

losqu'ils sont sur la ligne de tir. Ils ne doivent pas tendre leur arc avec leur main d'arc plus haute que leur main de corde et ne doivent pas tirer en diagonale sur une cible qui n'est pas face à eux.

- L'arc et les flèches doivent être manipulés avec précaution sur la ligne de tir afin d'éviter de frapper ou blesser d'autres archers. Tout contact avec un archer qui est en pleine allonge peut se traduire par un mauvais tir ce qui peut provoquer un accident.

- Les archers ne doivent pas tendre leur arc de telle sorte qu'ils puissent nuire aux archers qui tirent de chaque côté d'eux. Il est recommandé de garder l'arc à la verticale, toute inclinaison vers la gauche ou la droite peut gêner le tir des autres archers.

- Avec l'utilisation d'un carquois, les archers n'auront pas besoin de transporter les flèches dans leurs mains, ce qui sera plus sécuritaire. Vous avez déjà remarqué l'imagination débordante de certains débutants : duels d'épées, lancer de flèches... Certainement amusant, mais dans ces moments de joie la sécurité devient souvent aléatoire ! Alors, n'incitons pas à de telles situations et procurez un carquois.

D'autres consignes importantes pour assurer la sécurité du groupe :

- Si votre voix ne porte pas assez, utilisez un sifflet dès la première leçon, c'est sécuritaire et insuffle une bonne discipline

- Planifier et organiser vos entraînements avec la sécurité en tête. Assurez-vous qu'il y a un espace suffisant entre les archers.

- Vérifiez régulièrement l'équipement de l'archer afin qu'il soit approprié et adapté, sécuritaire et en bonne condition. Réparer ou remplacer immédiatement tout équipement endommagé.

- Assurez-vous que les archers ne soient pas ennuyés ou touchés subitement par d'autres.

- Si un arc ou une flèche tombe en avant de la ligne de tir, l'archer doit attendre que les archers aient terminé le tir avant de récupérer son 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.

- Une précaution doit être prise lorsque les flèches sont retirées de la cible : vérifier qu'il n'y a personne directement derrière la personne 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.

- Assurez-vous qu'un membre du groupe se maintient toujours en avant de la cible lorsque les autres recherchent des flèches perdues. S'il n'y a pas assez d'archers, alors placer un arc en travers de la cible pour indiquer aux autres que cette cible n'est pas disponible.

- Vérifiez que les archers auront un retour sécuritaire à la maison.



### 3.3. La sécurité individuelle

Plusieurs archers ne se préoccupent pas suffisamment de leur propre sécurité lorsqu'ils manipulent le matériel de tir à l'arc. Passons en revue les sources d'accidents possibles :

- le montage de l'arc peut engendrer de sérieuses blessures lorsqu'il est mal exécuté. Les arcs doivent être tendus à l'avance lors des premières leçons ;
- le fait de relâcher la corde d'un arc sur laquelle aucune flèche n'a été encochée ;
- l'équipement en mauvais état ou détérioré : des branches tordues, une flèche ou un arc fissuré, une encoche ou une pointe mal fixée, une encoche fendue, ... Vous devez remplacer les cordes mal adaptées ou abîmées. Les protecteurs de bras et les protecteurs de doigts doivent toujours être bien ajustés à leur utilisateur et ne doivent pas être déchirés ;
- les flèches trop courtes sont terriblement dangereuses. En cas de sur-allonge avant la décoche, elles risquent de frapper l'arc et de transpercer la main de l'archer ;
- l'insuffisance de préparation physique. Prévoir une période de d'échauffement suffisante au début de chaque leçon ;
- les archers ne doivent pas courir avec des flèches dans les mains. S'ils n'ont pas de carquois, ils doivent tenir les flèches avec la pointe vers le sol. Un carquois réduit les risques de blessures si l'archer tombe.
- les repères faciaux et la position de la tête doivent être de telle sorte qu'ils offrent un bon dégagement de la corde lors de la décoche, au niveau du nez et des lunettes, aussi bien que de la poitrine pour les femmes archers.
- à 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.
- Soyez vigilant quant à la capacité d'un archer qui revient au tir après une maladie ou une blessure ;
- récupérer toutes les flèches perdues afin d'éviter que d'autres utilisateurs du champ de tir ne se blessent.

#### Vêtements

Bien vérifier les risques d'obstruction suivant au passage de la corde :

- Un vêtement bouffant ou non boutonné qui peut se prendre dans la corde au niveau de l'épaule, de la poitrine ou de l'avant-bras ;
- Les vêtements doivent être ajustés. Si l'archer a des vêtements amples, ils doivent être attachés. Si la corde frappe le vêtement, cela peut causer une meurtrissure au bras et faire dévier le vol de la flèche.
- Porter des vêtements appropriés à la température;

- Vérifier que personne ne porte quelque chose (bijou, montre, bracelet, collier, etc.) qui pourrait s'avérer dangereux pour lui-même ou pour les autres archers.

- Cacher les cordons de serrage. Attacher les cheveux longs. Tourner les casquettes vers l'arrière. Cacher les pointes de col. Protéger les poches sur la poitrine. Vider les poches de la poitrine. Enlever les écussons, les badges et les épinglettes. Attacher les manches courtes, particulièrement si elles ont une bordure.

- Des chaussures stables, de sport de préférence doivent toujours être portées sur le champ de tir. Des semelles plates sont de rigueur pour le tir.

### 3.4. Prévention des bris d'équipement

Ajoutons à tous ce qui a déjà été dit que si une flèche ~~qui~~ n'est pas bien fichée dans la cible et qu'elle pend en travers de celle-ci (flèche en drapeau), il faut la retirer dès que possible. Les archers qui tirent sur cette cible devraient interrompre l'exercice parce qu'une flèche qui :

- frapperait la flèche pendante risquerait d'endommager celle-ci ;
- frapperait la cible risquerait de faire tomber la flèche pendante, ce qui fausserait le résultat d'un jeu ou d'un tir compté.

Vous devez être immédiatement avisé d'une telle situation, interrompre les tirs, vous rendre jusqu'à la cible, marquer le pointage de la flèche (si approprié) et reprendre le tir.

### 3.5. Comportement sur le champ de tir

Lorsque le tir est en cours, l'archer doit toujours prendre en considération les droits et les sentiments du reste du groupe. On rencontre des archers de tous les genres ; alors que certains agissent à la légère, d'autres prennent le tir très au sérieux.

Il faut donc faire preuve d'égards à l'endroit de ceux qu'un comportement désinvolte pourrait ennuyer. Voici quelques points à respecter par les archers :

- Il est interdit de parler aux archers ou de les distraire pendant qu'ils tirent.
- Seul l'entraîneur peut faire un commentaire alors qu'un archer tire.

- Montrez-vous encourageant plutôt que sarcastique.
- Ne formulez pas de commentaires désobligeants au sujet de votre propre tir, car cela pourrait gêner ou distraire un autre archer.
- Si vous avez des problèmes, reculez de quelques pas et faites appel à votre entraîneur ; ne dérangez pas les autres archers.
- Lorsque votre tir est terminé, reculez de quelques pas pour permettre aux autres archers de tirer toute leur volée.
- Ne touchez jamais au matériel d'un autre archer sans avoir obtenu son accord auparavant.
- Laissez les flèches des autres archers dans la cible, à moins qu'ils ne vous soit demandé de les retirer.
- Faites attention de ne pas bouger les flèches des archers dans la cible lorsque vous retirez les vôtres.
- Soyez honnête au moment de compter les points ; soyez toujours correct
- Par-dessus tout, montrez toujours un bon esprit sportif.
- Respectez les officiels du club qui sont en

fonction et montrez-vous coopératifs avec eux.

- Offrez vos services pour accomplir certaines tâches, comme apporter les cibles, recueillir les feuilles de pointage, etc.
- Les archers qui ont un point de vue différent de celui de l'entraîneur, du fonctionnement du club, du règlement intérieur, ... doivent participer aux réunions appropriées pour y exprimer leur opinion. Ils ne doivent pas ennuyer les autres membres du club ou participants du cours avec leur souci lors des séances.
- Lorsqu'on vous demande un conseil, n'oubliez pas qu'il y a des officiels mieux qualifiés pour le faire.
- Il est absolument interdit de consommer des boissons alcoolisées sur le champs de tir. Toute personne en état d'ébriété se verra refuser le droit de tirer.
- Il n'est pas autorisé de fumer à proximité des archers. Les fumeurs doivent respecter les zones qui leur sont réservées dans l'enceinte du club et des installations.



### Formulaire d'informations d'urgence.

Type de cours de tir à l'arc: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_

#### Numéros de téléphone des contacts

Numéro d'urgence: \_\_\_\_\_ Ambulance: \_\_\_\_\_

Personne responsable: \_\_\_\_\_ Police: \_\_\_\_\_

Personne en charge des appels: \_\_\_\_\_ Pompiers: \_\_\_\_\_

Installation: \_\_\_\_\_ Hôpital: \_\_\_\_\_

Details du site (information à donner par téléphone au services d'urgence)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Solidarité olympique

*Solidarité olympique est un organisme responsable de gérer et d'administrer la part des droits de télévision des Jeux Olympiques qui est allouée aux comités olympiques nationaux.*

*"L'objectif de Solidarité Olympique est de venir en aide aux comités olympiques nationaux reconnus par le comité International olympique, en particulier ceux qui ont le plus de besoins. Cette aide prend la forme de programmes élaborés conjointement par le CIO et les CON avec l'assistance technique des fédérations nationales de sport lorsque nécessaire. "*

## **Règle 8 de la Charte olympique.**

*Parmi les objectifs des programmes adoptés par Solidarité olympique, certains rencontrent vos besoins en tant qu'entraîneur ainsi que les besoins de vos athlètes tels que :*

- *Développer les connaissances techniques du sport chez les athlètes et les entraîneurs.*
- *Améliorer, à l'aide de la scolarité, le niveau technique des athlètes et des entraîneurs.*

*La FITA publie les programme de Solidarité olympique sur son site Web à :*

***[http://www.archery.org/fita\\_committees/develop/develop.html](http://www.archery.org/fita_committees/develop/develop.html)***

*Pour postuler à un ou l'autre des programmes de solidarité olympique, s'il vous plaît contactez votre comité olympique national. Vous pouvez trouver l'adresse de votre comité national olympique à :*

***[http://www.olympic.org/uk/organisation/noc/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/organisation/noc/index_uk.asp)***

# Chapitre 4

Cours de tir 1 arc et programme pour débutant

## Un programme pour débutant

Est composé d'une série de séances pratiques, au moins une séance par semaine pendant 10 semaines.

## Une séance pour archer débutant

Est une rencontre de 45 minutes à deux heures avec un entraîneur dont les objectifs sont :

- Découvrir le tir à l'arc
- Apprendre les rudiments de ce sport
- Avoir du plaisir avec un arc et des flèches

## Les participants :

Idéalement il y a un ratio de 1 entraîneur pour 6 archers.

## Les exercices :

Lors d'une séance il y a une série d'exercices. La nature des exercices est en fonction des habiletés enseignées pendant l'exercice. Les premiers exercices sont réalisés en groupe et les derniers sont individuels ou en duo.

## Un processus standard d'enseignement :

Les exercices choisis pour l'enseignement d'une habileté sont mis en pratique selon la logique du processus d'apprentissage. Généralement, l'entraîneur débute avec une situation simple puis progresse vers une situation plus complexe ; par exemple :

- a) Simulations
- b) Tir sans cible
- c) Tir sur une cible
- d) Un match, une ronde comptée ou un jeu

Lorsque cette séquence est souvent utilisée, nous l'appelons "Le processus standard d'enseignement" (PSE). Nous invitons les entraîneurs à élaborer leur propre PSE

## 4.1. La liste des vérifications d'avant programme

Avant la première séance, recueillez les informations suivantes, elles seront utiles plus tard :

- L'étendue de l'âge des archers ;
- La durée du programme ;
- Le nombre de séances planifiées ;
- L'endroit, les dates, la durée des séances pratiques ;
- Dates et endroits des compétitions locales ;
- L'équipement requis pour les archers ;

- Les aspects en regard de la responsabilité légale et des assurances

### 4.1.1. La dimension de la classe

La dimension de la classe doit être proportionnelle aux habiletés et au nombre des entraîneurs. Un entraîneur peut superviser jusqu'à 10 archers, selon la matière enseignée et le niveau atteint. Idéalement, il y a un ratio de 1 entraîneur pour 6 archers.

### 4.1.2. Information sur les archers

Maintenir une simple fiche tel le répertoire des archers est très utile pour l'administration. Demandez aux archers et aux parents de vous donner des informations nécessaires. Notez également le code postal, ce sera plus facile d'envoyer une carte de bon anniversaire ou de vacances ! Lorsque le répertoire est complet, faites en des copies et donnez-en un à chaque famille des archers. Les parents apprécient en avoir une copie.

(Voyez à la page suivante le tableau "Répertoire de tir à l'arc".

### 4.1.3. Le tableau de distribution de l'équipement

Un tableau de distribution de l'équipement est recommandé, il devrait comprendre :

- La longueur et la dimension de la flèche
- Indication si gaucher ou droitier
- Le développement en cours et les problèmes sur lesquels l'archer travaille
- Spécifications de l'équipement utilisé.  
Le numéro de l'équipement du club.

Si un archer déménage, il pourra apporter sa fiche avec lui et son nouvel entraîneur saura à quel point poursuivre son entraînement.

*NOTE: (Voyez à la seconde page suivante le tableau "Tableau de distribution d'équipement".*

### 4.1.4. La fiche de renseignements médicaux

Avoir une fiche de renseignements médicaux pour chaque archer est une mesure importante de sécurité. Une fiche vierge de renseignements médicaux est présentée dans les pages suivantes. Photocopiez les numéros nécessaires et demandez aux parents de compléter une fiche pour leur enfant au début du programme. Vérifiez chaque fiche dès que vous la recevez et demandez aux parents toutes informations additionnelles nécessaires. De connaître ces détails aide à prévenir les problèmes et permet d'intervenir plus adéquatement lors d'une blessure ou d'un accident. Rassurez les parents que cette information sera gardée confidentielle.



Rèpertoire des archers						
Année: .....						
Nom de l'archer: (and parents)	:Téléphone Number	Age	Cat.	Style	Adresse	Notes:
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						
( )						





Tableau d'attribution du matériel

Designation de la classe:

actualisé le: \_\_\_\_\_

Nom des débutants	Gauche Droit	Allonge	Long. flèche	Haut. arc	Tension arc	Numéro arc	Tension allonge	Calibre flèche	Série de flèches	Numéro palette	Numéro brassard	Notes



### Fiche d informations médicales

Année: .....

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_ Date naissance: J \_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_ A \_\_\_\_\_

Catégorie d'âge: \_\_\_\_\_ Division matérielle: \_\_\_\_\_

**Personne à contacter en cas d'urgence:**  
Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_  
Tél. jour: \_\_\_\_\_ Soir: \_\_\_\_\_

**Autre contact:**  
Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_  
Tél. jour: \_\_\_\_\_ Soir: \_\_\_\_\_

**Médecin de famille:**  
Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_  
Tél. jour: \_\_\_\_\_ Soir: \_\_\_\_\_

Numéro de sécurité sociale: \_\_\_\_\_ Lentille de contact: \_\_\_\_\_ oui \_\_\_\_\_ non

#### Antécédent médicaux

Traitements: \_\_\_\_\_

Allergies: \_\_\_\_\_

Blessures antérieures: \_\_\_\_\_

La personne sait-elle prendre sa médicaments elle-même? \_\_\_\_\_ O \_\_\_\_\_ N

Autre information:

*\*Les informations médicales sont confidentielles. Seules les personnes autorisées ont accès à cette fiche.*



#### 4.2. Liste des tâches d'avant la pratique

Il y a plusieurs choses à faire avant le début de chaque cours pratique. Voici une suggestion de liste des tâches à faire :

- Sécurisez les lieux de tir en apposant des affiches, barrant les portes et vérifiant les affiches permanentes ;
- Préparez les cibles ;
- Préparez les cartes de scores requises avec leur écriture à pince et des crayons ;
- Sortez l'équipement particulier dont vous aurez besoin pour la session tels que bande élastique, camescope, etc.
- Ouvrez l'endroit où est remis l'équipement ;
- Ayez à la portée de la main la trousse de premiers soins.

##### 4.2.1. Le choix du côté de tir

Avant de remettre l'équipement, déterminez si l'archer est gaucher ou droitier. Il y a deux critères à prendre en considération pour choisir le côté de tir ~~est fait et~~. Il y a eu une longue controverse à savoir lequel de ces deux critères est le plus pertinent : l'œil ou la main ? À ce jour, l'un et l'autre des deux critères ont donné de bons résultats.

Des études réalisées en France par "l'Institut national du sport et de l'éducation physique" a démontré une différence entre les archers de haute performance et les archers ayant moins d'habileté : les archers de haute performance ont un temps de réaction de la main plus rapide à un simple signal visuel.

À partir de cette information, le côté de tir pourrait être choisi selon celui ayant la main la plus agile et la plus rapide. Étant donné que cette main est celle la plus forte, l'archer devrait être en mesure de mieux contrôler la tension de l'arc facilitant ainsi l'apprentissage du processus de tir. L'aisance manuelle (dextérité) est un autre facteur à considérer dans le choix du côté de tir : vous vous rappelez sans doute avec quelle maladresse vous avez manipulé pour la première fois un arc. Cette maladresse est amplifiée lorsque vous demandez à un droitier de tirer gaucher et vice versa. En conséquence, certains archers ralentissent tout le groupe, ce qui provoque chez eux un désagréable sentiment de culpabilité.

- Si vous choisissez la main comme critère pour déterminer le côté de tir, assurez-vous que l'archer utilisera le bon œil, le droit pour ceux qui tendent la corde de l'arc avec la main droite et réciproquement. En utilisant la méthode de la "ligne droite" (voir le chapitre 7) ce contrôle est facile à obtenir. Mettez un cache-œil à

l'archer qui ne peut utiliser le bon œil.

- Si vous prenez l'œil dominant pour choisir le côté de tir, voici trois méthodes pour l'identification de l'œil dominant.

##### 4.2.1.1. Méthode 1

Tendez les deux mains en avant, avec les paumes tournées vers l'extérieur. Superposez les mains de façon à obtenir un V inversé formé par l'index et le pouce de chaque main. Avec les deux yeux ouverts, alignez dans l'ouverture un objet situé en avant de vous. Sans bouger les mains ~~sans bouger~~, fermez l'œil gauche. Si l'objet est toujours visible, alors votre œil dominant est le droit.

Pour confirmer cela, l'archer rapproche lentement les mains vers son visage, en gardant le trou des mains en avant de son œil dominant.



*Sélection de l'œil directeur à travers un trou formé entre les mains.*

Parfois, cette première méthode ne fonctionne pas car l'archer ne peut fermer un œil. La méthode suivante pourrait être plus efficace. Prenez un carton d'environ 15 cm<sup>2</sup> avec un petit trou en son centre d'environ 1,5 – 2 cm de diamètre. Tenez-le à bout de bras les deux yeux ouverts, alignez l'ouverture



Identification de l'oeil directeur avec une plaque percée.

avec un objet en avant de vous. Lentement ramenez le carton vers le visage jusqu'à toucher le nez. L'ouverture sera devant l'œil dominant (voir l'illustration de gauche).

#### 4.2.1.2. Méthode 2

Tenez-vous environ 10 mètres en avant de l'archer, demandez-lui de superposer ses mains comme dans la méthode 1. Demandez à l'archer de vous regarder à travers l'ouverture. L'œil que vous verrez sera son œil dominant.

#### 4.2.1.3. Méthode 3

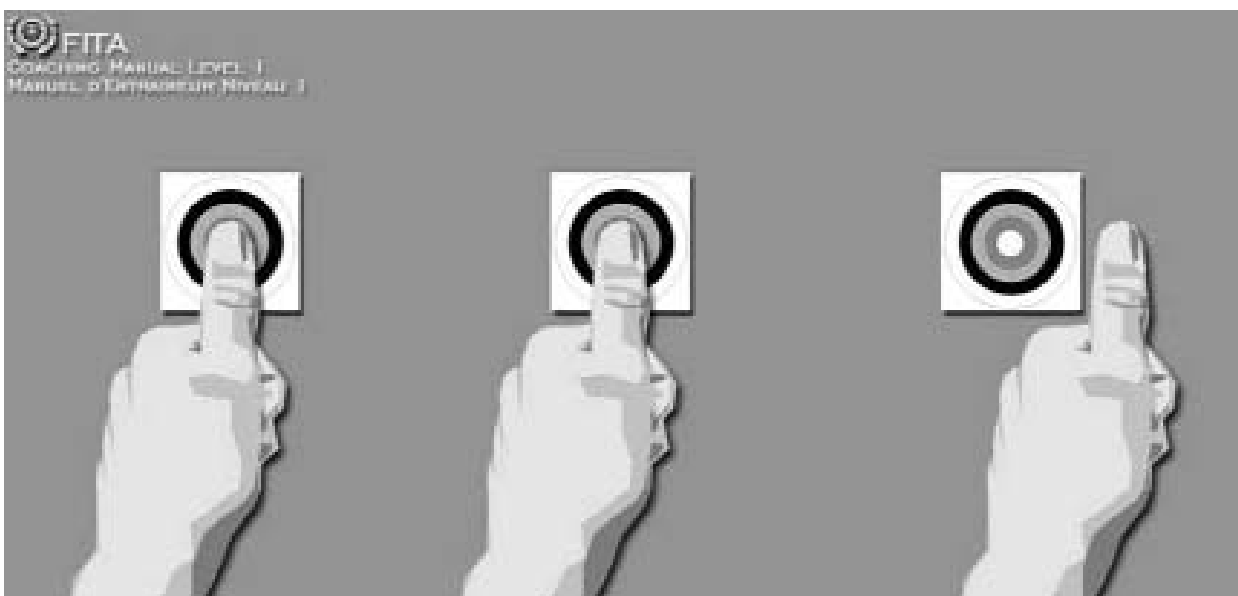
Étendez un bras et avec les deux yeux ouverts, pointez un doigt vers un objet (voir l'illustration à gauche). Fermez l'œil gauche. Si votre doigt reste aligné avec l'objet, l'œil droit est votre œil dominant (illustration du centre). Faites la procédure inverse et fermez l'œil droit afin de vous assurer que votre œil gauche n'est pas dominant (illustration de droite).

En résumé, lorsque votre œil droit est utilisé pour la visée, la corde est tendue avec la main droite, l'arc tenu avec la main gauche. L'inverse est vraie lorsque l'œil gauche est utilisé pour la visée.

Certains archers ne peuvent pas fermer l'œil non dominant, mais peuvent quand même exécuter correctement le tir car la force et le contrôle de l'œil dominant surpasse l'autre œil. Ceux qui n'ont pas d'œil dominant, peuvent fermer un œil durant la visée. Si un archer est incapable de fermer un œil, il peut mettre un cache-œil. Si un archer a un œil très faible, le côté de tir pourrait être celui de l'œil le plus fort. Si l'archer est physiquement faible d'un côté, particulièrement du bras et de l'épaule, accordez la priorité au côté ayant la plus grande dextérité car certaines actions, tel que l'encochement de la flèche, seront plus faciles et l'équilibre plus solide.

#### 4.2.2. La détermination de l'allonge

Employez une corde élastique fixée par-dessus la corde d'arc et une très grande flèche qui pourra être graduée. L'archer tend la corde élastique à pleine allonge, face à un ballot sans cible, en gardant l'épaule d'arc basse et la tête droite.



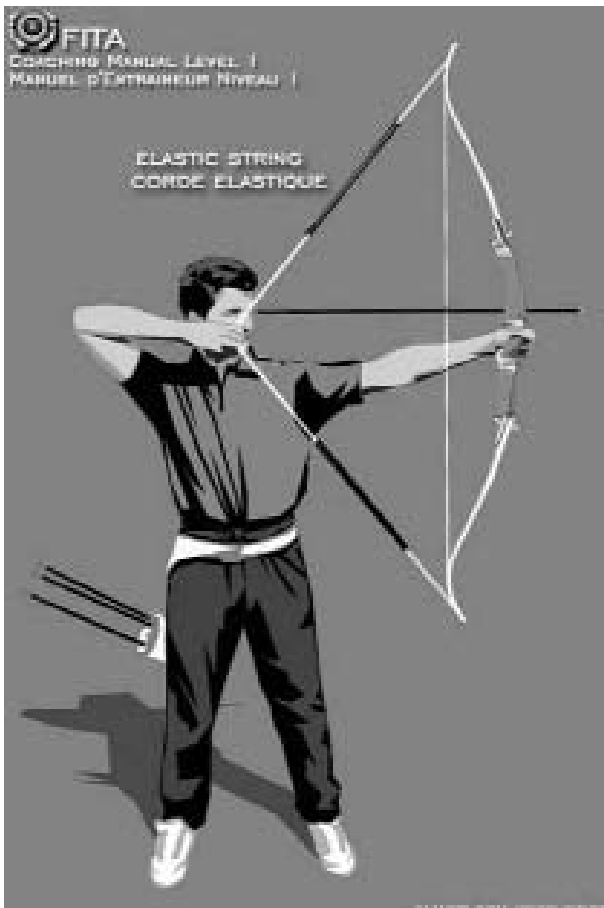
De gauche à droite : Deux yeux ouverts

Oeil gauche fermé (montré pour une personne droitier)

Oeil droit fermé (toujours pour les droitiers)

Pendant que l'archer maintient la position, l'entraîneur ou un assistant marque la flèche au niveau de l'avant de l'arc.

L'allonge de l'archer sera la distance entre la marque et le creux de l'encoche.



Une corde élastique est très pratique pour déterminer l'allonge.

#### 4.2.3. La détermination de la longueur de la flèche

Pour déterminer la longueur de la flèche pour un archer débutant, ajouter simplement 2,5 cm (1 po.) à l'allonge (illustration plus bas). La longueur et la tension de l'arc pourront alors être choisies

#### 4.2.4. Le choix de l'équipement

Voyez le chapitre 8 "Installations – Équipement" pour le choix de l'équipement : longueur de l'arc, tension de l'arc et dimension des flèches.



La flèche doit dépasser de l'arc.

### 4.3. Structure d'une séance type

Les parties d'une séance de pratique type sont :

- La mise en place
- Mots de bienvenue
- L'échauffement
- La revue du cours précédent
- Les habiletés enseignées. Cette partie sera détaillée dans le chapitre 7 "Conseils pour l'enseignement à l'entraîneur".

L'enseignement inclus :

- L'enseignement technique c'est à dire à la fois la découverte de nouvelles habiletés et la révision
- Assimilation d'habiletés. À cette étape, l'entraîneur utilise souvent une série de situations à difficultés croissantes ;
- Développement et évaluation de l'endurance. Un jeu est souvent introduit à cette étape.
- Le retour à une situation normale et contrôlée de tir
- Évaluation de la session et remisage de l'équipement .

#### 4.3.1. La mise en place

La mise en place de l'installation peut être faite avec l'aide des archers. Cela leur donne l'occasion

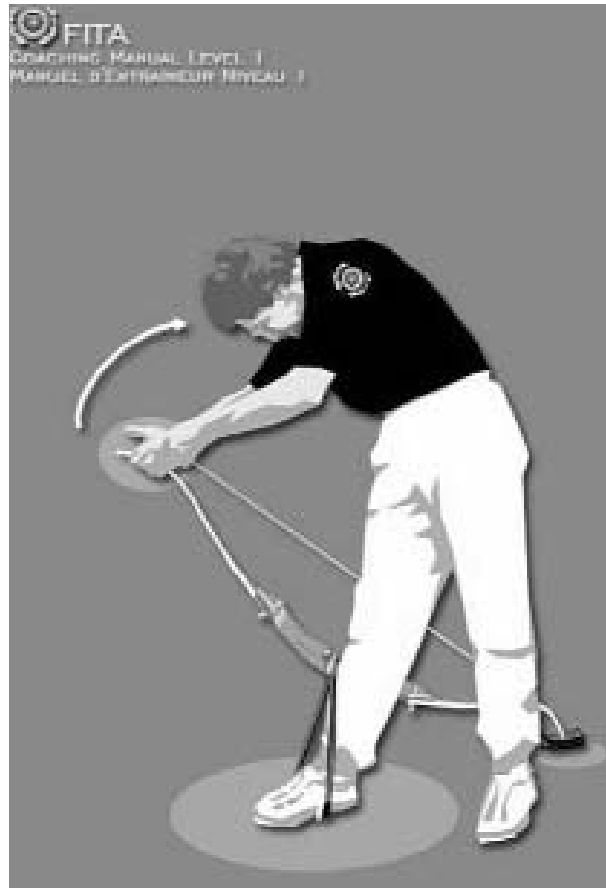
de se familiariser avec l'installation d'un club de tir et de partager la responsabilité de la préparation de la séance. C'est une bonne opportunité pour développer le sentiment d'appartenance et de passer le temps en attendant les retardataires. Les archers peuvent préparer les cibles, le filet de protection, la ligne de tir, la zone d'attente derrière la ligne de tir. Laissez les archers monter leur équipement car il viendra un temps où ils auront à s'occuper de leur propre équipement. Donnez-leur cette responsabilité dès la troisième séance.

#### 4.3.1.1. L'installation de la corde d'arc

Tous les arcs sont montés avant le début des deux ou trois premières séances. L'installation et la désinstallation de la corde est enseignée à la troisième ou quatrième séance lorsque l'archer est plus à l'aise avec son équipement. Les candidats entraîneurs doivent déjà connaître comment monter un arc. Nous recommandons plus bas des méthodes 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 lame inférieure fera bien l'affaire et aidera à garder la corde en place



*Boucle de corde opérée avec un seul pied.*



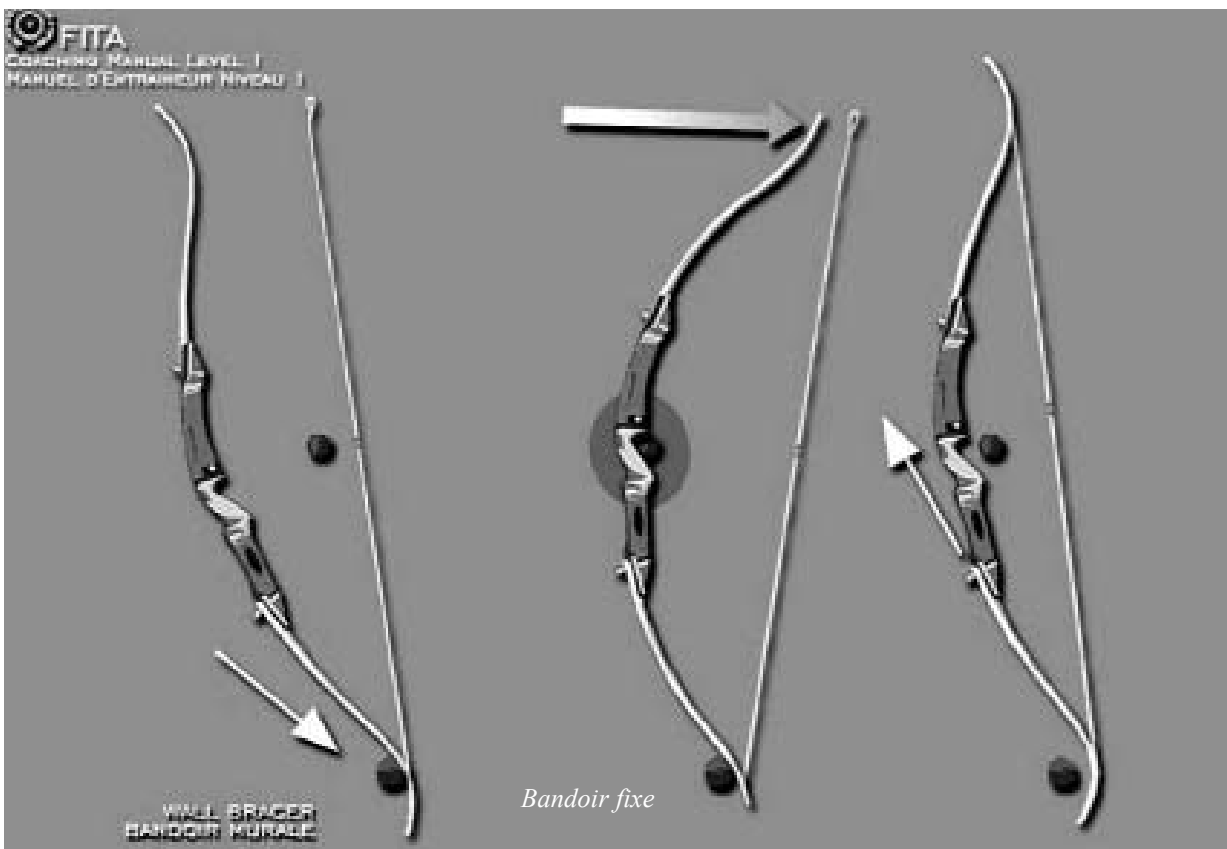
*Boucle de corde opérée avec deux pieds.*



*Les novices ont bien des difficultés à se servir de la "fausse-corde". Cela vient avec l'usage..*

Vous pouvez également acheter le bandoir "Fausse-corde" d'un marchand d'arc, mais les débutants ont de la difficulté à l'utiliser adéquatement. Toutefois, après un certain temps, c'est un outil adéquat.

- Par étirement ;
- Avec une bande élastique ;
- En tirant.



#### 4.3.2. Mots de bienvenue

Les mots de bienvenue sont dits lorsque les archers arrivent, pendant la mise en place et juste avant l'échauffement. Il est intéressant d'avoir quelques mots clés d'introduction afin de marquer le début de la séance.

#### 4.3.3. L'échauffement

Étant donné la faible tension des arcs utilisés, l'échauffement n'est pas encore une étape importante dans la session pratique. Cependant, l'échauffement va croître en importance lorsque des arcs de plus forte tension seront utilisés et que les performances seront recherchées. Toutefois, il est sage d'introduire immédiatement l'échauffement afin de créer une bonne habitude.

Les archers ne doivent pas porter leur équipement pendant l'échauffement, ni plastron, ni carquois.

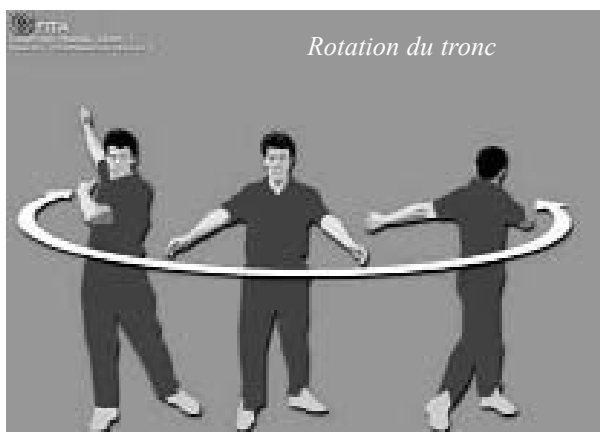
Voici l'une des nombreuses séances typiques d'échauffement. Cet exemple présente quatre formes courantes d'échauffement :

- Par mouvements ;

#### 4.3.3.1. Echauffement par mouvements Échauffement du tronc

##### ● Première étape

Le tronc, le bassin et les jambes ne bougent pas. Balancer les bras étendus de gauche à droite, dans le plan horizontal à différentes hauteurs. Les mains demeurent détendues et lourdes



● Deuxième étape

Maintenez le balancement des bras à différentes hauteurs, mais en vrillant le tronc et les hanches en un mouvement circulaire. Les mains et les bras demeurent détendus et lourds, ils suivent le mouvement de vrille.

● Troisième étape

Maintenez pendant quelques secondes, le tronc tourné sur le côté, puis tournez à trois reprises la tête en sens inverse. La tête doit être gardée droite. Répétez de l'autre côté.



*Vrillage de la colonne vertébrale*

Ces trois étapes doivent être enchaînées sans pause.

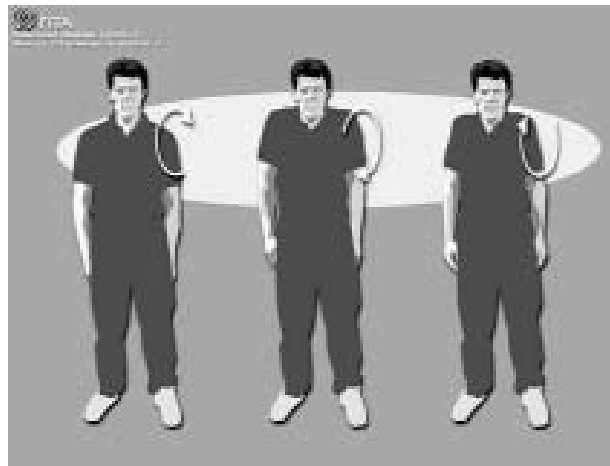
**Échauffement des épaules**

● Rotation des épaules

Les bras le long du corps, faites faire les plus grandes rotations possibles aux épaules d'abord dans le sens horaire, puis dans le sens contraire. Il est recommandé de tenir compte de la respiration:

- Inspirer lorsque que vous levez les épaules
- Expirer lorsque vous descendez les épaules

Il n'est pas nécessaire de faire les rotations rapidement, mais les plus grandes possibles.



*Rotation des épaules*

● Rotation des bras

Les deux bras à l'horizontal, à la hauteur des épaules, avec les avant-bras à angle droit par rapport aux bras, l'un en haut l'autre en bas. Tournez les avant-bras l'un vers le haut et l'autre vers le bas tel qu'illustré plus bas.

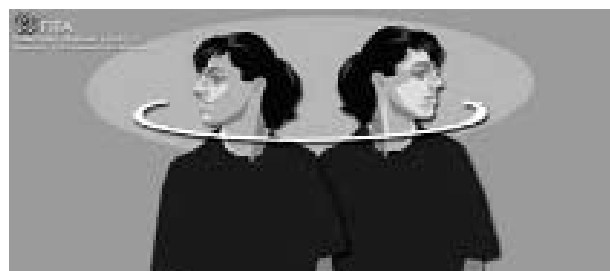


*Pivotement des bras.*

**Échauffement du cou**

● Tournez la tête à droite et à gauche, alternativement

Inspirer pendant que vous tournez la tête dans un sens aussi loin que vous puissiez. Expirer en tournant la tête dans l'autre sens, aussi loin que vous puissiez.



*Tourner la tête à gauche et à droite.*





- **Rotation de la tête**
  - a) Penchez la tête sur une épaule
  - b) Rouler la tête vers le thorax – expirez
  - c) Roulez la tête vers l’autre épaule – inspirez
  - d) Déplacez la tête d’une épaule à l’autre. Ne penchez pas fortement la tête vers l’arrière, elle doit passer presque à la verticale. Inspirer de l’épaule à la verticale, puis expirer de la verticale à l’épaule.
  - e) Rouler à nouveau la tête vers le thorax en expirant, et ainsi de suite.Allez lentement, ressentez bien le poids de votre tête. Changez de direction toutes les deux rotations.

#### **Échauffement des coudes et des poignets**

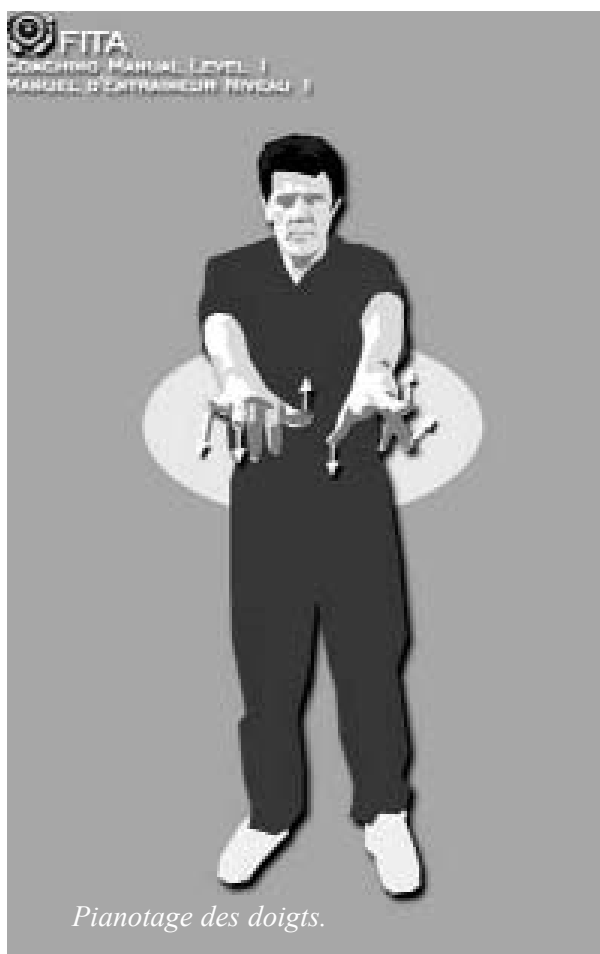
- **Tournez les avant-bras autour des coudes.** Pour gagner du temps vous pouvez tourner les avant-bras et les poignets en même temps.
- **Tournez les poignets les mains jointes.**

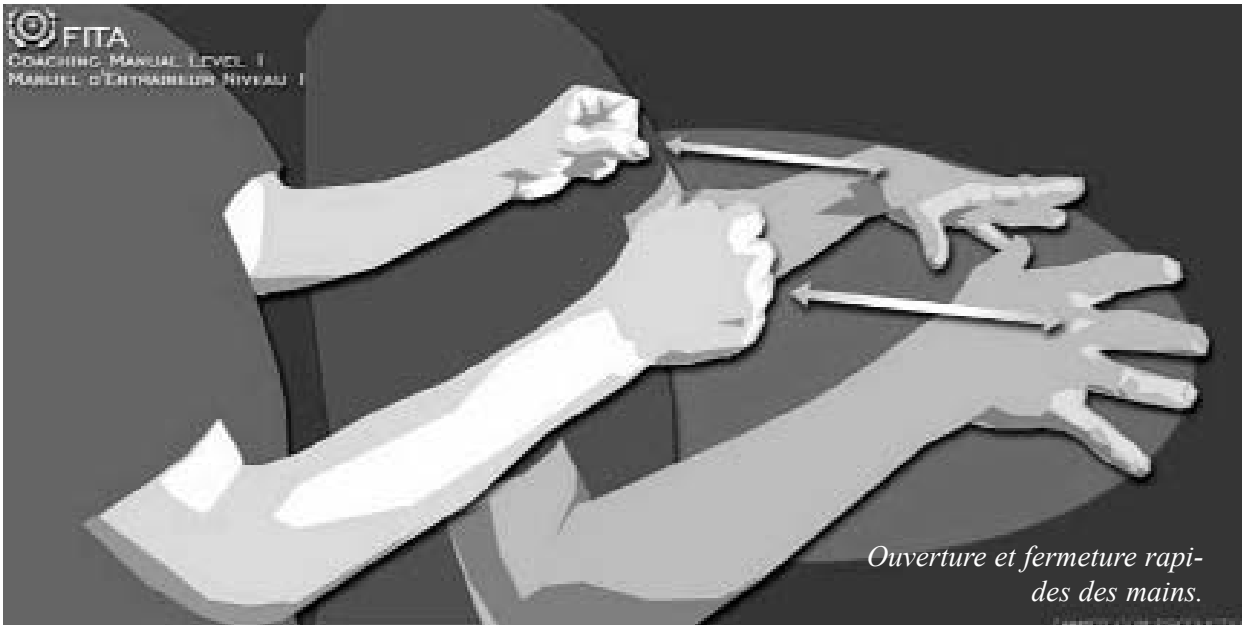


*Rotations des poignets..*

#### **Échauffement des doigts**

Pianoter, ouvrir et fermer rapidement les doigts.





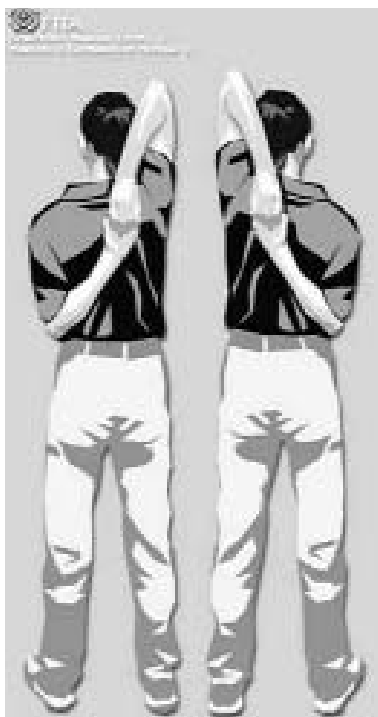
#### 4.3.3.2. Étirements

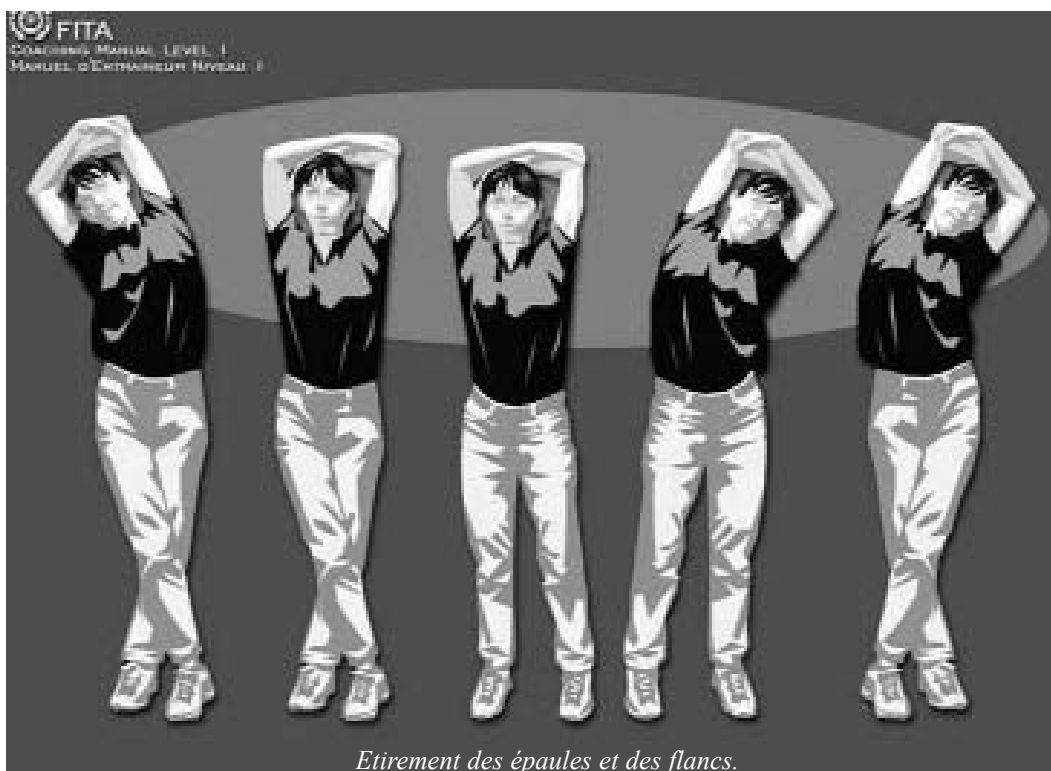
Faites des étirements lorsque que vos muscles seront bien réchauffés car il est plus sécuritaire d'étirer des muscles réchauffés que des muscles froids. N'allez pas au-delà de 70 à 80% de votre capacité d'étirement. Étirez pendant une expiration et demeurez détendu. Maintenez l'étirement pendant 15 à 30 secondes selon la grosseur du muscle, sans brusquerie. Nous vous recommandons un effort isométrique (un effort sans déplacement) avant de vous étirer tel que montré par l'illustration.

- Mains jointes derrière le dos, les doigts pointés vers la nuque.

#### Les épaules

- L'étirement du deltoïde moyen  
En Yoga, cette posture se nomme la tête de vache.





- Étirement de l'épaule et des flancs  
Poussez un coude contre la main opposée pendant +/- 15 secondes.  
Cessez de pousser avec votre coude et croisez les jambes, puis tirez le même coude +/- 15 secondes.  
Pour un meilleur étirement, poussez vos hanches du côté étiré.

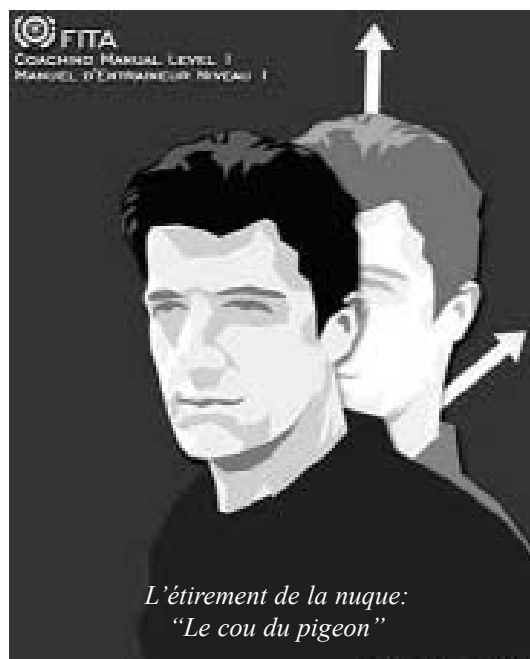
- c) Tirez sur le coude et vrillez le corps en tournant les hanches du côté opposé à l'étirement. Maintenez +/- 15 secondes

- Le dos de l'épaule et le dos  
a) Poussez un coude contre la main opposée pendant +/- 15 secondes.  
b) Cessez de pousser et croisez les jambes avec la jambe du côté opposé à l'étirement en avant.

### Étirement du cou

- La nuque et les trapèzes

Le "cou de pigeon" consiste à étirer le cou vers le haut en aplatissant la nuque et en rentrant le menton. Abaissez les épaules. C'est un bon exercice d'échauffement pour l'expansion du buste de l'archer.



- Trapèzes

Semblable à l'exercice précédent du "cou de pigeon", à la différence que le cou est étiré obliquement :

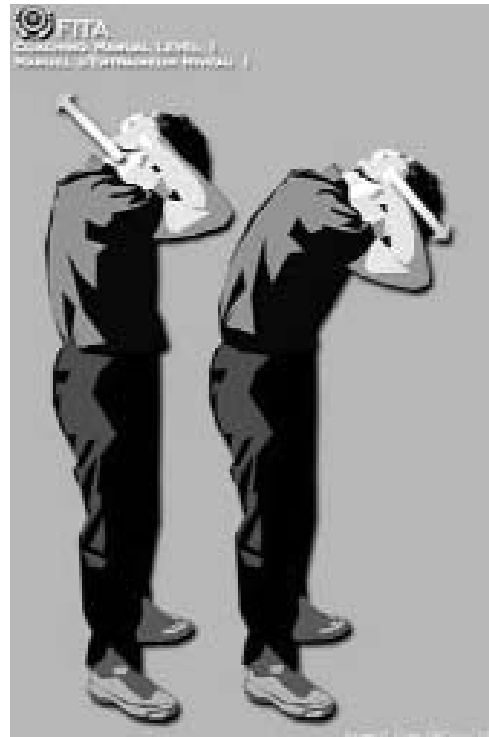
- a) Poussez votre tête sur votre main pendant +/- 15 secondes
- b) Relâcher votre effort et abaissez l'épaule opposée.
- c) Utilisez seulement un ou deux doigts pour l'étirement. Un étirement trop prononcé pourrait endommager vos fibres musculaires ou tendineuses. Maintenez pendant +/- 15 secondes.
- d) Faites l'exercice des deux cotés.



*Etirement des trapèzes*

- Le Cou et le haut du dos

- 1) Poussez votre tête vers l'arrière contre vos mains pendant une quinzaine de secondes. Respirez calmement.
- 2) Cessez votre effort et mettez vos coudes l'un contre l'autre.
- 3) Courbez votre dos vers l'avant. Maintenez pendant ± 15 secondes. Expirez longuement et profondément pendant l'étirement de votre nuque et de votre dos



*Etirement de la nuque et du dos.*

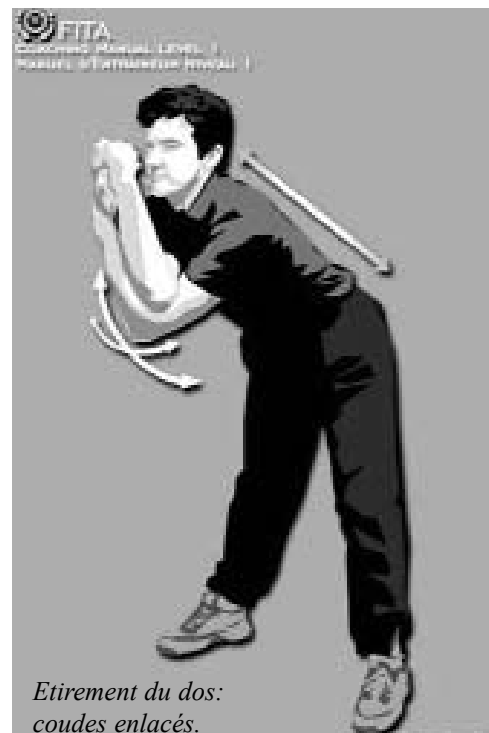
### **Étirement du tronc**

- Étirement général vertical

Tendez vos bras vers le haut. Étirez-les le plus haut possible. Maintenez environ 15 secondes. .

- Les coudes entrelacés

Placez votre coude gauche à l'intérieur du coude droit. L'avant-bras gauche tourne autour de celui de droite de façon à vous permettre d'entrelacer les



*Etirement du dos: coudes enlacés.*

Poussez les coudes vers l'avant. Le haut de votre corps s'incline alors vers l'avant. Poussez vos coudes aussi loin que vous puissiez dans toutes les directions. Ressentez les étirements provoqués par chaque position des coudes.

- f) Continuez de descendre les bras derrière le dos jusqu'à ce que la bande soit détendue.
- g) Inspirez pendant que vous écartez les bras en levant la bande élastique au-dessus de votre tête.
- h) Et ainsi de suite.

### 4.3.3.3. Échauffement avec une bande élastique

#### Échauffement général des épaules

- Rotation en avant et en arrière du corps – Bras et bande élastique tendus

Tenir la bande élastique légèrement tendue. Puis, comme si elle était un bâton, bouger les bras tendus alternativement d'avant à arrière du haut du corps. Inspirez lorsque vous allez vers l'arrière et expirez lorsque vous revenez vers l'avant.

- Écartement horizontal

- a) Tenez vos bras tendus horizontalement en avant de vous, une extrémité de la bande élastique dans chaque main.
- b) Expirez pendant que vous écartez les bras. La bande va s'étirer jusqu'à ce qu'elle s'appuie sur le haut de votre poitrine.
- c) Détendez la bande pendant que vous inspirez et que vous ramenez vos bras à leur position initiale.



- Le même exercice mais obliquement.

- Écartement avant et arrière

- a) Tenez la bande élastique légèrement tendue au-dessus de votre tête.
- b) Expirez pendant que vous étirez et abaissez la bande en avant de vous tout en l'étirant.
- c) Continuez à descendre jusqu'à ce que la bande soit détendue.
- d) Inspirez alors que vous écartez et relevez les bras en étirant la bande. Continuer en détendant la bande au-dessus de votre tête.
- e) Expirez pendant que vous étirez et descendez la bande élastique derrière votre dos.

- d) Expirez pendant que vous écartez les bras. La bande va s'étirer jusqu'à ce qu'elle s'appuie sur le haut de votre estomac.
- e) Détendez la bande pendant que vous inspirez et que vous ramenez vos bras à leur position initiale.
- f) Expirez pendant que vous écartez les bras. La bande va s'étirer jusqu'à ce qu'elle s'appuie sur le haut de votre figure.
- g) Recommencez à partir de b) et ainsi de suite.



- Rotation des épaules avec une bande élastique sous le pied

Inspirez pendant que vous élevez les épaules par rotation. Expirez lorsque vous les abaissez par rotation. Après six rotations dans un sens, changez le sens de la rotation.



*Roulement des épaules.*

- Développés verticaux avec une bande élastique sous le genou

Tenez-vous sur un pied, passez la bande élastique sous le genou de l'autre jambe. Tenez la bande écartée légèrement plus que la largeur de vos épaules. Alors, alternativement,

- a) Tendez les bras vers le ciel - expirez.
- b) Abaissez les bras en avant de vos épaules – inspirez.
- c) Tendez les bras vers le ciel - expirez.
- d) Abaissez les bras derrière les épaules – inspirez.
- e) Recommencez à partir de a) et ainsi de suite.

Cet exercice va éveiller votre équilibre corporel tout en préparant le haut de votre corps à l'effort.



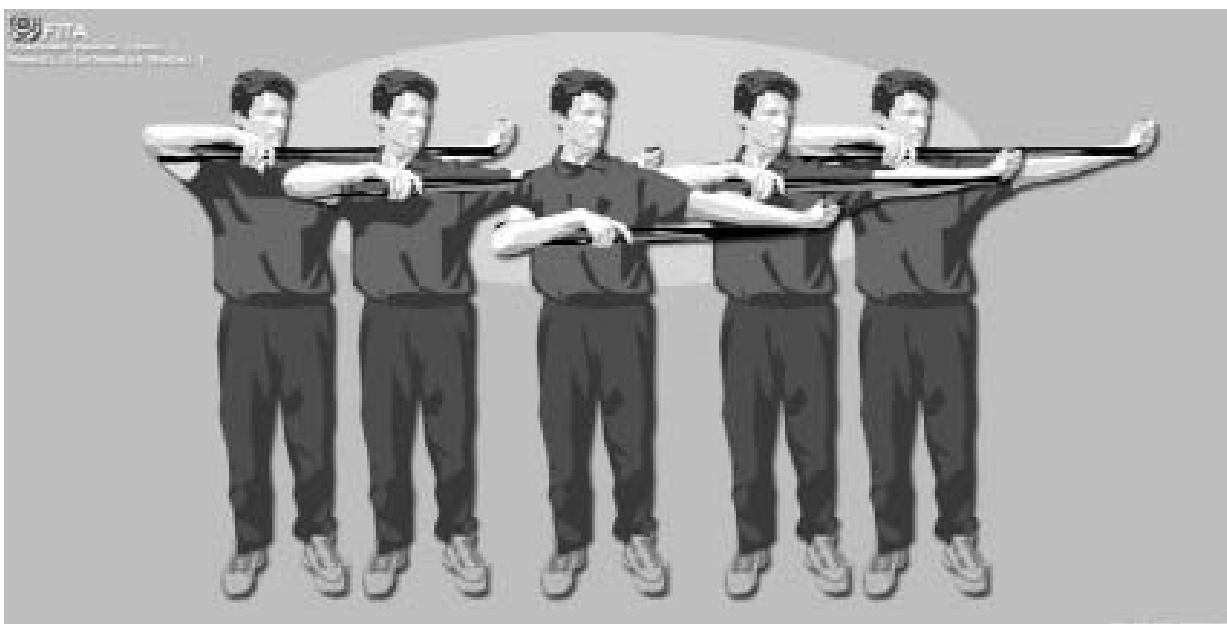
*Developments verticaux avants et arrières.*

### Échauffement spécifique de l'épaule

- Simulation de la pleine allonge avec la bande élastique autour du coude de corde et de la main d'arc.

Prenez une position de pré-allonge haute, et tout en laissant glisser la bande élastique entre vos doigts de corde, faites alternativement :

- a) Une allonge à partir de haut en inspirant ;
- b) Une détente de l'allonge en ramenant sous le niveau des épaules en expirant ;
- c) Une allonge sous le niveau des épaules en inspirant ;
- d) Un relâchement de l'allonge au-dessus du niveau des épaules en expirant.
- e) Recommencez à partir de a) et ainsi de suite.



Tractions hautes et basses avec la bande élastique autour du coude de corde.

- Simulation de tir avec une bande élastique

Remplacez l'arc par une bande élastique et faites votre séquence complète de tir. Maintenez le tonus des muscles utilisés pour le tir après la décoche de la bande élastique.

La continuité (suivi) doit toujours être rappelé.



Simulation de tir avec bande élastique

#### 4.3.3.4. Échauffement en tirant

Ceci est l'étape finale de la période d'échauffement qui est souvent réalisée sur un ballot sans cible. Durant cette étape revoyez ce que vous avez vu lors de la dernière session d'entraînement.

Si vous préférez travailler la dernière habileté au lieu d'en introduire une nouvelle, alors vous pouvez mettre en place un circuit de cibles évidées (voyez "Le processus standard d'enseignement", à la première page de ce chapitre).

#### 4.3.4. La révision de la séance précédente

Lors de la première volée d'échauffement, rappelez quelques mots clés de la séance précédente. Avant la deuxième volée d'échauffement, alors que les archers sont sur la ligne de tir, questionnez-les afin de vérifier ce qu'ils ont retenu de la dernière séance. Ils n'auront pas de difficultés à vous répondre car leur mémoire aura été éveillée avec les mots clés de la première volée. Faites-les s'exprimer car nous retenons mieux ce que nous exprimons que ce que nous entendons..

#### 4.3.5. L enseignement

Après avoir présenté le contenu de la séance, structurez-la ainsi :

- **L'entraînement technique** c'est à dire la présentation ou le rappel d'une habileté ;
- **L'assimilation de l'habileté** à cette étape, l'entraîneur utilise une succession de situations de difficultés croissantes.
- **Développement de l'endurance et évaluation de l'apprentissage.** Un jeu fait souvent partie de cette étape.

Vous trouverez plus d'informations sur l'enseignement au chapitre 7 "Conseils d'enseignement à l'entraîneur".

#### 4.3.6. La récupération

Certains entraîneurs trouvent utile une période de récupération et de retour au calme en faisant tirer les archers sur un ballot sans cible ou les yeux fermés afin qu'ils retrouvent leur qualité de tir. D'autres entraîneurs préfèrent terminer en laissant les archers sur le plaisir obtenu lors du jeu. Aucune de ces méthodes n'est meilleure que l'autre et le choix dépend de :

- Comment la séance s'est déroulée, l'intérêt qui s'est manifesté lors du développement de l'endurance et l'évaluation de l'apprentissage ;
- Le comportement des archers durant le jeu en fonction de l'habileté enseignée et le respect des règles données aux archers ;
- Du niveau d'excitation et de concentration des archers à la fin du jeu.

#### 4.3.7. Rangement de l'équipement et évaluation

Le temps accordé au rangement de l'équipement est important pour les raisons suivantes, il :

- Amène les archers à respecter les installations et l'équipement mis à leur disposition ;
  - Développe le sentiment d'appartenance à leur organisme ;
  - Donne l'opportunité de discuter de la séance de façon informelle ;
  - Facilite les échanges entre les participants en dehors du contexte de la séance ;
  - Démontre aux archers le travail qui se fait en coulisse ;
  - Donne le temps de faire consultations ;
- Accorder la priorité aux rétroactions positives.

En résumé, planifiez vos séances d'entraînement avec les étapes ci-dessus. Adapter vos étapes d'enseignement aux habiletés à enseigner lors de

chaque séance. Toujours intégrer le "Processus standard d'apprentissage" (voyez la première page de ce chapitre) dans l'élaboration de vos exercices lors des séances.

#### 4.4. La séquence d'une séance pratique

##### 4.4.1. Première leçon Suggestions

##### ● Étape No 1

La distance de tir est de 4 à 10 mètres, selon le gabarit des archers. Voici un tableau suggérant les distances de tir selon les groupes d'âge.

	5 à 7	8 à 10	11 à 13	14 à 16	Age
4 m	X				
6 m		X			
8 m			X		
10 m				X	

*"Distances de tir recommandées pour la 1ère séance "*

Utilisez une cible de 80 cm. Divisez les archers en petits groupes selon la disponibilité de l'espace, de l'équipement et de l'entraîneur.

##### ● Étape No 2 :

Pour chacun des groupes, présentez l'entraîneur et les archers, vérifiez que tous les formulaires sont bien complétés, sinon, faites-le immédiatement.

##### ● Étape No 3 :

Montrez les installations et l'équipement qui seront utilisés.

##### ● Étape No 4 :

Placez les archers afin qu'ils puissent voir la démonstration, et démontrez comment tirer. Tout au long de la démonstration, donnez les consignes de sécurité. Dites aux archers ce qu'ils auront à faire si vous leur dites "Revenez ! ". Expliquez les différences du tir pour un gaucher. Donner vos recommandations concernant les vêtements.

##### ● Étape No 5 :

Pour chaque archer :

- Déterminez le côté de tir
- Mesurez la longueur des flèches requises
- Évaluez la tension et la longueur de l'arc
- Distribuez un arc déjà tendu, adapté à leur capacité physique



Les arcs sont numérotés ce qui permettra aux archers de retrouver facilement leur arc lors des prochaines séances. À cette étape un arc est rarement trop souple, au contraire il est souvent trop rigide, par conséquent, privilégiez les arcs de faible tension.

Rappelez que le tir à vide (sans flèche) est interdit.

Donnez à chaque archer six flèches de longueur adéquate et adaptée à la tension de l'arc, idéalement plumées de façon identique. Rappelez que la flèche doit être encochée seulement lorsque l'archer est sur la ligne de tir. Fournissez un carquois et un protège-bras de grandeur adéquate. Aidez les archers à ajuster le carquois et le protège-bras.

Déterminez si un plastron est nécessaire, et selon le cas, fournissez-en un. Vérifiez si les vêtements sont adéquats, sinon ajustez-les et avisez l'archer pour la prochaine séance.

Ne fournissez un protège-doigt que si nécessaire. Les archers se sentent plus à l'aise sans protège-doigts. De plus, vous aurez un meilleur contrôle visuel de la position des doigts sur la corde.

Ne donnez pas de dragonne à un archer débutant car peu d'entre eux l'utiliseraient correctement et elle pourrait les distraire d'autres tâches plus importantes. Si vous avez distribué l'équipement, demandez aux archers de déposer par terre leur arc puis faites votre démonstration d'abord sur le côté habituel ensuite de l'autre côté.

#### ● Étape No 6 :

Désignez deux ou trois archers par cible. Rappelez ce que "Revenez !" signifie. Ils doivent tirer à chacun leur tour sous votre surveillance directe. Afin de maintenir un rythme de tir soutenu pour les deux premières leçons, prévoyez un ratio d'un entraîneur pour six archers. Aidez les archers pour leurs premières flèches. Surveillez les sur-allonges et changez l'équipement s'il le faut.

Faites attention à :

- La longueur de l'allonge et des flèches
- Le dégagement de la corde, donc de la position de la main d'arc, du coude et de l'épaule.

Une assistance physique est souvent requise tout au long de la séance. Les simulations de tir sont recommandées au début.

Intervenez seulement pour vous assurer que la position corporelle est verticale, que les épaules sont abaissées, que l'archer est détendu, que l'allonge est bien exécutée et que c'est sécuritaire.

Demandez-leur de vous aviser immédiatement de toute douleur provoquée par le heurt de la corde sur l'avant-bras, la poitrine ou d'une douleur aux doigts de corde.

Selon votre jugement, autorisez le tir autonome lorsque les archers démontrent un tir sécuritaire et la maîtrise de la technique de base.

#### ● Étape No 7 :

Lorsque la volée est complétée, expliquez :

- Comment se retirer de la ligne de tir
- Où déposer leur arc
- Où attendre le signal de la récupération des flèches

#### ● Étape No 8 :

Sifflez pour la récupération des flèches. Amenez le groupe vers les cibles en les avisant de faire attention aux flèches au sol ou sur le plancher. Montrez la méthode correcte pour retirer les flèches et où se tenir pendant le retrait des flèches. aucun moment quelqu'un ne doit se tenir derrière les flèches fichées dans la cible.

#### ● Étape No 9 :

Après chaque volée lorsque les archers reviennent à la ligne de tir, révisez un aspect technique en utilisant une courte démonstration (l'utilisation d'une bande élastique est excellente).

#### ● Étape No 10 :

Lors des volées suivantes, aidez ceux qui ont des difficultés particulières, et ne donnez à pas plus de deux archers à la fois une aide individuelle.

#### ● Étape No 11 :

Après plusieurs volées, environ 20 minutes avant la fin de la séance, faites un jeu tel que "Élimination par zone de couleur" expliqué au chapitre 9. Ce jeu ne nécessite pas de compter les points et aide les novices à mémoriser les différentes zones de couleur.

Ce jeu permet à ceux qui sont fatigués de se reposer et d'observer les meilleurs.

#### ● Étape No. 12 :

À la fin de chaque jeu, lorsque les archers reviennent à la ligne de tir, rappelez l'étape suivante du jeu. Lorsqu'un archer est éliminé, faites-le observer, compter ou ranger l'équipement. Profitez-en pour discuter de sa perception de la séance. .

*Finalemnt :*

Une séance dure de 45 minutes à deux heures, selon la maturité moyenne du groupe.

#### 4.4.2. La deuxième leçon

Une période d'échauffement est recommandée.

Vérifiez des points précis de la séquence de tir particulièrement le haut du corps (tête droite, épaules basses, mains et avant-bras détendus). Les archers doivent apprendre à s'observer et apprendre à utiliser un miroir. Beaucoup de pratique sous



surveillance est nécessaire pour instaurer les détails de la séquence de tir. Les cibles sont placées à 10 m pour cette séance (pour 14 ans et plus).

#### 4.4.3. Les le ons suivantes

À compter de cette séance et pour les suivantes, les archers montent et démontent eux-mêmes leur arc au début et à la fin de la séance.

À partir de la 4<sup>e</sup> leçon et les suivantes, commencez à organiser de véritables séances d'entraînement, voyez le chapitre 7. Enseignez les habiletés de bases dans cet ordre :

- Pré-positionnement corporel
  - Élévation de l'arc
  - L'allonge
  - L'effort en pleine allonge
  - Le dégagement de la corde
  - La main d'arc (introduction de la dragonne)
  - La décoche
  - Le maintien ou suivi
  - Les points de repères faciaux  
(utilisez la méthode du triangle)
  - L'alignement de la corde
  - L'ajustement du viseur  
(utilisez la méthode du quadrilatère)
- 

#### Note:

Certaines habiletés de base peuvent demander plusieurs séances et plusieurs exercices. Élaborez votre propre plan de cours avec les thèmes à enseigner. Dans le chapitre 7 nous vous proposons des suggestions pour l'enseignement de chacun de ces thèmes.

# Chapitre 5

## Problèmes courants

Votre rôle en tant qu'entraîneur est d'enseigner la base du tir à l'arc, et non ce qui doit être évité ou ce qu'il y a de pire ou ce qu'il y a de mauvais. L'enseignement de ce qu'il ne doit pas être fait, ne nécessite que de la mémoire et la capacité de parler.

### 5.1 Les fautes relatives à la flèche

- Flèche qui tombe du support de flèche :  
Le doigt sous la flèche, la pousse vers le haut;
- Tension dans la main de corde – les jointures sont pliées pendant l'allonge et le dos de la main est arrondie au lieu d'être parfaitement droite ;
- Pencher le haut de l'arc du côté du support de flèche.

Flèche qui rebondit constamment sur la cible :

- La main de corde avance vers l'avant au moment de la décoche ;
- Une pointe aplatie ;
- Le heurt d'une sangle ou d'une attache du ballot ou quelque chose d'autre à l'intérieur du paillason ;

### 5.2 Les fautes relatives à l'impact de la flèche

Flèche qui passe sous la cible :

- Mauvais point de visée ou viseur mal ajusté ;
- Le bras d'arc se replie ;
- Ne pas avoir de points de repères faciaux fixes ;
- Le bras d'arc tombe ;
- Avancer le menton pour rencontrer la corde;
- Encocher la flèche trop haut sur la corde;
- La corde touche au vêtement ou au protège-bras ;
- Position irrégulière de la main dans l'arc ;
- Décoche en avant ou au-dessus des points de repères faciaux;
- Les bras et les épaules se replient ce qui réduit l'allonge ;

Flèche qui passe par-dessus la cible :

- Mauvais point de visée ou mauvais ajustement du viseur ;
- Points de Repères faciaux trop bas ;

- Élever le bras d'arc au moment de la décoche ;
- L'archer pousse trop sur son arc ;
- La flèche est encochée trop bas sur la corde ;
- L'archer fait une sur-allonge en allant au-delà des points de repères faciaux habituels avant de décocher ;
- Tenir l'arc de façon inconsistante, par exemple en poussant trop bas sur la poignée ;

Flèche allant droite de la cible (pour un archer droitier) :

- Pousser l'arc vers la droite au moment de la décoche ;
- Mauvais point de visée et mauvais ajustement du viseur ;
- Pencher ou incliner l'arc ou trop le guider ;
- Retenir la corde ou tenir l'arc de façon irrégulière ;
- Pour un archer gaucher, utiliser l'œil droit pour viser ;
- Ne pas faire d'aligner la corde ;
- Torsion de la corde lors de la décoche ;
- Trop étirer le corps lors de l'allonge (sur-allonge) ;
- Utiliser le biceps pour faire l'allonge ;
- Le coude du bras d'arc plie poussant l'arc vers la droite lors de la décoche ;

Flèche allant gauche (pour un archer droitier) :

- Pousser l'arc vers la gauche au moment de la décoche ;
- Mauvais point de visée et mauvais ajustement du viseur ;
- Pencher ou incliner l'arc ou trop le guider ;
- Retenir la corde ou tenir l'arc de façon incorrecte;
- Pour un archer droitier, utiliser l'œil gauche pour viser ;
- Ne pas faire d'aligner la corde ;
- Accumulation de la peau en avant de la corde lors de la prise de repères faciaux ce qui fait dévier la corde ;
- La corde frotte sur le vêtement lors de la décoche ;
- Le corps qui se recroqueville lors de la décoche ;
- La flèche tombe de l'appui-flèche lors de la décoche ;
- Ecarter la corde loin du visage lors de la décoche.

Parfois la faute ne dépend pas de l'exécution du tir par l'archer. Tirez avec l'arc de l'archer. L'arc ou les flèches peuvent être fautifs.



### 5.3 La peur de la cible

La crainte de la cible, parfois nommée peur du jaune, est un problème qui influence la performance au moment critique. L'archer devrait tirer lorsqu'il ressent une bonne synchronisation de sa position corporelle et une position stable de tir associée à une bonne visée.

Parfois, pendant qu'il apprend à tirer, l'archer tire avant d'avoir une visée satisfaisante. L'entraîneur doit alors intervenir afin que l'archer stabilise la visée avant de tirer. Dans les cas extrêmes, l'archer décoche avant même d'atteindre la position finale de tir.

La peur de la cible est provoquée par le fait que l'archer s'en remet essentiellement qu'à des stimuli visuels plutôt qu'à des sensations internes pour prendre la décision de décocher. Le problème devient complexe lorsque l'archer commence à anticiper les perceptions externes, pensant dans le futur, même si ce futur n'est qu'à une fraction de seconde en avant (c'est à dire l'anticipation que le viseur soit dans le jaune et la décoche). Pour remédier à la crainte de la cible, il faut amener l'archer à se centrer sur ce qui arrive et non sur ce qui arrivera. Plusieurs solutions existent, toutes demandant un grand effort de contrôle et de persévérance de l'archer. Toutefois, il y a une solution qui a un effet immédiat: changer de côté de tir. Cette manœuvre est facile à faire au début de l'apprentissage. Étant donné que les réseaux neurologiques diffèrent d'un côté à l'autre du corps, l'archer peut éliminer son problème de visée et obtenir un meilleur contrôle de son tir. Un arc de plus faible tension peut être nécessaire pour compenser la différence de la force musculaire entre les deux côtés. Le temps passé à tirer avec l'autre côté n'est pas perdu, au contraire. Une étude menée par l'Italien Starosa (Matveev L. P.; Fundamentals of Sport Training; Fis Mosca, 1983) révèle que pendant que l'on entraîne un côté, l'habileté se développe sur le côté inactif. De plus, un entraînement sain ne peut que contribuer au développement de bonnes habitudes. L'étude de Drenkov démontre les effets bénéfiques de l'entraînement bilatéral sur le niveau des performances. En pratique, cette solution rencontre souvent de la résistance avant d'être adoptée et un grand intérêt pendant et après son application. L'entraînement du côté opposé accroît l'habileté du côté couramment utilisé, ce qui résulte en une augmentation de l'habileté.

Les bénéfices de ces solutions ne viennent pas facilement, un dur travail est requis.

### 5.4 Problèmes courants des archers

Tout au long de ce manuel nous avons mis l'accent sur les bases du tir. Cependant, vous êtes à même de constater certains problèmes :

- Bouger la tête en direction de la corde.
- Soulever les épaules, particulièrement l'épaule d'arc en élevant l'arc.
- Avoir un coude de corde bas peut produire une décoche irrégulière ou statique.
- Bouger tout le corps (le centre de gravité) vers le pied de corde.
- Ouvrir les doigts de corde lentement (ne pas avoir une décoche efficace).
- Cesser de viser trop tôt pour la décoche.
- Laisser tomber le bras d'arc trop tôt après la décoche.

Dès qu'un problème est identifié, déterminer la solution et l'habileté à développer. Ensuite, choisissez les exercices appropriés pour améliorer cette habileté.

Les problèmes possibles et les plus courants de la décoche et du suivi

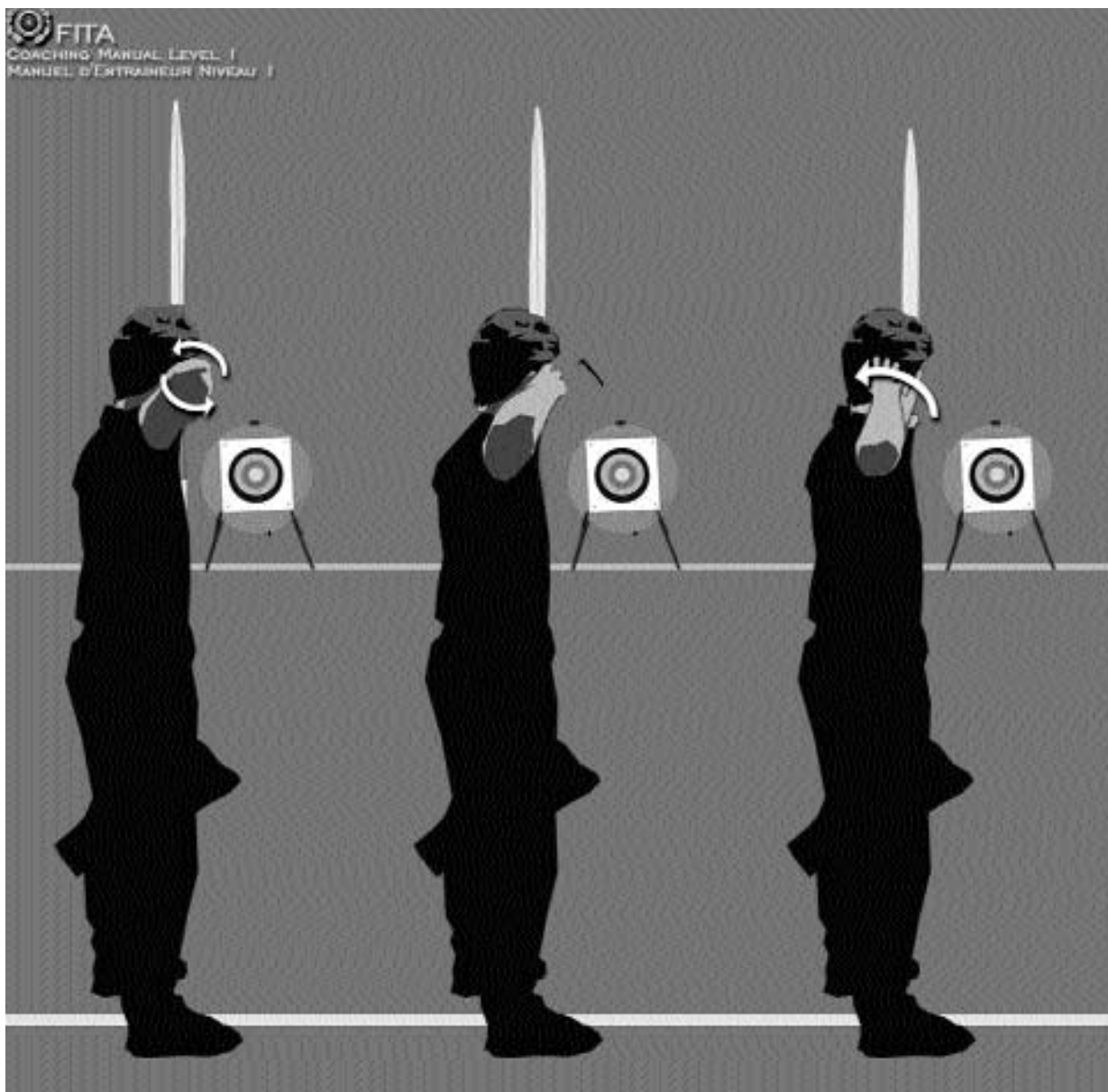
Afin d'éviter de mauvaises habitudes, nous nous centrons sur la façon la plus adéquate pour tirer convenablement, mais l'expérience nous démontre qu'il y a deux problèmes courants qui peuvent apparaître dans cette phase de tir, et voici des recommandations sur quels aspects travailler.

*Un coude de corde qui termine sa course plus bas que les épaules peut être provoqué par :*

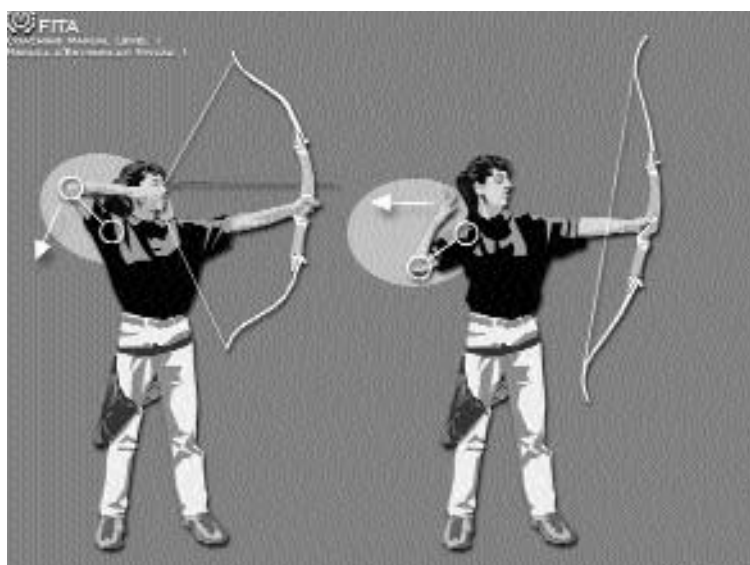
- \* Une tension musculaire dans l'aisselle, le pectoral, ... Si c'est le cas, vous verrez certainement le coude baisser en pleine allonge.

Cela peut aller, mais peut également générer une déformation verticale et faire pencher le corps vers le pied de corde.

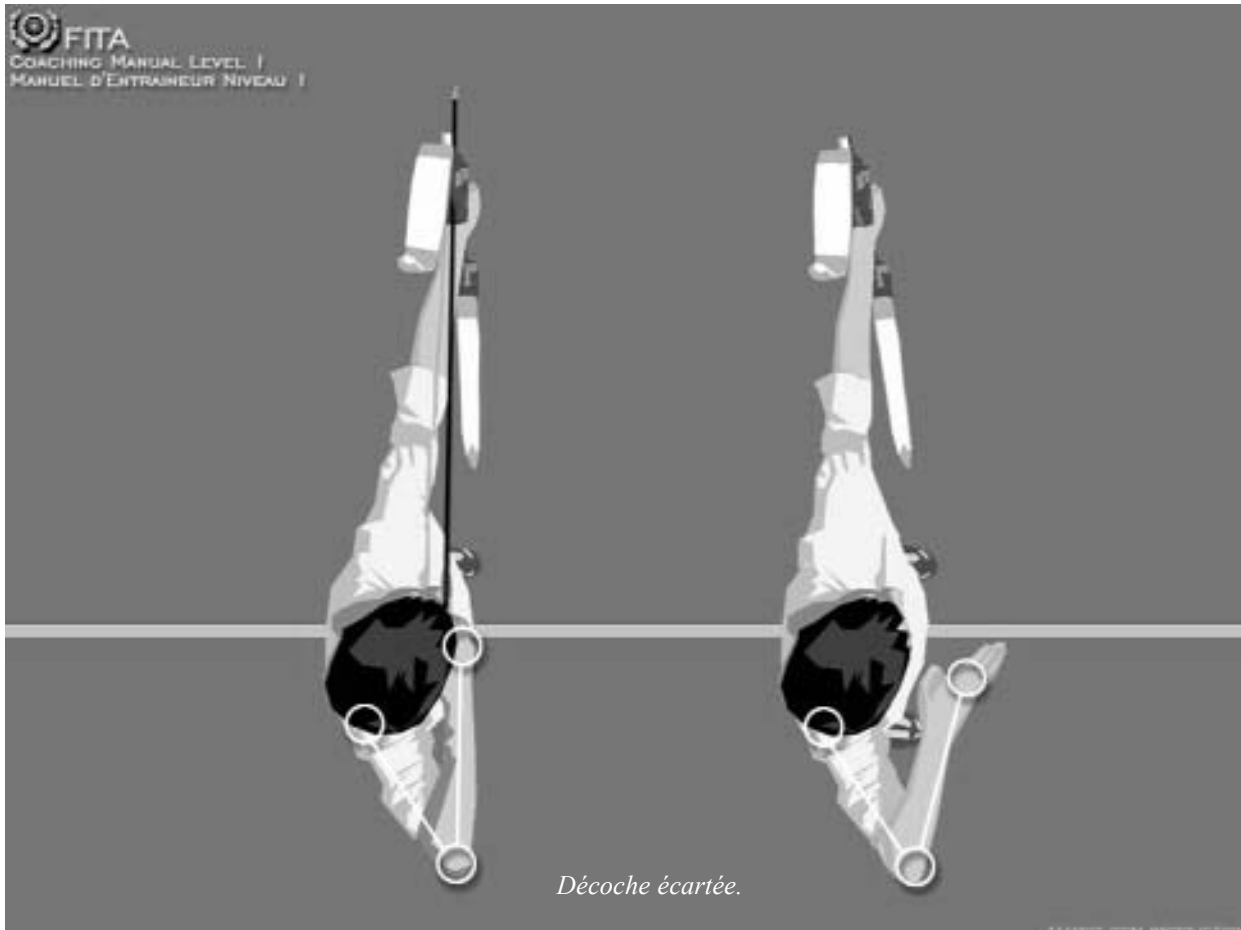
- \* Une relaxation des muscles de l'épaule au moment de la décoche, ce qui causera une modification du suivi – cela doit être évité.



*Pivotement autour du coude dû à une excessive contraction des muscles du bras et de l'avant-bras de corde. La rotation n'est pas dommageable par elle-même, mais n'est pas nécessaire ; cette technique n'est pas recommandable..*



*Décoche verticale autour de l'épaule de corde.*



Une décoche écartée peut être occasionnée par :

- \* L'ouverture de l'angle bras - avant-bras causée par l'action du triceps.
- \* Tension musculaire dans l'avant-bras de corde et le poignet – décoche extérieure.

Ces décoches peuvent produire des impacts à gauche, à droite ainsi que de la hauteur, ce qui n'est pas souhaitable.

● Le rationnel

L'humain n'est jamais immobile mais constamment à la recherche de l'équilibre. Nous devons faire en sorte d'être stable à tout moment, même durant le court

instant que la corde propulse la flèche lors de la décoche. Cela ne peut être atteint que si nous maintenons notre concentration, et que nous sommes prêt mentalement.

Etre en mesure de maintenir la coordination visuo-motrice pendant la décoche et le suivi, est l'une des plus fondamentales habiletés du tir à l'arc. L'archer en pleine allonge montre déjà ce mouvement du coude. Plus simple est le mouvement, plus facile il sera de le répéter.

# Chapitre 6

## Le rôle de l'entraîneur

En tant qu'entraîneur, vous jouez un rôle déterminant quant au plaisir qu'aura le débutant à s'investir dans le sport. Pour faire aimer le sport à chacun, vous devez comprendre comment les débutants évoluent et se développent, comment ils communiquent entre eux et ce qui les motive à revenir et en demander plus. Ce manuel vous donne un aperçu des habiletés et des connaissances que dont vous aurez besoin pour être un bon entraîneur.

Le tir à l'arc est réputé être un bon exercice physique et mental. Ces dernières années, il est devenu un sport de plus en plus populaire pour tous les ~~niveaux~~ d'âges. Les gens s'adonnent à ce sport pour différentes raisons. Ils aiment apprendre de nouvelles habiletés et se mesurer à d'autres. Ils aiment les défis et l'excitation associés à ce sport. Gagner est important, mais le tir à l'arc permet simplement d'être actif et de se retrouver en bonne compagnie d'autres archers. Votre approche doit tenir compte de ces besoins. Vous êtes sur la bonne voie si vous vous concentrez sur le plaisir et l'enseignement des bases.

- Le plaisir -- Rends l'expérience extraordinaire pour tous les débutants (voyez le chapitre 13 "Les jeux").
- L'enseignement des éléments de base - Concentrez-vous sur les bases. À mesure que les débutants apprennent et améliorent leurs habiletés, ils apprécient davantage le sport.

En vous préparant et en enseignant consciencieusement, vous ferez de l'entraînement une expérience positive et amusante. Vous pouvez encourager plus de gens à inclure le sport dans leurs activités quotidiennes et les amener à faire du tir à l'arc un sport pour toute leur vie.

Voici un bref résumé des principaux principes de l'enseignement sportif que nous abordons dans ce manuel. Vous pourriez l'appeler le credo de l'entraîneur :

- Soyez prêt, désireux et capable d'aider un débutant dans le développement de leur plein potentiel tout en reconnaissant leurs différences. Ils viennent de milieux différents, sont nés avec des talents différents, croissent et se développent à des rythmes différents.
- Proposer des objectifs réalistes selon la phase de croissance et de développement de chaque débutant.

- Donnez l'exemple. Enseignez et démontrez de l'autodiscipline, la coopération, le respect des officiels et des adversaires.
- Mettez l'accent sur le plaisir. L'apprentissage de nouvelles habiletés et techniques est plaisante lorsqu'il est introduites à l'aide d'exercices et de compétitions.
- Préconiser la diversité. Encourager les débutants à participer à d'autres sports et à d'autres activités
- Soyez flexible et disposé à apprendre tandis que vous développez vos habiletés en tant qu'entraîneur. Ne craignez pas de faire des erreurs ou de demander de l'aide lorsque vous en avez besoin.
- Soyez réaliste. Assurez-vous que le temps exigé de vos débutants soit raisonnable. Ce sont avant tout des personnes et ensuite des archers !

### 6.1. Votre rôle en tant qu'entraîneur en tir à l'arc

L'entraînement pour quiconque aime le tir à l'arc, est de s'intéresser aux gens et de désirer partager cette passion. Ils sont d'abord des personnes, des archers ensuite. Cela vaut tant pour l'étudiant-athlète, les femmes et les hommes, les parents et les grands-parents. Qu'est-ce qu'il faut pour devenir entraîneur ? Il faut des gens sensibles et chaleureux. Des gens organisés, qui veulent travailler avec les autres et qui veulent enseigner avec tout leur cœur. Les entraîneurs sont des personnes qui aiment le tir à l'arc et désirent faire partager leurs connaissances.

Lorsque vous travaillez avec des débutants, vous devez vous rappeler que vous êtes à la fois un enseignant, un guide et un conseiller.

En tant qu'enseignant, vous :

- Enseignez les points essentiels qui aideront le débutant à apprendre
- Incitez le développement des habiletés par différents moyens d'apprentissage et de situations.
- Réalisez une série d'activités qui vont permettre une vie plus active des débutants.

En tant que guide :

- Présentez le tir à l'arc comme une activité positive et plaisante à faire.
- Proposez des objectifs stimulants mais réalistes.
- Supportez et encouragez les débutants afin qu'ils fassent de leur mieux.
- Inculquez l'importance d'un bon esprit sportif et de l'honnêteté sportive.
- Respectez les droits et désirs individuels, ne jamais humiliez ou punir un débutant devant les autres.



En tant que conseiller vous :

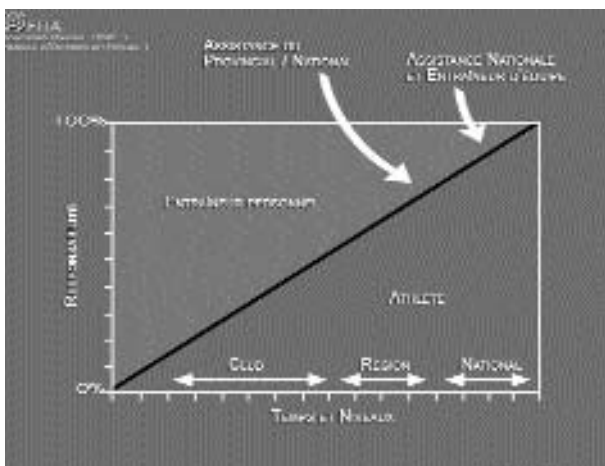
- Écoutez les inquiétudes de vos archers et tentez de les supporter du mieux que vous pouvez.
- Respectez les besoins et les confiances de chacun.

En tant que personne ressource :

- Vous devriez très bien connaître la discipline avant de commencer à entraîner.
- Vous ne vous contentez pas de savoir seulement ce que vous allez enseigner aux débutants.
- Vous devez connaître l'histoire du tir à l'arc.
- Vous vous tenez au courant des derniers développements en ce domaine.

Ce manuel sera utile à tous ceux qui enseignent ou apprennent l'art d'utiliser un arc. Cependant, une formation préalable au tir à l'arc est essentielle.

Lorsque vous entraînez, les résultats sont réels et immédiats. Vous partagez toutes les petites victoires à mesure que les archers développent leurs habiletés. Vous le ressentez par l'énergie et l'enthousiasme de vos archers. Vous le voyez également dans leur sourire. Mais les résultats de l'entraînement peuvent aussi être subtils et ne se révéler qu'à long terme. Par le tir à l'arc, vous aiderez vos archers à grandir et à s'épanouir en tant qu'individus. Les habiletés du tir à l'arc apprises de vous ne serviront peut-être que pendant quelques années. Mais les aptitudes, et les attitudes, que vos étudiants auront développées vis-à-vis d'eux-mêmes et des autres, dureront toute leur vie. Ces bienfaits ne viennent pas tout seuls. Être entraîneur demande un engagement considérable de votre part, pour ce qui est de la planification, des pratiques et des compétitions. Vous avez une responsabilité bien réelle lorsque vous vous introduisez dans la vie de ces jeunes. Mais l'effort en vaut la peine. Demandez aux entraîneurs ayant beaucoup d'expérience dans l'entraînement du tir à l'arc, ils vous répondront qu'ils ont retiré davantage de ce sport qu'ils n'ont donné.



Modèle de responsabilité Entraîneur/athlète

L'une de vos premières tâches est d'identifier les avantages de l'apprentissage. Vous devez démontrer à vos archers qu'ils ont besoin d'apprendre et que les bénéfices seront proportionnels aux efforts qu'ils auront faits.

Le graphique précédent, montre la relation entre vous (l'entraîneur) et vos archers dans le temps. Lorsqu'un individu est en phase d'apprentissage, vous êtes tenu de le guider au fur et à mesure qu'il maîtrise les habiletés du sport et qu'il connait les règles et le déroulement de la compétition. Au fur et à mesure que le temps passe, l'archer acquiert de l'expérience, sa responsabilité s'accroît alors que la vôtre, en comparaison, diminue.

## 6.2. Les qualités de l'entraîneur

Les qualités requises pour avoir un programme d'enseignement réussi sont variées. Chacun d'entre nous possède à des degrés divers certaines ou toutes ces qualités et il n'en tient qu'à nous d'évaluer nos connaissances et nos habiletés et de les améliorer là où c'est nécessaire.

### 6.2.1. Les connaissances techniques

Vous devez bien connaître la matière à utiliser. Sinon, il vous sera impossible de l'enseigner aux autres :

- Tenez-vous au courant des derniers développements.
- Ne vous fiez pas seulement à votre réputation antérieure ou vos succès passés.

### 6.2.2. La personnalité

Là où les gens doivent travailler ensemble, des personnalités compatibles sont essentielles afin de réussir. Il y a plusieurs éléments de la personnalité d'un individu qui peuvent provoquer des réactions favorables ou défavorables avec les autres. Se concentrer et améliorer nos qualités spécifiques devraient développer une personnalité acceptable. En observant les autres entraîneurs et en évaluant leurs caractéristiques, nous pouvons adopter celles qui permettent un enseignement réussi et éviter celles qui provoquent le contraire. Par contre, restez vous-même. Ne soyez pas artificiel. La sincérité est de première importance. Soignez votre apparence.

#### 6.2.2.1. La sincérité

Après la connaissance du sujet, le plus important aspect est la sincérité. En tout temps soyez naturel, soyez sincère et profitez de votre expérience lorsque vous faites votre présentation. C'est ce que vous faites de mieux et vous trouverez que vous serez accepté plus rapidement. Évitez de prendre des airs, de poser. Votre auditoire est davantage intéressé par votre matière que par votre façon de la présenter.



### 6.2.2.2. La sincérité des intentions

La sincérité des intentions, la ponctualité et une apparence soignée ont beaucoup de valeur sur l'échelle des exigences de l'entraîneur. Ces aspects sont déterminants dans l'évaluation que font de vous les débutants et influencent l'attention qu'ils vous accorderont durant la présentation. Vous devez être naturel ; la sincérité est fondamentale.

### 6.2.2.3. L'attitude à l'égard du groupe

Vous devez garder vos connaissances à jour et améliorer vos aptitudes d'enseigner. Un entraîneur doit se préoccuper des membres de son groupe et de leurs problèmes. Soyez juste dans vos décisions. Votre attitude influence le moral de votre classe car elle adopte l'attitude et le point de vue que vous leur soumettez comme entraîneur. Rappelez-vous que chaque personne que vous rencontrez, vous est supérieure d'une certaine façon. Apprenez d'eux alors tout en les enseignant. La modestie n'est pas facile, mais elle nous apprend beaucoup.

### 6.2.2.4. L'appréciation

Ce principe met l'emphase sur le fait que votre tâche réelle est d'entraîner les gens, pas seulement leur enseigner de la matière. Vous devez savoir qu'un novice apprend bien au-delà de la matière enseignée. Un novice réagit à l'attitude de l'entraîneur. Par conséquent, vous devez avoir une attitude positive. Réprimez les remarques ou les opinions personnelles qui pourraient induire une attitude indésirable chez le novice. L'apprentissage n'est pas complet tant que le novice n'a pas acquis une attitude correcte et de bons comportements et qu'ils puissent les appliquer adéquatement.

Voici une liste de vérification qui résume nos propos :

- Traiter les élèves de façon équitable
- Maintenir la discipline dans le respect.
- Répondre franchement aux questions.
- Admettre les erreurs, ne pas les cacher.
- Discuter, ne pas argumenter.
- Exiger de bons résultats et féliciter lorsque c'est mérité.
- Garder la classe en alerte et sur le qui vive.
- Être juste. Le favoritisme divise.
- Être courtois, patient et diplomate et s'il le faut, humble.
- Être calme, éviter la nervosité.
- Guider, n'imposer pas.
- Tenir compte de la première impression.
- Se rappeler que la communication se fait dans les deux sens.
- Être empathique dans toutes les situations.

Vous devez également avoir d'autres qualités telles que : communicateur, organisateur, enseignant,... La formation théorique des composantes de l'entraînement développe bien ces autres qualités.

### 6.2.3. L'esprit sportif

Le sport est une occasion pour vos archers d'expérimenter l'esprit sportif. Voici ce que vous pouvez faire pour l'encourager :

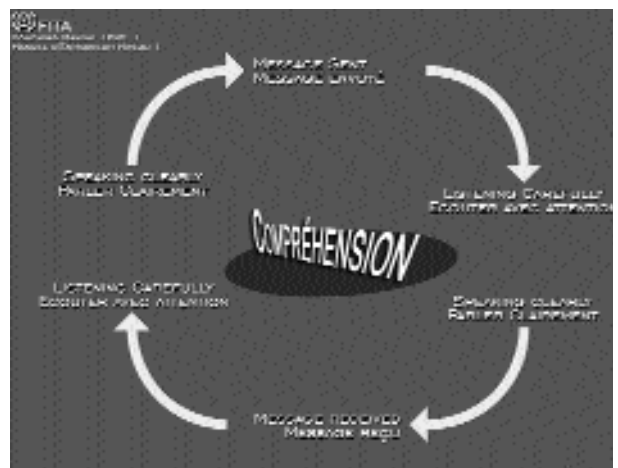
- Reconnaître et respecter les différences individuelles.
- Donner une chance égale à tous.
- Apprendre et suivre les règles du sport.
- Encourager les débutants à toujours faire de leur mieux.
- Inculquer une attitude positive en compétition.
- Encourager les débutants à être modeste dans la victoire et être "bon perdant" dans la défaite.

Assurez-vous de parler de ce que représente l'esprit sportif à vos archers.

### 6.2.4. La communication

La communication se fait dans les deux sens. Une bonne communication amène une bonne compréhension.

Pour que vos leçons soient à la fois productives et relativement faciles à donner, portez attention aux aspects suivants du processus d'enseignement :



*La communication est un processus à deux sens.*

### 6.2.4.1. La communication avec les débutants

Voici quelques règles simples pour vous aider à communiquer efficacement avec vos archers lors des pratiques et des compétitions :

- Donner leur chance de parler et de poser des questions.
- Écouter ce qu'ils ont à dire et la façon dont ils le disent.
- Parler en utilisant un vocabulaire accessible. Rester simple.
- Parler avec chacun de vos archers à chaque séance.

#### 6.2.4.2. *Capacité oratoire et autorité*

L'autorité de l'entraîneur sur le groupe débute avec sa capacité à parler. Se faire entendre clairement (audibilité) et articuler correctement sont les deux éléments clés du succès. Un contrôle ferme est très différent des exigences dogmatiques et imposées par la force, lesquelles ne peuvent qu'occasionner l'hostilité et la non-collaboration. Préoccupez-vous de votre diction et du niveau de votre voix. Pour en savoir plus, voyez la section "La communication".

#### 6.2.4.3. *L'audibilité*

Vous devez parler suffisamment fort pour que tous vos élèves vous entendent. Parlez en vous tournant vers votre groupe et assez fort pour que ceux derrière puissent vous entendre clairement. Préoccupez-vous de ceux qui sont dans les coins les plus éloignés, vérifiez qu'ils peuvent vous entendre sans toutefois irriter ceux en première rangée.

#### 6.2.4.4. *La clarté*

Articuler distinctement et prenez soin de ne pas murmurer. Si vous avez un accent, utilisez une phraséologie qui sera à la portée de tous. Employez des mots qu'ils comprendront. Les mots devront être les mêmes que ceux que l'on retrouve dans le manuel que les élèves utiliseront pour se rafraîchir la mémoire et comme livre de référence. Prenez soin de ne donner que les informations qui sont directement reliées au sujet traité durant la leçon. Ne confondez pas vos archers avec des détails qui ne correspondent pas à leur niveau d'apprentissage. Rappelez-vous que la concision est la clé de l'intelligence.

#### 6.2.4.5. *Le débit*

Pour les premières leçons ayez un débit lent. Un débit de 140 mots à la minute est reconnu comme une limite à la capacité de rétention lorsqu'on s'adresse à un groupe de débutants. Plus tard, lorsque votre groupe sera plus familier avec le sujet, le débit pourra augmenter. Au début, il faut laisser le temps aux novices d'assimiler la matière présentée.

#### 6.2.4.6. *Les gestes*

Si les gestes vous viennent naturellement en parlant, assurez-vous de ne pas trop en faire. La sur-utilisation des gestes peut provoquer de l'irritation et distraire en attirant l'attention sur les gestes. Variez vos gestes, agissez naturellement et intégrez vous au groupe.

#### 6.2.4.7. *L'enthousiasme opposé à la monotonie*

Si vous êtes enthousiasmé par votre sujet, votre auditoire le sera aussi et il excusera vos faiblesses. Lorsque vous parlez à un groupe vous devez avoir de l'intonation dans votre voix ; évitez un ton monotone. Vous ne devez à aucun moment lire un discours préparé. Prévoyez de petites fiches sur lesquelles vous inscrirez de brèves notes et les titres des sections que vous présenterez. Vous pourrez ainsi faire des présentations bien ordonnées sans oublier des points. Il est suggéré de commencer votre présentation avec quelques courtes phrases concernant la matière que vous allez présenter. À la fin, vous résumez brièvement la présentation avec quelques mots clés lesquels, lesquels vous l'espérez, seront retenus par les élèves.

#### 6.2.4.8. *Phrases répétitives*

La plupart des conférenciers ont tendance à utiliser exagérément leurs expressions favorites. Éviter l'usage excessif de phrases telles que : "c'est correct", "généralement", "vous savez" et plusieurs autres. De même, les interjections telles que "hum !", "ha !", "hé !", "heu !" peuvent être très distrayantes et improductives. Ces artifices ont tendance à irriter et distraire les novices du sujet principal de la présentation.

#### 6.2.4.9. *L'humour*

Tout bon communicateur connaît l'importance de l'humour pour détendre l'auditoire. Tout exposé est amélioré par l'utilisation adéquate et pertinente d'anecdotes reliées avec le sujet de la présentation. Ces blagues doivent arriver naturellement sinon si elles sont forcées elles risquent de tomber à plat. Soyez toujours prêt à rire de vous-même si vous faites un lapsus ; personne ne s'attend à ce que vous soyez parfait.

#### 6.2.5. *La gestion du temps*

Lorsque vous prévoyez 30 minutes pour un exposé, assurez-vous que vous aurez suffisamment de temps pour couvrir la matière importante et du temps pour les questions. Finir 15 minutes plus tôt ou plus tard est signe d'une mauvaise planification. Toute bonne séance doit avoir un plan qui prévoit le temps consacré pour chaque sujet. Parfois, parce que vous êtes

très absorbé par votre sujet, vous en oubliez le temps. Peut-être avez-vous bifurqué et vous vous êtes éloigné du sujet principal. Dans les deux cas, cela vous occasionne un problème de temps qui sera difficile à rattraper lorsque vous vous en rendrez compte. Les élèves doivent savoir à quel moment prendra fin la leçon et quand il y aura une pause. Toute discussion par la suite sera inutile.

#### 6.2.6. Le choix d'une méthode d'enseignement

Il est important que l'entraîneur se donne une méthode d'enseignement qui soit adaptée aux personnes qui seront entraînées. Si le niveau est trop élevé ou trop bas, le novice va rapidement perdre l'intérêt et les leçons ne seront pas très efficaces. L'apprentissage du tir à l'arc se fait plus rapidement si les erreurs sont corrigées au fur et à mesure. Lorsqu'on permet la répétition d'un geste erroné il devient la norme. Il sera plus difficile de le modifier plus tard. C'est pourquoi, il est généralement accepté que chaque étape soit très bien maîtrisée avant de passer à l'étape suivante. Le perfectionnement du style pourra se faire plus tard lorsque les notions de base seront acquises par l'archer.

Lorsque le novice ressent l'habileté et s'en fait une image, la motivation pour la mettre en œuvre augmente.

Les essais erreurs doivent toujours être réalisés sous surveillance étroite jusqu'à ce que la bonne séquence soit apprise. Une fois que le novice a trouvé la bonne façon de faire, il peut l'assimiler par la répétition. La répétition est la façon la plus efficace de faire en sorte que l'archer n'oublie pas, mais son utilisation doit être raisonnable. La répétition trop prolongée provoque l'ennui et l'indifférence. Il est préférable de pratiquer une heure six fois par semaine que six heures une fois par semaine. Il faut se rappeler ce principe lorsque vous supervisez des séances d'entraînement. Il est important d'adapter le niveau de pratique aux exigences de l'entraînement. Si le niveau de pratique n'est plus adapté aux exigences de l'entraînement, alors il faut interrompre l'entraînement et introduire un autre sujet afin de garder l'intérêt et l'enthousiasme des novices.

#### 6.2.7. La gestion des ressources humaines

##### 6.2.7.1. La gestion de la relation entraîneur-parent-athlète

Vous êtes ultimement responsable des toutes les acti-

vités de vos élèves. Ce rôle sera facilité et plaisant si vous avez l'aide d'autres personnes. Des amis, des connaissances et les parents des élèves peuvent devenir votre entraîneur-adjoint ou gérant. Voici des suggestions de rôles et responsabilités pour ces fonctions :

##### Entraîneur-adjoint (assistant)

- Révise le plan de cours avant la leçon.
- Assiste l'entraîneur lors de la pratique et des compétitions.
- Vérifie la sécurité des lieux.
- Aide à l'entretien du matériel de l'élève.
- Garde à jour la trousse de premiers soins.

##### Le gérant (père ou mère du novice)

- S'occupe de l'équipement (s'il est qualifié).
- Donne de l'information sur la pratique et l'horaire.
- Fait les appels téléphoniques requis aux parents.
- S'occupe des aspects financiers.

##### Truc pour trouver des volontaires

- Lorsque vous recueillez les informations avant le début de saison, demandez aux divers dirigeants du club le nom de personnes qui pourraient vous assister.
- Ne laissez pas vos séances devenir des garderies, n'acceptez pas le "dépôt" des enfants, impliquez les parents.
- Passez le mot parmi votre entourage et vos amis. Peuvent-ils aider ? Peuvent-ils vous suggérer quelqu'un qui aime les gens et qui a une connaissance du tir à l'arc.
- Appeler l'école de votre région et parler à l'éducateur physique. Expliquez-lui vos besoins et vérifiez s'il peut vous donner le nom de personnes qui pourraient être intéressées à vous aider.
- Parlez aux parents afin de leur demander leur implication.
- En tant qu'entraîneur, il est important que vous gériez la relation parent-athlète lors des pratiques. Souvent un parent qui domine la relation, peut réduire le progrès que vous avez réalisé avec l'archer. Peut-être pourriez-vous impliquer le parent avec un autre élève, par exemple "J'ai noté que vous êtes bon enseignant \_\_\_\_\_ et le petit Jean a besoin d'aide au sujet de \_\_\_\_\_. J'aimerais que vous l'aidiez", et ainsi l'éloigner de son enfant.



### Trucs pour garder les bénévoles

Lorsque vous aurez trouvé des bénévoles, il est important de les garder motivés et impliqués. Voici quelques moyens pour y arriver :

- Lorsque possible, impliquez-les dans la planification.
- Faites-leur faire des choses qu'ils aiment.
- Soulignez et remerciez leur contribution.
- Garder un dialogue ouvert avec les parents.
- Lorsqu'ils auront de l'expérience, donnez-leur des tâches d'entraînement.
- Encouragez-les à suivre des cours d'entraîneur.
- S'ils ne tirent pas, incitez-les à apprendre.

### Réunions d'élèves et de parents

La tenue de réunions régulières avec les élèves et les parents aide à bâtir une relation positive. Plusieurs entraîneurs aiment tenir trois réunions durant la saison : une au début, une autre à la mi-saison et une dernière à la fin. Certains entraîneurs ont des rencontres parents-élèves ; d'autres préfèrent avoir des rencontres séparées. Parfois, il est préférable de parler aux parents et aux novices individuellement.

L'écart d'âge de vos archers et l'approche que vous privilégiez détermineront comment vous voulez gérer vos rencontres et combien vous voulez en faire. Voici des sujets que vous devriez aborder lors de votre rencontre en début de saison :

- Mots de bienvenue et introduction.
- Buts et objectifs.
- Votre philosophie d'entraînement.
- Les espoirs et les attentes des archers.
- L'horaire des compétitions.
- L'horaire des pratiques.
- Plan pour des activités sociales.
- Plan pour d'autres activités tel que la levée de fonds.
- Questions et réponses.
- Quand et comment vous pouvez être rejoint pour le suivi.

### Rencontre de parents

Une rencontre des parents en début de saison peut être utile de bien des façons. Elle donne l'opportunité de faire connaissance et de discuter du plan d'entraînement pour la saison. Elle met en place une communication ouverte et efficace pour le reste de l'année. Elle vous permettra d'exposer votre

approche et votre philosophie d'entraînement et vous donnera également l'occasion de discuter de toutes questions et inquiétudes. C'est aussi une excellente occasion pour recruter des bénévoles.

Voici certains sujets qui devrez être abordés lors de cette rencontre :

- Mots de bienvenue et introduction.
- Buts et objectifs des archers.
- Votre philosophie d'entraînement.
- Entendre les attentes des parents.
- Comment les parents peuvent aider.
- L'horaire des compétitions et des pratiques.
- Arrangements pour le transport.
- L'équipement et autres coûts, activités de levée de fonds.
- Questions et réponses.
- Explications des règlements et des règles de sécurité.
- Emploi d'une lettre comme moyen de communication.
- Quand et comment vous pouvez être rejoint pour le suivi.

Profitez-en pour distribuer le calendrier des activités et le répertoire des membres. N'oubliez pas de faire compléter la fiche médicale des archers.

Il est important d'écouter les parents qui veulent vous parler de leur enfant. C'est votre rôle de guider les parents dans leur implication dans le tir à l'arc. Vous pouvez le faire de différentes façons :

- Incitez-les à mieux connaître et apprécier le tir à l'arc par la connaissance des règles de base, des habiletés et des stratégies requises.
- Exigez d'eux le même respect de l'esprit sportif que celui que vous demandez aux archers.
- Découragez et informez ceux qui veulent entraîner en coulisses. Recevoir des informations d'autrui, ne peut que semer la confusion chez vos archers. Expliquez-leur comment ils peuvent participer à votre plan de développement.

Les parents sont invités à guider leurs enfants dans le sport mais ils doivent être encouragés à laisser leurs enfants prendre la décision finale. Un enfant qui ne désire pas pratiquer le tir à l'arc ne doit pas être obligé de le faire. Autrement, cela pourrait réduire les chances de l'enfant à revenir plus tard et pourrait avoir un effet négatif sur sa perception du sport en général. Il faut de temps en temps rappeler à certains parents que cela n'est qu'un jeu.

### 6.2.8. Respecter et faire respecter l'éthique et l'esprit sportif

Le tir à l'arc met au défi tous ceux qui s'impliquent – archers, parents, entraîneurs, officiels – de faire de leur mieux honnêtement et équitablement. Votre comportement comme entraîneur servira de modèle pour les autres. Le code d'éthique suivant devrait être votre guide :

#### Code d'éthique de l'entraîneur

- Agissez toujours avec intégrité dans l'exercice de vos fonctions avec vos archers, les parents et votre club local.
- Soyez bien préparé afin d'accomplir vos tâches avec compétence.
- Agissez toujours dans le meilleur intérêt de vos archers en tant que personne à part entière.
- Ayez une conduite irréprochable en respectant les droits et la dignité de vos archers.
- Respectez à la fois la lettre et l'esprit des règlements.
- Respectez et aidez les officiels dans leur rôle de s'assurer que les compétitions se déroulent équitablement et selon les règles établies.
- Enseignez à vos archers à respecter les règles et les autres, incluant les officiels.
- Traitez les autres entraîneurs avec courtoisie, de bonne foi et respect.

*Vous trouverez le code d'éthique FITA des entraîneurs complet à l'adresse suivante : [www.archery.org](http://www.archery.org)*

#### L'esprit sportif

Le sport donne l'occasion à l'archer d'expérimenter l'esprit sportif. Voici quelques éléments que vous devez encourager :

- Reconnaître et respecter les différences individuelles.
- Donner une chance égale à tous de participer.
- Valoriser le sport sans drogue.
- Apprendre et suivre les règles.
- Encourager vos débutants à toujours donner le meilleur d'eux-mêmes.
- Dispenser une attitude positive à l'égard de la compétition.
- Encourager vos débutants à être modeste en cas de victoire et se montrer "sport" en cas de défaite.
- Inciter vos débutants à être généreux dans l'évaluation des flèches des autres, sévère envers

les leurs.

### 6.2.9. Expérience

Bien entendu avec l'expérience vous vous débrouillerez mieux face à un groupe. Dans chaque situation d'enseignement. Vous noterez que vous apprenez de nouvelles phrases, de nouvelles méthodes, alors que vous gérerez de mieux en mieux le temps qui vous est imparti. Attention de ne pas devenir trop désinvolte, car cela risquerait de rendre l'ensemble du processus trop automatique.

### 6.2.10. Auto-évaluation.

Il est bon de s'évaluer de temps à autre afin de savoir comment on s'en sort comme entraîneur. Pour cela, complétez le questionnaire ci-dessous en début de saison, refaites le en milieu de saison, et encore une fois en fin de saison.

QUESTIONS	Oui	Non
Suis-je sûr que le débutant se sente à l'aise lorsque je lui parle?		
Est-ce que j'actualise mes connaissances en participant à des cours, En lisant des revues spécialisées?		
Suis-je bien préparé pour nos séances?		
Est-ce que je fais une inspection de la sécurité du terrain et du matériel avant chaque séance?		
Est-ce que mes séances comprennent plusieurs activités pour chaque débutant?		
Est-ce que j'encourage la coopération?		
Est-ce que j'implique les débutants dans le processus de décision?		
Est-ce que j'aide les débutants rencontrant des difficultés?		
Est-ce que je préconise le respect des officiels et des règlements?		
Suis-je un entraîneur enthousiaste?		
Est-ce que je fais mon possible pour que tous apprécient la séance?		
Est-ce que j'augmente mon répertoire d'exercices pédagogiques?		
Est-ce que j'augmente mon répertoire de jeux?		
Mes archers tirent-ils plus?		
Est-ce que j'augmente mon répertoire d'exercices auto-formateurs?		

Quelques questions à se poser régulièrement : Une des meilleures indications de votre qualité d'entraîneur est le taux de nouveaux membres par rapport aux abandons. Demandez-vous : "Pourquoi ces abandons ?" "Les séances sont-elles ennuyeuses? Trop axées sur la compétition?"



Si vous êtes un bon entraîneur, vous serez peut-être soudainement débordés de nouveaux élèves, car les débutants satisfaits amènent souvent leurs amis et des membres de leur famille.

Contrôlez vos prestations, et si vous n'atteignez pas le niveau désiré, prévoyez d'apporter quelques changements à votre manière de faire.

Pour vous aidez à cela, complétez ce qui suit pour chaque élément que vous souhaitez changer :

J'aimerais améliorer \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je peux le faire en

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cette amélioration doit être faite pour le :

\_\_\_\_\_

# Chapitre 7

## Suggestions d'enseignement pour l'entraîneur

Les gens apprennent par l'observation, l'exemple, le transfert, l'orientation, essais erreurs et la répétition. L'apprentissage de nouvelles habiletés s'acquiert par l'enseignement des techniques de basse et non par la correction de défauts mineurs. La correction des erreurs se fait après l'apprentissage initial.

Au stade de débutant, les tâches initiales sont de :

- Simplifier l'initiation du novice au tir à l'arc.
- Faire comprendre au débutant ce qu'il doit faire et ce sur quoi il doit se concentrer.
- Donner une rétroaction sur la qualité de la réalisation.

Cette rétroaction donne à l'archer l'information nécessaire sur ce qu'il devrait faire et de l'écart qui existe avec ce qu'il fait. La capacité d'évaluer mène l'archer vers une meilleure exécution de l'habileté travaillée. Mettre cela en pratique demande de surveiller l'archer et les éléments clés

des habiletés tel que présentés dans ce manuel. Vous devrez également savoir :

- Démontrer les habiletés.
- Créer des situations d'apprentissage.
- Donner une rétroaction efficace.

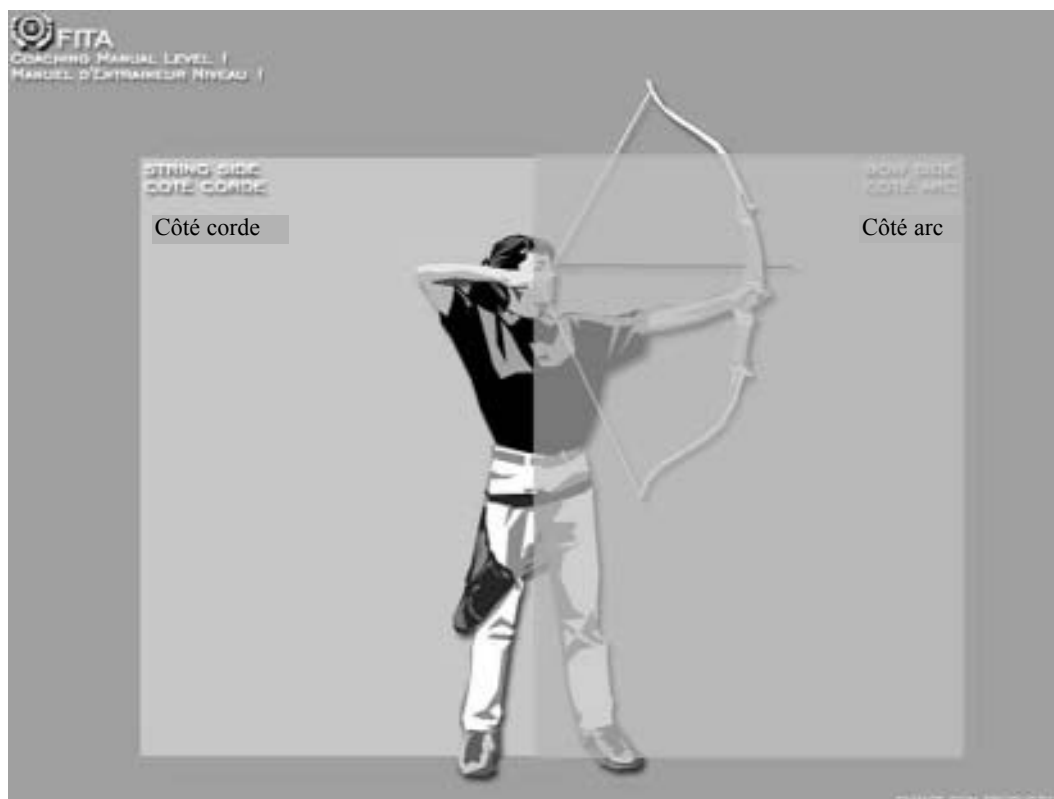
Les cours théoriques sur l'entraînement montrent quatre étapes dans l'enseignement d'une d'habileté technique. Pour le tir à l'arc ce sont :

- Les habiletés et leurs éléments clés.
- Démonstration – Organisation – Présentation.
- Planification de la pratique.
- Observation et rétroaction.

Nous élaborerons chacune de ces étapes tout au long des chapitres de ce manuel.

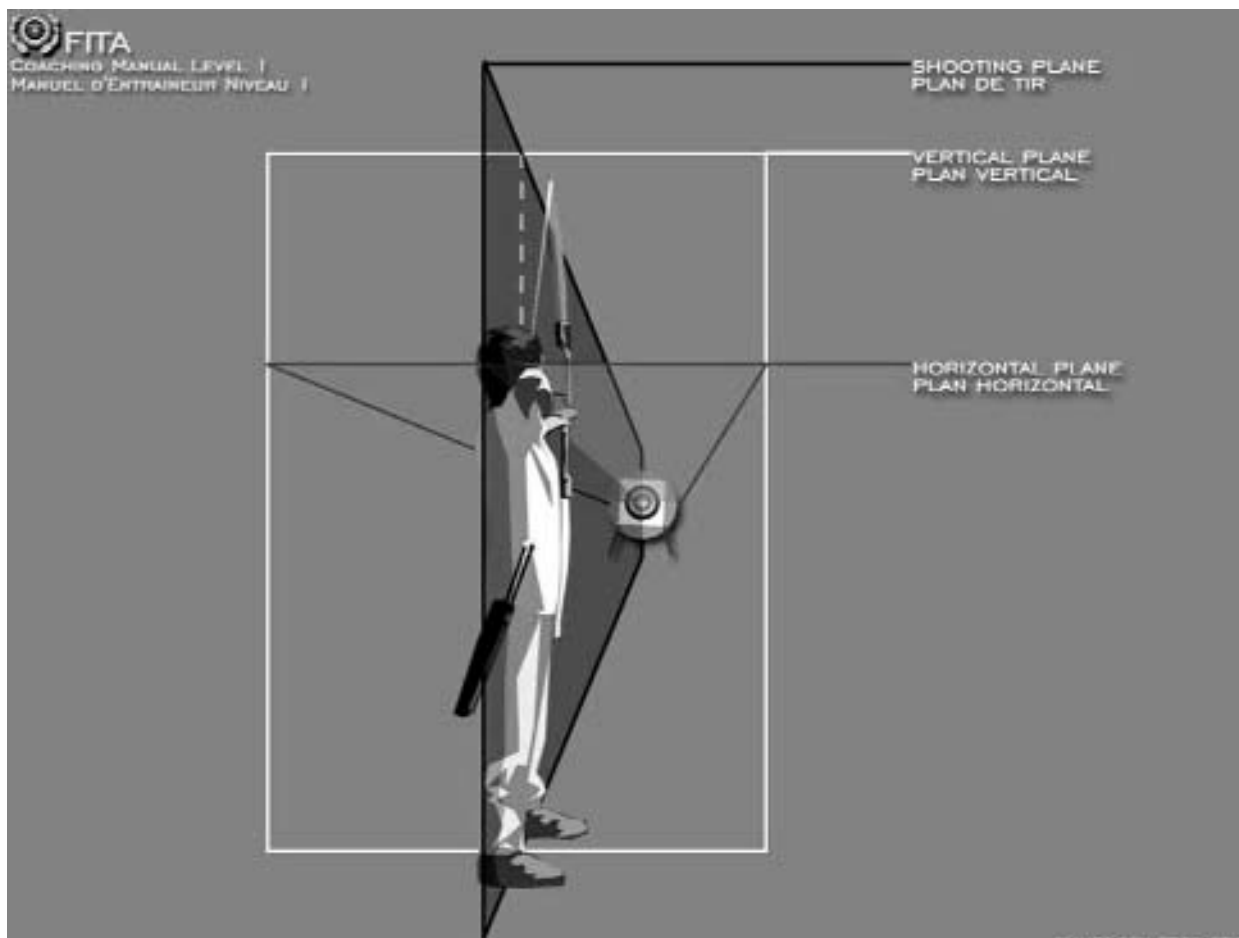
Dans les pages suivantes, afin de distinguer à la fois les archers droitiers et gauchers, nous avons identifié chacun des cotés du corps d'un archer. Cela nous permettra de donner des explications précises pour les archers gauchers et droitiers. Le côté gauche d'un tireur droitier et le côté droit d'un tireur gaucher est appelé le côté d'arc tandis que l'autre côté est le côté de corde. Ainsi, nous nous référons à la jambe d'arc, l'oreille de corde, etc.

Pour les mêmes raisons, nous parlons des trois plans de référence :



*Dénominations valables pour gauchers et droitiers.*

- Plan de tir : le plan dans lequel la flèche vole.
- Plan horizontal : le plan parallèle au sol incluant l'encoche.
- Plan vertical ou sagittal : le plan perpendiculaire au sol, le long de la ligne de tir.
- Une force suffisante et un bon équilibre corporel.
- Une bonne coordination entre la visée et la décoche.



*Les plans de référence*

## 7.1. Connaissances techniques complémentaires

### 7.1.1. La liste des habiletés de base

Basé sur les connaissances actuelles du tir à l'arc, les principales habiletés sont :

- La répétition précise d'une séquence de gestes et de positions.
- La stabilisation et la régularisation de l'effort durant cette séquence, avec un rythme constant.
- L'accomplissement de plusieurs gestes simultanés.
- La coordination des gestes et de la visée.

Ce qui est nécessaire pour réaliser ces habiletés sont :

- Une bonne coordination et de bonnes sensations.

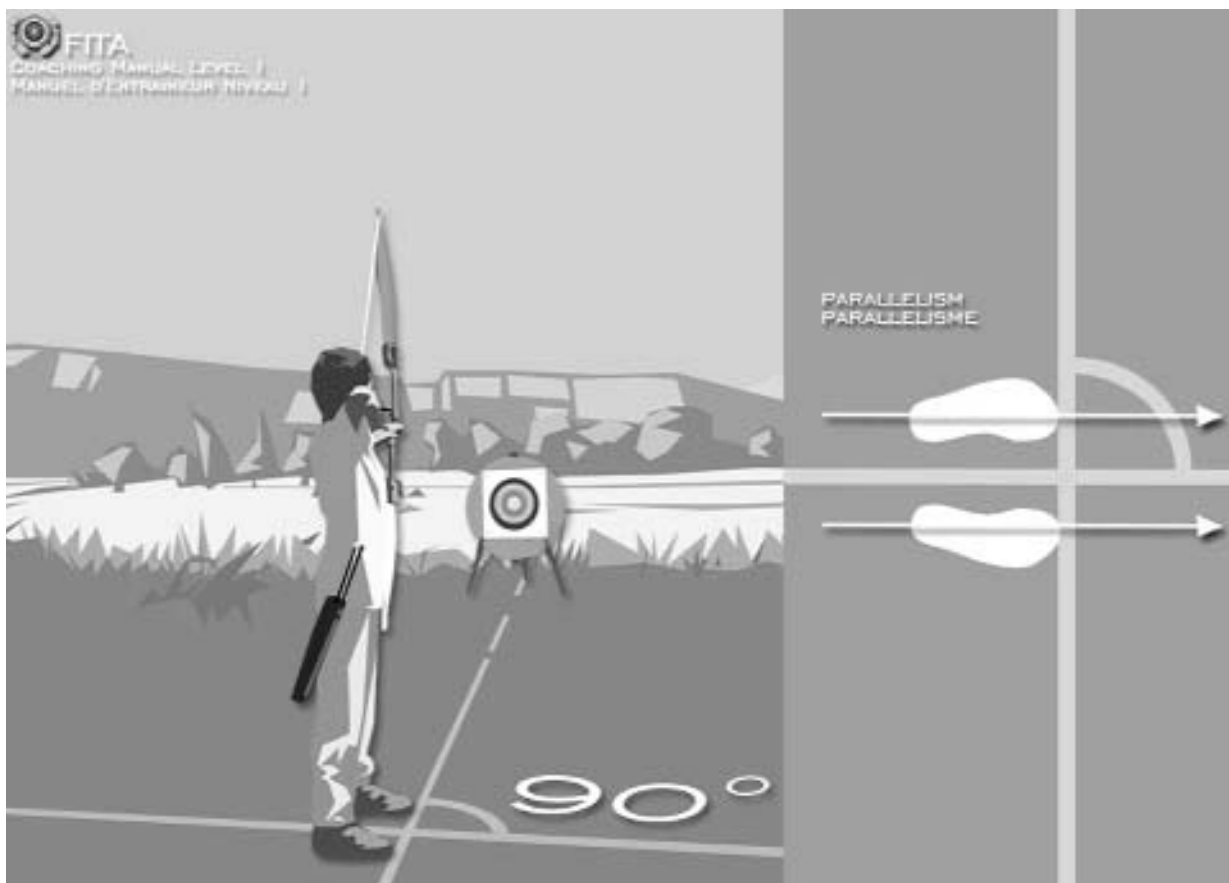
### 7.1.2. Le choix des éléments techniques .

Les éléments techniques et leurs points critiques sont expliqués plus bas. Ce qui est important pour l'entraîneur est de permettre à chaque archer de répéter ces éléments précisément.

L'individualisation des éléments clés survient lorsque l'archer parvient à maîtriser les notions de base. Cet aspect est une tâche du niveau deux.

Les éléments sont présentés dans l'ordre où ils sont normalement exécutés. Le processus de tir commence par la position des pieds et se réalise tel que présenté plus bas.





*Positionnement. Comment placer ses pieds sur la ligne de tir.*

#### **7.1.2.1. La position des pieds.**

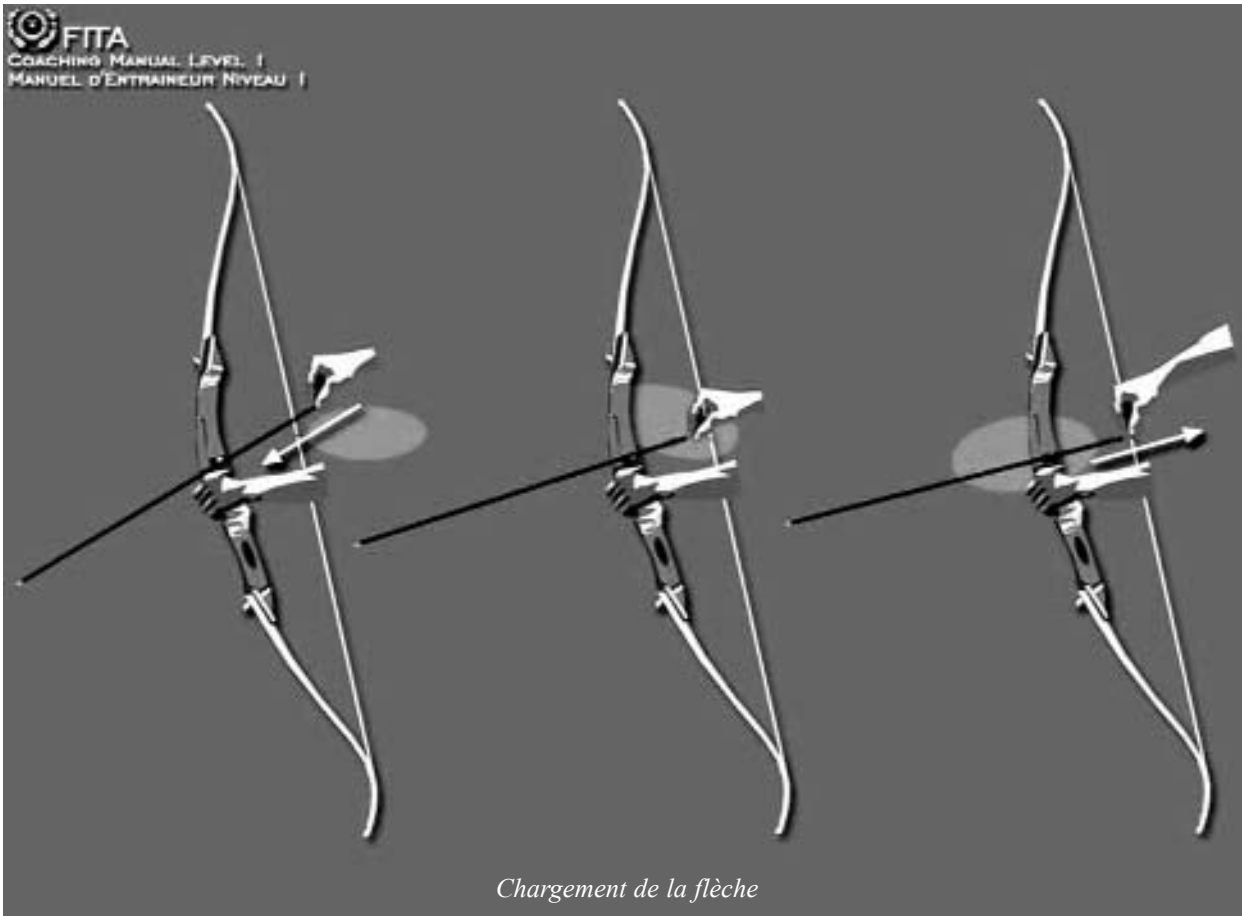
- Type: Action préalable (voir 2.1.).
- Objectif : Reproduction et relation spatiale avec la cible, obtention d'une stabilité optimale.
- Position : Pieds parallèles dans l'axe de tir de la largeur des épaules.
- Rationnel: Donner à l'archer l'opportunité de répéter des actions facilement et précisément. Donner un support solide pour l'effort pousser-tirer dans le plan de vol. Donner au corps une direction constante dans le plan de vol. Rendre les observations faciles (pour l'entraîneur). Éviter les problèmes de dos.

#### **7.1.2.2. L'encoche de la flèche.**

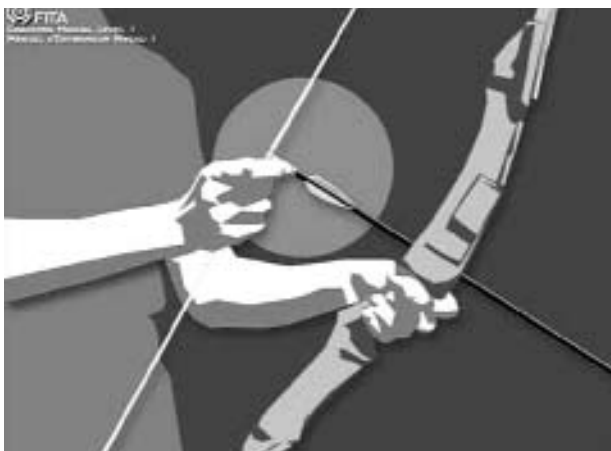
- Type: Action préalable (voir 2.1.).
- Objectif : Installation identique sur l'arc. L'action doit être exécutée de manière sécuritaire afin de protéger l'archer, les autres archers et l'équipement.
- Position : Tenir la flèche par l'encoche, placer la flèche sur l'appui-flèche, bien orienter la flèche, l'encocher.



*Comment sortir la flèche du carquois.*



Chargement de la flèche



Encochage de la flèche



Appuyer sur la flèche avec le doigt endommage le repose-flèche.

- 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.

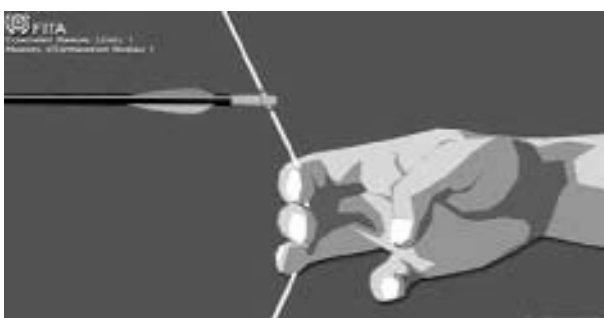
Les flèches avec 4 plumes sont également utilisées avec succès à tous les niveaux.

### 7.1.2.3. Prise en main de l'arc

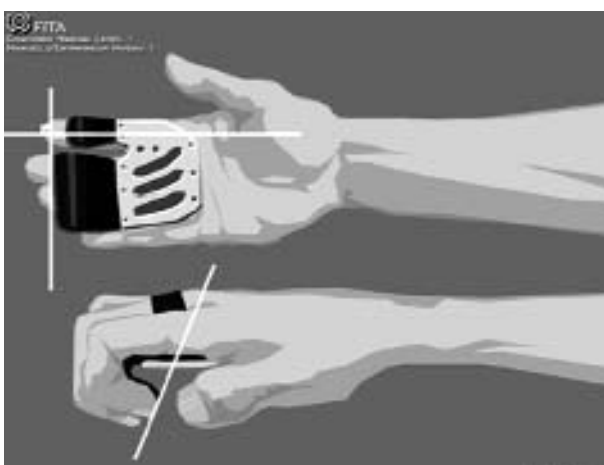
#### a) Les doigts de corde

- Type : Action préalable (voir 2.1.).
- Objectif : Position constante des doigts 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. 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.



Prise de la corde pour les premières séances :  
Méthode de la visée-flèche (ligne droite)



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

- Rationnel : Plus l'archer sera détendu, mieux il apprendra et moins la corde risque d'être tordue. La "profondeur" de la prise permet aux muscles de la main de corde du bras et de l'avant bras de se détendre. La corde se relâche proprement. Élimine le besoin de répéter des points de repères faciaux en pleine allonge (voir méthodes du triangle et du quadrilatère décrite plus loin) et simplifie la géométrie du quadrilatère à une ligne (voir plus loin dans ce chapitre). Élimine la préoccupation d'appliquer une pression verticale sur la flèche.

### b) Main d'arc et coude

- Type : Action préalable (voir 2.1.).
- Objectif : Position constante de la main dans l'arc et dégagement suffisant pour le passage de la corde.
- 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.



Main d'arc correcte : zone de contact et inclinaison



*Une main d'arc bien alignée*

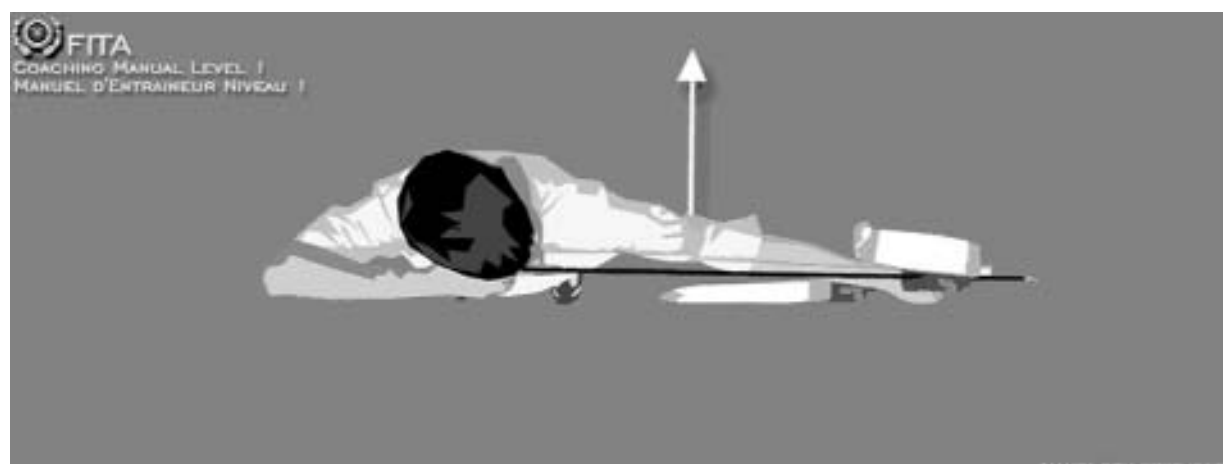


*Doigts d'arc relaxés.*

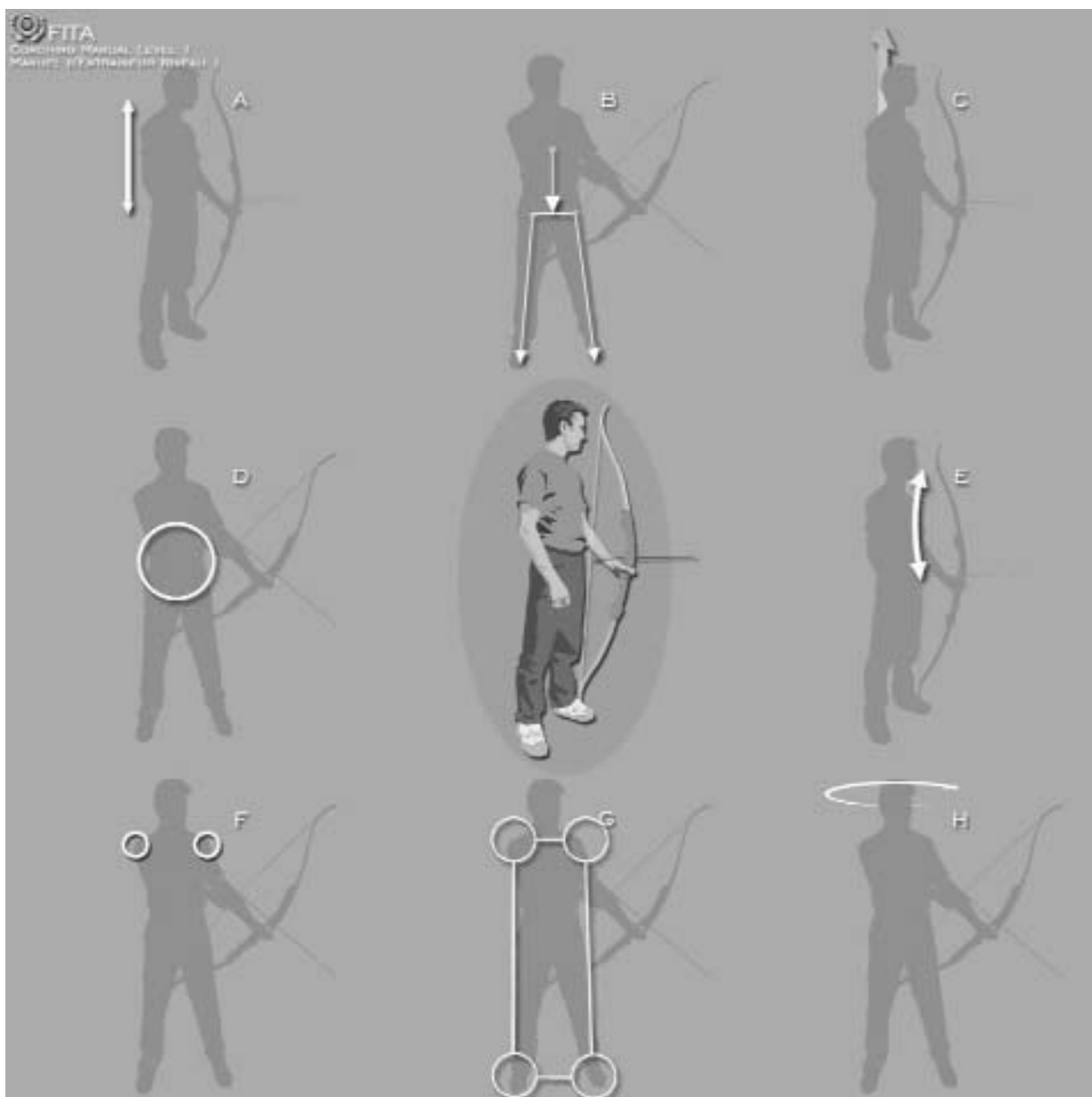
- Rationnel : La tenue de l'arc demande peu de contractions musculaires, ce qui favorise la détente. L'utilisation d'une dragonne n'est pas recommandée lors des premières leçons. Elle ne fait que distraire l'archer au détriment des habiletés essentielles enseignées à cette étape. Plus l'archer est détendu, mieux il ressentira et moins il produira un effet de pression hors de l'axe de l'arc.

#### 7.1.2.4. Pré-positionnement corporel

- Type : Action préalable (voir 2.1.).
- Objectif : Fournir une station debout identique et stable permettant une répétition des gestes du haut du corps ainsi qu'un bon équilibre général. Il doit également permettre le positionnement de l'œil de la visée toujours au même endroit dans l'espace. Nous pouvons imaginer que l'œil est le sommet de "la grande pyramide" (le concept des pyramides est expliqué plus loin).
- Position : Pour prendre l'arc et placer les doigts sur la corde (voyez les deux étapes précédentes), la plupart des archers se penchent. Pour se déplacer de la position pencher à une position droite, et avoir une bonne base pour amorcer le processus de tir, il y a plusieurs alternatives. En voici quelques-unes.



*Pointe du coude pointée vers l'extérieur = bon passage de corde*



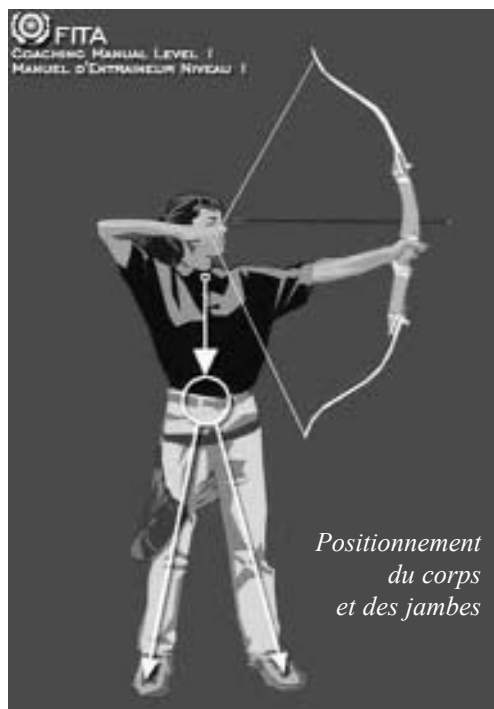
- A. Dos droit et plat  
 B. Poids du corps réparti sur les 2 jambes  
 C. Nuque étirée  
 D. Centre de gravité bas et ventre puissant  
 E. Poitrine plate  
 F. Epaules basses  
 G. Le corps entièrement dans le plan de tir : épaules au-dessus des hanches et des pieds.  
 H. Tête tournée vers la cible : nez et menton pointés vers la cible.

a) Les jambes

- Position : de haut en bas, un V symétrique à l'axe vertical passant par le sommet. 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 l'avant (vers les orteils) l'oscillation avant-arrière

est réduite. Comme montré sur l'illustration au-dessus, la jambe de corde participe à la poussée alors que la jambe d'arc participe à la traction. En fait, les deux forces s'annulent l'une l'autre au niveau de la taille ne laissant qu'un faible déport et une légère pression vers le bas ce qui donne

une solide base pour le travail du haut du corps et une bonne stabilité. Pour le processus de tir, le pelvis est généralement basculé (bas du dos plat), ainsi seulement le haut du corps reste à être positionné.



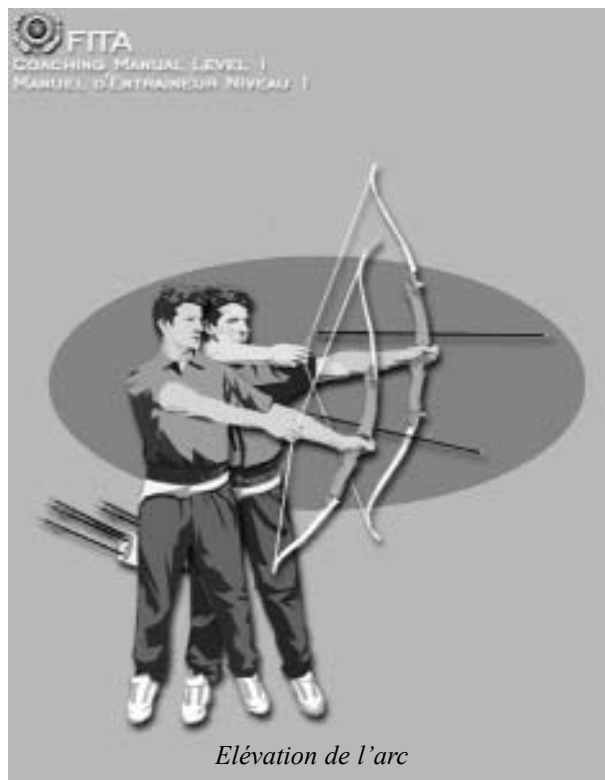
#### b) Le haut du corps

- Type : Action préliminaire (voir 2.1.)
- Objectif : Faire en sorte que le tronc, les épaules et la tête soient à 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 : garder la tête et la colonne droite 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, il 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.

#### 7.1.2.5. La mise en direction de l'arc

- Type : Action préalable.(voir 2.1.)
- Objectif : Réaliser les mouvements préliminaires avec le minimum de gestes et de modifications des positions initiales. La position initiale doit permettre une allonge efficace.
- Position : Élévation synchronisée des deux mains en direction de la cible jusqu'à ce que le bras d'arc soit allongé.



#### Tout au long du processus :

- l'épaule d'arc doit demeurer aussi basse que possible ;
- le haut du corps, soit les épaules, la poitrine et le centre de gravité conservent leur position basse;
- 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 et des yeux ;
- l'épaule de corde est plus basse 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.

- Rationnel : un mouvement simple est facile à répéter. C'est une pré-position sécuritaire pour l'allonge, même si la flèche glisse des doigts du débutant. Les éléments en place sont difficiles à modifier et sont complétés après l'action. Les forces exercées sur les membres supérieures facilitent la position basse des épaules. L'inclinaison du corps vers le pied de corde contrebalance le poids de l'arc qui déplace le centre de gravité vers la cible (l'utilisation d'arcs légers va réduire cette inclinaison).

**7.1.2.6. La pré-allonge**

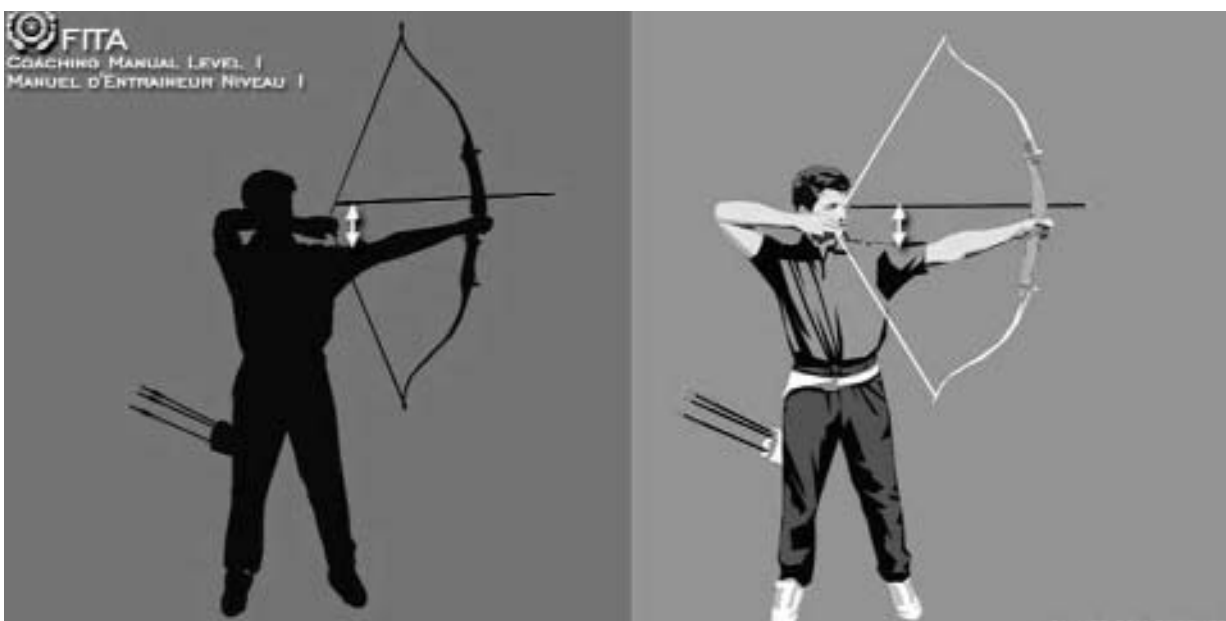
Un grand nombre d'archers font une courte pause

à la fin de la mise en direction, nous appelons cette pause une "pré-allonge".

- Type : action préalable (voir 2.1.)
- Objectif : cette étape permet d'affiner le pré-positionnement de la flèche dans le plan de tir, ainsi que certaines parties du haut du corps. Donc le raffinement du pré-positionnement des épaules et des omoplates, mais aussi de la tête, de la poitrine, de la verticalité du corps, la hauteur de l'arc,...
- Position : Pas de modification visible à la fin de la mise en direction telle que décrite précédemment.

**7.1.2.7. L'allonge** (voir 2.2.)

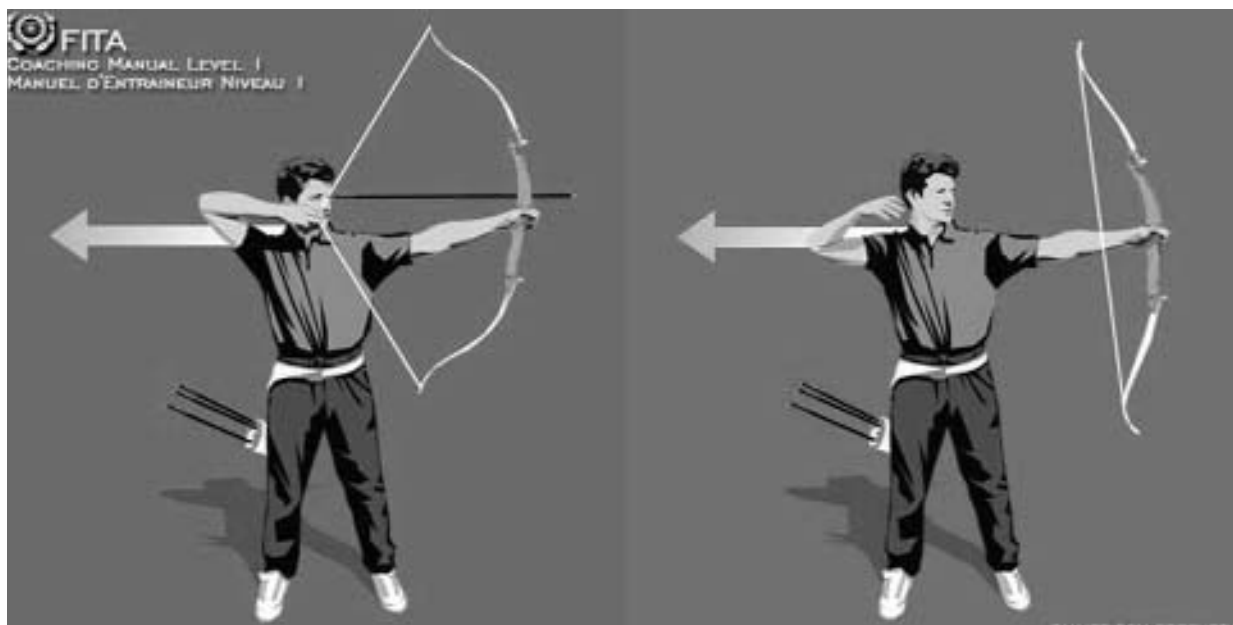
- Type: Mouvements d'effort
- Objectif : Tendre l'arc sans modifier le pré-positionnement réalisé lors des étapes préliminaires. Cette action dure jusqu'après le tir.
- Position : Toujours demeurer en contrôle. Il y a peu ou pas d'élan. Le mouvement ralenti à l'approche du visage mais ne s'arrête pas. 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 légèrement incliné. Les épaules restent basses.



*L'allonge: de la pré allonge à la pleine allonge*

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 à l'intérieur du plan de tir. Un

maintient du contrôle. Parce que le début de l'allonge est plus rapide, l'archer économise de l'énergie.



*La traction est continue, elle commence une fois l'arc levé et s'achève quand la flèche vole.*

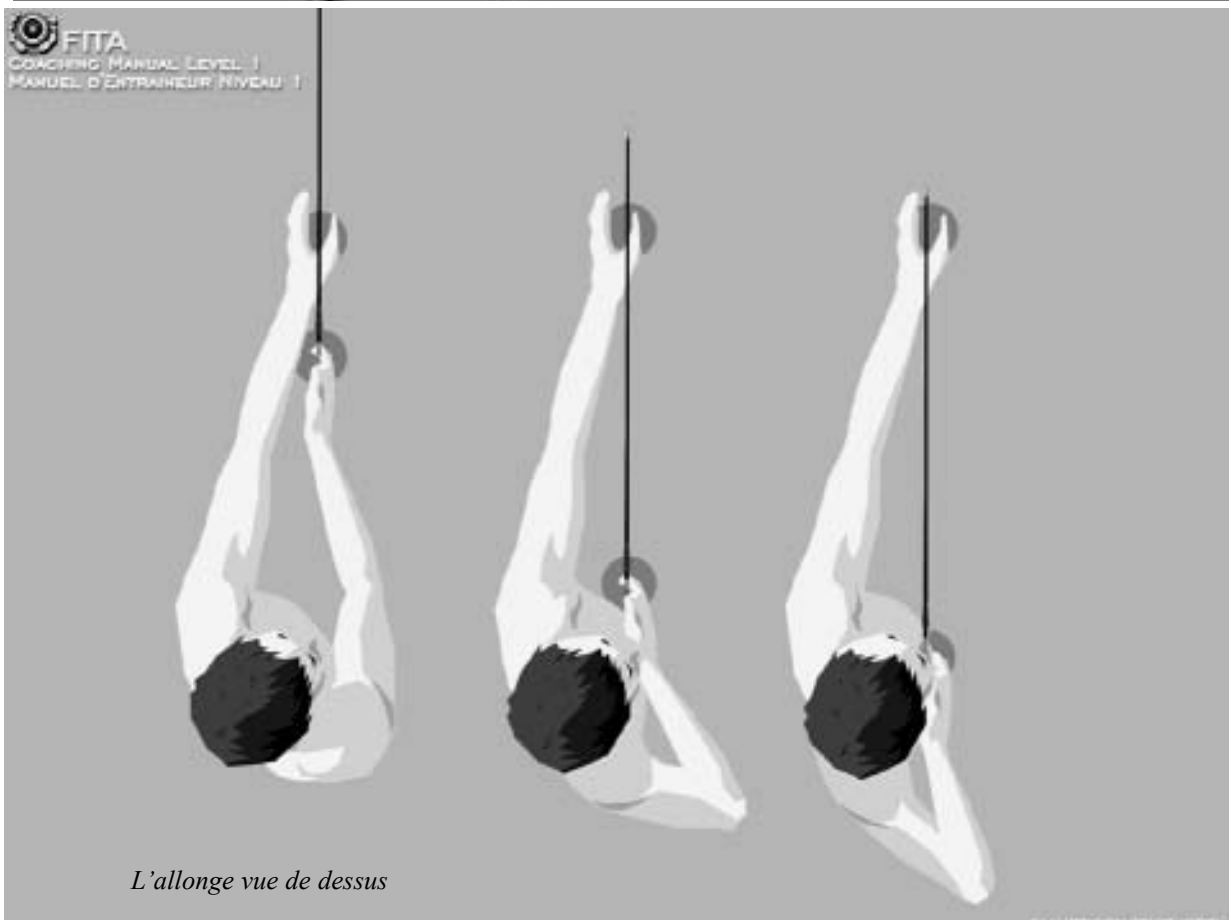
équilibre entre la poussée et la traction doit s'installer lors de l'allonge. Comme le démontre les illustrations suivantes, les efforts de pousser-étirer sont supportés par les jambes.

- 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



*La jambe de corde participe à l'action de pousser.*





### 7.1.2.8. Les repères faciaux

Le nom de cette section peut sembler nouveau mais le nom d'"ancrage" est inapproprié car il signifie quelque chose de statique alors que le tir à l'arc est un mouvement continu ; de plus, dans la méthode du tir à visée directe, il n'y a pas d'"ancrage". Actuellement plusieurs libellés sont considérés dont "Position de visée arrière", "Point de référence", ... Ils font tous référence à la position spatiale de l'encoche par rapport à l'œil de visée.

- Type : Action préalable (voir 2.1.).
- Objectif : répéter avec précision et simplicité l'orientation de la flèche par rapport à l'œil de visée.
- Position : il y a trois figures géométriques formées par les repères faciaux : la ligne droite, le triangle et le quadrilatère.

#### a) La ligne droite (la forme la plus simple recommandée pour les premières séances).

La visée se fait du long du tube de la flèche. En pleine allonge, le tube est dans ligne de visée de l'œil à la cible, avec l'encoche à environ 2,5 cm en avant de l'œil de visée. Afin d'avoir une visée confortable, les doigts de corde doivent se placer deux à trois doigts d'espace sous la flèche (+/-5 cm).

- Rationnel :
  - simplifier trois actions à apprendre:
    - le positionnement précis de l'encoche de la flèche (touchant le visage dans l'ancrage traditionnel) ;
    - le contrôle de la position de l'œil de visée (alignement de la corde) ;
    - la visée.
  - en une seule action-demeure: un simple alignement visuel.

Dès lors l'archer :

- peut être constant avec facilité et précision et obtenir des résultats intéressants ;
- mieux comprendre le mouvement qui s'amorce avec l'allonge et qui se termine avec la propulsion de la flèche, réduisant ainsi la tentation d'arrêter entre l'allonge et la visée.

Cette forme de tir, appelée "Apache" ou "Visée de flèche", permet de bons résultats avec des cibles à 10 mètres. Selon le gabarit de l'archer et la tension de l'arc, cette méthode pourra être utilisée jusqu'à 20 mètres. Lorsque vous travaillez avec de jeunes enfants, il peut être nécessaire de diminuer les distances :

- \* 8 m de 11 à 13 ans ;
- \* 6 m de 8 à 10 ans ;
- \* ou utiliser la méthode du triangle (voir plus bas) pour les plus jeunes, afin d'augmenter la trajectoire de la flèche.

Avec la méthode "Visée flèche", une différence dans l'allonge ou dans la position à moins d'effet qu'avec la méthode du triangle (Visée pointe).

#### b) Triangle (Forme intermédiaire et moins précise).

La méthode du "triangle" est une forme plus simple que celle "quadrilatère". Toutefois, une forme plus simple n'implique pas nécessairement plus facile à apprendre et à reproduire. Cette méthode est la plus difficile (et la moins précise) à maîtriser en tir à l'arc. La flèche est positionnée selon deux points de référence :

- la pointe de la flèche, placée visuellement sur la cible.
- l'encoche de la flèche, grâce au contact de la main de corde sur le visage.



*Avec la méthode de la ligne droite, la flèche est positionnée visuellement dans l'espace, alors que la position de l'œil de visée (alignement de corde) est assurée.*

Afin de reproduire le triangle, l'archer doit :

- maintenir une allonge constante.
- Placer son œil par l'alignement de la corde.

Les doigts de corde sont à une distance constante de l'encoche. Les doigts sont généralement justes en dessous de l'encoche et toujours placés au même endroit sur le visage de l'archer, par exemple le bout de l'index touchant le coin des lèvres avec le dessus de ce doigt en dessous de l'os de la joue.

● Rationnel : Cette méthode met en évidence tout le plaisir et les difficultés du tir à l'arc. La difficulté avec cette méthode est que la visée se fait avec la pointe de la flèche qui :

- est relativement large, ce qui donne un point de visée imprécis;
- n'est pas aussi stable qu'un viseur fixe – particulièrement pour un archer débutant.

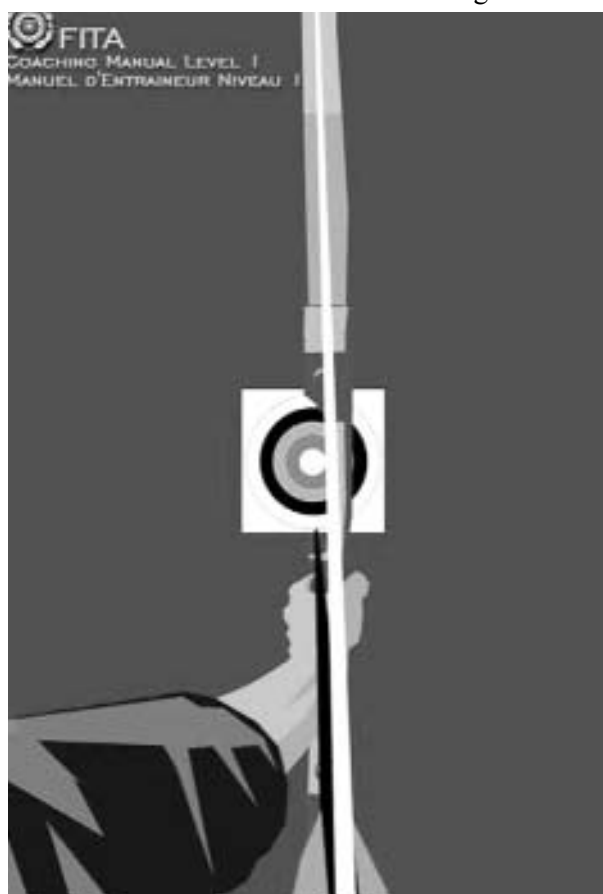
Il est également difficile d'avoir un repère du doigt de corde constant sur la joue. Toutefois, c'est une méthode qui présente un intérêt pratique et pédagogique car elle est très semblable à la forme originale du tir à l'arc. Il est important d'enseigner cette méthode car elle est peut-être celle que l'archer aimera pratiquer. Cette méthode est généralement enseignée après la méthode de la ligne droite, mais avant celle du quadrilatère. L'archer découvre les effets de la balistique sur la trajectoire de la flèche et l'importance de reproduire la position de l'encoche et l'alignement de la corde. Lorsque que ces éléments sont appris, alors

la méthode du quadrilatère peut être considérée.

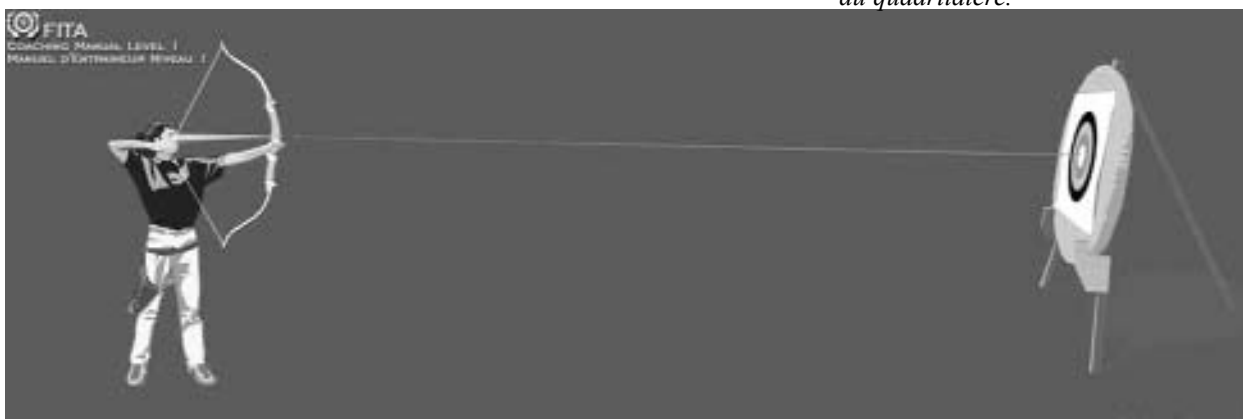
c) La méthode du quadrilatère (la plus commune et la plus précise)

La flèche est positionnée par deux points de référence.

- la position de la pointe de la flèche, à l'aide de la position du viseur sur la cible. Par conséquent, le viseur doit être introduit avec cette méthode.
- La position de l'encoche, à l'aide d'un repère tactile de la main de corde sur le visage.



L'alignement de la corde (en fait le positionnement de l'œil visant) est à faire dans la méthode du triangle et du quadrilatère.



Repères faciaux dans la méthode du triangle

De plus, afin d'assurer une bonne reproductibilité du quadrilatère, l'archer doit maintenir :

- l'arc dans le plan vertical ou penché toujours du même angle ;
- une allonge constante ;
- l'œil placé grâce à l'alignement de la corde.

Réalisez combien il est difficile pour l'archer de répéter toutes ces tâches avec consistance et vous comprendrez pourquoi nous ne recommandons pas de montrer cette méthode au débutant lors des premières leçons. La tenue de la corde de type "cigarette" ou "méditerranéenne" est la technique la plus courante dans la méthode du quadrilatère. L'index est juste au-dessus de l'encoche alors que le majeur et l'annulaire sont en dessous. Généralement, la main de corde est sous le maxillaire inférieur et la corde fait contact avec le milieu ou le côté du nez et du menton.

Comment enchaîner les trois méthodes dans un programme d'initiation?

Nous n'avons abordé que trois méthodes reliées à trois types de repères faciaux qui existent en tir à l'arc. Étant donné que la plus précise (quadrilatère) n'est pas la plus simple à apprendre et à enseigner, nous pouvons raisonner ainsi :

Question 1 : Quelle est la forme plus simple qu'un quadrilatère ( 4 cotés et 4 angles) ?

Réponse 1 : Un triangle (avec 3 cotés et 3 angles).

Question 2 : Quelle est la forme plus simple qu'un triangle ( avec 3 cotés et 3 angles) ?

Réponse 2 : Une simple ligne droite (sans angle, seulement une ligne).

À partir de ce constat, nous pouvons considérer que d'enseigner le tir à l'arc à partir de la méthode simple (la ligne droite) vers une méthode plus complexe (quadrilatère) constitue une progression logique d'apprentissage comportant des bénéfices

évidents.

Enseigner en commençant par la méthode la plus simple a un autre avantage; celui de permettre à l'archer d'expérimenter deux types de tir à l'arc : avec et sans viseur. Il pourra alors choisir le type de tir à l'arc qu'il préfère.

Trucs pour faire le lien entre les trois méthodes :

\* Montrer la méthode de la ligne droite à une très courte distance, tel que :

- 10 mètres pour un adulte ;
- 8 mètres pour des jeunes 14 ans et moins ;
- 6 mètres pour ceux de moins de 11 ans ;
- 4 mètres pour les archers de moins de 8 ans.

Les distances doivent être adaptées au physique de l'archer ; l'âge seulement n'est pas suffisant.

La méthode de la ligne droite réduit le nombre de repères inhabituels tel que la corde sur le menton, la main de corde sous le maxillaire inférieur, l'os de la joue ou contre la mâchoire, ... permettant à l'archer de se concentrer sur l'apprentissage des éléments essentiels.

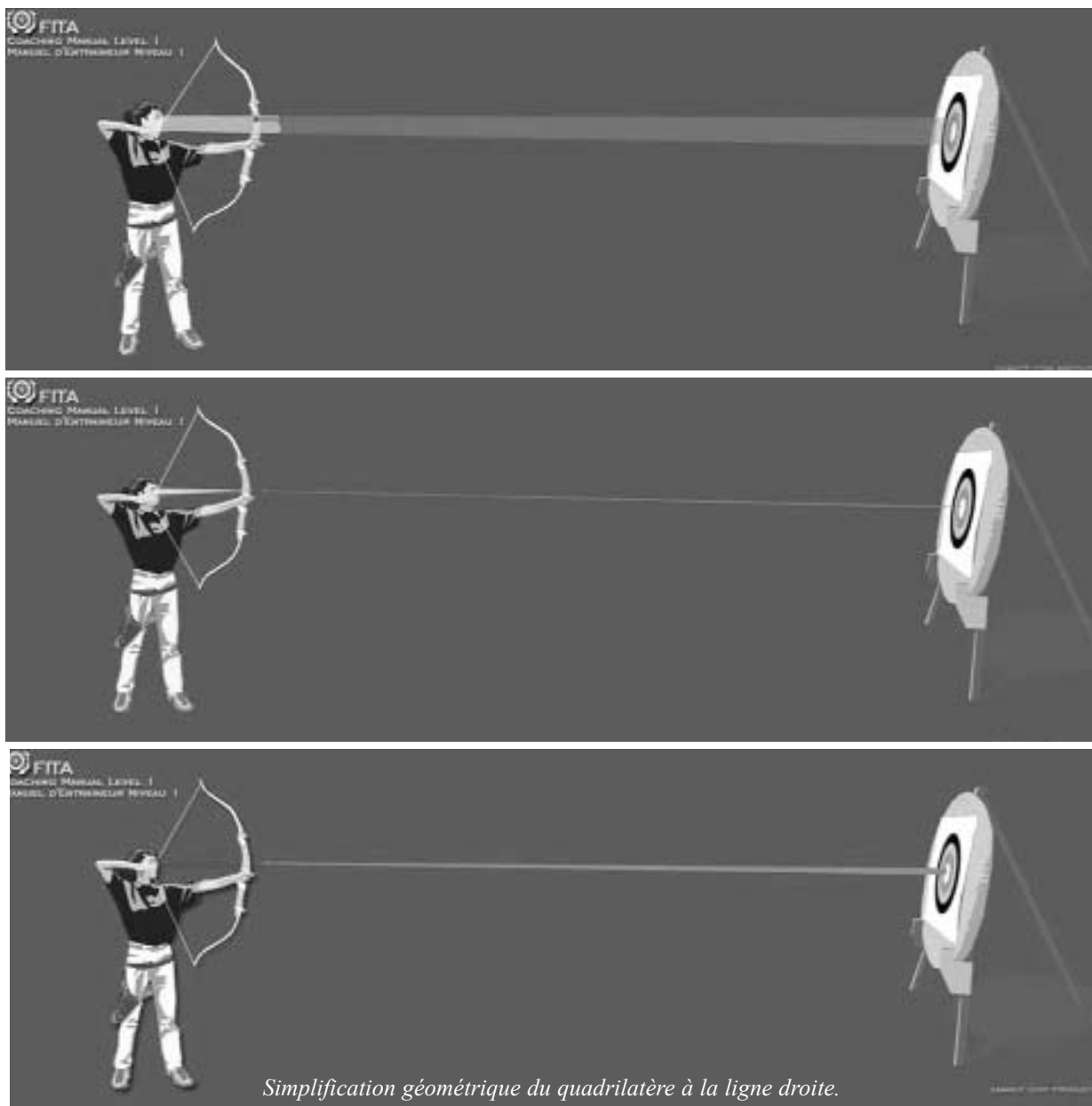
\* Lorsque le score de l'archer s'améliore (par exemple, 140 points pour 18 flèches tirées sur une cible de 80 cm), augmentez la distance de 5 mètres, jusqu'à 30 mètres.

\* Garder la méthode de la ligne droite pour des distances auxquelles l'archer pourra viser quelque part en haut de la cible. Lorsque l'archer doit viser au-dessus de la cible, passez à la méthode du triangle.

\* Avec le triangle, lorsque le score de l'archer atteint une moyenne de 25 points à 20 ou 25 mètres (selon les habiletés de l'archer), augmentez la distance de tir de 5 mètres et continuez à utiliser la méthode du triangle pour au moins une séance avant de lui enseigner la méthode du quadrilatère.



Repères faciaux dans la méthode du quadrilatère



\* C'est souvent lors de l'apprentissage de la méthode du quadrilatère que l'archer choisit sa propre méthode de tir :

- revenant à la méthode du triangle (sans viseur) ;
- poursuivant avec la méthode du quadrilatère (avec un viseur).

#### 7.1.2.9. La pleine allonge (le maintien)

- Type: mouvement d'effort (voir 2.2).
- 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'écartier. 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 ;

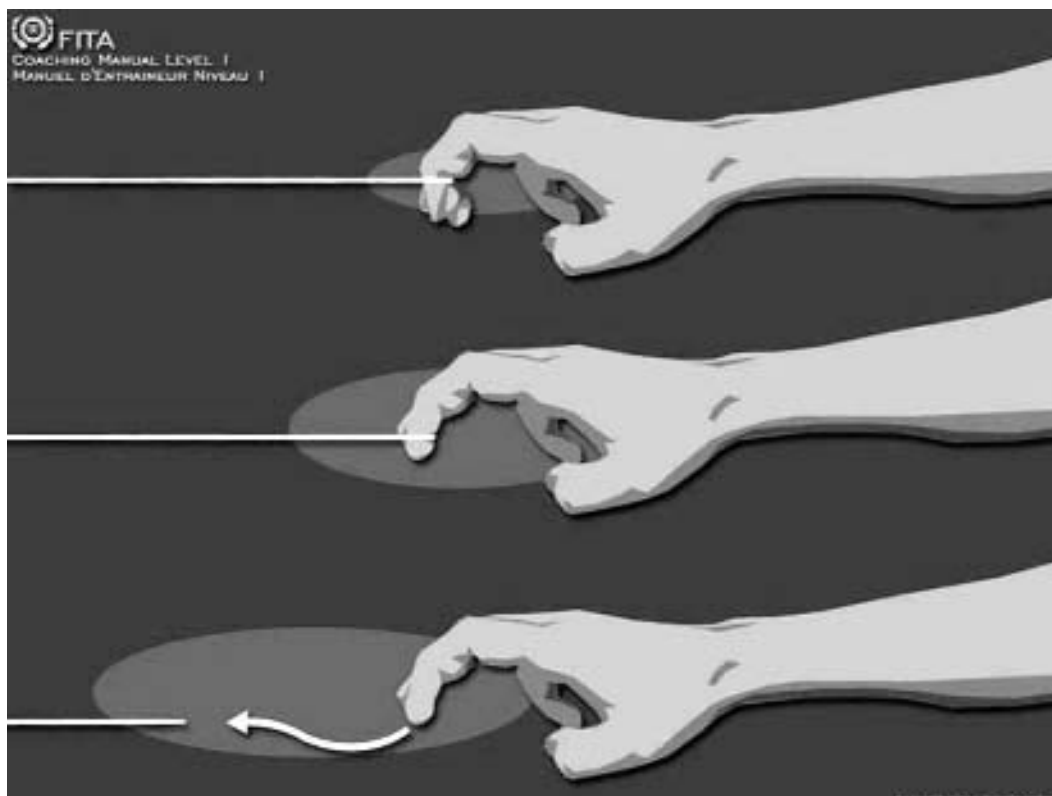
- la hauteur de l'épaule d'arc;
- la position verticale de l'arc ;
- le torse et la tête.

- Rationnel : ~~réduire~~ l'effet ressort de l'arc peut occasionner le fléchissement de l'archer. Rentrer la poitrine aide au passage de la corde. Éviter les formes asymétriques. La production de l'effort n'est pas centralisée mais dispersée, favorisant les formes symétriques, réduisant l'effet de la fatigue locale et minimisant les risques de blessure. De plus, les principaux muscles sont impliqués dans cette production. Étirer la colonne aide à la garder droite et verticale. D'aplatir la poitrine et d'abaisser les épaules abaisse le centre de gravité, donnant au corps plus de stabilité. La combinaison de ces différentes actions contribue au maintien de l'allonge et aide à garder la tête et l'œil de visée à un niveau constant. Des muscles faibles fléchiront probablement sous l'effet ressort de l'arc. C'est pourquoi du tonus musculaire est nécessaire.

#### 7.1.2.10. *Le moment critique (relâche), et le suivi*

- Type: moment critique (voir 2.3.).
- Élément : la relâche.
- Objectif : poursuivre toutes les activités, mais relâcher la corde...
- Position : le tir doit prendre l'observateur par surprise, aucun signe avant-coureur du tir ne doit être décelé. Le corps, le visage et le regard doivent demeurer impassibles avant, pendant et légèrement après l'action. La main et le bras de corde suivent le mouvement de l'épaule. 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.

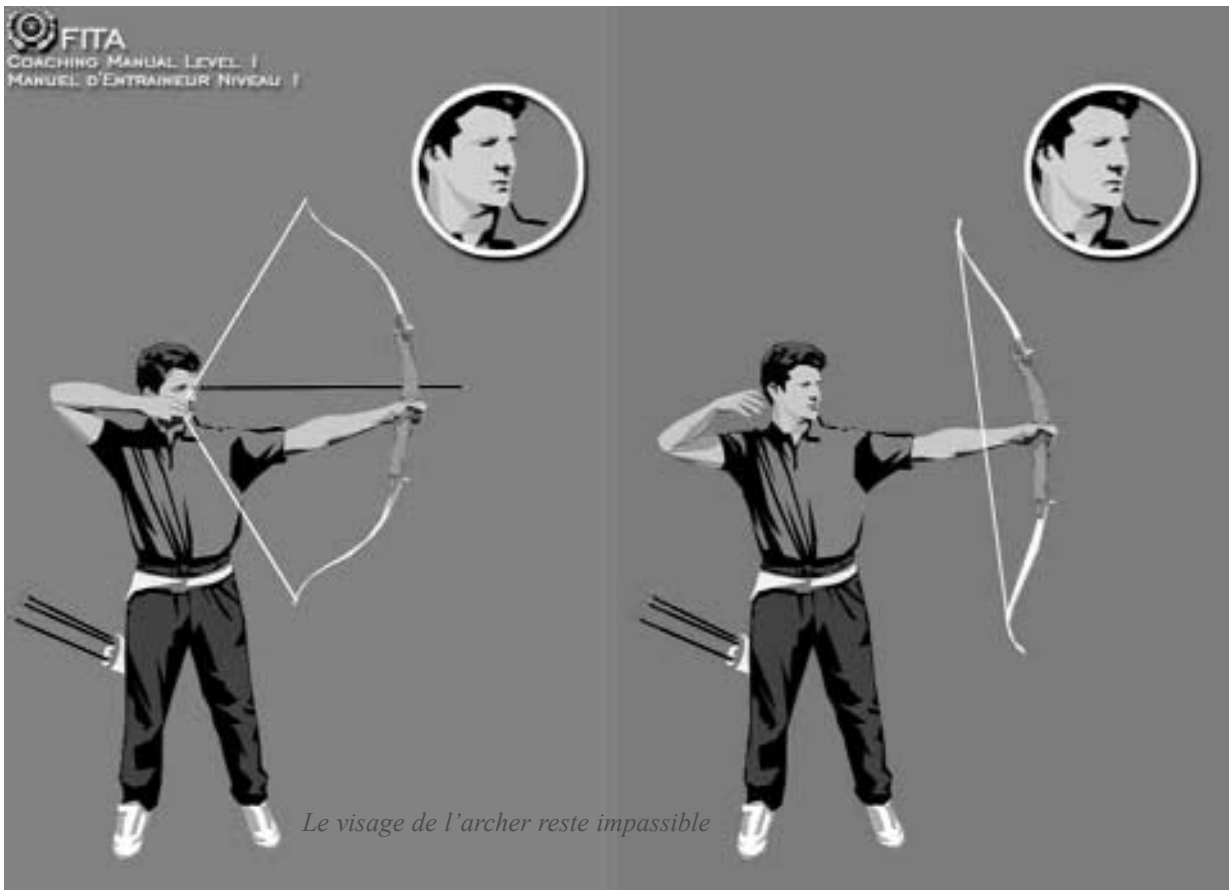
Il y a trois formes de décoche selon le type d'action musculaire en pleine allonge.



*Début de la décoche : la corde roule sur les doigts et se déplace latéralement.*



*La propulsion de la flèche*



### 7.1.3. La respiration

Durant le tir, le contrôle de la respiration est considéré important. Étudions comment la respiration intervient dans le processus de tir.

La majorité des archers inspire lorsqu'ils amorcent une action, par exemple :

- approcher de la ligne de tir ;
- prendre une flèche dans le carquois ;
- agripper la corde/l'arc ;
- élever l'arc.

Les tâches délicates sont caractérisées par la retenue de la respiration, pour quelques secondes, suivie d'une expiration. Par exemple, l'archer :

- retient, puis expire lorsqu'il place ses pieds sur la ligne de tir ;
- retient, puis expire lorsqu'il encoche une flèche ;
- retient, puis expire lorsqu'il place les doigts de corde et la main d'arc ;
- expire partiellement lorsqu'il met l'arc sous tension à cause de la compression naturelle du thorax.

Par conséquent, la séquence respiratoire de l'archer pourrait ressembler à ceci :

- inspire en se rendant à la ligne de tir ;
- expire en plaçant les pieds sur la ligne de tir ;
- inspire en sortant une flèche du carquois ;
- expire en encochant la flèche ;
- inspire en prenant la corde/l'arc ;
- expire en plaçant les doigts de corde et la main d'arc ;
- inspire en élevant l'arc ;
- expire légèrement en tendant l'arc ;
- retient sa respiration lors de la visée et de la décoche ;
- expire lorsque le tir est complété.

Maintien de la respiration lors de la décoche.

Nous insistons sur l'importance du maintien de la respiration juste avant, pendant la décoche et le suivi. Comme nous le savons, l'archer doit modifier le moins possible son niveau d'activité lors de la décoche, idéalement seulement l'intensité musculaire des fléchisseurs des doigts devrait diminuer. Maintenir la même attitude de respiration, de la visée jusqu'à la fin du suivi, aide à la poursuite de toutes les activités de l'archer; particulièrement les ajustement de la direction, alors que la flèche est poussée par la corde et l'arc.

La plupart des archers retiennent leur respiration pendant la visée jusqu'à environ une seconde après la décoche. Si l'archer expire juste après ou pendant la décoche, il faut alors considérer qu'il y a eu un changement chez l'archer ; probablement dans l'activité mentale. De tels changements doivent être évités.

Le contrôle de la respiration

Ne soyez pas surpris si lors de la première leçon sur la séquence respiratoire vos archers rencontrent les difficultés suivantes :

- Observation de la respiration sans la changer ;
- Concentration sur la respiration et le processus de tir simultanément.

Souvent les débutants vont dire "Mon tir est meilleur lorsque je laisse aller ma respiration". Si cela se produit, ne vous alarmez pas, si c'était facile cela ne serait pas une habileté à enseigner. L'observation répétée, la prise de conscience, la concentration et la sensation des mouvements de la respiration feront en sorte que cette habileté s'adaptera au processus de tir.



# Chapitre 8

## Trucs pour l'organisation, les démonstrations et les présentations

Les gens apprennent par l'observation, les exemples, le transfert de connaissances, les conseils appuyés de démonstrations, les essais erreurs et la répétition. L'observation est une méthode d'apprentissage efficace et une des premières à utiliser. La démonstration permet à l'archer d'observer. Toutefois, il faut montrer exactement ce qu'il faut faire. Utilisez le même équipement que les archers et observez les règles de sécurité. L'observation implique à la fois d'écouter et de regarder. Pour être efficace, les archers doivent être en mesure de voir ce qui est montré et entendre ce qui est dit.

- si elles sont incomplètes, complétez-les ;
- les archers participent, ce qui les motive et évite la monotonie d'un seul interlocuteur ;
- vous pouvez entendre des commentaires qui vont vous aider à présenter plus facilement votre exercice ;
- si les commentaires sont corrects, ils auront les mêmes avantages que précédemment et le travail aura été fait par d'autres.

Aucune méthode n'est parfaite. Celle-ci ne fait pas exception. Certains archers peuvent monopoliser les échanges et ~~souvent~~ parler trop longuement et/ou souvent. Limitez les commentaires au sujet discuté. Utilisez cette méthode pédagogique car le dynamisme de l'analyse et des échanges contrebalancent largement les difficultés.

### 8.1. Connaissances préalables

Laissez les archers exprimer leurs connaissances concernant l'habileté vue lors de la séance. Permettez les questions avant une démonstration. Ne soyez pas étonné des connaissances des novices. Les archers débutants ont une connaissance intuitive du sport et même des expériences antérieures. De donner à l'archer l'occasion d'exprimer ses connaissances a des avantages :

### 8.2. Les aides pédagogiques

Voici quelques suggestions pour les démonstrations et les pratiques.

L'attention des archers débutants est souvent distraite par la décoche de la flèche lors de la démonstration. De plus, le niveau de crédulité de certains archers est en fonction du lieu d'impact de la flèche. Nous vous suggérons de faire vos démonstrations :



*Simulation de tir avec une bande élastique vers un assistant*

## Trucs pour l'organisation, les démonstrations et les présentations

- soit de tirer sur un ballot nu sans cible ou directement dans le filet de protection ;
- soit de ne pas tirer de flèche en utilisant un système permettant de tirer sans flèches ou en utilisant une bande élastique ;
- en regardant les archers lors de la démonstration afin de vérifier s'ils observent les éléments essentiels ;
- en cachant certaines parties du corps de l'exécutant qui ne sont pas essentiels à la démonstration.



Étant donné que les aides pédagogiques aident l'archer à mieux comprendre et ressentir les performances à venir, il est important qu'elles soient aussi semblables que possible à celles utilisées en pratique. De plus, ces aides ne doivent pas être trop différentes du contexte actuel de tir afin de ne pas perdre trop de temps à reconstruire progressivement ce contexte. En cohérence avec cette idée, abordez les exercices en mettant des efforts sur des exemples. Pour comprendre le rôle de la jambe de corde, nous pouvons créer les situations suivantes en utilisant trois aides pédagogiques. Même s'ils sont très semblables, ils peuvent être perçus différemment par les archers.

- L'archer est poussé par une personne, forçant l'archer à faire contre poids avec sa jambe de corde. Montrer comment cela s'applique en tir



Assistance manuelle seule : « Je dois résister quand on me pousse ».

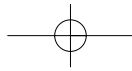
à l'arc.

- Une personne pousse sur l'arc de l'archer, forçant l'archer à résister avec sa jambe de corde. Montrer que la jambe de corde réagirait de la même façon si l'arc était tendu.



Assistant poussant le corps d'arc : « Je dois résister quand mon arc me pousse »

- Lorsque l'arc de l'archer est tendu, l'arc pousse contre l'archer, l'obligeant à résister à l'aide de sa jambe de corde.



## Trucs pour l'organisation, les démonstrations et les présentations

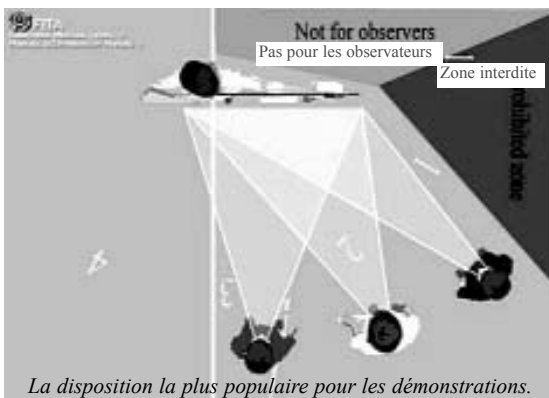


Assistant tirant la corde :  
« Je dois résister quand mon arc se tend »

Notez combien ses différents aides pédagogiques peuvent aider à percevoir les situations différemment. Voyez " Idées pour les séances pratiques " au chapitre 10 pour d'autres exemples d'aides pédagogiques.

### 8.3. Position des archers lors des démonstrations

Pour des raisons de sécurité, interdisez aux archers de marcher au-delà de la ligne de tir lorsque quelqu'un est en train de tirer. Toutefois, cette règle n'est pas appliquée lors d'une démonstration car la vision de 3/4 avant (voir l'illustration plus bas) est le meilleur angle d'observation. C'est la raison pour laquelle les démonstrations sont faites à courte distance de la cible, de 3 à 10 mètres. Ainsi



La disposition la plus populaire pour les démonstrations.

nous éliminons les risques pour les archers qui sont à 2 heures tout en permettant à l'instructeur de tirer et d'observer si les archers portent attention aux éléments essentiels de l'exercice.

**NOTE:** L'observation de la position à 10:00 ou 11:00 heures n'est pas sécuritaire car les étudiants sont du côté de la flèche et de plus ils ne peuvent pas bien voir.

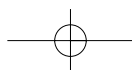
### 8.4. Les directives (lors de la démonstration)

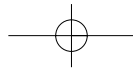
Les directives sont essentielles au processus d'apprentissage et lors des activités de groupe :

- parlez assez fort pour être entendu de tous et utilisez un vocabulaire courant ;
- ayez une approche positive, expliquez ce qu'il faut faire (et non ce qu'il ne faut pas faire), ce qu'il faut ressentir ;
- employez un vocabulaire constant, le même que celui du "Manuel de l'archer" (si vous en avez un), ainsi l'archer pourra le consulter plus tard et se familiariser avec cette terminologie ;
- ne donnez que des directives pertinentes, évitez celles qui ne sont pas reliées aux besoins de l'archer ;
- les directives les plus efficaces sont accompagnées de gestes appropriés. Lorsque l'archer peut ressentir l'action et noter les résultats, il est davantage motivé à faire mieux ;
- à compter de la première leçon pratique, apprenez le nom de chaque archer, les directives seront mieux reçues.

Si la démonstration est réalisée par quelqu'un d'autre, mettez-vous à l'une des positions illustrées afin d'identifier les points d'intérêts ou ceux demandant une attention particulière, sans bloquer la vue des archers.

Si vous faites vous-même la démonstration, les directives seront données avant, pendant et après la démonstration.





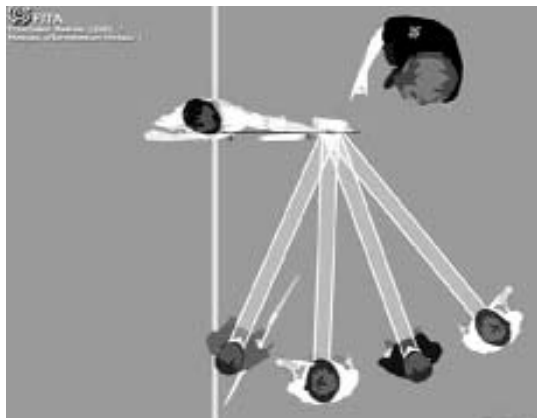
Trucs pour l'organisation, les démonstrations et les présentations



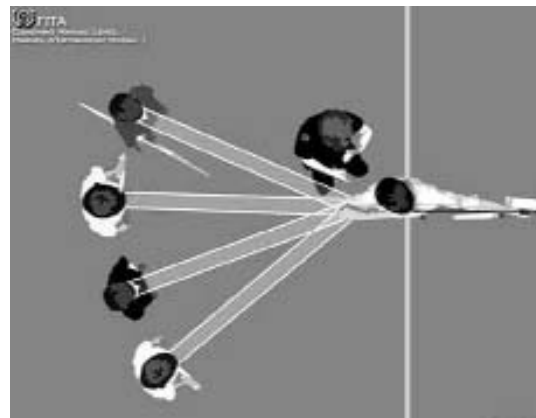
*Placements pour démontrer la main de corde et le visage*



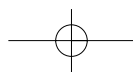
*Placements pour démontrer la main d'arc*

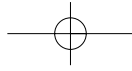


*Une autre disposition pour démontrer la main d'arc.*

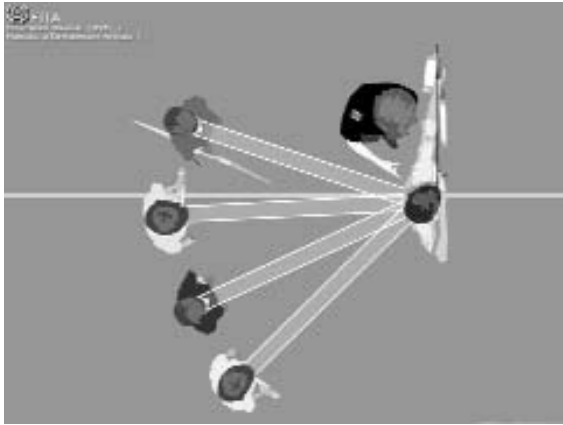


*Disposition pour démontrer l'alignement (Avant-bras de corde / flèche)*

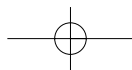




# Trucs pour l'organisation, les démonstrations et les présentations



*Disposition pour démontrer le dos.*



INFORMATION - INFORMATION - INFORMATION

## Les publications de la FITA

### Informations générales

#### FITA Informations

Cette lettre est publiée dans les deux langues officielles de la FITA (français et anglais) lorsqu'il y a suffisamment d'information (désormais mensuellement).

FITA Informations est disponible sur le site de la FITA à :

[Http://www.archery.org/fita\\_publications/fita\\_publications.html](http://www.archery.org/fita_publications/fita_publications.html)

#### FITA Arrow Magazine

Cette lettre contient des présentations et des rapports sur certaines activités de la FITA et de ses associations membres. Elle est suspendue pour l'instant. Elle est en anglais seulement et est disponible à :

[Http://www.archery.org/fita\\_publications/fita\\_publications.html](http://www.archery.org/fita_publications/fita_publications.html)

#### FITA Code of Ethic

Est disponible sur le site Web de la FITA à :

[Http://www.archery.org/fita\\_publications/fita\\_code\\_of\\_ethics.pdf](http://www.archery.org/fita_publications/fita_code_of_ethics.pdf)

#### The Target /La Cible

Publié une fois par année dans les deux langues officielles de la FITA, ce magazine illustré et de bonne présentation rapporte les activités de la FITA durant l'année.

### Publications techniques

#### FITA Organisers Manuals.

Il y a trois manuels destinés à aider les organisateurs. Ils ne remplacent pas le livre des règlements de la FITA et ils ne prétendent pas être complets. En cas de doute, réferez-vous au livre de règlements et aux interprétations courantes.

- Organisers Manual of the Outdoor Target Archery Championships - version 1.2

Est disponible sur le site Web de la FITA à :

[Http://www.archery.org/fita\\_publications/wc1\\_2.pdf](http://www.archery.org/fita_publications/wc1_2.pdf)

- Field Organisers Manual version 1.0

Est disponible sur le site Web de la FITA à :

[Http://www.archery.org/fita\\_publications/field\\_organisers.pdf](http://www.archery.org/fita_publications/field_organisers.pdf)

- Organisers Manual for the Olympic Games version 1997

Est disponible sur le site Web de la FITA à :

[Http://www.archery.org/fita\\_publications/olyngam.pdf](http://www.archery.org/fita_publications/olyngam.pdf)

#### FITA Media Guide / Dossier de Presse FITA

Publié dans les deux langues officielles de la FITA, est disponible sur le site Web de la FITA à :

[Http://www.archery.org/fita\\_publications/mediaguide\\_revised\\_2002.pdf](http://www.archery.org/fita_publications/mediaguide_revised_2002.pdf)

Une copie papier du guide des médias peut être commandée au bureau de la FITA.

Appelez au : 0041-21 614 3050

#### FITA Constitution and Rules / Constitution et Règlements de la FITA

Publié dans les deux langues officielles de la FITA après chaque congrès de la FITA (à chaque deux ans), ce livre contient toute la réglementation FITA.

[Http://www.archery.org/rule\\_book/rul\\_book.html](http://www.archery.org/rule_book/rul_book.html)

#### Judges Manual version 1.0

Ce document est destiné à aider les officiels à faire leur travail, il ne remplace pas le livre des règlements et il ne prétend pas être complet. En cas de doute réferez-vous au livre de règlements et aux interprétations courantes.

[Http://www.archery.org/fita\\_publications/judges\\_guidebook.pdf](http://www.archery.org/fita_publications/judges_guidebook.pdf)

#### FITA Judge Newsletter

C'est à la fois une lettre de nouvelles et un outil d'éducation permanente pour les officiels de la FITA. Disponible sur le site de la FITA à :

[Http://www.archery.org/fita\\_publications/fita\\_publications.html](http://www.archery.org/fita_publications/fita_publications.html)

INFORMATION - INFORMATION - INFORMATION

# Chapitre 9

## Trucs pour la planification de l'entraînement

### 9.1. Trucs pour la préparation du site

#### La distance de tir

Pour la première leçon, la distance de tir sera entre 4 et 10 mètres selon l'âge, les habiletés et la difficulté de la tâche à réaliser.

#### La cible

Une cible n'est pas utilisée lors de la période d'enseignement, seulement un ballot (paillason). Certains exercices portant sur la visée font exceptions. Une cible de 80 cm ou une cible de jeux est utilisée à la fin de la leçon. Vérifiez l'état des blasons avant la séance et fixez-les. Les archers aiment placer les blasons. Si vous ne prévoyez pas d'utiliser les blasons lors du tir des premières flèches, voyez les illustrations suivantes qui montrent comment les disposer avant la séance. Marquez l'endroit où la cible devra être fixée sur le ballot afin d'en faciliter l'installation. Évitez d'utiliser des agrafes et des clous. Utilisez des rivets ou des broches à ~~cible~~ faites de fil de fer épais et facile à enlever.



Cible prête.

#### La position des archers sur la ligne de tir

Au moins 80 cm doivent séparer les archers. À l'intérieur, une cible pour deux archers offre de bonnes conditions de pratique. Trois archers par cible est adéquat pour l'extérieur. Tous les archers gauchers sont sur le côté droit de la ligne de tir (lorsque regarder vue de l'arrière) ainsi ils vous feront face. Demeurez autour du centre de la ligne de tir. Les pieds des archers doivent être à cheval

sur la ligne de tir ; leur corps doit se retrouver au-dessus de la ligne de tir.

#### Outils pédagogiques

Il serait difficile de faire la liste de tous les outils pédagogiques utilisables et leur utilité varie selon le thème et la méthode d'enseignement employée. Cependant, ayez toujours à la portée de la main les outils suivants :

- un miroir, pour montrer aux archers leurs gestes lors de l'exécution, ou leur position en comparaison à celle montrée lors de la démonstration ;
- un arc monté avec une corde élastique qui permettra aux archers d'exécuter plus facilement une action. Ils pourront même relâcher sans endommager l'arc.

### 9.2. Trucs pour une efficacité maximale

#### Les vagues de tir

Privilégiez une seule vague de tir afin de donner le maximum de temps de pratique. Si plusieurs vagues de tir sont requises, alors donnez des responsabilités à ceux qui ne tirent pas. Par exemple, mettez-les en paire, et demandez à l'un des deux de tenir un miroir de façon à ce que l'autre puisse se voir, puis inversez les rôles. Évitez d'avoir deux vagues de tir car cela implique beaucoup de temps mort entre les vagues de tir. Si vous estimez qu'il faudrait trois vagues de tir, alors considérez un deuxième moment de pratique.

#### Rotation des équipements

Lorsque que la disponibilité des équipements est réduite, il peut être partagé par un ou deux autres archers qui tirent à des moments différents, formant les vague A, B et même C. Même si cette situation doit être évitée, elle peut arriver. Un exemple de cela est lorsqu'il n'y a pas suffisamment de flèches. Deux archers utilisent les mêmes flèches à tour de rôle. Dans ce cas, il est préférable que le tireur récupère ses flèches, ce qui lui donnera l'occasion de voir son groupe, pendant que l'autre archer se préparera à tirer.

Dans les autres cas, il est préférable que tous les archers tirent avant d'aller aux cibles. L'équipement est remis à l'autre archer qui alors tire. Alors, tous vont à la cible ensemble. De cette



façon les temps morts sont réduits.





#### Déplacements de la ligne de tir

Gardez les déplacements sur la ligne de tir au minimum. Essayez de regrouper les exercices près des cibles et les tirs aux distances spécifiées. Une ligne dessinée par terre garantit un alignement facile, rapide et sécuritaire des archers. Marquez une deuxième ligne de 3 à 5 m derrière la ligne de tir afin de déterminer une zone de sécurité. Demandez aux archers d'aller derrière cette ligne lorsqu'ils ont terminé de tirer.

#### Déplacement de l'équipement

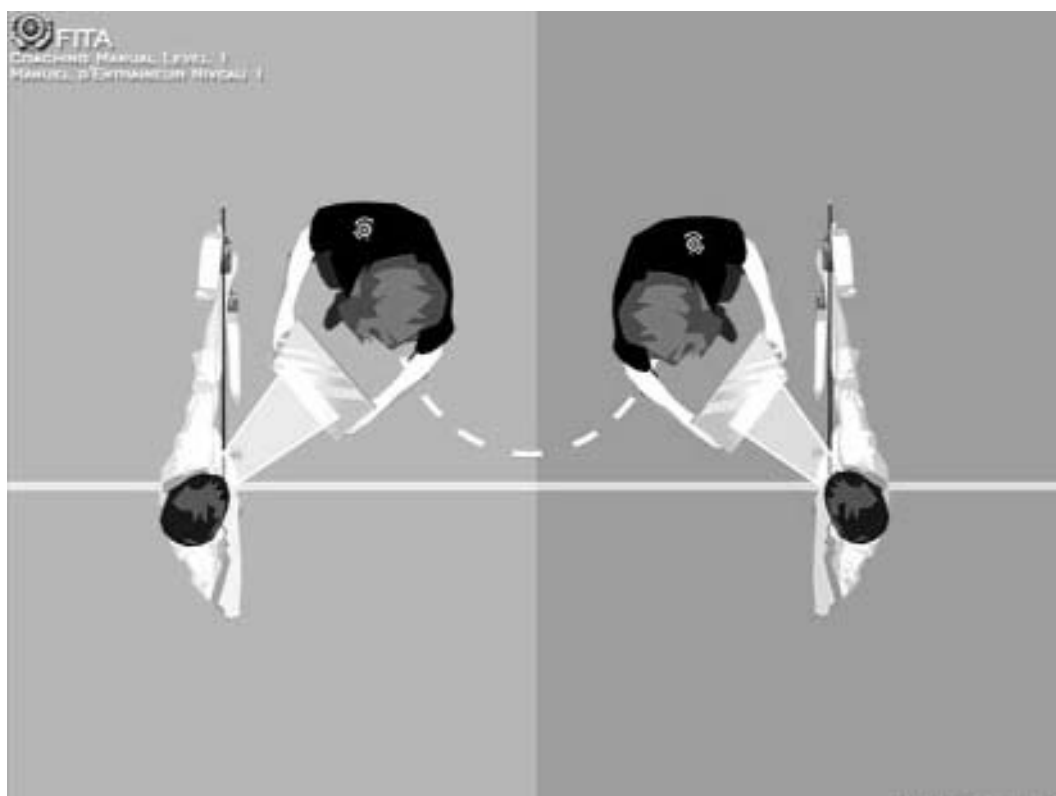
Les supports d'arc sont placés derrière la ligne de tir. Lorsqu'ils tirent à une distance plus courte que normale, demandez aux archers de déposer leur arc par terre, 3 m derrière eux. L'arc de l'archer est placé sur un support derrière la ligne de tir ou par terre après le tir. Les cibles ne doivent pas être manipulées trop souvent à cause du temps requis pour les placer et les enlever.

#### Le regroupement des archers

Le regroupement dépend de l'exercice qui sera fait. Il y a toutefois quelques règles de base :

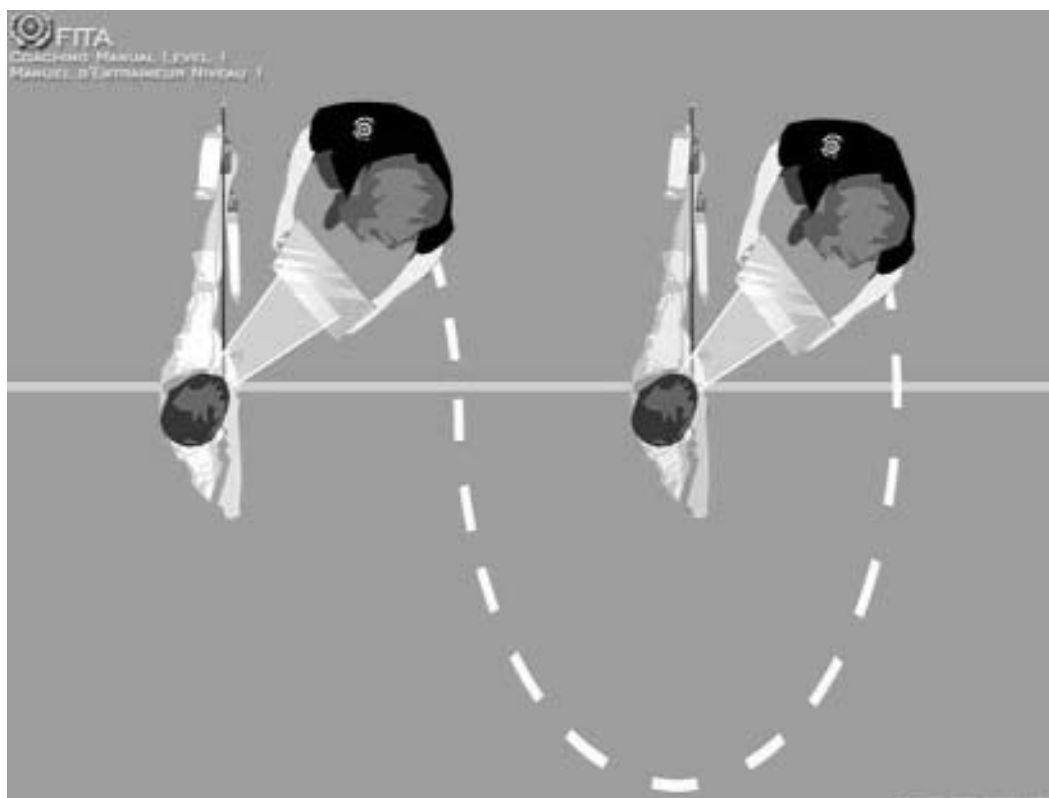
- Groupement par la grandeur des archers lorsque des duos doivent être formés. Ainsi ils pourront travailler à leur hauteur, s'exécuter en position normale.
- Selon le niveau de performance ou de développement ce qui permettra des échanges compréhensibles de par et d'autre.
- Selon l'âge, si les deux premiers critères le permettent ; les valeurs sociales locales peuvent être également prises en compte.

Si vous utilisez un miroir mobile, travaillez avec un arrangement tel qu'illustré plus bas. Il permet l'alternance des archers. Pendant que l'un tire une flèche et s'observe dans le miroir, tandis que l'autre se prépare.



*Travail au miroir avec un archer gaucher et un droitier*

Si le regroupement d'un archer droitier avec un gaucher n'est pas possible, un déplacement supplémentaire sera nécessaire tel qu'illustré.



*Travail au miroir avec deux archers droitiers.*



Comment observer et faire en sorte qu'un archer s'observe avec un miroir est illustré plus bas.



*Observer et faire s'observer l'archer dans un miroir.*



*Avec un miroir sur un pied, l'archer peut s'observer seul.*

## 9.3. Trucs pour la communication verbale

Pourquoi ?

La communication verbale a plusieurs objectifs :

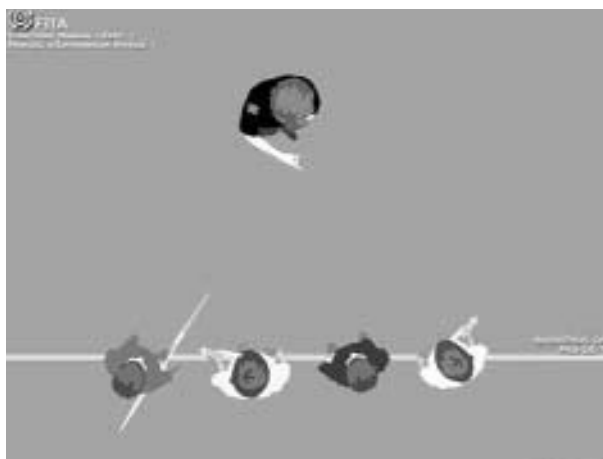
- donner des directives de groupe ou individuelles sur l'exercice en cours ou sur le prochain ;
- donner une rétroaction de groupe ou individuelle sur le dernier exercice ou l'exercice en cours ;
- contrôler le comportement des archers quant à la discipline et la sécurité.

De où, quand et comment ?

Les périodes pour communiquer verbalement sont : entre les volées, juste avant et après le tir ; pendant une volée alors que le tir s'exécute ; en allant et revenant de la cible ; et après la dernière volée de tir.

### Avant le tir

Attendez que les archers soient revenus de la cible. Lorsqu'ils arrivent à la ligne de tir et prennent leur équipement, placez-vous tel qu'illustré plus bas.



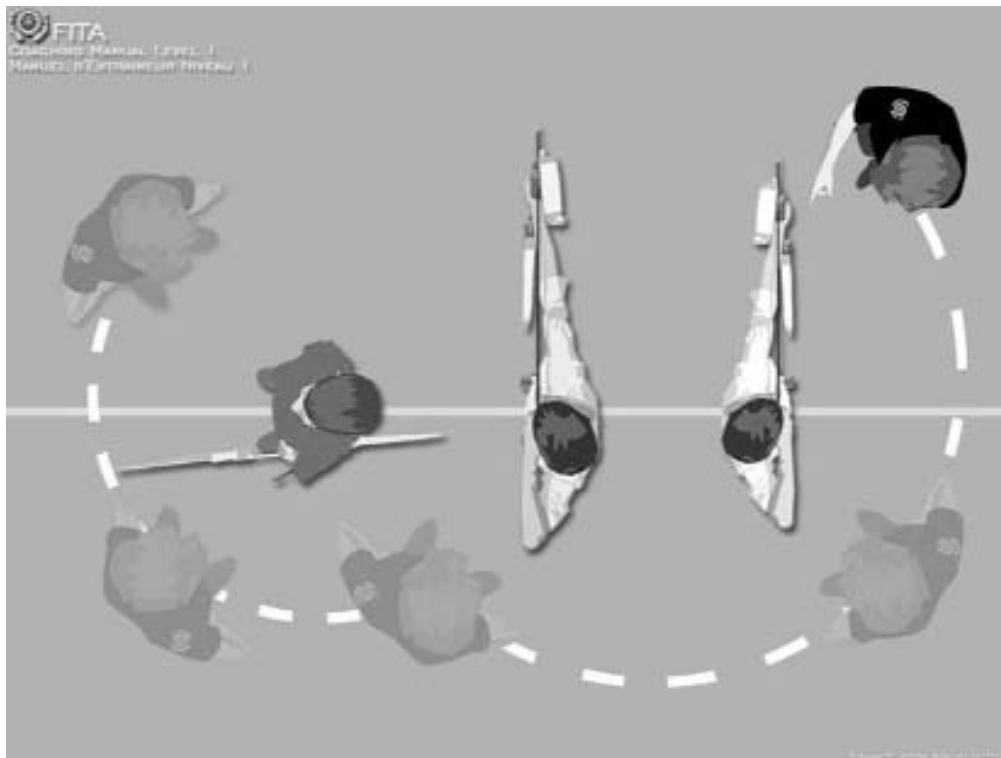
*Disposition pour donner ses instructions aux archers sur la ligne de tir.*

Regardez le plus d'archers possibles dans les yeux afin de capter leur attention. Si c'est nécessaire, attirez l'attention d'un archer en disant son nom. C'est le moment de donner des directives de groupe pour le prochain tir. À la suite de ces directives, alors que la plupart des archers se préparent à tirer, placez-vous devant un archer afin de lui donner des instructions plus personnelles.

## Pendant le tir

Une vue sans obstruction de ce que font les archers est essentielle afin de donner de bons conseils. C'est pourquoi nous vous recommandons de vous déplacer et d'enseigner à partir des endroits illustrés.

En vous plaçant sur les cotés, vous pouvez observer les gauchers et les droitiers alternativement et selon un angle utile. Ce conseil ne vaut que pour les situations normales. En d'autres circonstances, par exemple lors d'exercices sur l'alignement des forces, une vue de l'arrière est préférable.



*Positions d'observation lors du des tirs.*

De cette position, répétez et donnez des instructions

plus précises en utilisant des mots clés. Évitez les longues phrases. Vous pouvez même donner une rétroaction collective ou personnelle sur la qualité de l'exécution. La communication est plus efficace lorsqu'il y a plusieurs archers en repos, par exemple entre le tir de deux flèches.

En vous déplaçant le long de la ligne de tir et en approchant chaque archer à tour de rôle, plus de conseils individualisés pourront être donnés. C'est le moment propice pour donner des conseils spécifiques aux archers qui ont des besoins particuliers.

## Après le tir

C'est le temps idéal pour donner une rétroaction car les archers se souviennent de ce qu'ils viennent de faire et bénéficient d'informations additionnelles. La rétroaction de groupe est plus efficace avant d'aller retirer les flèches alors que la rétroaction individualisée le sera au moment où l'archer quittera la ligne de tir.

## En allant et en revenant de la cible

Étant donné que cette étape est longue, une rétroaction ou des directives personnelles peuvent être données. Prenez pleinement avantage de cette période pour donner des directives personnelles sans déranger les autres archers.

Résumez les instructions juste avant le tir et résumez la rétroaction juste après le tir. Laissez les archers exprimer leurs sentiments concernant l'exécution de leur tir et leurs sensations. Ensuite, renforcez tous les commentaires positifs et ceux qui aident à l'apprentissage des habiletés et, s'il y a lieu, donnez d'autres éléments clés d'information qui n'auraient été mentionnés.

Si la sécurité est menacée, intervenez immédiatement. Si vous n'intervenez pas, la qualité des directives, l'attention des autres archers et la dynamique générale du groupe en souffrira. Demeurez calme ; n'hésitez pas d'interdire de tirer, pour quelques volées, les archers qui auraient un comportement inacceptable. Utilisez ceux qui sont chahuteurs pour faire les démonstrations.



## 9.4. Trucs pour la rétroaction et l'observation

En tir à l'arc trois types de rétroaction sont utilisés :

- **Visuelle** : directe ou indirecte (avec un miroir ou une vidéo), donnant à l'archer l'opportunité de comparer son exécution avec celle démontrée.
- **Verbale** : qui s'appuie sur les observations et la capacité qu'a l'archer de les comprendre et de les assimiler au niveau moteur. L'archer pense en termes de ce qu'il a ressenti durant l'exécution et de ce qu'il aurait du ressentir selon la rétroaction. L'utilisation de la simulation accompagne souvent la rétroaction.
- **Proprioceptive** : est donnée en stimulant un nerf sensible à un stimulus. Cette sensibilité peut être utilisée très efficacement par l'entraîneur en touchant ou pressant très légèrement un endroit sur lequel l'archer pourra se concentrer entièrement. La rétroaction sera alors très localisée. Généralement cela aide l'athlète à mieux ressentir les points essentiels (au niveau de la sensation) ou l'imprécision du mouvement.

L'observation est nécessaire avant que toute rétroaction ne soit donnée. Dans la dernière section nous verrons certains aspects de la rétroaction, dans cette section nous discuterons de l'observation comme l'une des plus fondamentales habiletés de l'entraîneur en tir à l'arc.

### But

Si une mauvaise exécution survient en pratique, la rétroaction doit être utilisée afin de montrer la bonne façon de faire en faisant comprendre à l'archer comment il devrait réaliser l'habileté comparativement à comment la fait maintenant. Comment l'archer performe n'est pas aussi important que comment il devrait performer et ce qu'il ressent.

### Plan d'observation

Avec la connaissance de l'habileté et de ses éléments clés nous pouvons définir l'observation en répondant aux questions suivantes : Quoi ? Comment ? D'où ? Combien ?

### Observer quoi ?

Les éléments clés de l'habileté qui est exécutée.

Observer comment ? Quelles stratégies d'observation ?

Allez du général au spécifique, portez d'abord attention à la séquence générale. Observez :

- l'exécution générale ;
- la répétition des mouvements généraux et des positions ;
- la probabilité que ces mouvements préliminaires et les positions produiront l'alignement correct des forces ;
- la facilité, la nature et la précision des forces qui génèrent les mouvements (étapes de l'allonge) ;
- l'alignement des forces et la probabilité qu'elles produiront une décoche efficace ;
- le maintien visuel et physique durant la décoche ;
- le mouvement du corps durant la décoche, qui doit être en continuité avec les forces générant les mouvements (l'effort en pleine allonge), qui révèle des informations sur ces forces.

C'est seulement après que l'observation des détails s'avère intéressante.

### D'où observer ?

Où vous placer pour l'observation dépend de ce que vous observerez. Par rapport à l'archer, placez-vous :

- à au moins 3 m pour une observation générale ;
- à environ 2 m pour observer la base des différentes étapes ;
- à pas plus d'un mètre pour l'observation des détails.

Nous avons illustré plus bas quelques positions d'observation et ce qu'elles permettent d'observer.



L'observation du côté poitrine permet de contrôler:

- La mise en place et le maintien de l'alignement des forces pendant l'allonge et la pleine allonge;
- et le maintien (suivi) ;

Les éléments clés sont :

- la fermeté de l'allonge (pas de fléchissement)
- l'alignement de l'avant-bras de corde avec la flèche dans le plan horizontal ;
- l'alignement de l'épaule d'arc pendant l'allonge et le maintien de cet alignement pendant la pleine allonge et la décoche ;

Les éléments clés sont :

- le mouvement du coude de corde ;
- l'alignement de l'avant-bras de corde avec la flèche dans le plan de tir ;
- l'immobilité de la tête, particulièrement pendant les derniers centimètres de l'allonge mais aussi en pleine allonge et durant la décoche ;
- la position droite du corps et la verticalité de l'arc dans le plan de tir et le maintien de leurs positions en pleine allonge et lors de la relâche ;
- le mouvement arrière du bras de corde pendant la décoche et sa position finale ;
- le mouvement des doigts de corde pendant la



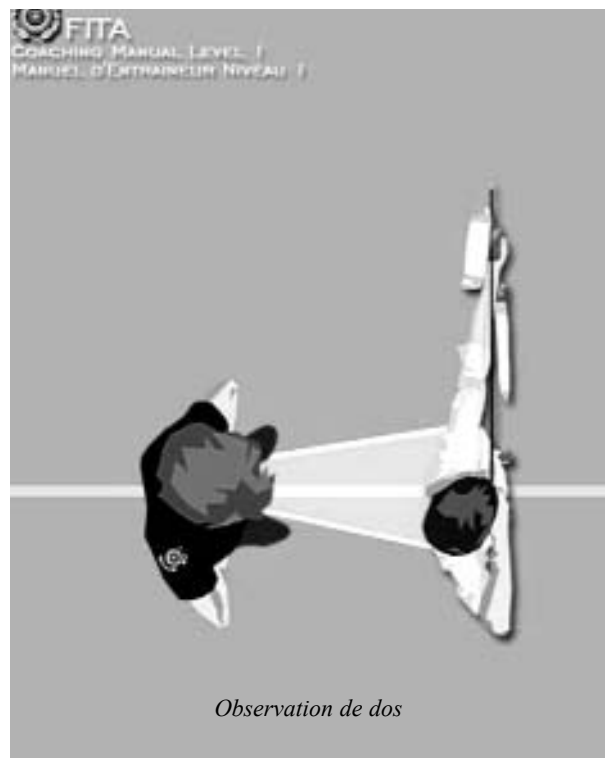
Observation de 2 à 3 mètres en arrière de l'archer, dans le plan de tir.

- stabilité de la variation de la hauteur entre l'épaule d'arc et la flèche en pleine allonge ;
- l'immobilité de la tête particulièrement pendant les derniers centimètres de l'allonge, en pleine allonge et durant la décoche ;
- le maintien du bras d'arc à l'horizontal durant la relâche ;
- le corps bien droit et le maintien de cette position en pleine allonge et durant la décoche ;
- l'amplitude du mouvement vers l'avant du bras d'arc et sa position finale avant ;
- le mouvement de bascule de l'arc durant la décoche et sa position finale ;
- le mouvement arrière du bras de corde pendant la décoche et sa position finale ;
- le mouvement des doigts d'arc pendant la décoche .

L'observation de l'arrière permet de contrôler:

- la mise en place et l'alignement des forces pendant l'allonge, la pleine allonge et le suivi ;
- le maintien de la position du corps bien droit.

décoche.



Observation de dos

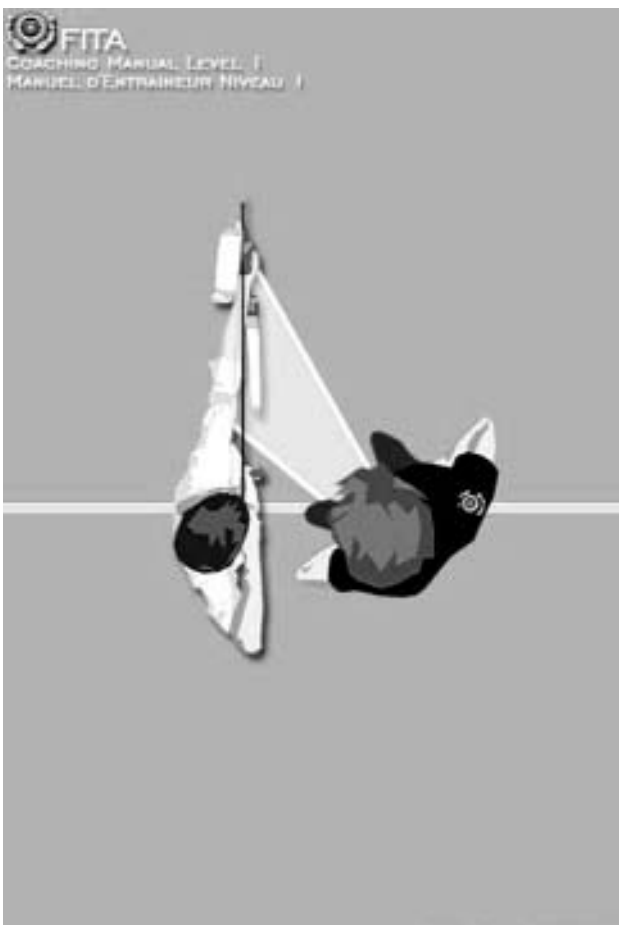


L'observation de dos permet de contrôler:

- la mise en place et le maintien de l'alignement des forces pendant l'allonge, la pleine allonge et le suivi, les éléments clés sont :

Les éléments clés sont:

- la fermeté de l'allonge, pas de mouvement avant de la pointe de la flèche en pleine allonge ;
- l'alignement de l'avant-bras de corde avec la flèche, dans le plan horizontal ;
- alignement des épaules d'arc pendant l'allonge, en pleine allonge et lors de la décoche ;
- régularité dans la variation de la hauteur entre l'épaule d'arc et la flèche en pleine allonge,
- l'immobilité de la tête, particulièrement durant les derniers centimètres de l'allonge mais également en pleine allonge et lors de la décoche ;
- stabilité du bras d'arc au moment de la décoche ;
- position bien droite du corps dans le plan de tir en pleine allonge et lors de la décoche ;
- mouvement arrière du bras de corde lors de la décoche et sa position finale ;
- le mouvement avant du bras d'arc lors de la décoche et sa position finale.



Observation depuis le côté de l'archer

L'observation de côté permet de contrôler:

- la qualité du déplacement du bras d'arc ;
- le déplacement libre passage de la corde.

Les éléments clés sont :

- la distance constante entre l'épaule d'arc et la flèche en pleine allonge ;
- la stabilité ou le mouvement latéral du bras d'arc lors de la décoche ;
- le mouvement des doigts d'arc lors de la décoche ;
- le maintien du coude d'arc non bloqué ;
- le dégagement de la corde ;
- le mouvement avant du bras d'arc lors de la décoche ;
- la position finale du bras d'arc.



Observation depuis une position accroupie, aux pieds de l'archer.

L'observation depuis une position accroupie aux pieds de l'archer permet de vérifier:

- l'alignement constant des forces pendant l'allonge, en pleine allonge et lors du suivi.

Les éléments clés sont :

- une distance constante entre l'épaule d'arc et la flèche en pleine allonge ;
- la stabilité ou le mouvement latéral du bras d'arc lors de la décoche ;

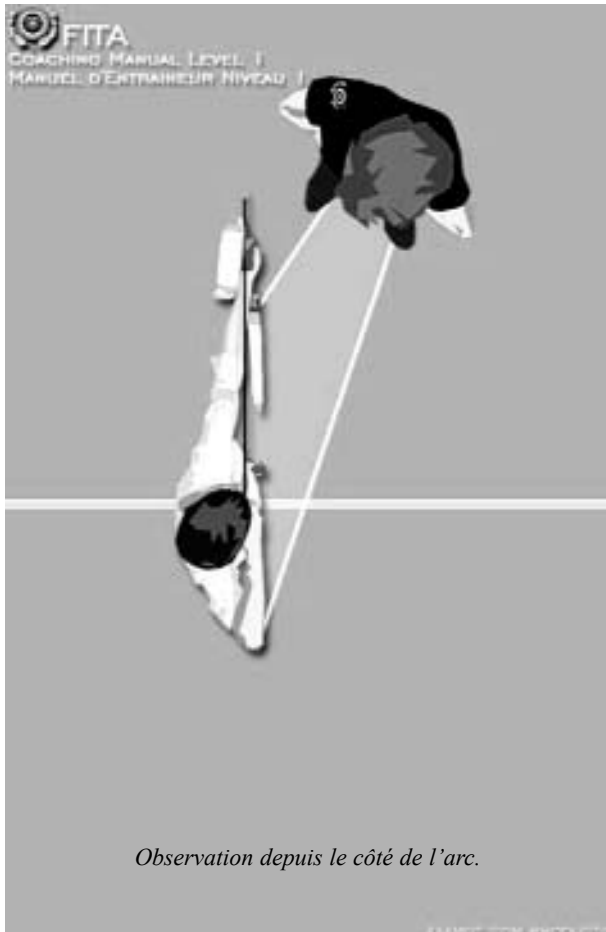
- l'axe du mouvement arrière ou l'écartement des doigts de la main de corde lors de la décoche;
- maintien du coude d'arc non barré ;
- le déplacement de la corde ;
- le mouvement avant du bras d'arc et sa position finale lors de la décoche.





L'observation depuis le côté de l'arc permet d'observer:

- la qualité du suivi visuel ;
- le maintien de l'alignement des forces pendant



l'allonge, en pleine allonge et lors du suivi.

Les éléments clés sont :

- une distance constante entre l'épaule d'arc et la flèche en pleine allonge ;
- l'orientation des épaules ~~l'arc~~ lors de l'allonge et le maintien de cette orientation en pleine allonge et lors de la décoche ;
- l'immobilité de la tête en pleine allonge et lors de la décoche ;
- l'axe du mouvement vers l'arrière, ou l'écartement des doigts de corde, lors de la décoche et sa position finale ;
- les mouvements faciaux particulièrement lors de la décoche ;

Combien d'observations ?

Le nombre de flèches tirées à être observé avant de donner une rétroaction dépend des circonstances.

Voici deux exemples :

- Si l'exécution du tir est dangereuse pour l'archer, les autres archers ou l'équipement, une intervention immédiate est requise et prend généralement la forme d'un ordre de revenir. La

signification de cet ordre doit être connue de tous les archers débutants avant même qu'une seule flèche ne soit tirée.

- Si l'habileté n'est bien exécutée, observez le tir d'une autre flèche. Si la même faute est répétée, commentez à l'aide de mots clés et poursuivez l'observation. Si l'exécution est toujours fautive, alors intervenez selon l'une ou l'autre des méthodes présentées plus loin dans ce chapitre.

## Trucs pour enseigner les habiletés techniques

Tout au long des chapitres précédents vos connaissances techniques et théoriques du tir à l'arc se sont probablement améliorées. La 1<sup>ère</sup> partie A de ce chapitre vous a également proposé des trucs pour organiser votre classe. La 2<sup>ème</sup> partie B vous présente des trucs pour l'enseignement des diverses habiletés techniques.

Vous vous rappelez que les étapes d'une leçon pratique type (voir 4.3 au chapitre 4) sont :

- La mise en place
- Mots de bienvenue
- L'échauffement
- La revue de la séance précédente
- L'enseignement des habiletés incluant :
  - l'enseignement technique c'est à dire à la fois la découverte de nouvelles habiletés et la révision
  - assimilation d'habiletés. À cette étape, l'entraîneur utilise souvent une série de situations à difficultés croissantes ;
  - développement et évaluation de l'endurance.
- Un jeu est souvent introduit à cette étape
- Le retour à une situation normale et contrôlée de tir
- Évaluation de la séance et remisage de l'équipement

Nous allons maintenant élaborer la partie intitulée "L'enseignement des habiletés" tel qu'annoncé dans le chapitre 4, section 4.3.

La première étape de l'enseignement technique est la découverte (compréhension et observation) d'une habileté.

L'étape finale ou le but de l'apprentissage d'une habileté technique est d'être en mesure de la maîtriser adéquatement et régulièrement lors du tir. C'est à l'entraîneur de proposer un processus d'apprentissages qui comportent les étapes qui permettront à l'étudiant de progresser de la première étape jusqu'à l'étape finale.

## 9.5. Trucs pour le processus d'enseignement

### Première étape :

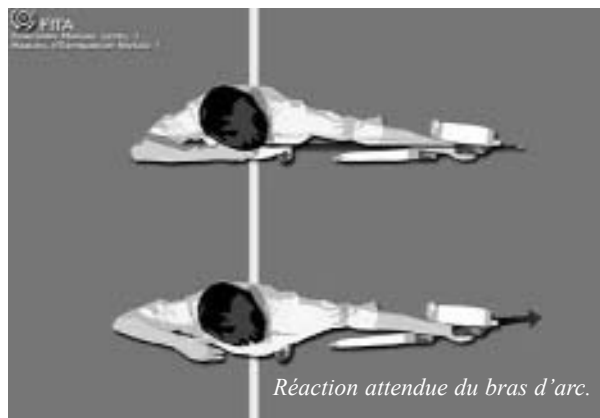
L'archer débutant observe ce qui doit être fait  
Découverte de l'habileté

Pendant une démonstration, l'archer observe ce qui est démontré. Commencez avec une version simple de l'habileté. L'habileté doit être montrée dans des conditions simples, par exemple :

- Pendant l'allonge et en pleine allonge, les muscles du dos et de l'arrière de l'épaule sont sollicités. Pour le côté de corde, la plupart des entraîneurs encouragent l'utilisation en continue des muscles actifs ce qui provoque un mouvement arrière de la main de corde lors de la décoche.
- Supposons que pour faciliter l'apprentissage de l'archer vous décidez d'enseigner la même chose du côté arc produisant ainsi un mouvement symétrique du côté arc et du côté corde.
- Maintenant votre tâche consiste à faire découvrir et pratiquer à l'archer cette activité musculaire du côté arc. Pour réaliser cela, nous vous suggérons d'isoler le travail côté arc en travaillant en duo avec l'exercice suivant :

équipement : celui utilisé couramment

Directives : pratiquer à une distance de trois ou quatre mètres. Le partenaire qui tire sur la corde se place du côté opposé à l'arc et place une main sur l'épaule de corde de l'archer afin de l'aider à contre balancer la poussée de l'arc. L'archer élève l'arc pas plus haut que l'épaule. Avec l'autre main, le partenaire tire légèrement sur la corde au tiers de l'allonge et oriente la flèche en direction du centre de la cible. Si requis, donner des directives au partenaire. Le partenaire doit allonger juste un peu vers la poitrine, PAS PLUS HAUT afin d'éviter de heurter la figure de l'archer lors de la décoche. L'archer qui tient l'arc doit constamment regarder le bras d'arc, particulièrement lors de la décoche. L'archer doit avoir confiance en son partenaire et suivre ses instructions. L'archer doit avoir la main, le bras et l'épaule d'arc détendus.



*Découverte à travers une situation où le bras d'arc est « dissocié ».*

*Note : avec sa main gauche (légèrement vue) l'assistant tiens l'archer par son épaule de corde afin de lui permettre de conserver son équilibre corporel.*



## Observations :

Le bras d'arc bouge vers le dos de l'archer après la décoche. Ceci est occasionné par les muscles postérieurs de l'épaule d'arc. Ce mouvement ne doit pas être interrompu par l'effet de la décoche qui est sous le contrôle du partenaire. Le bras d'arc et même tout le corps bouge légèrement vers l'avant. Cela est provoqué par l'effort continu de la poussée de tout le corps, du bras d'arc jusqu'à la jambe de corde lors de l'allonge.

Cette première étape est l'enseignement technique, c'est à dire la découverte de l'habileté. Les étapes suivantes du processus d'enseignement sont l'assimilation de l'habileté. À cette étape, souvent l'entraîneur utilise des situations à difficultés croissantes.

## Deuxième étape :

### L'archer s'observe exécuter l'habileté

C'est la première étape de l'assimilation de l'habileté. L'habileté découverte à l'étape précédente doit être stabilisée et intégrée dans le processus complet et régulier de tir de l'archer. Pour y parvenir, l'archer doit se concentrer à observer et ressentir l'habileté qu'il réalise, en petites étapes à l'aide d'exercices.

### L'auto-observation :

L'archer exécute l'action seul, à 3 ou 4 mètres de la cible. Il tend légèrement l'arc au 1/3 de l'allonge. Le coude de corde est maintenu au niveau la flèche. L'archer observe en regardant constamment le bras d'arc comme dans l'exercice précédent. S'il est difficile pour l'archer de laisser réagir le bras d'arc, aidez-le avec vos mains.

L'archer répète l'exercice en augmentant progressivement l'allonge et en n'arrêtant pas le mouvement d'allonge pour faire la relâche. L'archer observe constamment son bras d'arc, s'auto-observe.



*Décocher PENDANT l'allonge, avant la pleine allonge.*

À pleine allonge, dès que la corde est près de la figure, l'archer décoche tout en laissant l'action (contraction des muscles) se poursuivre ce qui propulsera le bras d'arc vers son dos. L'archer observe son bras d'arc tout au long de la séquence complète de tir (incluant la décoche).



*Exécution à allonge réduite, en regardant le bras d'arc.*



*Regarder sa propre exécution en situation normale de tir (pleine allonge)*





Si l'archer travaille la réaction de son bras d'arc, il doit regarder son bras d'arc LORS de la décoche.

Note : pour certaines habiletés un miroir est requis pour que l'archer puisse voir ce qu'il fait, par exemple son suivi, sa décoche, ses repères faciaux,

...

Un camescope peut également être utilisé, mais seulement si l'archer peut faire une association directe avec ce qu'il voit et ressent.



Exécution les yeux fermés pour de plus fines perceptions.

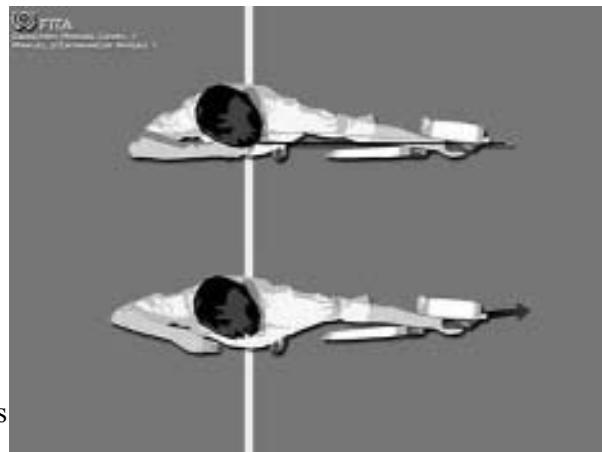


En cas de difficulté, l'entraîneur peut assister manuellement le débutant à tout moment du processus de tir.

### Troisième étape :

l'archer ressent ce qu'il fait

L'archer doit ressentir la même activité dans les muscles sollicités avant et après le tir. Avec les yeux fermés, la rétroaction proprioceptive est plus efficace.



Réaction attendue du bras d'arc.

Le résultat sera que le bras d'arc bouge vers l'avant et vers le dos de l'archer (gauche, pour un droitier) lors de la décoche.



Quatrième étape :

exécution avec une vision grossière

Activité : ne rien observer en particulier.

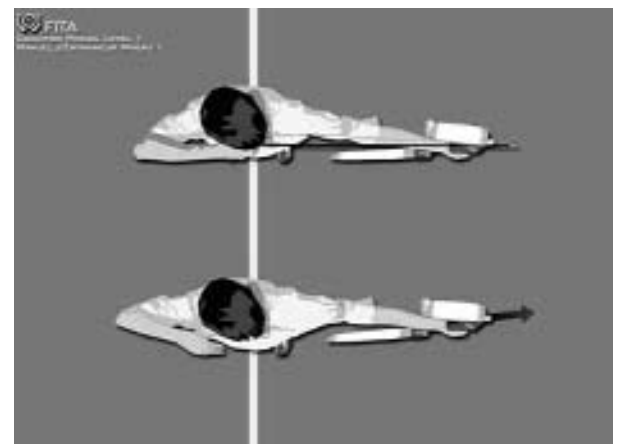
Le même exercice que précédemment, mais sans fermer les yeux. L'archer regarde en l'air à la base de la branche du haut de l'arc. L'archer ressent l'action musculaire avec un stimulus visuel.



*Exécution avec un regard trouble pour de plus fines perceptions. L'attention de l'archer est encore principalement sur la tâche en cours.*



*Exécution en donnant une orientation grossière au tir. L'attention de l'archer est encore fortement sur la tâche en cours.*



*Réaction attendue du bras d'arc.*

Sixième étape :

exécution avec une visée plus précise, le tir se fait sur un objet de plus en plus petit

A) Par exemple, débutez par le tir sur une cible de 80 cm fortement évidée ; cela permettra à l'archer d'exécuter l'habileté à l'aide d'une tâche simple de visée.

Cinquième étape :

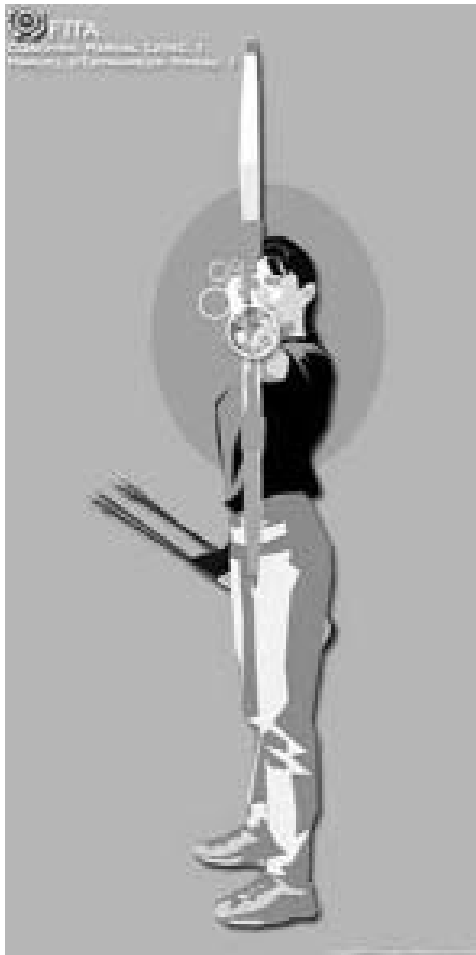
exécution avec une activité visuelle simple et une visée grossière, le regard vers le ballot.

La distance de tir va de 5 mètres jusqu'à la distance normale. Le ballot ne doit pas avoir de cible. L'archer regarde le ballot vide en évitant de viser à un endroit en particulier. L'archer observe simplement les mouvements du viseur sans tenter de les réduire ou de les stabiliser. L'archer peut même garder les yeux grand ouverts.

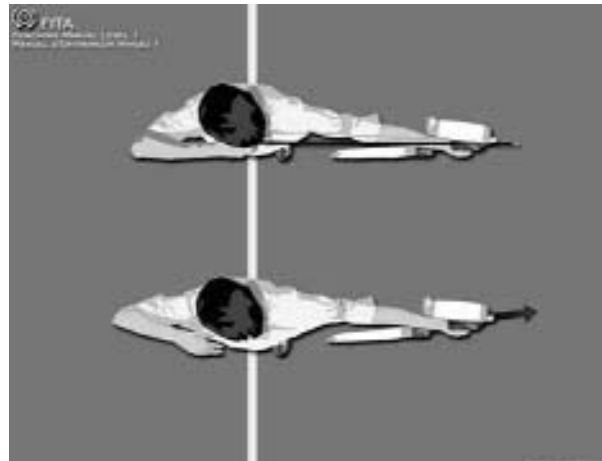


*Blason fortement évidé.*





*Un bon début d'adaptation d'une habileté à la situation de visée est de tirer sur des blasons fortement évidés. Alors une grande partie de l'attention de l'archer est toujours portée sur l'habileté en cours, tandis qu'une petite partie est sur la direction du tir.*



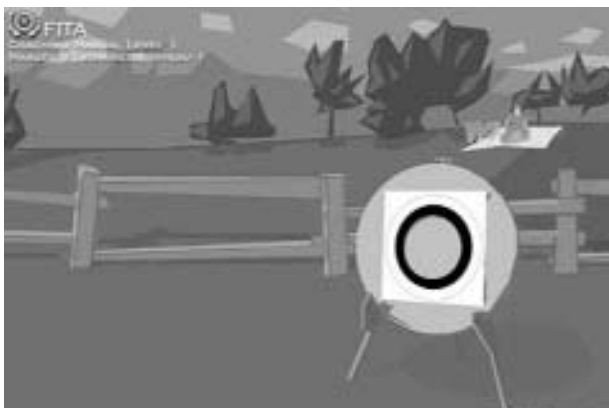
*Comme la tâche de visée devient moins facile, l'archer doit diviser son attention entre une exécution correcte de l'habileté et une certaine attention visuelle.*

C) Poursuivez avec le tir sur une cible évidée du 8, 9 et 10 ce qui demande une réelle précision dans la tâche de la visée du débutant.

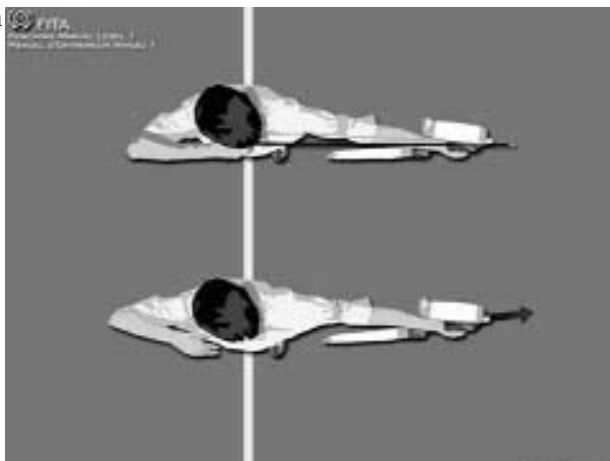


*Blason encore moins évidé (moyennement évidé).*

B) Puis, par le tir sur une cible évidée des cercles allant du 7 au 10 (zones rouge et jaune). La zone de visée est grande mais demande un plus haut degré d'attention visuelle que précédemment.



*Blason bien évidé.*



*Alors que croît la difficulté de visée, l'habileté en cours s'exécute avec une conscience réduite.*

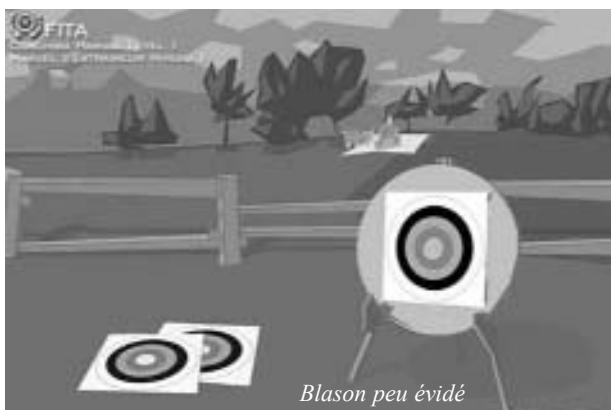




D)



Poursuivez avec le tir sur une cible évidée du 9 et du 10 (sans jaune) ce qui demande beaucoup de précision dans la tâche de la visée du débutant.

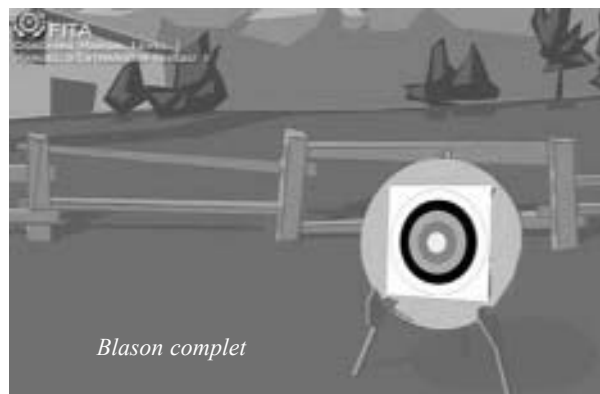


*Blason peu évidé*

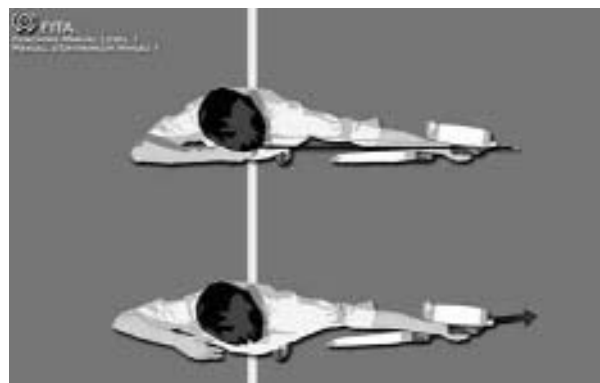


*Nous sommes désormais proches de la situation normale de visée. L'exécution de l'habileté en cours de développement se fait de plus en plus inconsciemment.*

E) Terminez avec le tir sur une cible complète ce qui demande une attention visuelle complète pour la visée. Maintenant l'habileté qui se développe s'exécute inconsciemment.



*Blason complet*



*Dans la situation normale de visée, l'exécution de l'habileté développée est presque inconsciente.*

En résumé, les étapes précédentes du processus d'enseignement aide l'archer à adopter une nouvelle habileté reliée à la visée à travers différentes étapes. À la première étape, l'archer est entièrement concentré sur l'exécution de la tâche alors qu'à la dernière étape il est surtout concentré sur la visée.





Nous vous incitons à développer ce genre de processus d'enseignement. Lorsqu'il est utilisé régulièrement, il est appelé le

"processus standard d'enseignement".

Ce processus standard d'enseignement peut-être utilisé pour l'apprentissage de presque toutes les habiletés techniques.

### 9.6. Trucs pour le développement de l'endurance et l'évaluation de l'archer

Au cours des premières leçons pratiques. Deux facteurs d'endurance sont développés :

- La force : par le tir de plusieurs flèches. Le nombre de tir augmente proportionnellement avec le nombre de leçons.
- L'attention : en mettant l'archer dans des situations où il se concentre à la répétition de l'habileté enseignée. C'est pour cette raison que l'entraîneur introduit des jeux, de l'auto-évaluation avec récompenses et compétition structurée.

Par exemple, après avoir complété le processus standard d'enseignement d'une habileté technique, un jeu peut-être introduit.

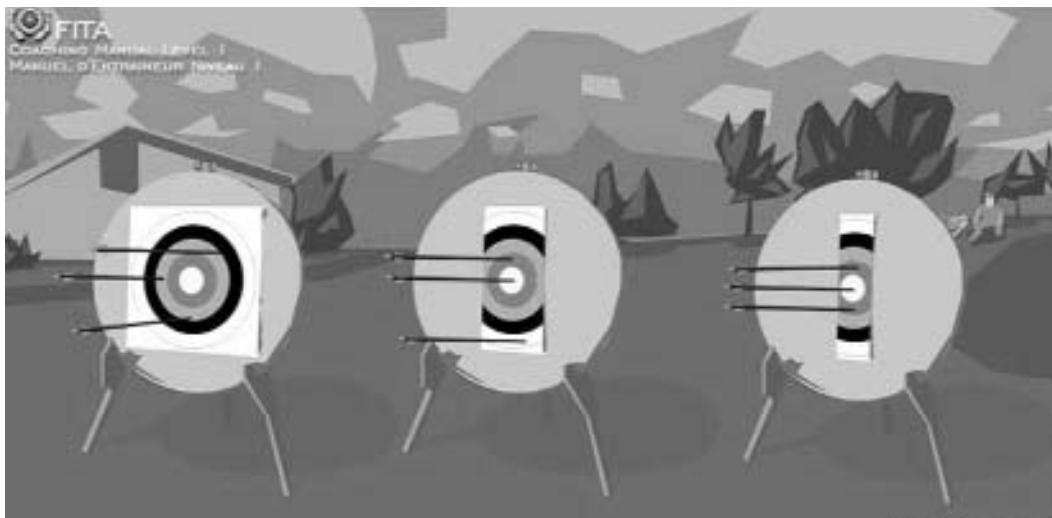
Ce jeu ravive l'intérêt et l'attention des archers qui :

au plan de tir. Afin d'aborder cet aspect qui est relié à l'horizontalité des impacts, la précision verticale est ignorée. Le jeu suivant "la cible étroite" peut être utilisé :

- Demander aux archers de tirer un nombre prédéterminé de volées de trois flèches selon le temps disponible. Après chaque volée, l'archer doit détacher la cible et la plier aux impacts les plus éloignés l'un de l'autre et replacer la cible sur le ballot. La cible a maintenant la forme d'une colonne.
- L'archer poursuit le tir sans jamais élargir la cible

Lorsque toutes les volées sont tirées, le classement se fait selon l'étroussure des cibles. Les archers qui se seront le plus concentrés sur la position de leur tête (c'est à dire sur l'alignement de la corde) auront le moins de variation latérale des impacts des flèches.

Pour résumer, planifiez chacune des leçons avec chacune les étapes précédentes. Structurez et agencez les étapes d'enseignement selon les habiletés qui seront enseignées lors de la leçon.



*La largeur du groupe de flèches est la référence pour couper/plier le blason pour la prochaine volée.*

- n'ont pas eu un premier exercice très positif ;
- sont fatigués ;
- qui ont de la difficulté à mettre en pratique l'habileté au centre de la leçon.

Ces archers terminent sur note plus intéressante. Choisissez soigneusement le jeu, un qui sollicite l'habileté développée durant la leçon. Par exemple, lors de l'introduction du concept de l'alignement de la corde, vous pouvez proposer un jeu qui oblige l'archer à contrôler la position de sa tête par rapport

Toujours inclure le processus standard d'enseignement dans les exercices réalisés lors de la leçon.

Le chapitre 10 qui suit, est une liste d'exercices pour les habiletés de base à être utilisés lors des leçons pratiques ; les exercices suivent le modèle du processus standard d'enseignement.

# Chapitre 10

## Suggestions d'exercices pour l'enseignement

Ce chapitre présente quelques exercices utiles pour des leçons pratiques. Pour la plupart de ces exercices nous vous suggérons d'utiliser le processus standard d'enseignement.

Tous ces exercices n'ont pas le même format car ils proviennent d'auteurs différents ou du même auteur à des époques différentes ; plusieurs entraîneurs tentent d'améliorer leurs exercices et en changent le format de temps à autre.

Étant donné que tous les archers ne réagissent pas aux mêmes méthodes d'entraînement il est recommandé de choisir les exercices en fonction de chaque archer et des leçons à être données.

Ce qui suit n'est pas une liste exhaustive. Tentez de développer vos propres exercices.

Lorsque vous avez un nouvel exercice intéressant, s.v.p. faites-le parvenir au bureau de la FITA.

### Exercice suggéré pour l'enseignement

#### Pré-positionnement corporel (1)

1. Fermez les yeux dès que vous agrippez la corde. À ce moment vous êtes probablement penché un peu vers l'avant. Poursuivez votre séquence de tir les yeux fermés jusqu'à ce que vous soyez en pleine allonge. Alors, ouvrez les yeux et complétez votre tir – **12 flèches**. Pendant que vous avez les yeux fermés, concentrez-vous sur :

- Quand et comment vous faites votre pré-positionnement corporel (pyramide principale = la forme géométrique entre votre œil viseur et vos pieds). Il peut-être fait avant la mise en direction ou après une pré-tension en direction du sol ou de la cible. Pour les archers arc à poulies qui arc-boutent leur corps pour passer la tension maximale, il peut être fait après le passage de la tension maximale.
- Les points et sensations suivants :

La rectitude du corps (la verticalité de la colonne avec le poids réparti également sur les deux pieds)

La position de votre corps au niveau des hanches (particulièrement le bas du dos).

Centre de gravité bas (ventre lourd et puissant, épaules et omoplates basses, poitrine affaissée

et sensation d'étirement des trapèzes).

Colonne étirée avec la tête droite (nuque plate).

Le corps entier dans le plan de tir (les épaules au-dessus des hanches et des pieds).

La tête en direction de la cible (le menton et le nez pointés vers la cible).

c) Maintien de ce pré-positionnement lors de la mise en direction et de l'allonge.

- La même chose que précédemment, avec un bâton (ou une flèche) appuyé sur votre ventre ; l'autre bout appuyé sur un mur ou un partenaire – voir l'illustration "Ventre puissant" ou même au sol (vous aurez besoin d'un bâton d'un mètre de long) – voir l'illustration "centre de gravité appuyé sur un bâton" - **12 flèches**.



Ventre puissant (centre de gravité bas) pressant une flèche.



Centre de gravité appuyé sur un bâton au sol.

3. La même chose qu'au point 1 mais avec les yeux ouverts, tir sur un ballot sans cible, avec une balle de jonglage légèrement aplatie sur la tête – voir l'illustration "le contrôle de la tête immobile " - **12**



*Contrôle de l'immobilité de l'épaule et de la tête.*

**flèches.**

4. La même chose qu'au point 1 mais en vous observant dans un miroir au lieu d'avoir les yeux fermés – voir l'illustration "le contrôle du maintien corporel à l'aide d'un miroir " - **12 flèches.**



*Contrôle du maintien corporel avec miroir*

5. La même chose qu'au point 1 mais avec les yeux ouverts, tir sur un ballot sans blason – **6 flèches.**

6. La même chose qu'en 5 mais le tir sur un blason complet– **6 flèches.**

*Note: pour tous les exercices avec un miroir, le miroir doit être placé de telle façon que l'archer puisse se voir sans avoir à bouger la tête. Par conséquent, le miroir devra être au niveau de la figure de l'archer et très près du plan de visée – environ 10 pouces ou 250 cm entre le tube de la flèche et le bord du miroir. Un miroir sur un trépied (ou tout autre support) est parfait, sinon vous aurez besoin de l'aide d'un assistant.*

Volume : 68 flèches pour toute la leçon

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Pré-positionnement corporel (2)

1 Fermez les yeux dès que vous agrippez la corde. À ce moment vous êtes probablement penché un peu vers l'avant. Poursuivez votre séquence de tir les yeux fermés jusqu'à ce que vous soyez en pleine allonge. Alors, ouvrez les yeux et complétez votre tir - **22 flèches**.

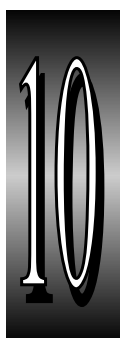
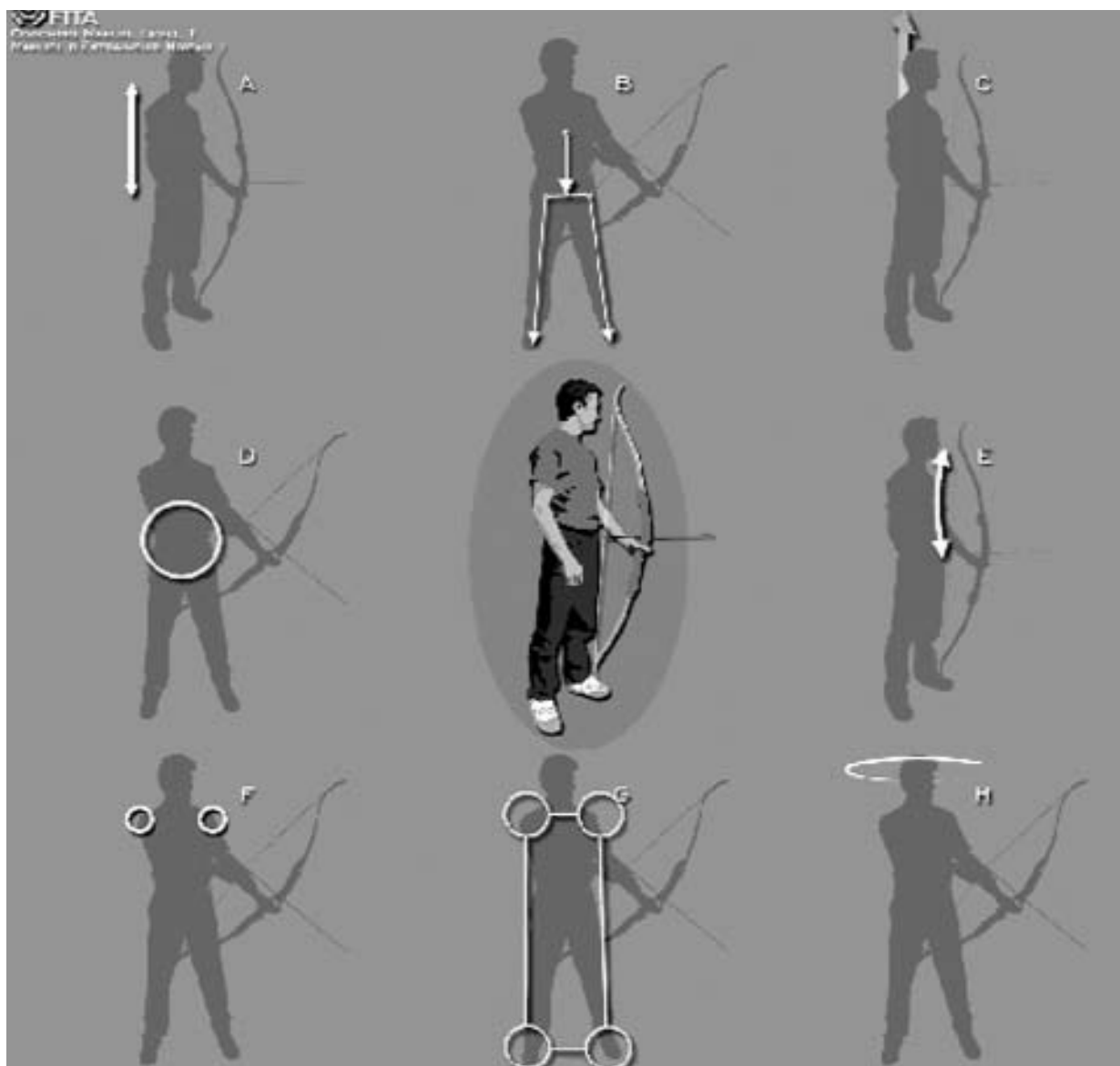
Pendant que vous avez les yeux fermés, concentrez-vous sur :

1.1 Quand et comment vous faites votre pré-positionnement corporel (pyramide principale = la forme géométrique entre votre œil viseur et vos pieds). Il peut-être fait avant la mise en direction ou après une pré-tension en direction du sol ou de la cible. Pour les archers arc à poulies qui arc-boutent leur corps pour passer

la tension maximale, il peut être fait après le passage du maximum de tension.

1.2 Les points et sensations suivants :

- a) La rectitude du corps (la verticalité de la colonne avec le poids réparti également sur les deux pieds).
- b) La position de votre corps au niveau des hanches (particulièrement le bas du dos).
- c) Colonne étirée avec la tête droite (nuque plate).
- d) Centre de gravité bas (ventre lourd et puissant).
- e) Poitrine affaissée et sensation d'étirement des trapèzes).
- f) Épaules et omoplates basses.
- g) Le corps entier dans le plan de tir (les épaules au-dessus des hanches et des pieds).
- h) La tête en direction de la cible (le menton et le nez pointés vers la cible).



Maintien de cette position pendant la mise en direction et l'allonge.

2. Répétez sur un ballot sans cible, encore pour un autre 22 flèches.

3. Tirez 22 autres flèches en alternant entre le premier exercice (les yeux fermés) et le second (ballot vide – les yeux ouverts) et une flèche tirée sur un blason.

*Note : pour tous les exercices avec un miroir, le miroir doit être placé de telle façon que l'archer puisse se voir sans avoir à bouger la tête. Par conséquent, le miroir devra être au niveau de la figure de l'archer et très près du plan de visée – environ 10 pouces ou 250 cm entre le tube de la flèche et le bord du miroir. Un miroir sur un trépied (ou tout autre support) est parfait, sinon vous aurez besoin de l'aide d'un assistant.*

Volume : 66 flèches pour les exercices plus 8 flèches d'échauffement = 74 flèches pour toute la leçon.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Position des pieds et stabilité corporelle

● Objectif : trouver la position des pieds afin d'avoir la meilleure stabilité dans les deux plans, de tir et frontal.

● Mise en situation : en pleine allonge, les yeux fermés. Sans arc.

A. Avec les pieds écartés de la largeur des épaules:

- Première situation : les orteils vers l'extérieure, les talons vers l'intérieur. C'est confortable mais le corps part vers l'avant.

- Deuxième situation : les orteils vers l'intérieur, les talons vers l'extérieur. Inconfortable et le corps a tendance à aller vers l'arrière.

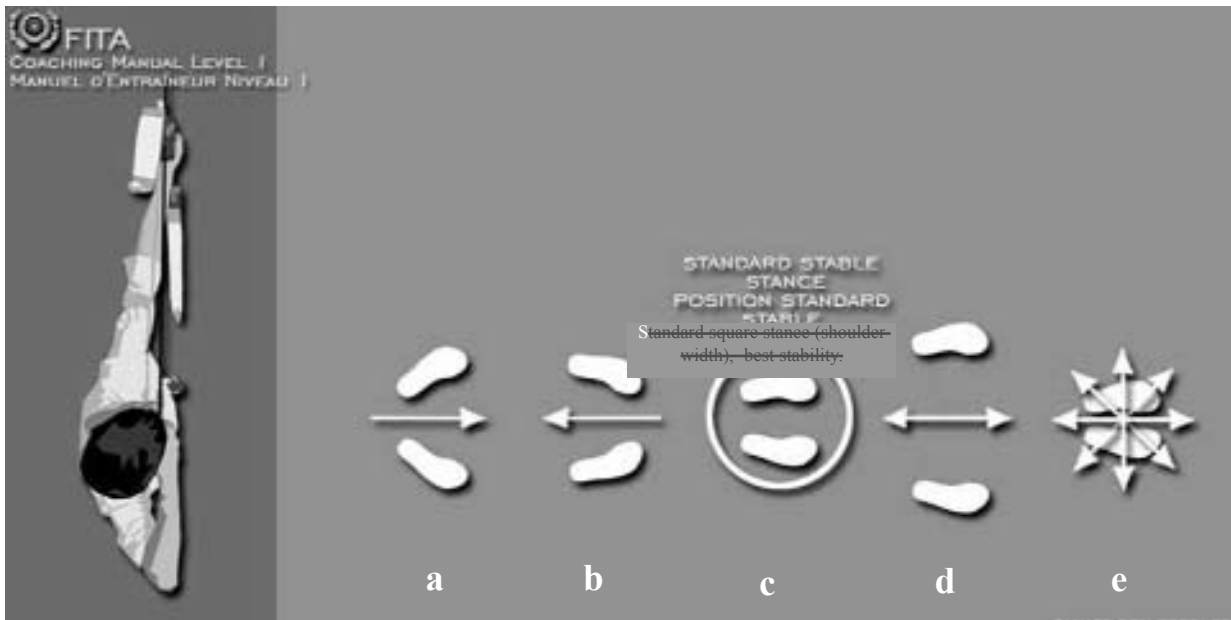
- Troisième situation - la plus stable : les pieds écartés de la largeur des épaules.

B. Les pieds parallèles entre-eux

- Première situation : une large distance entre les pieds. Bonne stabilité dans le plan de tir mais instable dans le plan frontal.

- Deuxième situation : les pieds près l'un des autres. Instable dans toutes les directions, peut-être un peu plus dans le plan de tir.

- Troisième situation : les pieds écartés de la largeur des épaules. C'est encore la position plus stable.



*Diverses positions de pieds :*

*a) et b) font bouger le corps vers le côté le plus ouvert*

*c) la plus stable: pieds parallèles et écartés de la largeur des épaules.*

*d) une position écartée fait osciller le corps d'avant en arrière*

*e) Le corps est plus instable lorsque les pieds sont rapprochés*

Équipement : un arc monté avec une corde élastique.

Directives : L'archer identifie les diverses positions de pieds instables et choisit celle qui est la plus stable. Si la stabilité n'est pas satisfaisante, faites ceci :

- Assurez-vous que les pieds sont parallèles entre-eux.
- Écartez les pieds si l'archer bouge de gauche à droite.
- Rapprochez les pieds s'il bouge d'avant arrière.
- Réduisez le poids sur les talons. Le poids du corps devrait se répartir sur tout le pied, de ce fait le point d'équilibre se retrouve au centre du pied (cambure). Avec un point d'équilibre sur la portion avant du pied, le corps est en mesure de bouger afin de compenser le vent et autres éléments extérieurs. Le passage de corde est aussi meilleur.
- En dernier recours, écartez ou rapprochez les pieds selon la

direction du déséquilibre.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

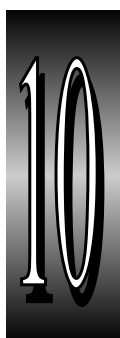
La répartition du poids du corps

● Objectif : contrôler et augmenter la sensation de la répartition du poids du corps sur les membres inférieurs.

● Équipement : l'équipement de base. Fixez une bande verticale sur le ballot en guise de cible.

● Directives : en pleine allonge, l'archer vise le haut de la bande, puis ferme les yeux et plie les genoux. Les genoux pliés, il rouvre les yeux. Si le poids du corps est également réparti sur les deux jambes, le viseur ou la flèche (selon la méthode de visée) se retrouvera en bas de la bande verticale.

● Mise en situation : voir l'illustration plus bas.





*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Le maintien de la position corporelle équilibrée

- Objectif : développer l'habileté à maintenir la position corporelle lors de l'allonge et de la pleine allonge.
- Mise en situation : à courte distance, environ 5 mètres, debout devant un miroir.
- Équipement : l'équipement de base plus un miroir.
- Directives : pendant l'allonge, l'archer se regarde dans le miroir et s'assure qu'il maintient sa position corporelle tout au long de l'allonge et jusqu'après la décoche.

Cet exercice débute le processus standard de l'enseignement. L'archer répète l'exercice avec les yeux fermés, les yeux en l'air, en regardant le ballot sans blason, puis tire sur des blasons de moins en moins évidés.



*Autocontrôle du maintien corporel avec miroir*



*Ventre lourd (centre de gravité bas) pressant une flèche*

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

L'abaissement du centre de gravité

- Objectif : améliorer l'équilibre corporel en gardant le centre de gravité aussi bas que possible.
- Mise en situation : à une distance normale de tir avec un partenaire.
- Équipement : l'équipement de base et une flèche ou un bâton.
- Directives : le partenaire se tient devant l'archer et place la pointe de la flèche juste sous son nombril et l'encoche juste sous le nombril de l'archer. Il met et maintient une pression sur la flèche avant l'allonge et jusqu'à deux à trois secondes après la décoche.



*Centre de gravité pressant une tige au sol.*

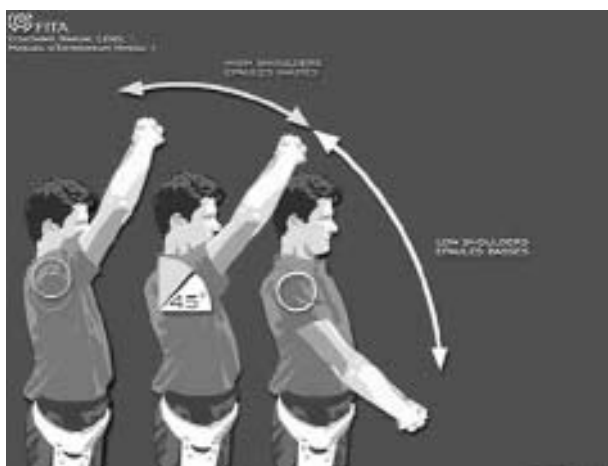
Cet exercice se poursuit par le processus standard de l'enseignement. Demandez à l'archer de s'observer dans un miroir. Répétez l'exercice avec les yeux en l'air, les yeux levés, en regardant le ballot sans cible, puis progressivement en tirant sur des blasons de moins en moins évidés.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Mise en direction (des bras, des mains et de l'arc)

1 Simulations :

1.1 Entrecroisez vos mains/doigts : les paumes vers le haut, les bras en avant de vos cuisses, légèrement pliés au coude. Abaissez vos épaules en utilisant vos pectoraux, prenez conscience que vos trapèzes s'étirent. Levez vos bras en avant de vous aussi haut que possible en maintenant vos épaules basses. Vous devriez être en mesure de lever les bras (pas les avant-bras) à environ 45 degrés par rapport à la verticale sans que vos épaules se soulèvent.



*Nous pouvons lever nos bras jusqu'à 45 degrés, sans élever nos épaules et sans changer la position de la cage thoracique.*

1.2 Simulez l'élévation de l'arc tout en maintenant vos épaules basses. Une fois levé, notez que le haut de votre bras de corde (pas l'avant-bras) fait un angle de 45 degrés avec votre corps. À cette étape, votre avant-bras de corde est à la hauteur des yeux ainsi que vos deux mains et votre flèche imaginaire.



*Le bras de corde peut faire un angle allant jusqu'à 45 degré par rapport à la verticale, sans élever les épaules.*



*Simulation auto contrôlée du maintien des pré-positionnements corporels lors de l'élévation, à l'aide d'un miroir.*

1.3 Répétez l'exercice précédent avec une bande élastique passée autour de votre coude de corde et votre main d'arc (ou de vos doigts).



*Avec une bande élastique, simulation auto contrôlée du maintien des pré-positionnements corporels lors de l'élévation, à l'aide d'un miroir.*

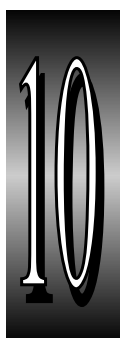
Pour toute cette leçon, refaites tous les points vus précédemment. Également, continuez de vous préoccuper du travail fait lors des leçons précédentes c'est à dire :

- commencez par abaisser votre centre de gravité (ventre lourd) ;
- recherchez un bon équilibre sur vos pieds ;
- abaissez vos épaules ;
- tête bien droite pendant que vous regardez vers la cible.

À ce point votre triangle supérieur (triangle fait entre votre œil viseur et vos épaules) est pré-positionné.

2 Le tir

2.1 Lors du tir observez le dessus de votre bras d'arc lorsque vous élevez l'arc, regardez l'épaule d'arc si possible, ressentez que l'épaule d'arc et l'omoplate d'arc sont aussi basses que possible. Lorsque la mise en direction est complétée, regardez le ballot et faites l'allonge – 12 flèches.





*Auto contrôle du maintien des pré-positionnements corporels lors de l'élévation de l'arc, à l'aide d'un miroir*



*Elévation exécutée en regardant le bras d'arc.*



*Elévation exécutée les yeux fermés pour de meilleures sensations.*



*Elévation exécutée les yeux flous et élevés pour de meilleures sensations.*

2.2 La même chose, sauf que vous vous observez dans un miroir élever votre arc – **12 flèches.**

2.3 Semblable à 2.1, mais fermez les yeux au lieu d'observer votre épaule. Concentrez-vous sur la sensation que votre épaule d'arc et votre omoplate sont basses – **12 flèches.**

2.4 Semblable à 2.1, mais les yeux levés dans le vague – **12 flèches.**

2.5 Semblable, mais en regardant vers le ballot vide – **12 flèches.**

2.6 Semblable, mais en tirant sur un blason complet – **12 flèches.**

Volume: 72 flèches durant l'exercice, plus 8 flèches de préparation ce qui fait un total de 80 flèches pour la séance.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

**L'amorce de l'allonge**

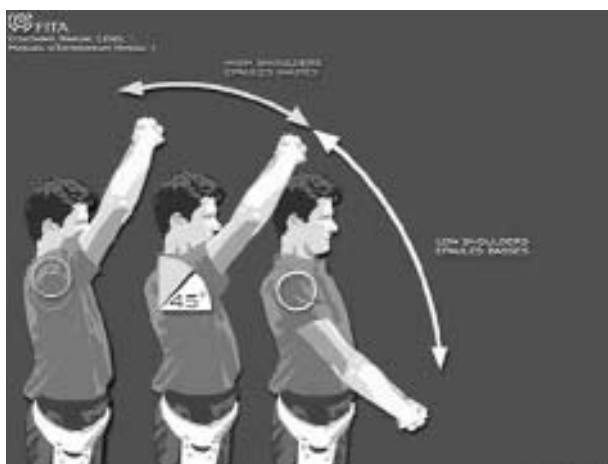
Simulations :

1. Simulations :

1.1 Entrecroisez vos mains/doigts : les paumes vers le haut, les bras en avant de vos cuisses, légèrement pliés au coude. Abaissez vos épaules en utilisant vos pectoraux, prenez conscience que vos trapèzes s'étirent. Levez vos bras en avant de vous aussi haut que possible en maintenant vos épaules basses. Vous devriez être en mesure de lever les bras en faisant un angle d'environ 45 degrés entre vos bras et votre corps (la verticale). Ce qui veut dire que vous pouvez lever les bras jusqu'à 45 degrés sans soulever les épaules.



*Ressentir le travail des omoplates en écartant les bras comme pour ouvrir un éventail, sans modifier la forme des bras.*



*Nous pouvons lever nos bras jusqu'à environ 45° sans élever nos épaules.*



*A la fin de l'élévation, le bras de corde fait un angle d'environ 45° avec la verticale (sans lever les épaules).*

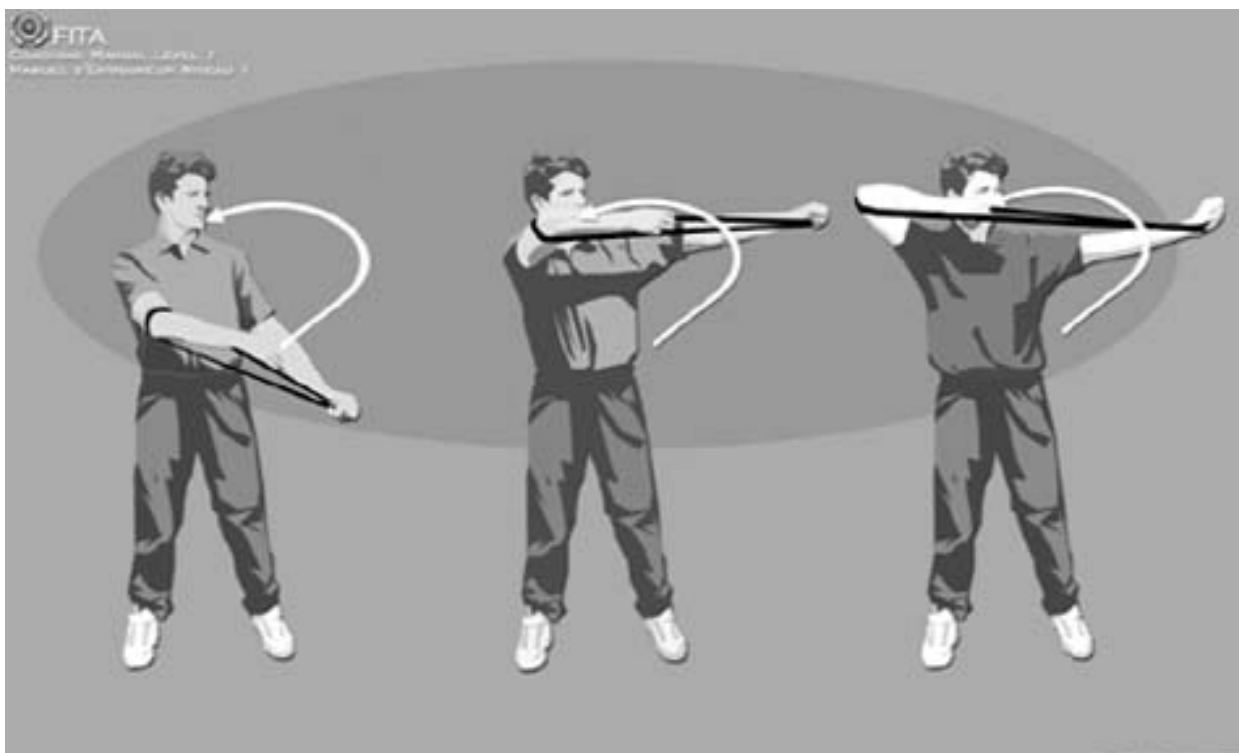
Maintenant écartez les mains et abaissez vos bras latéralement sans en modifier l'angle. Ressentez que vous ouvrez vos bras comme un éventail. Ressentez que le mouvement d'ouverture vient des épaules, lesquelles s'abaissent et s'écartent, ressentez également l'ouverture de votre cage thoracique, un genre d'expansion de la cage thoracique.

1.2 Simulez une mise en direction tout en maintenant vos épaules aussi basses que possible. Prenez note que le dessus de votre bras de corde élevé fait un angle de 45 degrés avec votre corps. À cette étape, votre avant-bras est à la hauteur de vos yeux ainsi que les mains et votre flèche imaginaire.

Poursuivez la simulation de l'allonge, en changeant le moins possible la forme de vos bras afin d'éviter de les utiliser pour l'allonge. Ressentez que l'amorce de l'ouverture vient des épaules qui s'abaissent et s'écartent. Ressentez également une sorte d'ouverture de votre cage thoracique particulièrement au début de l'allonge.

Concentrez-vous principalement sur le début de l'allonge.

1.3 Répétez la simulation précédente avec une bande élastique passée autour de votre coude de corde et votre main d'arc.



Simulation d'allonge d'arc avec un élastique fixé au coude de corde.

Pour toute cette leçon, ayez à l'esprit le travail fait lors des leçons précédentes c'est à dire :

- commencez par abaisser votre centre de gravité (ventre lourd) et recherchez un bon équilibre sur vos pieds ;
- abaissez vos épaules ;
- tête bien droite pendant que vous regardez vers la cible.

À ce point votre *triangle supérieur* (triangle fait entre votre œil viseur et vos épaules) est *proposition*.

2. À compter de maintenant, les exercices se feront en tirant. Introduisez la mise en direction de l'arc et l'amorce de l'allonge les yeux fermés. N'ouvrez les yeux que vers la fin de l'allonge ou même en pleine allonge – 18 flèches.

3. Exécutez la mise en direction de l'arc et l'amorce de l'allonge en vous observant dans le miroir. Regardez vers le ballot vers fin de l'allonge ou même en pleine allonge – 18 flèches.

4. Exécutez la mise en direction de l'arc et l'amorce de l'allonge avec les yeux dans le vague. Regardez le ballot vers fin de l'allonge ou même en pleine allonge – 18 flèches.

5. Exécutez la mise en direction de l'arc et l'amorce de l'allonge en regardant un ballot sans cible. Ne vous concentrez pas sur un endroit du ballot. Soyez comme un spectateur qui regarde le viseur se déplacer sur le ballot – 18 flèches.

6. Exécutez la mise en direction de l'arc et l'amorce de l'allonge en tirant sur un blason – 12 flèches.

Volume : 84 flèches durant l'exercice plus 8 flèches de préparation = environ 92 flèches au total.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

L'allonge dans le plan de tir

1. Placez-vous devant un miroir, n'encochez pas de flèche. Le miroir est fixé sur le ballot ou un mur. Tenez-vous très près du ballot, de façon à ce que le bout du stabilisateur (si il y en a un) touche presque le miroir. Élevez l'arc et :

- Pour un archer arc classique : assurez-vous que votre corde est alignée à l'endroit habituel (sur la fenêtre du corps d'arc ou sur le pointeau)
- Pour un archer arc à poulies : assurez-vous que la corde est à peu près alignée avec le centre de la loupe. Pendant que vous regardez dans le miroir tentez de voir votre corde en avant de l'œil viseur (pour cet exercice du moins).

Faites l'allonge en faisant en sorte que la corde demeure tout au long de l'allonge :

- devant votre œil.
- là où vous l'avez alignée.

Important : ne jamais bougez la tête durant l'allonge. 10 répétitions, puis 3 minutes de récupération.

2. Recommencez mais fermez les yeux seulement à l'amorce de l'allonge. En pleine allonge, ouvrez votre œil viseur et vérifiez si la corde est toujours devant votre œil, là où vous l'aviez alignée. Sinon, vous avez probablement bougé la tête durant l'allonge ; ou poussé la corde hors du plan de tir ; ou tordu votre corps durant l'allonge ; ou pencher vers l'avant (vers les orteils) – 10 répétitions.

3. Comme en 1, sauf que vous tirez vos flèches sur un ballot sans cible à courte distance de 10 ou 18 mètres (il est préférable d'enlever le miroir !) –

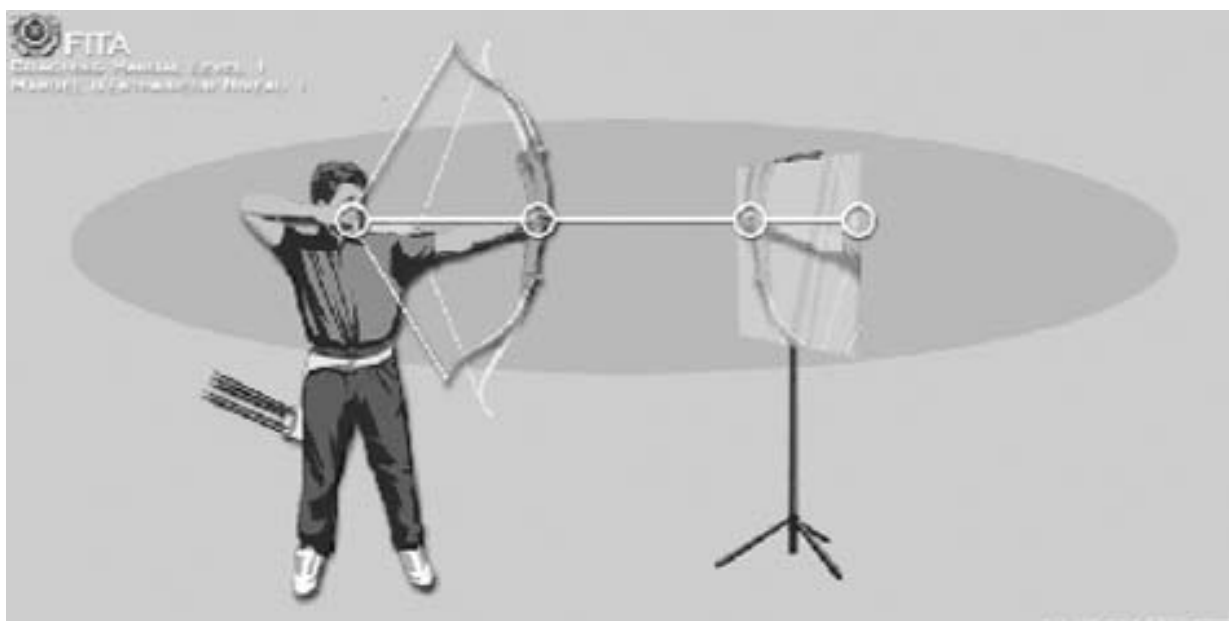
24 flèches.

4. Comme en 1, mais en tirant vos flèches sur une bande verticale à courte distance de 10 ou 18 mètres – 24 flèches.

5. Comme en 4, en tirant sur une bande verticale à une distance normale – 24 flèches.

6. Comme en 1, mais en tirant sur un blason normale à une distance régulière – 24 flèches.

Volume : 116 flèches pour les exercices plus 12 flèches de préparation – 128 flèches au total.



*Contrôle du plan de l'allonge à l'aide d'un miroir.*

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

**La trajectoire de l'allonge**

Description :

1. Réchauffement, incluant le tir de 9 flèches de pratique
2. Simulations :

2.1 Simulez le pré-positionnement corporel et la mise en direction, poursuivez avec l'allonge, assurez-vous que vos mains – particulièrement la main de corde – décrivent une trajectoire légèrement courbe jusqu'à la fin de l'allonge, c'est à dire jusqu'au contact avec la mâchoire (ou contre la figure pour certains archers arc à poulies ou arc nu). Les deux mains doivent demeurer au même niveau décroissant et parallèle au sol. Cette action doit être fluide, éviter les soubresauts – 5 répétitions.

2.2 La même chose devant un miroir – 5 répétitions.



*L'archer contrôle visuellement que ces 2 mains soient à même hauteur lors de l'allonge simulée avec un élastique.*

*L'archer contrôle visuellement que ces 2 mains soient à même hauteur lors de l'allonge simulée.*

2.3 La même chose qu'en 2.1, mais avec une bande élastique passée autour du coude de corde et de la main d'arc – 5 répétitions.



*La ligne des forces reste horizontale lors de l'allonge. Simulation avec bande élastique fixée au coude de corde.*

Pour toute la durée de la simulation, revoyez tous les points vus précédemment c'est à dire que votre attention devrait se porter sur les aspects suivants :

*Le corps bien droit* (la colonne droite et le poids du corps réparti également sur les deux pieds).

*La position du corps par rapport aux hanches* (particulièrement le bas du dos).

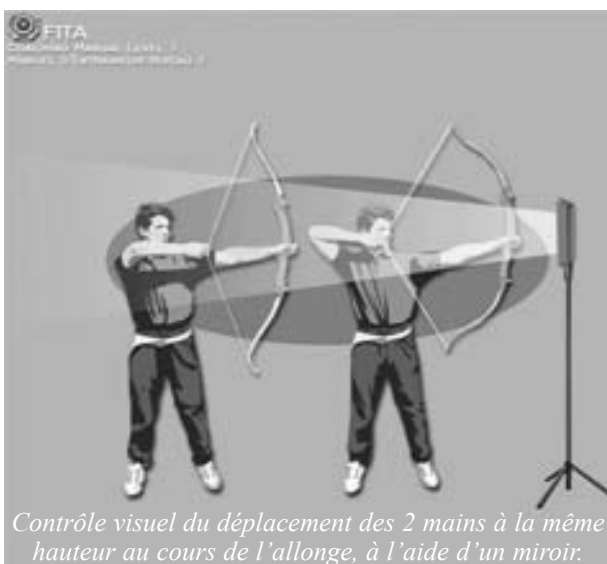
*Un centre de gravité bas* (un ventre lourd et puissant), épaules et omoplates basses, la poitrine affaissée et la sensation que les trapèzes sont étirés.

*La colonne droite* (nuque aplatie).

*Le corps entier dans le plan de tir* (épaules au-dessus des hanches et des pieds).

*La tête en direction de la cible* (le menton et le nez pointés vers la cible).

À cette étape, le triangle supérieur (l'œil viseur et les épaules) est pré-positionné et ainsi vous pouvez amorcer l'allonge avec vos muscles de la poitrine.



*Contrôle visuel du déplacement des 2 mains à la même hauteur au cours de l'allonge, à l'aide d'un miroir.*

3. Maintenant, pendant le tir, en commençant avec la mise en direction, observez votre main de corde lors de l'allonge, surveillez la trajectoire de votre main de corde aussi longtemps que vous pourrez. Assurez vous qu'elle se maintient au même niveau décroissant que votre main d'arc et parallèle au sol. Lorsque vous atteignez la pleine allonge regardez la cible et poursuivez votre séquence de tir – Voyez l'illustration ci-haut – 12 flèches.

4. La même chose, sauf que vous vous observez dans un miroir – 12 flèches.

5. La même chose qu'en 2, sauf que vous fermez les yeux au lieu de regarder votre main de corde – 12 flèches.



*Allonger les yeux fermés pour sentir la coordination des deux mains.*

Concentrez-vous sur les sensations :

- d'une trajectoire tout en douceur et continue de la main de corde.
- d'une action qui origine des muscles de votre poitrine, de votre dos et la partie arrière de votre épaule (et non de vos bras).

6. La même chose, mais avec les yeux dans le vague – 12 flèches.



*Allonger les yeux flous et élevés, concentré sur le travail synchronisé des 2 mains.*

7. La même chose, mais en regardant un ballon sans blason – 12 flèches.

8. La même chose, mais en tirant sur un blason complet – 12 flèches.

Volume: 9 flèches de préparation + 20 simulations + 72 flèches pour les exercices = 98 flèches tout au long de la séance.



### Exercice suggéré pour l'enseignement

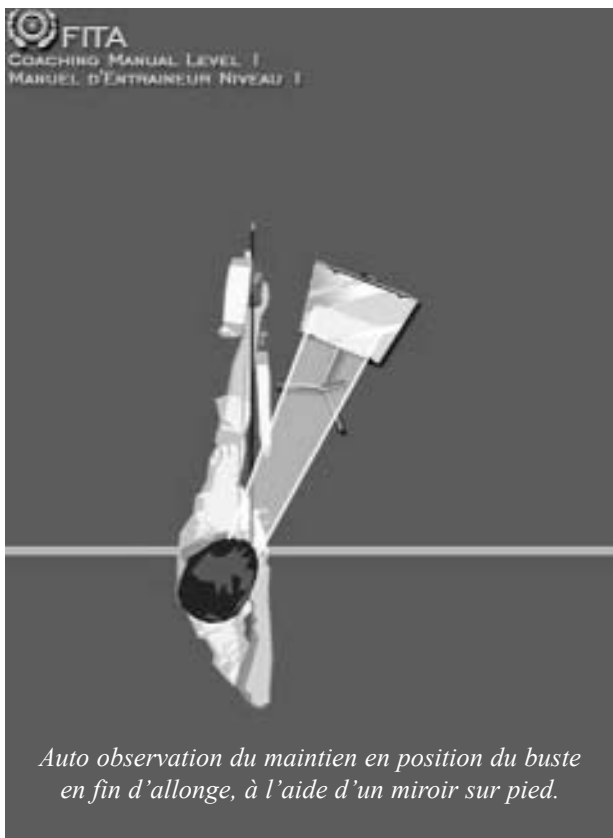
L'impassibilité et la stabilité de la tête  
\* Simulations avec une bande élastique.



*Autocontrôle au miroir du maintien en position du buste lors de l'allonge simulée avec un élastique.*

a) Préparez un miroir tel qu'illustré plus bas.

Pré-positionnez votre corps et amorcez votre séquence de tir en direction de la cible. Dès que vous commencez votre allonge, tournez les yeux vers le miroir sans tourner la tête et observez le haut de votre corps (la pyramide supérieure – en d'autres mots votre tête et vos épaules) ainsi que votre figure, ils devraient demeurer immobiles et impassibles.



*Auto observation du maintien en position du buste en fin d'allonge, à l'aide d'un miroir sur pied.*



*Auto observation du maintien en position du buste en fin d'allonge, à l'aide d'un miroir tenu par un assistant.*

Pour l'instant ne faites pas attention à la régularité de vos points de repères faciaux. À pleine allonge, ramenez vos yeux vers la cible et terminez votre séquence de tir – 6 fois.

b) Répétez les yeux fermés – 6 fois.

c) Alternez une simulation avec le miroir et une avec les yeux fermés – 6 fois (3 pour chaque situation).

#### \* En tirant

1. Dès que vous amorcez votre mise en direction (ou juste au début de l'allonge), demandez à quelqu'un de déposer une balle de jonglage ou quelque chose d'autre sur le dessus de votre tête – Voyez l'illustration plus bas. Au même moment, tournez les yeux sans tourner la tête vers le miroir qui est très près de votre visage ; observez la corde qui s'approche et qui touche votre figure qui elle demeure impassible, particulièrement vos lèvres et votre menton.



*Contrôle du maintien en position du buste lors de l'allonge à l'aide d'une balle de jonglage posée sur la tête (vue de gauche) sur l'épaule d'arc (vue de droite).*

À pleine allonge, jetez un coup d'œil sur vos points de repères faciaux puis ramenez vos yeux vers la cible et terminez votre séquence de tir. La balle de jonglage devra demeurer sur votre tête – 8 flèches.

2. Semblable au point précédent mais en fermant les yeux au lieu de vous regarder dans le miroir – 8 flèches.
3. La même chose, sauf avec les yeux dans le vague (comme lorsque vous êtes dans la lune) au lieu de vous observer dans le miroir – 8 flèches.
4. La même chose que précédemment, mais en tirant sur un ballot sans blason – 8 flèches.
5. La même chose que précédemment, mais en tirant sur un blason évidé qui ne montre que les zones de 1 à 5 – 8 flèches – Voyez l'illustration intitulée "Une cible évidée".
6. La même chose mais en tirant sur un blason évidé ne montrant que les zones de 1 à 6 – 8 flèches



*Maintien en position le buste lors de l'allonge face à des blasons de moins en moins évidés.*

7. La même chose mais en tirant sur un blason évidé ne montrant que les zones de 1 à 7 – 8 flèches.
8. La même chose mais en tirant sur un blason évidé ne montrant que les zones de 1 à 8 – 8 flèches.
9. La même chose mais en tirant sur un blason évidé ne montrant que les zones de 1 jusqu'au milieu du 9 – 8 flèches.
10. La même chose mais en tirant sur un blason évidé ne montrant que les zones de 1 à 9 – 8 flèches.
11. La même chose mais en tirant sur un blason complet – 8 flèches.

Volume: 9 flèches de préparation + 18 simulations + 88 flèches pendant les exercices = 108 flèches pour toute la séance.

### Exercice suggéré pour l'enseignement

Le contrôle de la stabilité de la tête en relation avec l'épaule

- Objectif : contrôler et sensibiliser l'archer à la possibilité de l'affaissement de la poitrine à la fin de l'allonge.

- Mise en situation : le tir habituel avec l'aide d'un assistant.



*L'assistant vérifie la constante distance de menton à l'épaule d'arc.*

Équipement : l'équipement de base.

- Directives : l'assistant se place derrière l'archer à la hauteur de l'épaule et place une main sur l'épaule d'arc et l'autre main contre le menton de l'archer. Les deux mains demeurent en place et font office de butoir permettant ainsi à l'archer de prendre conscience de tout mouvement de l'épaule vers le haut et l'intérieur ou du mouvement de la tête vers la corde.

Cet exercice devrait être suivi du processus standard de l'enseignement. Pendant l'allonge, particulièrement vers la fin, vérifiez dans le miroir l'immobilité de la partie supérieure du corps, puis visez. Informez l'archer de répéter cet exercice avec les yeux fermés, les yeux dans le vague, puis en regardant le ballot sans blason et finalement en tirant progressivement sur un blason complet.

### Exercice suggéré pour l'enseignement

Les points de repères faciaux en relation avec l'alignement de la flèche avec la-vant-bras de corde

1. Avancez vers la ligne de tir. Demandez à un assistant de tenir un miroir au niveau de votre figure à un mètre, bien en face de vous, sur la ligne de tir.

2. Avec vos doigts de corde, agrippez un fin bâton, ou une petite flèche, ou un crayon ... d'une façon qui ressemble le plus à la position de vos doigts sur la corde.

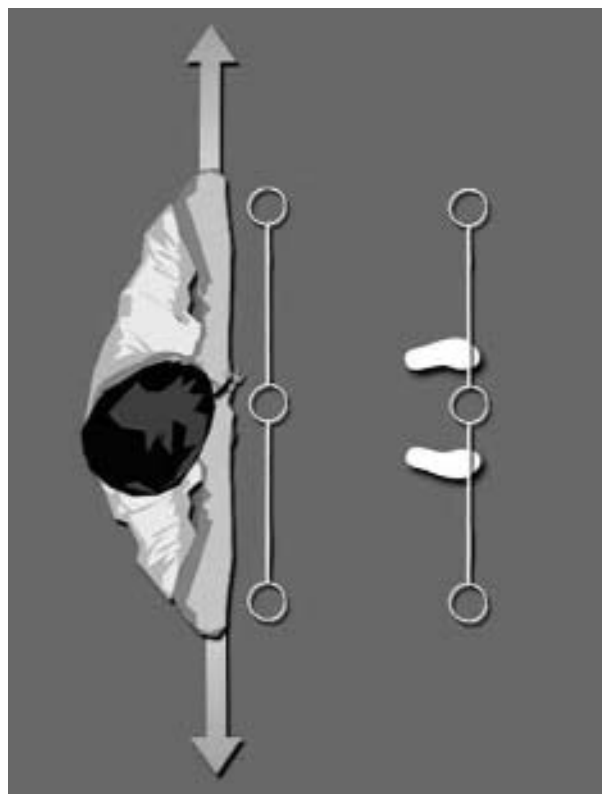
3. Avec l'index de votre autre main, tenez le bâton, ou la flèche, ou le crayon ... là où vous encochez normalement votre flèche (par exemple entre votre index et le majeur de corde). Tenez le bâton dans la dernière jointure ou un peu plus profondément.

Pour le tir sans viseur (Avec viseur voir plus loin)

4. Amenez vos doigts de corde qui tiennent le bâton contre votre bouche tout en vous observant dans le miroir. Le bâton devra être droit, au centre de votre visage et toucher à votre nez. Le bout de votre index touche votre bouche entre vos lèvres.

À cette étape :

- Vos avant-bras devraient être sur la même ligne horizontale que votre bouche ou votre menton.



*Dans cette simulation les deux avant-bras s'alignent naturellement et parfaitement.*

Nous allons tenter de nous rapprocher de cette situation idéale avec notre arc en pleine allonge.

- Détendez vos bras, vos avant-bras et vos poignets.
- Abaissez vos épaules.

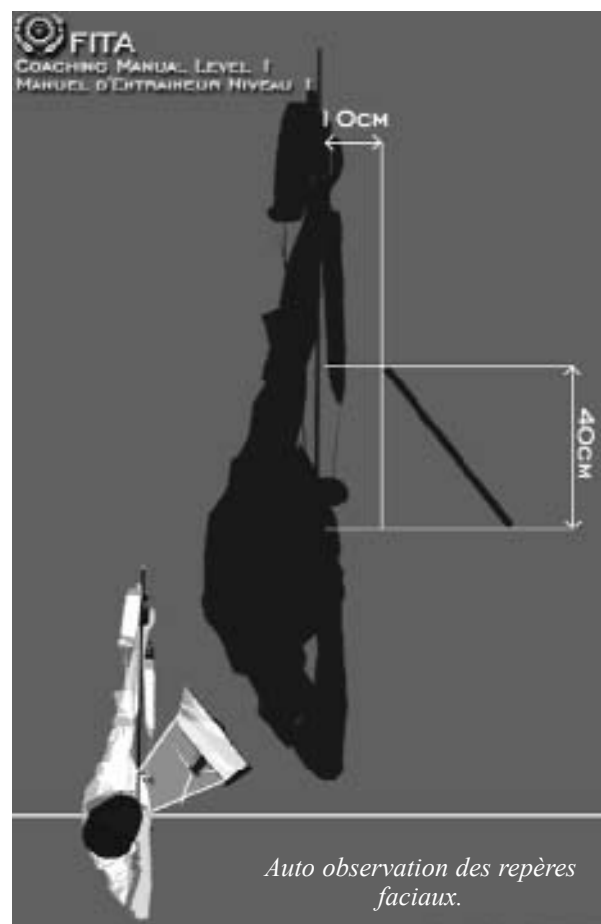


*En remplaçant l'avant-bras d'arc par une flèche, un parfait alignement de cette flèche et de l'avant-bras de corde est obtenu.*

5. Tournez la tête lentement vers la cible. Vous devriez sentir le bout de votre index quelque part près du coin de votre bouche. Prenez note de l'endroit du point de contact, vous en aurez besoin à la prochaine étape ; identifiez-le à l'aide du miroir (sans bouger la tête). Votre assistant peut bouger légèrement le miroir pour vous aider mais l'important est de sentir l'endroit du point de contact. La flèche-bâton devra être à la position de votre corde lorsque vous êtes en plein allonge, laquelle est verticale et vue au centre de la cible.



*Simulation permettant de déterminer approximativement les repères faciaux.*



*Auto observation des repères faciaux.*

6. Prenez votre arc (avec ou sans flèche), amenez à pleine allonge – sans protège-doigt ce sera plus précis et facile (désolé pour la petite douleur) – et placez votre index au même endroit que tantôt.

Important : ne penchez pas la tête vers la cible ou vers la corde à aucun moment, mais gardez votre position initiale (les épaules basses et la tête droite) tout au long de l'exercice.

7. Votre assistant prend note de votre allonge (là où est la pointe de votre flèche) lorsque vous êtes en pleine allonge tel que décrit précédemment.

Pour le tir avec viseur (sans viseur voir plus haut)

8. Reprenez l'exercice à partir du point 4 mais en amenant vos doigts qui agrippent la tige au centre de votre menton tout en regardant dans le miroir. Le bâton devra être à la verticale, au centre de votre figure et toucher le menton. Placez vos doigts de corde à leur hauteur habituelle par exemple votre index qui touche juste en dessous du menton.

À cette étape :

- Vos avant-bras devraient être sur la même ligne horizontale que votre cou.
- Vérifiez que vos avant-bras sont alignés sous tous les plans. Vous avez ainsi réalisé un système de forces parfaitement alignées. Nous allons tenter de nous rapprocher de cette situation idéale avec notre arc en pleine allonge.
- Détendez vos bras, vos avant-bras et vos poignets.
- Abaissez vos épaules.

9. Tournez lentement la tête vers la cible. Maintenant vous devriez sentir le bout de votre index sous votre mâchoire et la tige sur votre menton. Votre assistant peut déplacer le miroir afin de vous aider à bien voir, mais la sensation du contact est plus importante. Demandez à votre assistant de faire une marque sur votre menton là où devra être la corde. Étant donné la tension de l'arc, la compression et l'étirement de certaine partie de votre corps lorsque vous êtes à pleine allonge, la corde est environ à 1/2 pouce (13 mm) en avant de la position de la tige (du côté de la cible). Une bonne façon de marquer est d'apposer du papier collant sur le menton dont le bord arrière est à environ 13 mm en avant de la position de la tige. Quel que soit votre choix, la marque doit être faite sur votre menton juste en avant de votre index de façon à minimiser la différence entre la tige en l'angle de la corde. Essayez de la voir (sans bouger la tête) à l'aide du miroir.

À la prochaine étape nous tenterons de faire toucher la figure par la corde selon cette marques (par



*Découverte des contacts et de la position de la corde sur le visage.*

exemple juste après le morceau de papier collant).

10. Maintenant prenez votre arc (avec ou sans flèche) amenez à pleine allonge – sans protège doigts au début se sera plus précis et facile (désolé pour la petite douleur) – placez la corde selon la marque sur votre menton – voir précédemment. Votre assistant vous donnera une rétroaction à l'aide du miroir.

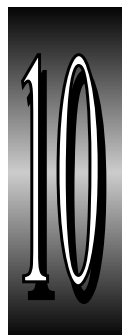
Important : ne penchez pas la tête vers la cible ou vers la corde à aucun moment, mais gardez votre position initiale (les épaules basses et la tête droite) tout au long de l'exercice.

Avec viseur ou sans viseur.

11. Répétez le point 6 ou 10 plusieurs fois avec votre protège doigts et une flèche. Votre assistant doit être prêt à vous montrer à l'aide du miroir là où la corde touche votre menton et votre figure à pleine allonge.

- \* Amenez à pleine allonge 6 fois avec les yeux fermés, puis ouvrez les yeux et regardez dans le miroir. Si la corde est à sa place, décochez. Sinon, ramenez et recommencez.
- \* Amenez à pleine allonge 6 fois en regardant la base de la branche supérieure. Regardez dans le

- \* Amenez à pleine allonge 6 fois en regardant la base de la branche supérieure. Regardez dans le miroir. Si la corde est à sa place, décochez. Sinon, ramenez et recommencez.
- \* Amenez à pleine allonge 6 fois en regardant sur un ballot sans blason. Regardez dans le miroir. Si la corde est à sa place, décochez. Sinon, ramenez et recommencez.
- \* Pour les 6 prochaines flèches, refaites chacun des exercices précédents en séquence (la première flèche avec les yeux fermés, la seconde en regardant la base de la branche supérieure, la troisième en regardant un ballot sans blason). À pleine allonge dans chaque cas, jetez un coup d'œil au miroir pour vous assurer que la corde est correctement placée. Si oui, tirez la flèche. Sinon, ramenez et recommencez le tir.
- \* Pour les deux prochaines volées de quatre flèches, répétez la séquence précédente mais en rajoutant un quatrième exercice. À la quatrième flèche, tirez sur un blason normale. À pleine allonge, jetez un coup d'œil au miroir pour vous assurer que la corde est correctement placée, si oui, tirez la flèche. Sinon, ramenez et recommencez le tir.
- \* Maintenant, tirez 12 flèches sur une cible normale, en alternant de la façon suivante :
  - une flèche - jetez un coup d'œil au miroir pour vous assurer que la corde est correctement placée, si oui, tirez la flèche. Sinon, ramenez et recommencez le tir.
  - une flèche – sans regarder dans le miroir. Toutefois, si vous sentez que la flèche est mal placée, recommencez.



*Exercice suggéré pour l'enseignement*

**La fin de l'allonge**

\* Simulation avec une bande élastique.

Pré-positionnez votre corps et commencez votre séquence de tir. Dès que vous amorcez votre allonge, regardez dans le miroir SANS tourner la tête et assurez-vous que la partie supérieure de votre corps demeure impassible et immobile. À cette étape, la régularité de vos repères faciaux n'est pas importante. À pleine allonge, ramenez les yeux sur la cible et complétez votre séquence de tir – 5 fois.

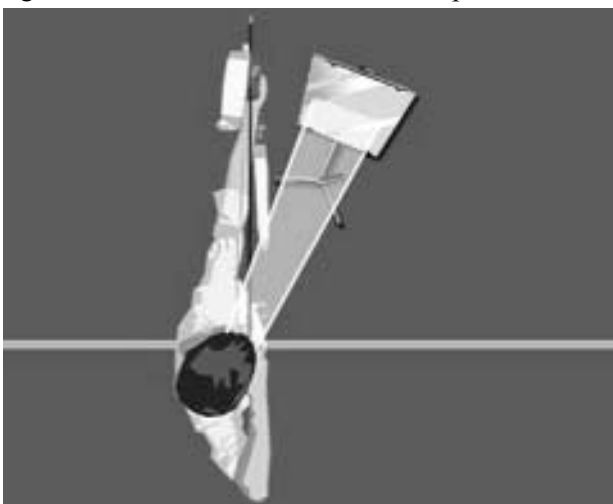
Répétez avec les yeux fermés – 5 fois. Alternez une simulation avec le miroir et une avec les yeux fer-



*Auto observation de la fin de l'allonge simulée vers un miroir.*

més – 6 fois (3 fois pour chaque situation).

1. Avec arc et flèches. Pré-positionnez votre corps et commencez votre séquence de tir en direction de la cible. Dès que vous amorcez votre allonge, regardez dans le miroir sans tourner la tête et assurez-vous que la partie supérieure de votre corps demeure impassible et immobile. À cette étape, ignorez les différences dans vos repères faciaux



*Auto observation de la fin de l'allonge dans un miroir.*

car elles ne sont pas importantes. À pleine allonge, ramenez les yeux sur la cible et complétez votre séquence de tir – 5 fois.

~~À pleine allonge, ramenez les yeux sur la cible et complétez votre séquence de tir – 5 fois.~~

2. Répétez l'exercice précédent, mais les yeux fermés au lieu de vous observer dans le miroir.

3. Répétez la première série d'exercice, mais avec les yeux dans le vague au lieu de vous observer dans le miroir.

4. Répétez la première série d'exercices, mais en tirant sur un ballot sans blason.

5. Répétez la première série d'exercices, mais tirez sur un blason évidée montrant les zones de 1 à 5 seulement.

6. Répétez la première série d'exercices, mais tirez sur un blason évidée montrant les zones de 1 à 6 seulement.

7. Répétez la première série d'exercices, mais tirez sur un blason évidée montrant les zones de 1 à 7 seulement.

8. Répétez la première série d'exercices, mais tirez sur un blason évidée montrant les zones de 1 à 8 seulement.

9. Répétez la première série d'exercices, mais tirez sur un blason évidée montrant les zones de 1 jusqu'au milieu du 9 seulement.

10. Répétez la première série d'exercices, mais tirez sur un blason évidée montrant les zones de 1 à 9 seulement.

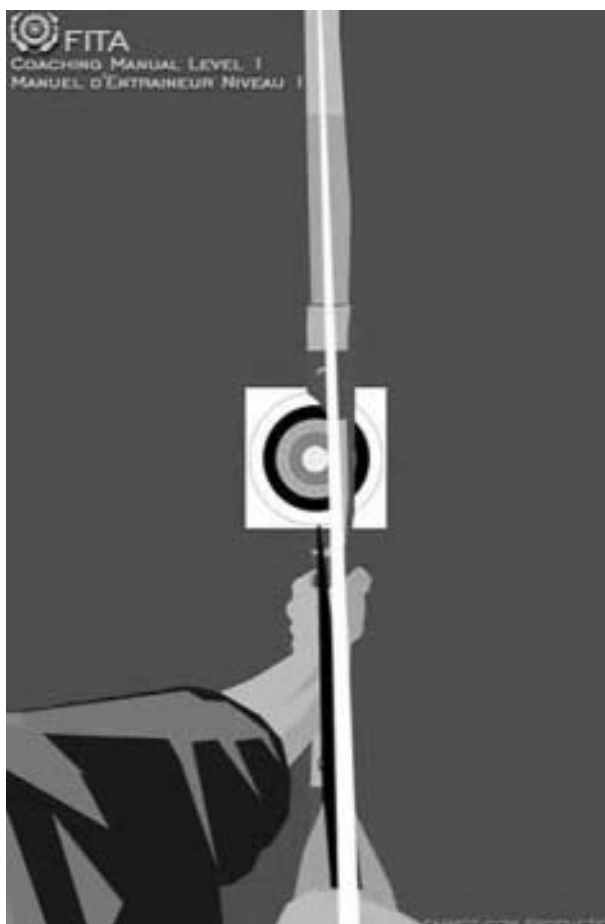
11. Répétez la première série d'exercices, mais tirez sur un blason complet Ayez une attention particulière à ce que vous pensez et ce à quoi vous êtes attentif lors de l'allonge.

Volume: 8 flèches par situation = 90 flèches pour les exercices + 14 flèches de préparation = 104 flèches pour toute la leçon.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Alignement de la corde

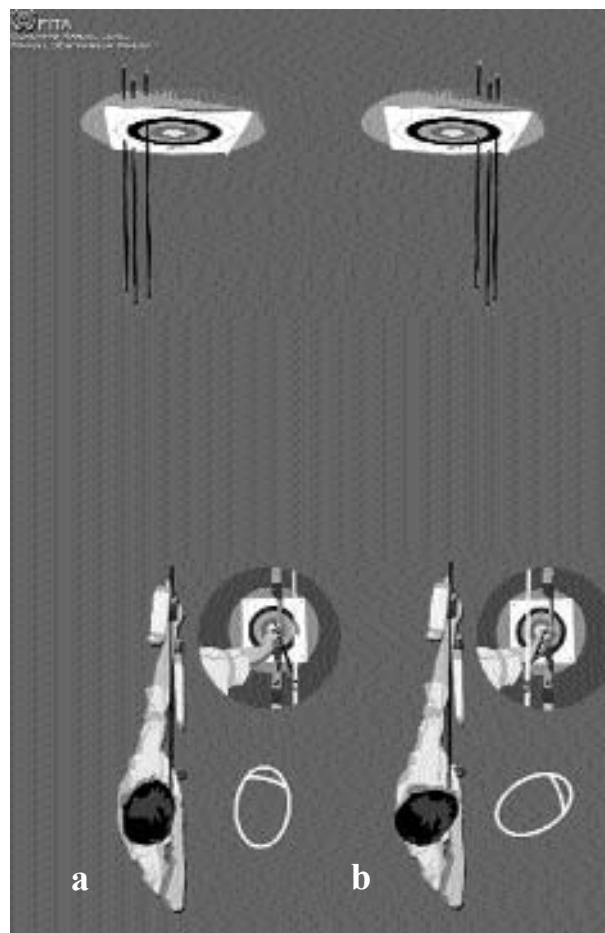
Rappel : l'objet de l'alignement de la corde (un mauvais libellé car la corde est toujours alignée au centre de l'arc, en fait, l'archer ajuste la position de ses yeux par rapport au plan de l'arc, ce qui inclut la corde et l'arc).



*Un « alignement de corde » populaire, surtout sans viseur.*

pleine allonge

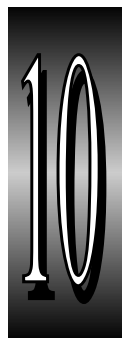
Tout en gardant les mêmes repères faciaux, l'archer penche la tête de droite à gauche pendant qu'il observe la corde et l'arc et voit respectivement la corde à gauche et à droite. Peut être fait avec une corde élastique (voir chapitre 4, à 4.2.2).



*a. Tête penchée sur la gauche = corde aperçue sur la droite et impactes déviées à gauche.*

*b. Tête penchée sur la droite = corde aperçue sur la gauche et impactes déviées à droite.*

*Note: cette illustration n'est pas parfaite car elle montre une tête qui tourne et non qui penche, cela sera amélioré dans une future édition.*





### Exercice suggéré pour l'enseignement

#### Stabilité de l'alignement de la corde

##### 1. Test de durabilité de la stabilité de l'alignement de la corde

Préparation : Un observateur se tient contre le mur. L'archer à 2 mètres de l'observateur.

Tâche : Sans flèche, l'archer fait l'allonge, vise l'un des yeux de l'observateur et aligne la corde, le centre du viseur et l'œil de l'observateur. Dès que l'observateur constate l'alignement simultané du viseur, de la corde et de l'œil de l'archer, il démarre un chronomètre. Il l'arrête lorsque qu'il s'aperçoit d'un mauvais alignement, par exemple :

- Pour un arc classique :  
Lorsqu'il y a un espace entre la corde et le point de mire.
- Pour un arc à poulies :  
Lorsqu'une différence existe entre l'ocillon et la loupe.

Enregistrer au moins 5 mesures de temps ; si elles ne sont pas homogènes, prenez plus de mesures.

Note : Cet exercice semble convenir pour l'arc à poulies mais demande encore d'être peaufiné. Toutes les suggestions sont appréciées

##### 2. Auto-contrôle de la stabilité de l'alignement

a) Fixez un miroir sur le ballot à une hauteur telle que l'archer pourra viser dans son propre œil viseur. Pour y parvenir vous pourrez ajuster la hauteur et l'angle du miroir.

b) Maintenant prenez votre arc et tenez-vous à  $\pm 2$  mètres du miroir.

c) Tendez votre arc sans flèche et visez votre œil viseur. Essayez de garder la meilleure stabilité possible de votre œil, votre corde et votre viseur – ou votre ocillon et loupe – pendant la visée.

Volume:      flèches de préparation + 8 flèches en visant + 24 flèches lors des exercices = 32 flèches pour toute la leçon.

### Exercice suggéré pour l'enseignement

L'activité de la poitrine pendant la pleine allonge : expansion du buste.

- Objectif : découvrir l'effort requis pour contrecarrer la pression exercée par l'arc en pleine allonge.

#### Mise en situation #1 :

- Équipement : deux supports, écartés de 70 cm de large et 70 à 120 cm de haut (par exemple deux chaises avec une personne assise dans chacune).
- Directives : supportez le corps avec les mains, les pieds au-dessus du sol, haussez les épaules et abaissez votre corps. L'écartement des épaules devrait être au minimum maintenant.



*En position descendue, la tête rentre dans les épaules et l'envergure des épaules diminue.*

Baissez les épaules et relevez le corps. L'écartement des épaules augmentera jusqu'à une position maximum

Cette augmentation sera suffisante pour contrecarrer la pression de l'arc.



Cet exercice peut être suivi du processus standard d'enseignement. Surveillez les mouvements du buste en pleine allonge. Demandez à l'archer de répéter cet exercice les yeux fermés, les yeux dans le vague, en regardant un ballot sans blason et en tirant progressivement sur des blasons complets.

Note :

étirer la tête vers le haut aide à garder le corps droit (vertical) et à équilibrer le poids du corps sur les deux pieds. Toutefois, assurez-vous que l'archer garde son centre de gravité bas.

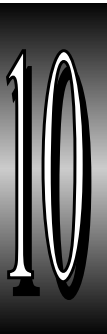
*En position haute, la tête bien dégagée des épaules, l'envergure des épaules est accrue.*

Mise en situation #2 :

L'archer exécute les mouvements du "cou de pigeon" devant un miroir avec une bande élastique attachée à la main d'arc et au coude de corde. L'archer essaie de tendre la bande élastique le plus loin possible.



*Étirement de la nuque : « Le cou du pigeon ».*



## Exercice suggéré pour l'enseignement

### L'action de la poussée

● Objectif : réaliser une action qui permet au bras d'arc de demeurer dans le plan de tir et d'éviter toute torsion :

- pendant l'augmentation de l'allonge – pour les archers utilisant un contrôleur d'allonge (clicker) ou un décocheur à tension dorsale (ou un décocheur à détente mais utilisant la tension dorsale).

- En évitant les mouvements ou l'affaissement dus à la tension de l'arc lors de la pleine allonge – pour l'archer arc recourbé sans contrôleur d'allonge; incluant les arcs nus et les archers arcs à poulies non identifiés plus haut.

En d'autres mots comment déplacer l'épaule d'arc et l'omoplate vers le bas en s'éloignant de la colonne vertébrale ?

#### Attention spéciale :

Ressentez que votre épaule d'arc est détendue et bouge vers le bas en s'éloignant. Pendant cet exercice ne vous préoccupez pas de la traction. L'action devra venir principalement des gros muscles autour de la cage thoracique réduisant ainsi les efforts des muscles de votre bras d'arc.

1. Simulez l'action de votre épaule d'arc sur un cadre de porte ou toute autre colonne ... tel qu'illustré par " Simulation de la poussée sur une colonne ". Essayez de bouger votre corps dans le plan de tir seulement – 20 répétitions.



Simulation de poussée sur un poteau. La poussée fait reculer le corps de l'archer dans le même plan vertical.

2. Devant un miroir, simulez l'action de pousser avec une bande élastique passée autour de votre coude de corde et tenue dans votre main d'arc. Assurez-vous que la distance entre la bande élastique, l'épaule et le bras d'arc demeure constante – voyez l'illustration intitulée "simulation de la poussée avec une bande..." – 14 répétitions.



Se regarder étirer l'élastique par une avancée de l'épaule d'arc. La distance élastique – épaule d'arc reste identique.

3. Pendant que vous tirez, un assistant place une flèche à plat sur le haut de votre dos juste au-dessus de vos omoplates. À pleine allonge (pas pendant l'allonge), l'assistant regarde du long du tube de la flèche pendant que vous faites votre poussée pour augmenter votre allonge (avec un contrôleur d'allonge) ou contrecarrant la tension de l'arc (sans contrôleur d'allonge). La flèche vue par l'assistant doit conserver la même orientation (peut importe cette orientation) – voyez l'illustration plus bas –



L'assistant contrôle que la direction des épaules reste inchangée lors de la poussée.  
NOTE: Sur l'illustration la flèche devrait être plus haute que montrée. Elle devrait très bien être à la base du cou, déposée sur le haut des épaules.

12 flèches.

4. À pleine allonge, surveillez votre bras d'arc pendant que vous augmentez votre allonge (avec un contrôleur d'allonge) ou contrecarrer la tension de l'arc (sans contrôleur d'allonge). Aucune torsion ne doit être observée au niveau de l'épaule, et la distance entre la flèche, l'épaule et le bras d'arc doit demeurer constante – 12 flèches.

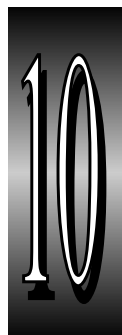
5. Répétez le point 4 avec les yeux fermés - 12 flèches.

6. La même chose, mais avec les yeux en l'air et dans le vague – 12 flèches.

7. La même chose, mais en regardant et en tirant sur un ballot sans blason – 12 flèches.

8. Poursuivez sur des blasons évidés – 6 flèches par blasons (6 blasons) = 36 flèches.

Volume : 12 flèches de préparation + 14 simulations avec une bande élastique + 96 flèches pendant les exercices  
= 122 tirs pour toute la leçon.



### Exercice suggéré pour l'enseignement

#### L'action de traction de base

Cette session sur la traction sera complétée par une autre portant sur la tension dorsale prévue pour la prochaine session de tir.

- Objectif : réaliser une traction qui permet à l'archer de demeurer dans le plan de tir pendant qu'avec le côté corde du corps il augmente son allonge afin de passer son contrôleur d'allonge (clicker) ou d'activer son décocheur (arc à poulies). En d'autres mots, comment bouger l'épaule et l'omoplate de corde tout en évitant une torsion des épaules, du poignet ou du cou.

**Attention spéciale :** Pendant cette séance, réduisez votre action de poussée. L'action doit provenir principalement des muscles de la cage thoracique et non de votre bras de corde, votre avant-bras, votre poignet ou votre main.

1. Simulez l'action de votre épaule de corde sur un mur tel qu'illustré par l'image intitulée "simulation de l'action de tirer dans le plan de tir – simulation sur un mur".
2. Tentez de bouger votre corps dans le plan de tir seulement; vous allez y parvenir en bougeant votre



Simulation de traction sur un mur. La traction fait avancer le corps de l'archer dans le même plan vertical.

omoplate de corde en l'éloignant de la colonne vertébrale – 20 répétitions.

3. Devant un miroir, simulez votre action de tirer avec une bande élastique attachée à votre coude de

corde et tenue par votre main d'arc. Surveillez que la distance entre la bande élastique et l'épaule d'arc soit constante – 14 répétitions.

4. Pendant que vous tirez, un assistant place une flèche à plat sur le haut de votre dos juste au-dessus de vos omoplates. À pleine allonge (pas pendant l'allonge), l'assistant regarde du long du tube de la flèche pendant que vous faites votre traction pour passer votre contrôleur d'allonge (arc recourbé) ou activer votre décocheur (arc à poulies). La flèche doit conserver la même orientation (peut importe cette orientation) – voyez l'illustration plus bas – 12 flèches.



L'assistant contrôle que la direction des épaules reste inchangée lors de la traction. NOTE: Sur l'illustration la flèche devrait être plus haute que montrée. Elle devrait très bien être à la base du cou, déposée sur le

5. À pleine allonge, surveillez votre bras pendant que vous passez votre contrôleur d'allonge (arc recourbé) ou activez votre décocheur (arc à poulies). Aucune torsion ne doit être apparente au niveau de:

- l'épaule d'arc
- le poignet
- le cou

La distance entre la flèche et votre bras d'arc doit demeurer constant – 12 flèches.

6. Répétez le point 4 avec les yeux fermés.
7. La même chose mais avec les yeux en l'air dans le vague 12 flèches.
8. La même chose mais en regardant et tirant sur un ballot sans blason.
9. Poursuivez en tirant sur des blasons évidées – 6 flèches par blason (6 blasons) = 36 flèches.

Volume : 12 flèches de préparation + 14 simulations avec une bande élastique + 96 flèches pendant les exercices = 122 tirs pour toute la leçon.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Actions combinées de traction  
(de base + tension dorsale)

- Objectif : introduire la tension dorsale et mettre en place les actions combinées :

- de déployer votre épaule de corde vers le bas et en s'éloignant de votre colonne vertébrale (allonge de base) ;
- d'induire un mouvement de rotation par les muscles postérieurs de votre épaule de corde (tension dorsale).

1. Simulez une traction de base avec votre coude appuyé sur un mur, comme vous avez fait lors de la dernière séance. Tentez de bouger le corps dans le plan de tir **seulement** - 10 répétitions.

**Attention particulière** : votre clavicule de corde doit bouger en s'éloignant de la colonne.

2. Simulation de la tension dorsale

Placez le bout de vos doigts de corde sur votre sternum, pendant que votre main de corde est à plat sur le côté droit de votre poitrine. Bougez votre coude de corde vers l'avant en pliant les doigts jusqu'à ce que la partie extérieure de vos doigts s'appuie sur la partie gauche de votre poitrine - voyez l'illustration plus bas.

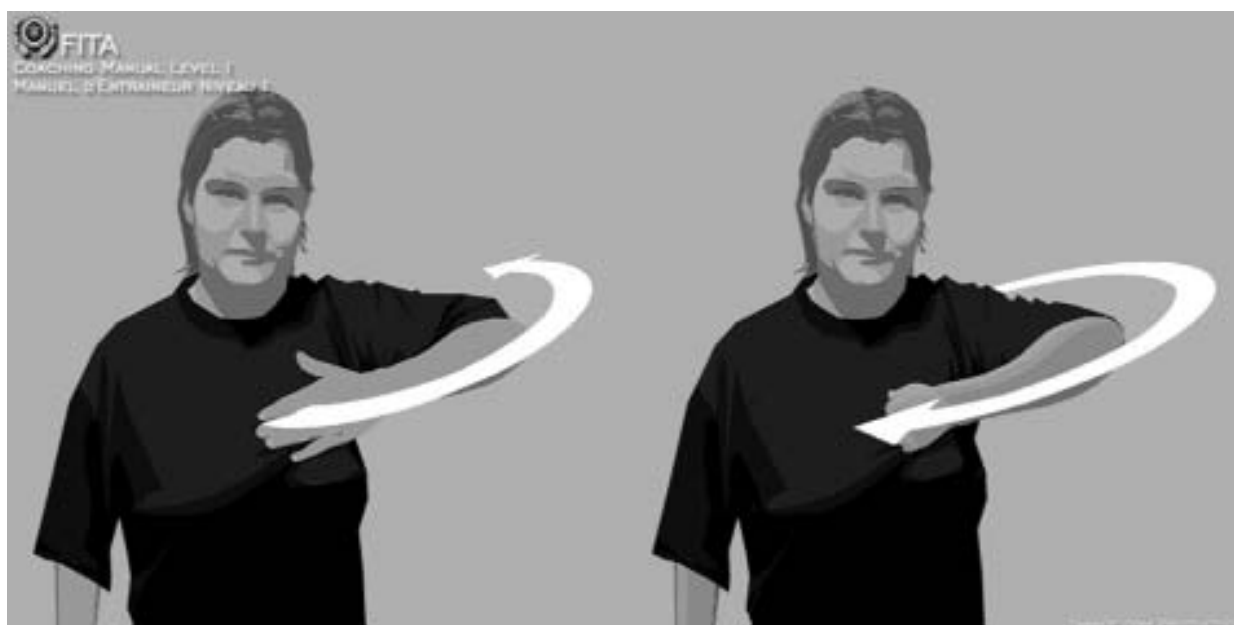
Maintenant, en revenant à votre position initiale, ressentez le mouvement de la partie arrière de votre épaule de corde. Cette sensation est proche de ce que nous nommons la tension dorsale - voyez l'illustration plus bas - 10 répétitions.

3. Simulez le mouvement de la tension dorsale avec votre coude de corde appuyé sur un mur comme vous avez fait au point 1, mais cette fois, tentez de bouger votre corps dans le plan antéro-postérieur (des orteils aux talons) - voyez l'illustration plus bas - 10 répétitions.



Simulation de « tension dorsale » sur un mur. La traction fait avancer le corps de l'archer vers les orteils.

4. Toujours avec votre coude de corde appuyé au mur, faites la simulation des mouvements combinés de la traction de base et de la tension dorsale. Votre corps devrait bouger à 45 degrés c'est à dire un peu vers la cible imaginaire et aussi vos orteils - 12 répétitions.



Vue de gauche: simulation introduisant la sensation de « tension dorsale » (rapprochement de l'omoplate de corde vers la colonne vertébrale)

**Attention spéciale:** votre omoplate de corde devrait bouger en s'éloignant de votre colonne et l'humérus (le bras) devrait bouger dans le sens horaire dans le plan horizontal vu du haut. Votre coude de corde ne devrait pas bouger vers le bas.

5. Maintenant faites une simulation des actions combinées avec une bande élastique attachée à votre coude de corde et retenue avec votre main d'arc – 6 répétitions.

6. Pendant que vous tirez, un assistant place une flèche à plat sur le haut de votre dos, juste au-dessus des omoplates. L'assistant observe la flèche lorsque vous êtes à pleine allonge (pas pendant l'allonge) alors que vous passez le clicker (arc classique) ou activez le décocheur (arc à poulies) ; la flèche doit garder la même orientation (peu importe cette orientation) – voyez les illustrations suivantes – 6 flèches.



*L'assistant contrôle que la direction des épaules reste inchangée lors de la « tension dorsale ».*  
*NOTE: Sur l'illustration la flèche devrait être plus haute que montrée. Elle devrait très bien être à la base du cou, déposée sur le haut des épaules.*

7. À pleine allonge, surveillez votre bras d'arc alors qu'il pousse pour passer le clicker (arc classique) ou activer le décocheur (arc à poulies). Aucune torsion ne doit apparaître aux endroits suivants :

- Épaule d'arc
- Poignet
- Cou

6 flèches.

8. Répétez le point 2 avec les yeux fermés – 15 flèches.

9. Répétez la même chose, mais avec les yeux dans

le vague – 12 flèches.

10. Répétez la même chose, mais en regardant un ballot sans blason – 12 flèches.

11. Poursuivez en tirant sur des cibles évidées – 6 flèches par blason (6 blasons différentes) – 36 flèches.

Volume : 12 flèches de préparation + 87 flèches durant les exercices = 99 flèches pour toute la séance.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

**Traction efficace**

- Objectif : être en mesure de faire une traction sans modification au niveau de la tête et du haut du corps.

1. Simulez les actions combinées avec une bande élastique attachée à votre coude de corde et retenue par votre main d'arc.

Les actions combinées ont été introduites dans l'exercice précédent, elles combinent le mouvement de l'épaule de corde vers le bas et en s'éloignant de la colonne (action de base) et l'action concentrique des muscles postérieurs de l'épaule de corde (tension dorsale).



*Simulation des actions combinées de traction.*

2. Sentez que votre main de corde se déplace lentement le long de votre menton (pour les archers avec arc classique et certains arc à poulies) ou la joue (pour les archers avec arc nu et certains arc à poulies) – 15 répétitions.

3. Alors que vous tirez à très courte distance, à pleine allonge (non pendant l'allonge), surveillez à l'aide d'un miroir, le mouvement de la corde sur votre visage, tentez d'apercevoir son mouvement (vers l'arrière) – 6 flèches.

4. Maintenant les yeux fermés, toujours à très courte distance, tentez de ressentir l'une ou l'autre des sensations suivantes :

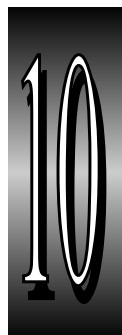
- le mouvement arrière de la corde sur votre visage ;
  - votre main de corde glissant vers l'arrière le long de votre menton ou de votre joue ;
  - la pression de la corde augmentant sur votre visage (souvent sur votre menton et votre nez) ;
  - une combinaison de ces sensations.
- 18 flèches.

5. La même chose, mais les yeux en l'air et dans le vague – 12 flèches.

6. La même chose, mais en regardant un ballot vide – 12 flèches.

7. Poursuivez en tirant sur des blasons évidés – 8 flèches par blason (6 un blasons différentes) – 48 flèches.

Volume : 8 flèches de préparation + 96 flèches pour les exercices = 104 flèches pour la séance.





*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Action de pleine allonge de base symétrique

Note: cette leçon n'a pas pour objectif d'enseigner l'action complète de la pleine allonge mais seulement la partie symétrique de l'action de la pleine allonge. Lors de la prochaine séance, la tension dorsale sera ajoutée à cette action de base symétrique de pleine allonge. À compter de ce moment, vous choisirez votre action de pleine allonge la plus efficace.

- Objectif : établir la combinaison d'actions musculaires de base du côté arc et du côté corde de l'archer qui permet de maintenir les lignes de force (la poussée et la traction) dans leur axe, simplement par l'écartement des deux épaules vers le bas et en s'éloignant. Simultanément, aplatir la poitrine, avoir la tête droite et le ventre bas.

1. Simulez l'action de votre épaule d'arc sur un cadre de porte ou tout autre appui ... comme illustré plus bas.



*Simulation de poussée sur un poteau. La poussée fait reculer le corps de l'archer dans le même plan vertical.*

Tentez de bouger votre corps dans le plan de tir **seulement** – 12 répétitions.

2. Tirez sur un ballot vide, les yeux ouverts ou fermés, 12 flèches avec principalement – avec une



*Simulation de traction sur un mur. La traction fait avancer le corps de l'archer dans le même plan vertical.*

action de répulsion.

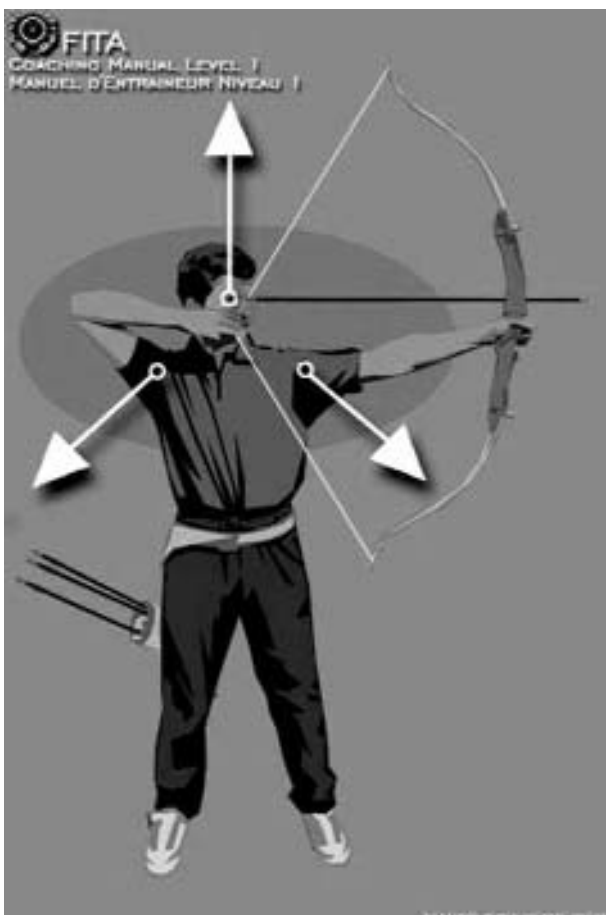
3. Simulez l'action de votre épaule de corde sur un mur tel qu'illustré plus bas. Essayez de bouger votre corps dans le plan de tir **seulement** – 12 répétitions.

4. Tirez sur un ballot vide, les yeux ouverts ou fermés – 12 flèches. Concentrez-vous principalement sur l'action de traction.

5. Simulez une action **symétrique** de pleine allonge avec une bande élastique tenue par votre main d'arc et fixée à votre coude de corde. Recherchez les actions musculaires :

- qui maintiennent la bande élastique dans le plan de tir ?
- qui évitent toute déformation ou torsion de votre corps, en particulier le haut, en écartant vos omoplates et vos épaules vers le bas et en s'éloignant de la colonne.

Ressentez que vos épaules se détendent en s'abaissant et s'écartant. Étirez un peu la tête vers le haut. Voyez l'illustration intitulée "Expansion du buste..." - 12 répétitions.



*Expansion du buste par des actions de pleine allonge symétriques.*

7. Refaites le point 2 avec les yeux en l'air et dans le vague – 12 flèches.

8. Répétez la même chose mais sur un ballot vide – 12 flèches.

9. Poursuivez le tir sur des blasons évidés, 9 flèches par blason (6 blasons différentes) = 54 flèches.

Volume: 15 flèches de préparation + 114 flèches durant les exercices = 129 flèches pour toute la leçon.

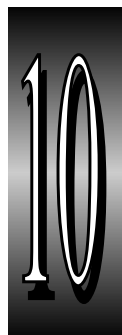
Certains archers ont la sensation d'être un voilier, imaginez que votre tête est le mât de ce bateau, votre main d'arc la proue (l'avant) et votre coude de corde la poupe (l'arrière). Maintenant lorsque vous abaissez vos épaules, ressentez un léger redressement du mât, de la proue et de la poupe.

L'action doit provenir principalement des gros muscles autour de la cage thoracique. Réduisez l'action musculaire de vos bras. Ayez l'impression que vous agrandissez le triangle : œil viseur - épaule d'arc - épaule de corde.

6. Fermés les yeux pendant que :

- passez votre clicker (arc classique)
- activez votre décocheur (arc à poulies)
- augmentez votre allonge légèrement (arc nu et les autres)

Recherchez une expansion symétrique et équilibrée de votre triangle œil viseur - épaule d'arc - épaule de corde, tout en le maintenant dans le plan de tir – 12 flèches



*Exercice suggéré pour l'enseignement*

L'action complète de la pleine allonge

- Objectif : combiner  
l'action de la poussée (coté arc de l'archer) et  
l'action de la traction (coté corde de l'archer).

- Description :

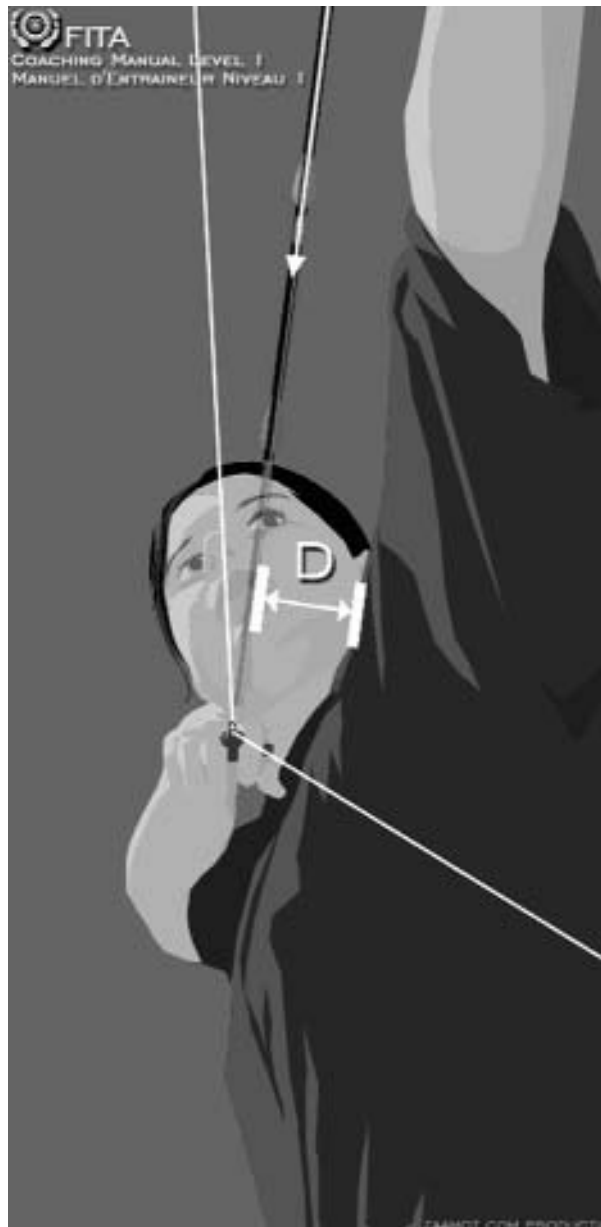
A. L'action de pousser *Révision*  
1. Simulez l'action de votre épaule d'arc sur un cadre de porte ou tout autre appui ... tel que montré par les illustrations suivantes. Tentez de bouger le corps dans le plan de tir **seulement** – 12 répétitions.



*Avant de simuler une poussée sur la bande élastique.*

*En simulation de poussée sur la bande élastique*

2. Devant un miroir, simulez l'action de pousser avec une bande élastique retenue par la main d'arc et attachée à votre coude de corde, surveillez la distance constante entre la bande élastique et votre bras - épaule d'arc – voyez aussi l'illustration précédente – 12 répétitions.



*Conservé une distance constante entre la flèche et l'épaule d'arc lors de la poussée.*

3. Pendant que vous tirez, un assistant pose une flèche à plat sur le haut de votre dos, juste au-dessus des omoplates. À pleine allonge (pas pendant l'allonge), l'assistant observe du long de la flèche alors que vous faites votre poussée pour :  
- augmenter votre allonge pour passer le clicker

- ou, augmenter légèrement votre allonge pour activer le décocheur
- ou, augmenter légèrement votre allonge pour contrecarrer l'effet de tension de l'arc (sans clicker).

La flèche doit garder la même orientation (peu importe cette orientation) – voyez l'illustration plus bas – 9 flèches.



L'assistant contrôle que la direction des épaules reste inchangée lors de la poussée.

NOTE: Sur l'illustration la flèche devrait être plus haute que montrée. Elle devrait ~~très bien~~ être à la base du cou, déposée sur le haut des épaules.

#### B. Action combinée de traction Révision

4. Avec votre coude de corde appuyé sur le mur, simulez l'action combinée de l'action de traction de base et l'action de la tension dorsale. Votre corps devrait bouger à 45 degrés, c'est à dire un peu vers la cible imaginaire et vers vos orteils – 12 répétitions.

#### Portez une attention spéciale à :

- votre omoplate de corde doit s'éloigner de votre colonne et l'humérus (le bras), devrait tourner dans le sens horaire dans le plan horizontal lorsque regarder d'en haut.
- votre coude de corde ne doit pas bouger vers le bas.

5. Devant un miroir, simulez l'action combinée de traction avec une bande élastique attachée à votre coude de corde et retenue avec votre main d'arc – 12 répétitions.

6. Pendant que vous tirez, un assistant pose une flèche à plat sur le haut de votre dos, juste au-dessus des omoplates. À **pleine allonge** (pas pendant l'allonge), l'assistant observe du long de la flèche alors que vous faites votre traction pour :

- augmenter votre allonge pour passer le clicker

- ou, augmenter légèrement votre allonge pour activer le décocheur
- ou, augmenter légèrement votre allonge pour contrecarrer l'effet de tension de l'arc (sans clicker).

La flèche doit garder la même orientation (peu importe cette orientation) – voir l'illustration précédente – 9 flèches.

#### Action complète de pleine allonge : A + B

7. Devant un miroir, simulez les actions complètes de plein allonge avec une bande élastique attachée à votre coude de corde et retenue par votre main d'arc – 12 répétitions.

8. Pendant que vous tirez, en pleine allonge, surveillez le haut de votre corps et votre flèche :

- augmenter votre allonge pour passer le clicker
- ou, augmenter légèrement votre allonge pour activer le décocheur
- ou, augmenter légèrement votre allonge pour contrecarrer l'effet de tension de l'arc (sans clicker).

Aucune torsion ou déformation ne devrait être observée aux niveaux suivants – 10 flèches :

- l'épaule d'arc
- le poignet
- le cou

9. Refaites le point 8 avec les yeux fermés, ressentez le maintien parfait de tous les axes de vos gestes – 12 flèches.

10. La même chose, mais les yeux en l'air dans le vague – 12 flèches.

11. La même chose, mais en tirant sur un ballot vide – 12 flèches.

12. Poursuivez sur des blasons évidées – 9 flèches par blasons (6 blasons différentes) – 54 flèches.

Volume : 12 flèches de préparation + 118 flèches pendant les exercices = 130 flèches pour toute la leçon.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Centre de correction de visée #1

1. Tracez une ligne horizontale en travers du ballot (du papier masquant de 2,5 cm fera l'affaire) :

a) Tendez votre arc et visez à la gauche de la ligne. En pleine allonge, bougez lentement votre viseur vers la droite le long de la ligne tout en passant votre clicker, ou en activant votre décocheur, et décochez - 6 flèches.

*Attention spéciale* : identifiez la partie de votre corps qui vous permet de suivre la ligne horizontale avec votre viseur.

b) La même chose qu'au point a) mais de droite à gauche - 6 flèches

*Attention spéciale* : identifiez la partie de votre corps qui vous permet de suivre la ligne horizontale avec votre viseur.

Vous devriez avoir réalisé que ce n'est pas le haut de votre corps qui vous permet ce déplacement.

2. La même chose avec une bande verticale :

a) de haut en bas - 6 flèches ;

b) de bas en haut - 6 flèches.

*Attention spéciale* : identifiez quelle partie de votre corps vous permet de suivre la ligne avec votre viseur. Vous devriez avoir identifié que le mouvement provient de la taille et du ventre. Gardez bien en mémoire ce fait particulièrement pour les archers qui font du tir de campagne et lorsque c'est venteux (comment recentrer votre viseur après une bourrasque de vent).

3. La même chose avec deux diagonales :

a) d'en haut à gauche vers le bas à droite - 6 flèches

b) l'inverse sur cette diagonale - 6 flèches

c) d'en haut à droite vers le bas à gauche - 6 flèches

d) l'inverse sur cette autre diagonale - 6 flèches

4. La même chose sur un cercle, vous pouvez utiliser une cible et suivre la ligne entre deux couleurs :

a) dans le sens horaire - 6 flèches

b) dans le sens contraire - 6 flèches

5. La même chose sur une ligne sinueuse ou zigzagante ; la longueur de la ligne doit vous faire changer de direction au moins une fois en pleine allonge :

a) dans une direction - 6 flèches ;

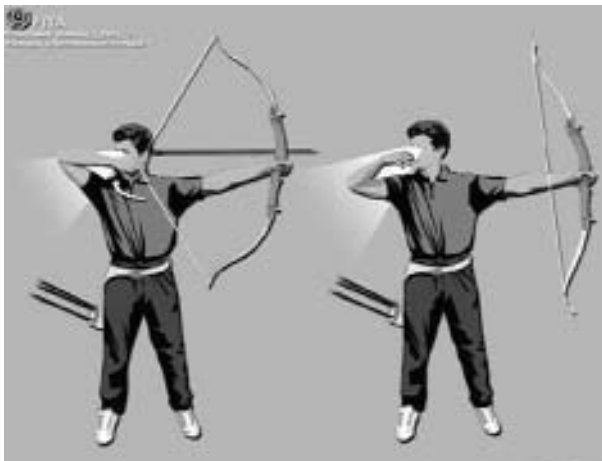
b) dans l'autre direction - 6 flèches.

Volume : 8 flèches de préparation + 72 flèches durant les exercices = 80 flèches pour toute la leçon.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Test de relaxation des épaules et du cou

- Objectif : contrôler le niveau de tension relaxation du cou et des épaules.
- Mise en situation : situation habituelle de tir.



*De pouvoir tourner la tête prouve la relaxation du cou.*

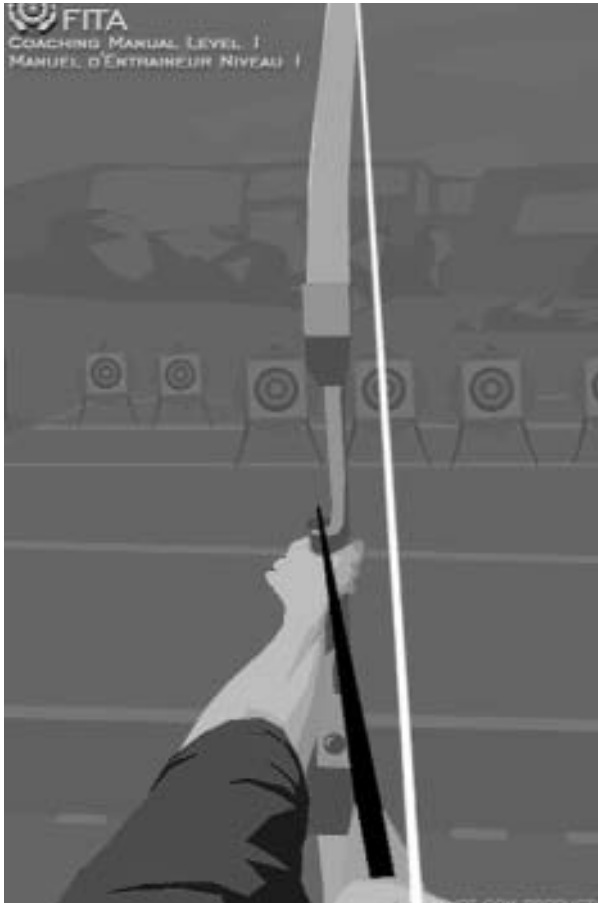
- Équipement : un arc. .
- Directives : à pleine allonge, abaissez la main de corde sous la mâchoire (pour la méthode du triangle et de la ligne droite) ou amenez la main directement à sa position habituelle (viseur). Tournez la tête à demi jusqu'à apercevoir votre coude de corde.

Cet exercice peut être suivi du processus standard d'enseignement. Informez l'archer de répéter l'exercice les yeux fermés, les yeux en l'air, en regardant un ballot vide et en tirant sur des blasons de moins en moins évidés.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

La main d'arc

- Objectif : découvrir une position de la main d'arc qui soit facile à répéter, solide, infatigable, détendue et qui permette à la corde de se déplacer sans obstruction.
- Mise en situation : situation habituelle de tir.



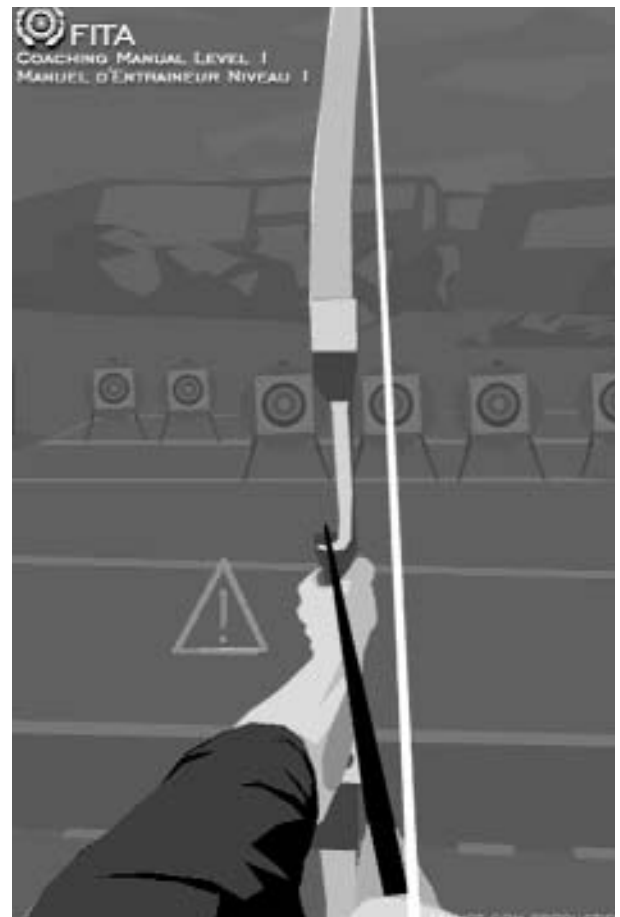
*Une position de main d'arc correcte*



*Il y a généralement assez de place pour le passage de corde lorsque la partie basse de la paume de main est en contact avec le côté de la poignée d'arc.*

- Équipement : un arc.

- Directives : portez attention à :

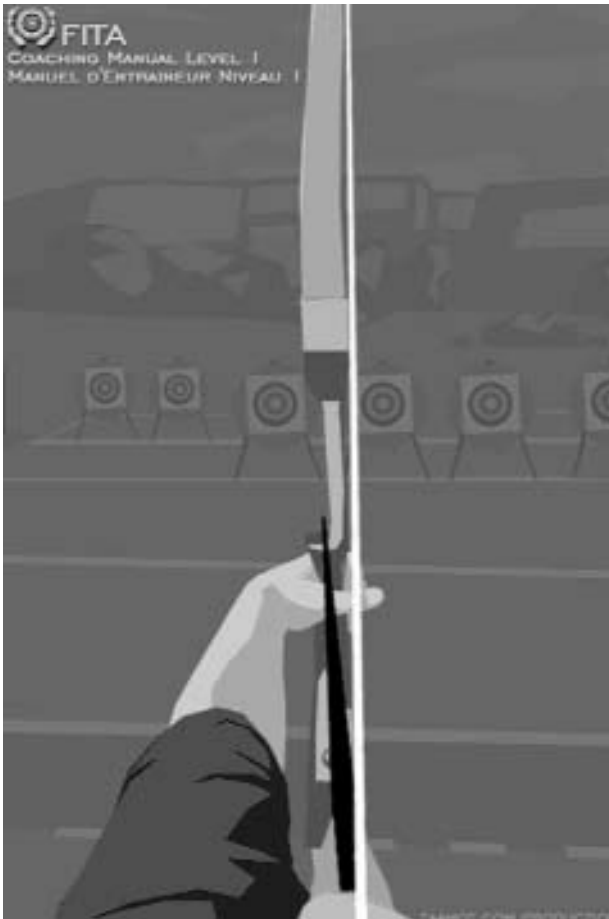


*Vue par l'archer : faible passage de corde lorsque la partie basse de la paume de main appuie sur la poignée d'arc.*

- l'obstruction du déplacement de la corde lorsque la paume du côté du petit doigt appui sur la poignée d'arc ;

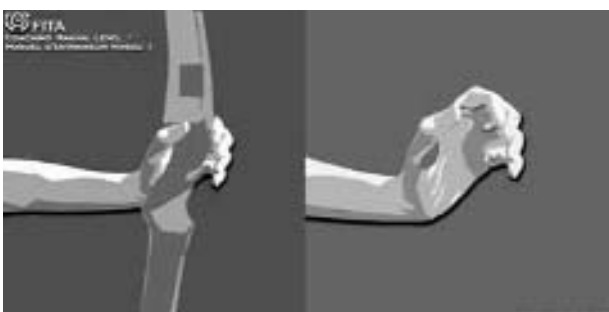


*Peu de place est laissé au passage de corde lorsque la partie basse de la paume de main appuie sur la poignée d'arc.*



*Arc trop en appuie sur le pouce, position instable et fatigante.*

- l'inconfort et à la fatigue ressentis lorsque la corde est tendue alors que la base du pouce appuie sur la poignée de l'arc.



*Arc trop en appuie sur le pouce, position instable et fatigante.*

L'illustration intitulée "Une bonne position de main d'arc" montre une position recommandée qui permet d'avoir une zone d'appui entre la ligne de vie et la base du pouce.



*Une « bonne » position de main d'arc.*

Si les exercices du torse furent bien assimilés dans le processus de tir de l'archer, ne travaillez pas sur la position de l'épaule. Si le déplacement de la corde est obstrué et que ni la position de la main dans l'arc, ni l'orientation du coude ne sont responsables, répétez les deux premiers exercices du torse.

Si la corde est toujours obstruée, alors faites les exercices suivants. Sinon, enchaînez avec les exercices de contrôle de relaxation du poignet d'arc.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

La main d'arc

\* Les archers avec un arc classique

A1. À environ 4 mètres de la cible, encochez une flèche. **Sans** utiliser le clicker, élevez votre bras d'arc à la hauteur de l'épaule, un assistant derrière vous, vous retient par l'épaule de corde alors qu'il tend la corde d'environ 10 cm. Voyez l'illustration "La relaxation de la main d'arc - Le tir avec un assistant".



*Cet exercice à deux facilite l'observation et la découverte par l'archer d'une main d'arc relâchée. Non visible sur l'illustration: l'assistant retient l'archer au niveau de l'épaule de corde.*

Note à l'assistant : tendez la corde juste un peu vers la poitrine de l'archer, pas plus haut afin d'éviter de frapper la figure de l'archer lors de la décoche.

Tâche de l'archer : **observez votre** main d'arc, détendez-la le plus possible, lorsque l'assistant décoche vous devriez voir votre poignet tomber doucement vers le sol, mou, les doigts légèrement courbés et détendus – 10 flèches. Voyez l'illustration "Une main d'arc détendue après le tir".



*Une main d'arc correcte lors de l'allonge.*

A2. Maintenant faites-le seul – 10 flèches. Voyez la prochaine illustration.

A3. Comme précédemment, mais augmentez pro-



*Observation de la relaxation de la main d'arc en allonge réduite.*

gressivement votre allonge jusqu'à ce que vous atteigniez votre pleine allonge – 10 flèches

A4. La même chose en utilisant votre clicker – 10 flèches.

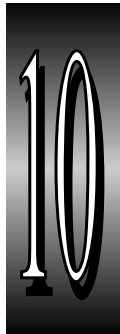
\* Les archers avec un arc poulies

A1. Placez-vous très près de la cible (5 mètres) et à pleine allonge, observez votre main d'arc, maintenez-la la plus détendue possible pendant qu'un assistant active votre décocheur à votre place. Vous devriez voir votre poignet tomber vers le sol, très détendu, les doigts sont demeurés légèrement courbés et mous – 20 flèches.

A.2 Maintenant l'archer fait tout le processus tout seul – 20 flèches.



*Une main d'arc relâchée en fin de tir.*

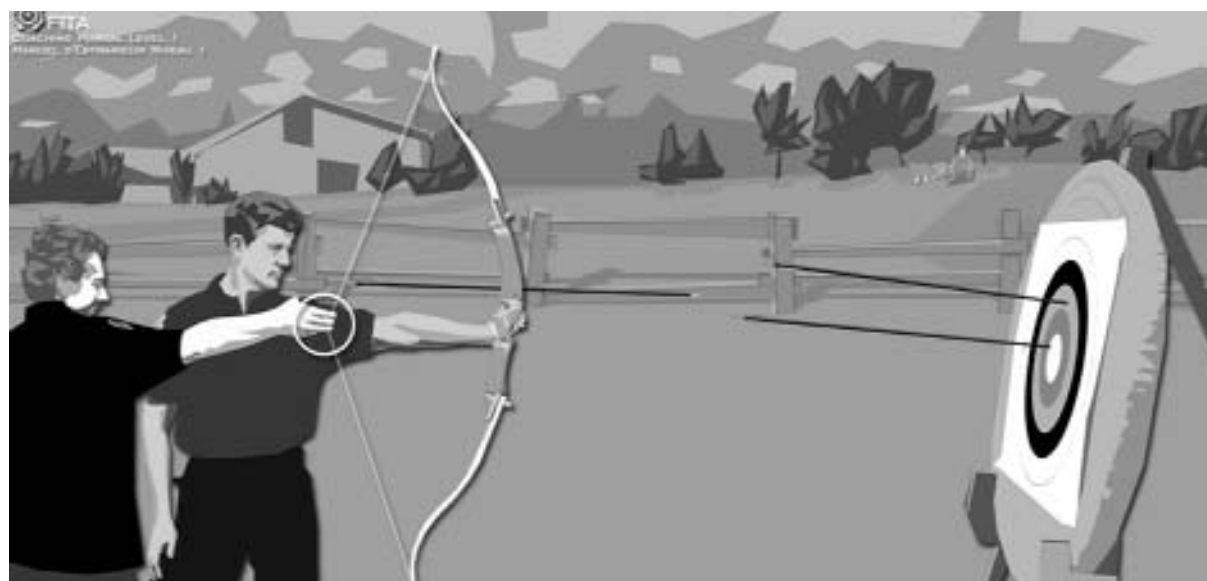




### Exercice suggéré pour l'enseignement

Le test de relaxation des doigts (préalable à l'introduction de la dragonne)

- Objectif : contrôler la relaxation des doigts d'arc.
- Mise en situation : deux par deux, l'archer tient l'arc, l'assistant se place sur le côté de l'archer, du côté des doigts de la main d'arc.
- Équipement : un arc seulement, les flèches ne sont pas requises.
- Directives : l'assistant tente de faire bouger les doigts de la main d'arc de l'archer afin qu'il prenne conscience du niveau de relaxation. L'archer maintient le bras d'arc en position horizontale sans le raidir et alors regarde ses doigts ou ferme les yeux en essayant de relaxer les doigts.



*Exercice à deux : l'assistant tire la corde et dirige le tir. L'archer ne fait qu'observer sa main et son poignet d'arc relâchés. Non visible sur l'illustration: l'assistant retient l'archer au niveau de l'épaule de corde.*

Introduction la dragonne

- Objectif : garder l'arc en place (libre de tout mouvement)
- Mise en situation : À trois mètres du ballot. Deux par deux, l'archer tient l'arc et le partenaire se place derrière l'archer. L'assistant maintient l'épaule de l'archer d'une main et de l'autre il tire sur la corde légèrement.
- Équipement : l'équipement de tir avec une dragonne ajustée. Évitez une dragonne collée à l'arc.
- Directives : l'assistant met la flèche en direction du ballot ; l'archer maintient le bras d'arc à l'horizontal, sans le raidir. L'archer observe les doigts et le poignet d'arc qui sont très détendus, à compter de maintenant jusqu'à 2 à 3 secondes après la relâche. L'assistant relâche à ce moment. Par la suite, l'archer exécute la même chose seul. L'archer augmente l'allonge graduellement jusqu'à la pleine allonge.

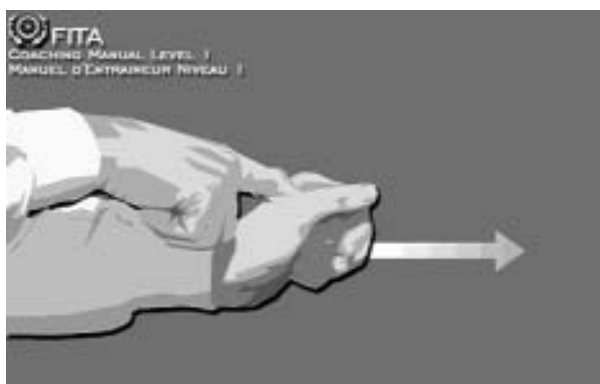
Cet exercice devrait être suivi du processus standard d'enseignement. Informez l'archer qu'il doit répéter l'exercice les yeux fermés, puis dans les yeux dans le vague, en regardant un ballot vide et de terminer en tirant sur des blasons de moins en moins évidés.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

La main d'arc

● Objectif : 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).

Simulations de la relaxation de la main dans l'arc. Le poignet est détendu sur la poignée, toutefois, lorsque la poignée est propulsée vers l'avant après la décoche, le poignet tombe vers le sol – Voyez les illustrations "Simulation d'une main d'arc détendue à pleine allonge et après la décoche" - 12 répétitions.



*Simulation d'une main d'arc relâchée en pleine allonge et après la décoche.*

1. Tenez entre votre pouce et votre index d'arc un clou de 5cm. La longueur du clou peut varier selon l'épaisseur de votre poignée d'arc et de la position naturelle de vos doigts. Les clous à toiture sont généralement bons pour cet exercice – voyez l'illustration intitulée "Doigts d'arc tenant un clou".

À pleine allonge, observez votre main et vos doigts, puis décochez. Le clou doit être poussé vers l'avant par votre corps d'arc sans que vous ressentiez de pincement dans aucun de vos doigts – 12 flèches.



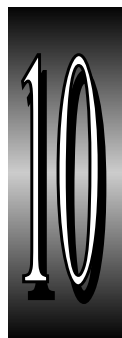
*Doigts de corde maintenant un clou.*

2. Pour ceux qui auraient de la difficulté à exécuter correctement l'exercice précédent, ajoutez les étapes suivantes. Le même exercice, mais en observant vos doigts d'arc à l'aide d'un miroir placé 50 cm en avant de votre arc et légèrement à droite (pour un archer droitier) qui montre le devant de votre corps d'arc et vos doigts. Tenez le clou entre vos doigts, une flèche sur deux – 6 flèches.
3. Tirez les yeux fermés en vous concentrant sur votre main d'arc – 6 flèches.
4. La même chose, mais les yeux en l'air – 6 flèches.
5. La même chose, mais en tirant sur un ballot vide – 6 flèches.
6. Tirez sur des blasons évidées (5 blasons évidées et un complet) – 6 flèches par cible = 36 flèches.
7. Terminez en tirant vos flèches sans le clou – 12 flèches.

Note 1: Une faible tension du pouce et de l'index en direction de la cible est acceptable.

Note 2: Si votre poignet est tendu après la décoche, détendez-le avant d'abaisser votre arc.

Volume: 18 flèches de préparation + 84 flèches durant les exercices = 102 flèches pour



*Exercice suggéré pour l'enseignement*

La main d'arc

1. Enlevez votre dragonne, tirez à courte distance (5 mètres) tout en observant votre main d'arc. Votre assistant attrapera votre arc – 1 flèche. Voyez l'illustration "Le tir sans dragonne - Avec un assistant".



*Tire sans dragonne. L'assistant rattrape l'arc.*

Note: Selon le modèle d'appui-flèche style "overdraw" certains archers arc à poulies pourraient ne pas être en mesure de faire cet exercice.

2. La même chose, mais en tirant sur une cible à distance normale – 18 flèches.
3. Remettez votre dragonne, tirez les yeux fermés en vous concentrant sur votre main d'arc. Vous pouvez tirer à une plus courte distance – 6 flèches.
4. La même chose, mais les yeux en l'air 6 flèches.
5. La même chose, mais en tirant sur un ballot vide à 18 mètres- 6 flèches.
6. Tirez sur des blasons évidés – 6 flèches par blason = 36 flèches.

Note 1: Une faible tension du pouce et de l'index en direction de la cible est acceptable.

Note 2: Si votre poignet est tendu après la décoche, détendez-le avant d'abaisser votre arc.

Volume: 12 flèches de préparation + 124 flèches durant les exercices = 136 flèches pour toute la séance.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

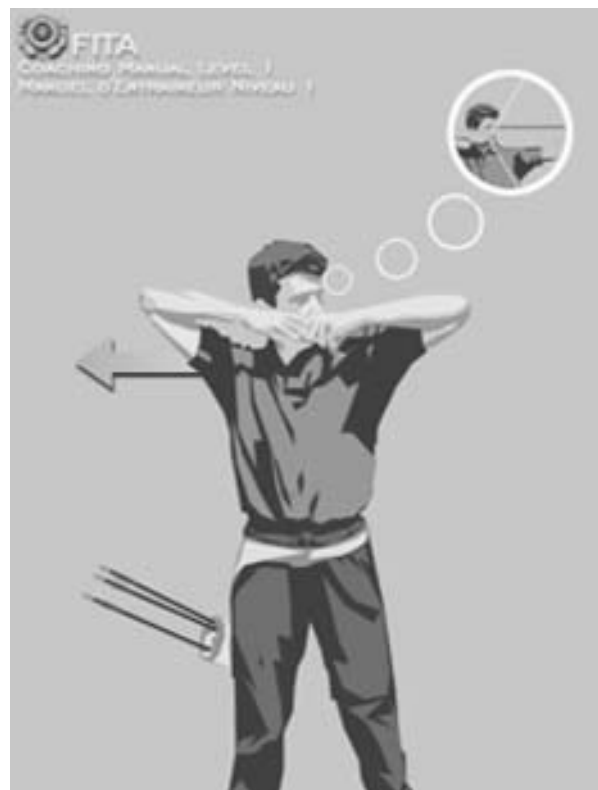
La main de corde

Objectif : avoir le moins de tension possible dans le poignet et l'avant-bras de corde afin d'éviter une modification de la pression sur la corde. Au moment de la décoche, un poignet de corde sans tension tombe vers le sol (et va vers l'arrière à cause de la tension soutenue des muscles arrières de l'épaule de corde) avec le bras plié.

Archers avec arc classique

Simulation de la main de corde détendue

À l'aide de vos doigts de corde, agrippez votre majeur de la main d'arc qui pointe vers le sol. Votre poignet et vos doigts de corde doivent être plats (les jointures ne doivent pas ressortir) ; il doit être possible de faire pivoter votre avant-bras de corde. Les deux coudes doivent être légèrement hauts.



*Les archers simulent souvent leurs efforts de pleine allonge et leur décoche.*

Simulez une décoche tout en observant votre main de corde. À la fin de la simulation, assurez-vous que votre main soit détendue, que votre poignet soit courbé vers le sol et que vos doigts soient assez détendus – voyez l'illustration plus bas.

Archers qui simulent leur tir en plus d'une mise en situation pour l'action d'allonge



Simulation de pleine allonge (à gauche) puis de décoche (à droite). Notez les mains relâchées en fin de simulation.



Regarder ce qui est en cours de travail constitue une étape fondamentale du processus d'apprentissage.

1. Placez-vous à 4 mètres de la cible, encochez une flèche sans utiliser le "clicker". Élevez l'arc et amorcez l'allonge (10 cm), en direction du sternum afin d'éviter de vous frapper le menton au moment de la décoche. Assurez-vous que la flèche est en direction de la cible ou d'un filet.

Décochez la corde tout en observant votre main de corde – voyez les illustrations plus haut – 12 flèches.

**Important** : n'arrêtez pas l'allonge ; faites un mouvement continu de la corde vers l'arrière jusqu'à la décoche. Surveillez toujours votre main de corde qui devient progressivement de plus en plus détendue, suivez-la des yeux tout au long de l'action de décoche. À chaque allonge, augmentez un peu jusqu'à ce que vous ayez une allonge complète.

2. Lorsqu'il devient impossible de voir votre main directement (parce qu'elle est sous votre menton) utilisez un miroir pour l'observer pendant et après la décoche – 12 flèches.

Vous pouvez utiliser votre "clicker" après 4 à 6 flèches.

Gardez toujours votre main de corde le plus détendue possible.

*Note* : essayez avec une prise de corde plus profonde si :

- il vous est difficile d'éviter d'avoir les jointures de votre main de corde ressorties ;
- ou que votre poignet a tendance à plier.



*Découverte de l'alignement et du niveau optimale de relaxation de la main de corde, simplement en portant un objet (seau) ou en tirant sur une bande élastique.*

Archers avec arc poulies

#### Simulation d'une main de corde détendue

Agrippez quelque chose, comme un bâton par exemple, avec votre décocheur ; retenez bien le bâton avec votre autre main. Gardez les deux coudes légèrement hauts et tirez de chaque côté.



Recherche du niveau optimal de relaxation de la main de corde sur le décocheur à travers une simulation.

#### Maintenez cette pression.

Sentez votre doigt de détente comme un crochet. Ne raidissez pas ce doigt, maintenez-le simplement ferme. Portez attention à toute la tension que vous avez dans votre main de corde, maintenez la forme du crochet et gardez-la solide.

Portez attention à la tension dans toute votre main et vos doigts de corde.

Pour ceux qui utilisent une détente, les autres doigts doivent demeurer constamment égaux.

Recherchez le niveau de tension le plus efficace. Maintenant alors que vous tirez devant un miroir, observez votre main de corde lors de la décoche  
– 24 flèches.

Notre recommandation : débutez avec une main et des doigts de corde très détendus, puis, graduellement, flèche par flèche, augmentez légèrement leur tension. Vérifiez combien vos doigts sont recourbés et l'espace entre-eux et l'intérieur de la paume. Essayez visuellement d'identifier la forme la plus efficace pour la prochaine étape (B1).

Pour les archers des deux types d'arc  
Votre poignet de corde détendu doit tomber vers le sol après la décoche. La main de corde devrait glisser le long de votre cou, jamais vers l'extérieur (nous travaillerons cet aspect durant la prochaine leçon).

- B1. Tirez les yeux fermés en vous concentrant sur votre main de corde – 12 flèches.
- B2. La même chose, mais les yeux en l'air – 12 flèches.
- B3. La même chose, mais en tirant sur un ballot vide – 12 flèches.
- B4. Tirez sur des blasons évidés – 12 flèches par cibles (6 blasons) = 72 flèches.

Volume: 11 flèches de préparation + 132 flèches durant les exercices = 143 flèches pour toute la leçon.

### Exercice suggéré pour l'enseignement

Relaxation et alignement de la main, du poignet et de l'avant-bras de corde

Traction d'une boucle de cordelette

- Objectif : réaliser la relaxation et l'alignement du poignet, de la main et de l'avant-bras de corde.
  - Mise en situation : simulation en duo ou seul.
- Équipement : deux morceaux de tube de flèche



*Simulation seul ou à deux. Observez l'alignement des avant-bras, le poignet de corde est droit, le dos de la main de corde est plat.*

dans lesquels vous enfiler une corde puis former une boucle.

Directives : chacun tient un des morceaux de tube flèches à l'aide de ses doigts de corde et exerce alors une faible tension sur la corde avec l'autre main tout en maintenant l'avant-bras de corde à peu près parallèle au sol et à la hauteur du menton. Évitez dans la mesure du possible la contraction des muscles du poignet. Une ligne droite est formée par les coudes des partenaires. Cela est l'alignement des forces.

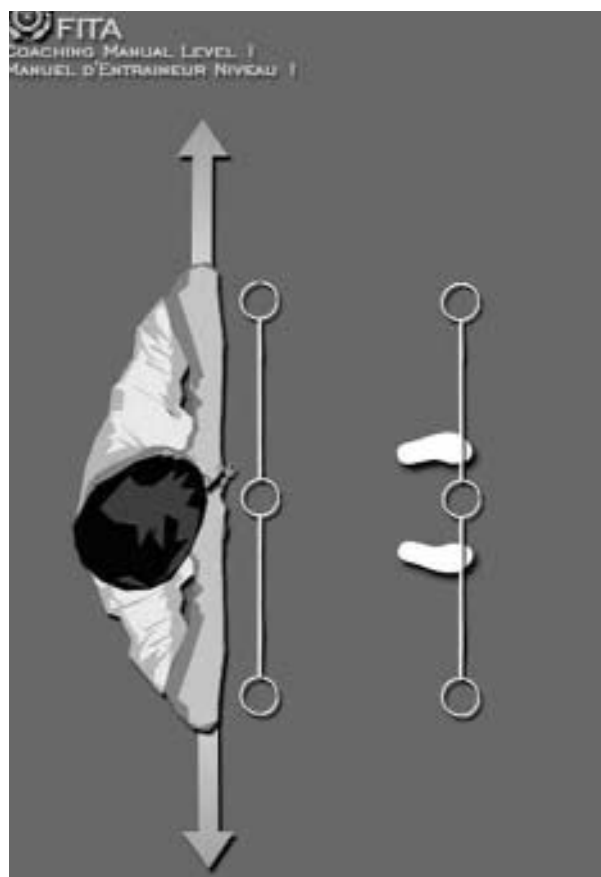
Observez la position d'alignement du poignet de corde et le plat du dos de la main de corde.

Ces exercices vous aideront à comprendre ce que vous devez ressentir lorsque vous tendez votre arc de façon détendue et l'effet résultant de l'alignement des forces de poussée et de traction. Poursuivez avec l'exercice suivant.

### Exercice suggéré pour l'enseignement

Les repères faciaux et l'allonge

- Objectif : déterminer à quel moment de la traction les repères faciaux doivent être utilisés afin d'avoir un bon alignement des forces de traction et de poussée.



*Dans cette simulation les deux avant-bras s'alignent naturellement et parfaitement.*

- Mise en situation : simulation.
- Équipement : miroir.
- Directives : les doigts de corde agrippent l'index de la main d'arc qui est à la verticale et pointe vers le sol. À l'aide des deux mains, tendez jusqu'à ce que les doigts de corde s'appuient sur :
  - la bouche selon la méthode de la ligne droite et du triangle ;
  - le cou selon la méthode du quadrilatère. Les avant-bras forment une ligne horizontale.

La tête est tournée vers la cible. Imaginez une flèche à la place de l'avant-bras d'arc ; l'avant-bras de corde et la flèche sont parfaitement alignés. Gardez la main de corde à sa position et retirez la main d'arc. Lorsque l'archer tire, la main de corde est à cette position. Observez-la dans l'aide d'un miroir. Poursuivez devant un miroir en tendant un arc monté d'une corde élastique, puis avec un arc normal.



En remplaçant l'avant-bras d'arc par une flèche, un parfait alignement de cette flèche et de l'avant-bras de corde est obtenu.

La hauteur des points de repères faciaux dans la méthode du triangle

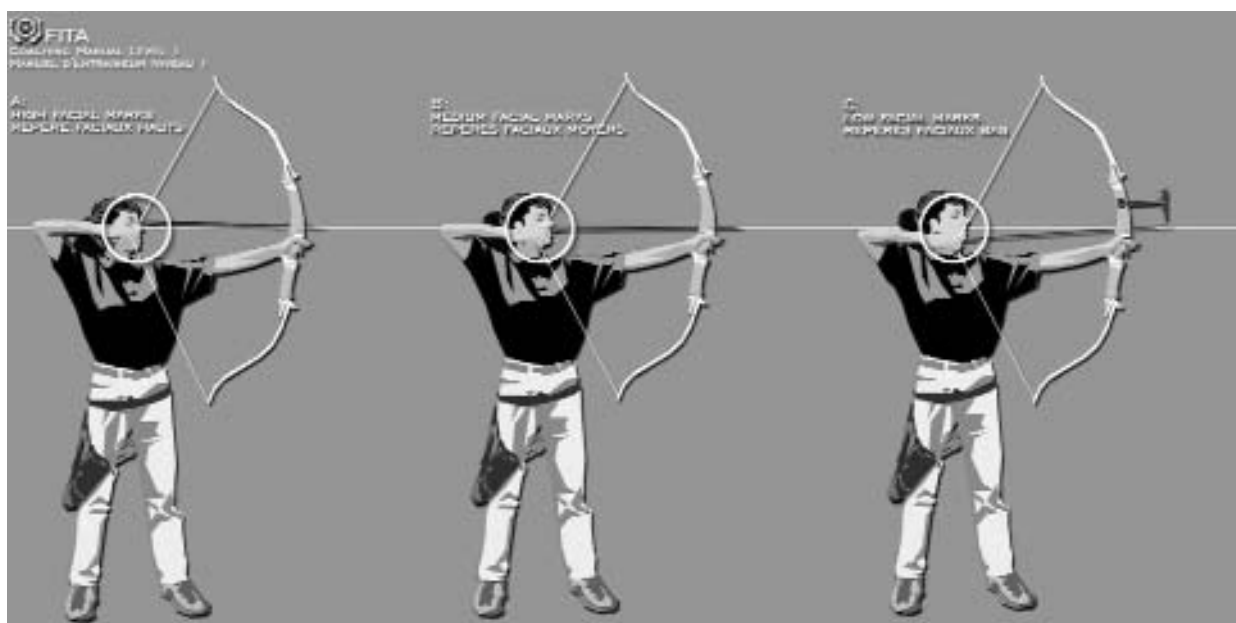
- Objectif : déterminer la hauteur des points de repères faciaux. Portez attention de la précision requise afin de reproduire ces points de repères.
- Mise en situation : simulations variées.

Des points de repères hauts, font pointer les flèches vers le bas.

Des points de repères bas, font pointer les flèches vers le haut.

- Équipement : un miroir et une flèche.
- Directives : tenez une flèche par l'encoche, entre les doigts de corde. Placez la partie avant de la flèche sur la main d'arc, dans le creux formé par le pouce et l'index. Simulez la position en pleine allonge et visez un point particulier avec la pointe. Regardez la distance œil-flèche et la pente de la flèche dans le miroir. Répétez mais en plaçant les doigts de corde bas sur la figure. Imaginez la trajectoire de la flèche selon la position initiale et selon une position très près de l'œil.
- Variation : la simulation peut être faite avec un arc muni d'une corde élastique.

Poursuivez en utilisant ces exercices en situation réels de tir à court distance, à environ 3 mètres. Analysez la relation inverse entre la hauteur des points de repères et la hauteur des points d'impact. Alors, organisez un jeu qui demande une bonne précision verticale (c'est à dire sur une cible pliée ou lignée).



De hauts repères faciaux dirigent la flèche vers le bas

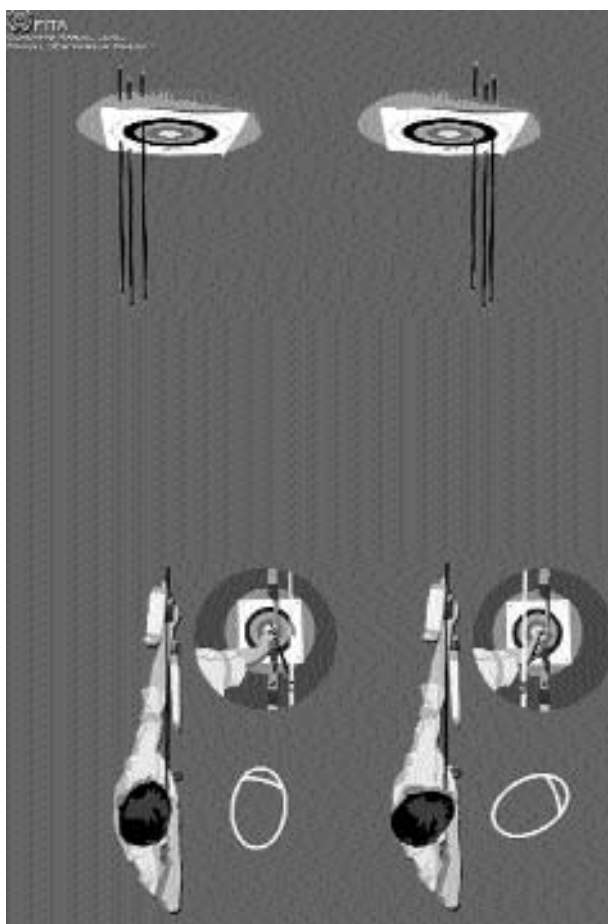
De bas repères faciaux dirigent la flèche vers le haut.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Alignement de la corde ou repères visuels pour l'inclinaison de la tête

- Objectif : répéter les positions du triangle ou du quadrilatère pendant la pleine allonge dans le plan de tir.
- Mise en situation : situation de tir.

Tirez à votre distance habituelle en visant la bande centrale tout au long de l'exercice. En regardant la corde à la droite du corps de l'arc, notez que les impacts sont plus près de la bande de gauche. Lorsque vous regardez la corde à gauche de l'arc, les impacts sont plus près de la bande de droite. Poursuivez en organisant un jeu qui demande une bonne précision latérale (c'est à dire en tirant sur une cible pliée ou divisée en colonne).



- a. Tête penchée sur la gauche = corde aperçue sur la droite et impactes déviées à gauche.
- b. Tête penchée sur la droite = corde aperçue sur la gauche et impactes déviées à droite.

- Équipement : trois bandes verticales fixées à la cible. Ces bandes ont 10 cm de large et distantes de 10 cm l'une de l'autre.

- Directives : en pleine allonge, regardez la corde et l'arc en changeant la position de la tête de la droite vers la gauche. Remarquez que l'image de la corde semble bouger de la gauche vers la droite.



*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Alignement de la corde Utilisation de la corde comme un viseur arrière

L'archer se met à pleine allonge et aligne le viseur, la corde et la cible. L'archer ne doit pas tirer pour l'instant :

- l'archer tourne ou penche la tête vers la droite jusqu'à ce que la corde soit placée à gauche du viseur, mais le viseur demeure au centre de la cible. L'archer décoche, la flèche frappe la cible vers la droite.

- l'archer tourne ou penche la tête vers la gauche jusqu'à ce que la corde soit placée à droite du viseur. L'archer décoche, la flèche frappe la cible vers la gauche. Ceci démontre combien la flèche peut être hors-centre lorsque la corde n'est pas utilisée comme viseur arrière.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Décoche

**Simulation avec une bande élastique**

● Objectif : apprendre la continuité de l'action musculaire à produire pendant l'allonge.

● Mise en situation : tel qu'illustré par l'image plus bas.



*Auto observation de la décoche face à un miroir.*

● Équipement : bande élastique.

● Directives : Tenir les 2 bouts d'une bande élastique pliée en deux avec la main d'arc et la boucle avec les doigts de corde, puis prendre la position de la pleine allonge. À ce moment, la tête est tournée vers la cible et l'archer se regarde dans un miroir. Éliminez le plus possible toute contraction musculaire de la main, du poignet et de l'avant-bras. Abaissez et écartez les épaules tout en maintenant l'arrière du cou étiré. L'archer doit voir et ressentir l'étirement de la bande élastique. Relâchez la prise des doigts de corde et observez le recul de la main alors que les muscles scapulaires se contractent pendant le suivi.

Cet exercice devrait être suivi du processus standard de l'enseignement. Commencez le tir en regardant le déplacement de la main de corde dans le miroir. Demandez à l'archer de répéter l'exercice avec les yeux fermés, en regard en l'air, en regardant un ballot vide puis en tirant sur des blasons de moins en moins évidés.

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

La décoche

**Simulation en duo**

- Objectif : apprendre la continuité de l'allonge.
- Mise en situation : l'archer et son partenaire sont face à face, la main d'arc reposant sur l'épaule du partenaire. Avec leurs doigts de corde ils retiennent chacun l'un des deux tubes de flèche enfilés sur la cordelette.



*L'archer tire la cordelette vers son cou (viseur) ou sa joue (sans viseur), l'assistant freine la traction est lâche soudainement la corde.*

- Équipement : deux morceaux de tube de flèche enfilés sur une corde en forme de boucle.
- Directives : l'archer exerce une légère traction sur la corde et une légère poussée sur l'épaule du partenaire (ou l'inverse). L'archer redouble d'efforts. Le partenaire freine l'action de l'archer, la corde près de la figure, puis décoche la corde. Notez le mouvement arrière du bras de corde de l'archer et la pression appliquée sur le corps du partenaire.



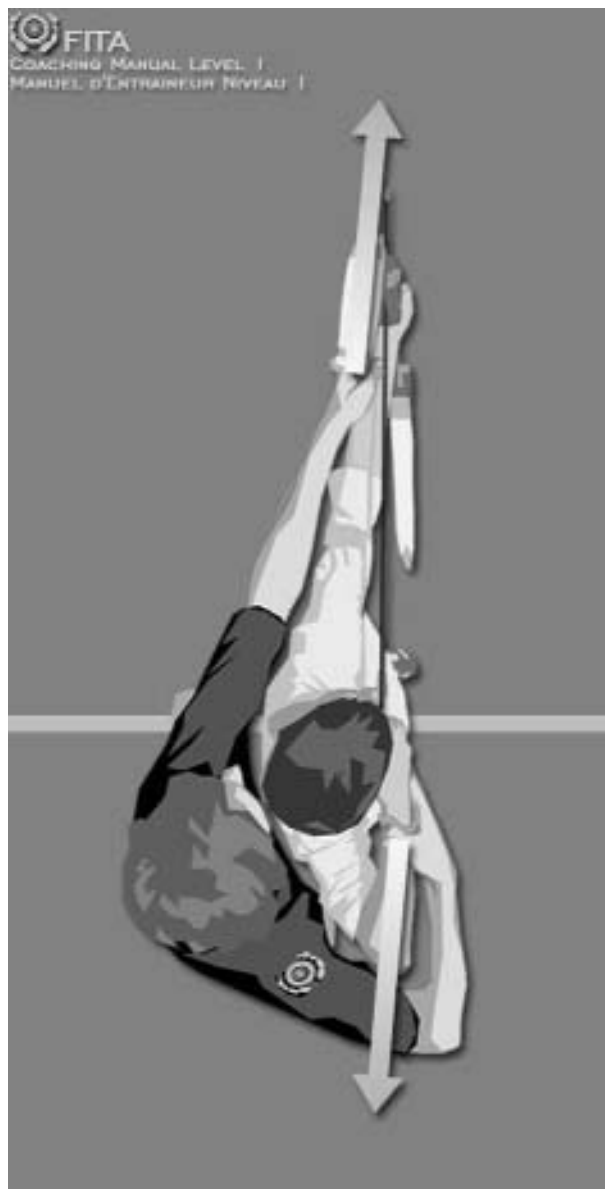
*L'exercice précédent peut être réalisé seul.*

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

La décoche

**La décoche assistée**

- Objectif : découvrir le mouvement du suivi.
- Mise en situation : le partenaire se met derrière l'archer et l'enveloppe de ses bras. Ses bras se superposent à ceux de l'archer. Le tir se fait sur un ballot.



*Il faut parfois aider manuellement le débutant à bien sentir et comprendre ce qui doit être fait.*

- L'équipement : l'équipement de base usuel.
- Directives : le partenaire applique de légers efforts sur les bras de l'archer de façon à augmenter l'ouverture et l'expansion de la poitrine de l'archer.



Lors de la relâche, les efforts de l'assistant sont maintenus afin que l'archer prenne conscience du suivi physique pertinent.

Répétez l'exercice en réduisant le niveau d'assistance. Les yeux de l'archer sont fermés ce qui donne l'occasion à l'archer de bien ressentir les caractéristiques du suivi. Cet exercice est à faire suivre du processus standard de l'enseignement. Demandez à l'archer de répéter cet exercice avec les yeux fermés, dans le vague, en regardant un ballot vide, puis de tirer sur des cibles progressivement complètes.

Pour les archers arc à poulies, vous pouvez utiliser la mise en situation suivante (~~adaptation pour les archers arc à poulies~~)



*L'assistant déclenche le tir à la place de l'archer.*

### *Exercice suggéré pour l'enseignement*

#### **La décoche**

● Objectif : conserver le même niveau d'activité musculaire de la pleine allonge jusqu'à la fin du tir (suivi de l'activité musculaire).

**Pour les archers tirant aux doigts** : un seul changement: le niveau de tension dans les doigts de corde.

**Pour les archers utilisant un décocheur** : aucun changement.

Simulation de la relaxation de la main de corde (arc classique)

a) Agrippez votre majeur de la main d'arc, qui pointe vers le sol, à l'aide de vos doigts de corde. Élevez vos mains au niveau de votre gorge. Vos coudes seront légèrement au-dessus de l'horizontal tandis que votre main et de votre poignet de corde seront bien plats (pas de jointures apparentes). Il doit être possible de pivoter votre avant-bras de corde.

Simulez une décoche tout en observant votre main de corde – voyez l'illustration plus bas



*Simulation de pleine allonge avec une prise de corde relâchée.*



*Simulation de décoche. Notez les mains relâchées en fin de simulation.*

b) Agrippez votre majeur de main d'arc comme précédemment, tournez votre tête et observez votre coude de corde lors des simulations de la décoche.

Ce coude doit garder le même angle, bougeant vers l'arrière et en s'éloignant horizontalement ; le mouvement doit venir de l'articulation de l'épaule - voyez l'illustration plus bas.



*En simulation de pleine allonge, tourner la tête pour regarder votre coude de corde, puis simuler une décoche. L'angle formé par le bras et l'avant-bras de corde doit rester le même.*

c) Combinez les deux simulations tout en regardant vers la cible, votre main de corde devrait glisser le long de votre cou et terminer sa course directement sous l'oreille - voyez l'illustration plus bas.



*Fin de la course de la décoche pour la méthode du quadrilatère.*

La buste poursuit son élargissement lorsque les doigts se détachent les uns des autres. Le même phénomène survient lorsque les doigts relâchent la corde.

12 répétitions par étapes.

Note aux archers arc à poulies : lorsque vous aurez vos points de repères faciaux (là où se trouve votre main de corde sur votre figure) vous pourriez avoir des difficultés à tourner la tête durant les exercices suivants.

#### #1 Coude de corde

À environ 4 mètres du ballot, à plein allonge, tournez votre tête de 180 degrés pour observez votre coude de corde, décochez en vous assurant :

- d'un angle constant de votre coude
- que votre coude se déplace dans le même plan horizontal (plus ou moins).
- que le mouvement de rotation de votre bras se fait autour de l'articulation de l'épaule – 12 flèches.

Voyez l'illustration plus bas.



*Contrôler visuellement l'angle formé par le bras et l'avant-bras de corde avant, pendant et après la décoche. A faire proche de la cible.*

- #2. Observation de la forme de la décoche
- 2.1 À pleine allonge, observez votre action de décoche à l'aide d'un miroir. Maintenez votre main de corde la plus détendue possible. Décochez alors que vous regardez votre main et votre bras de corde dans un miroir – 24 flèches pour ceux qui ne furent pas en mesure de faire l'exercice précédent, 12 flèches pour les autres.



*Auto observation de la décoche à l'aide d'un miroir sur pied.*

2.2 Tirez les yeux fermés en vous concentrant sur la décoche, sentez que tout votre corps demeure dans le même plan de tir (pas de torsion) – 12 flèches.

2.3 La même chose, les yeux en l'air – 12 flèches.

2.4 La même chose, mais en tirant sur un ballot vide à une distance officielle (18 mètres) – 12 flèches.

2.5 À une distance officielle, tirez sur des blasons de moins en moins évidées (cinq évidées et une complète) – 12 flèches par cible = 72 flèches.

Volume: 11 flèches de préparation + 132 flèches durant les exercices = 143 flèches au total

### *Exercice suggéré pour l'enseignement*

#### *Le suivi de l'allonge progressive*

- Objectif : apprendre le suivi de l'allonge de manière analytique.
- Mise en situation : tir à 3 à 4 mètres de la cible. Voir les directives et l'illustration plus bas.
- Équipement : l'équipement de base.
- Directives : élevez les deux mains et la flèche à la hauteur des épaules, mais pas au-dessus. Commencez à étirer lentement la corde. Vérifiez la relaxation de la main, du poignet et de l'avant-bras de corde, ils doivent être alignés. Suivez visuellement le mouvement du coude de corde, et assurez-vous qu'il soit gardé assez haut.



*Suivre visuellement le lent recule de la main de corde. Décocher dans le mouvement.*

La décoche doit se produire **pendant** l'allonge, par conséquent n'arrêtez pas l'action de traction. La décoche doit être faite :

- à 1/2 allonge ;
- au 2/3 d'allonge ;
- au 3/4 de l'allonge ;
- juste avant l'acquisition des points de repères faciaux ;
- à pleine allonge, mais en augmentant l'allonge;

et

- à pleine allonge, sans augmentation de l'allonge.

Pendant l'allonge, suivez des yeux le mouvement de suivi du coude de corde. Après la décoche, les yeux se tournent vers le poignet de corde afin de vérifier sa position finale; il doit être fléchi et détendu, voir exercices précédents.

Poursuivez en observant le coude de corde dans le miroir. Cet exercice est à faire suivre du processus standard d'enseignement. Demandez à l'archer de répéter l'exercice les yeux fermés, les yeux en l'air, en regardant un ballot vide, puis en tirant sur des cibles évidées progressivement complètes.

---

#### *Exercice suggéré pour l'enseignement*

Observation de la forme de la décoche grâce au décocheur

- Objectif : découvrir l'action musculaire lors du suivi grâce au décocheur (exercice valable aussi avec arc classique).
- Mise en situation : situation de tir.
- Équipement : équipement de tir et un décocheur idéalement fixé au poignet.
- Directives : tirez en se regardant dans un miroir. Observez le suivi. Poursuivez par le processus standard de l'enseignement, les yeux fermés, etc. Puis, répétez devant un miroir mais cette fois sans le décocheur.

#### *Exercice suggéré pour l'enseignement*

La poussée Le bras d'arc

- Objectif : découvrir le suivi de la poussée.
- Mise en situation : en duo, l'archer tient l'arc ; le partenaire est derrière l'épaule de corde de l'archer. Le partenaire place une main sur l'épaule de corde de l'archer, et de l'autre étire légèrement la corde. La distance à la cible est de 4 à 5 mètres.



*Exercice à deux : l'assistant tire la corde et dirige le tir. L'archer ne fait qu'observer la réaction de son bras d'arc lors de la décoche.*

*Non visible sur l'illustration : l'assistant retient l'archer au niveau de l'épaule de corde.*

- Équipement : l'équipement de base et un ballot sans cible.
- Directives : le partenaire étire la corde à la 1/2 allonge et pousse l'épaule de l'archer légèrement de façon à le maintenir en équilibre. Le partenaire oriente la flèche vers la cible. La flèche est à la hauteur de l'épaule de l'archer. L'archer se tient bien droit, les épaules basses et regarde son bras d'arc et non le ballot. Le partenaire décoche, le bras d'arc de l'archer bouge vers le côté de la fenêtre de l'arc et le corps bouge légèrement vers la cible.

L'archer poursuit seul en observant son bras d'arc à une allonge partielle, puis augmente graduellement son allonge jusqu'à ce qu'il atteigne la pleine allonge. L'archer observe continuellement son bras d'arc pendant la décoche.



*Observation directe de la réaction du bras d'arc lors de décoches effectuées à des allonges réduites, mais progressivement plus importantes.*

Cet exercice est à faire suivre du processus standard de l'enseignement. Demandez à l'archer de répéter l'exercice les yeux fermés, les yeux dans le vague, en regardant un ballot vide, puis en tirant sur des blasons de moins en moins évidés.

### *Exercice suggéré pour l'enseignement*

#### Le dégagement de la corde

##### 1 Au niveau du bras d'arc

Sans mettre la main sur la corde, élevez votre arc et vérifiez où se trouve la corde par rapport à votre protège-bras ou votre avant-bras. Environ 1,25 cm en avant de cet endroit collez un papier collant surélevé d'environ 2 mm en son centre (forme d'un pont – un pansement peut faire l'affaire). Le pont de papier collant doit être collé verticalement, en travers de l'avant-bras sur le protège-bras ou si vous préférez, parallèle à la corde.



*Un pont de ruban adhésif est un moyen efficace de vérifier si la corde passe sans encombre le long du bras d'arc.*

Marquez avec un crayon, le côté du papier collant le plus près de la corde (à faire avant de coller le papier collant sur le protège-bras). Cette marque va nous permettre d'identifier si la corde frappe alors qu'elle va vers l'avant ou lorsqu'elle revient. (Voyez l'illustration présentée précédemment).

Tirez une flèche avec ce papier collant en place, vérifiez que vous n'avez pas aplati le pont avant de tirer. Après le tir, vérifiez le papier collant et analysez le choc, selon le cas.

Si vous en arrivez à la conclusion que le dégagement de la corde est insuffisant, essayez de modifier les aspects suivants jusqu'à ce que vous obteniez un dégagement satisfaisant :

- l'angle "bras d'arc - ligne d'épaules" c'est à dire l'orientation de la poitrine et/ou des pieds, également l'alignement des hanches avec les épaules. Il est préférable d'avoir les épaules

directement au-dessus des hanches et les pieds sans déviation, étant donné que toute déviation entre le haut du corps et les hanches réduit le dégagement de la corde. Voyez l'illustration



*Il reste peu d'espace entre les avant-bras lorsque les pointes des coudes sont dirigées vers le sol (position du volleyeur). A proscrire pour l'archer.*



*Il y a beaucoup d'espace entre les avant-bras lorsque les pointes des coudes sont dirigées à l'opposé l'une de l'autre. C'est la position de coude d'arc recommandée en pleine allonge.*



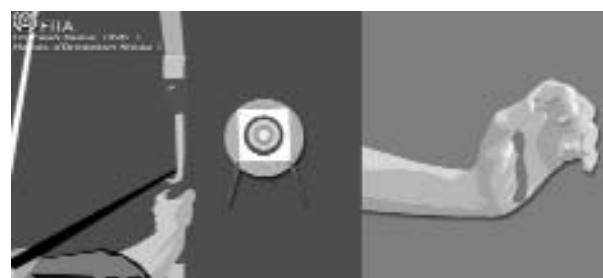
*Le passage de corde est facilité lorsque la pointe du coude est dirigée vers l'extérieur.*

suivante.

- La position de l'articulation de votre épaule. L'articulation doit demeurer au-dessus de la hanche (du même côté !). Bouger cette articulation en direction de la corde réduit considérablement le dégagement de la corde. Toutefois, le bras d'arc peut tourner dans le sens horaire au niveau de l'articulation de l'épaule tant que cette articulation est à sa place.

- La position du coude d'arc. Voyez l'illustration suivante pour la bonne position du coude.

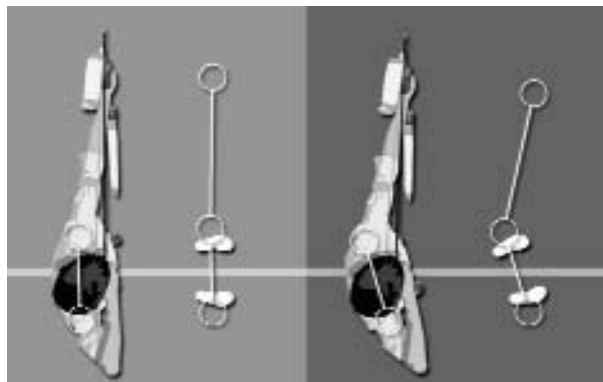
- La position de la main dans l'arc. Voyez l'illustration.



*Il y a peu de place pour le passage de corde lorsque la partie basse de la paume de main est appuyée sur la poignée d'arc.*



*Il y a peu de place pour le passage de corde lorsque la pointe du coude est dirigée vers le sol.*



*Avec une position de pieds ouverte, le passage de corde est facilité.*



## 2 Du c t Ø arc, au niveau de la poitrine

À l'aide d'un miroir ou d'un assistant, vérifiez à quel endroit à pleine allonge votre corde touche à votre poitrine, si c'est le cas. À environ 1,25 cm en avant de cet endroit collez un morceau de papier collant en forme de pont – surélevé de 2mm au centre (un pansement fait bien l'affaire). Voyez l'illustration plus bas.

La partie la plus critique est le bord (ourlet ou garniture) du plastron qui fait le tour de votre épaule. Le pont de papier collant doit être collé verticalement sur votre plastron parallèle à la corde. Tirez une flèche avec ce papier collant en place – vérifiez que vous n'avez pas aplati le pont avant de tirer. Après le tir, vérifiez le papier collant et analysez le choc, selon le cas.



Contrôle du libre passage de la corde au niveau de la poitrine à l'aide d'un ruban adhésif en forme de pont.

Si vous en arrivez à la conclusion que le dégagement de la corde est insuffisant, essayez de modifier les aspects suivants jusqu'à ce que vous obteniez un dégagement satisfaisant :

- l'angle "bras d'arc - ligne d'épaules" comme précédemment ;
- la position de l'articulation de votre épaule comme précédemment ;
- la verticalité de votre corps. Se pencher vers la cible aide à dégager la corde de la poitrine ; se pencher vers les orteils aide également mais pourrait réduire votre stabilité.
- la tension interne de votre poitrine. De descendre votre énergie vers le ventre aide à abaisser votre poitrine ce qui est également profitable pour l'équilibre corporel (centre de gravité plus bas) et demeurer détendu.

Volume : variable, selon le niveau de dégagement initial de votre corde et la rapidité avec laquelle vous corrigez la situation. Toutefois, vous devriez tirer environ 78 flèches au total pour la séance en incluant les flèches de préparation.

## Exercice suggéré pour l'enseignement

### Le suivi

- Objectif : être en mesure de relâcher la corde avec les doigts ou le décocheur sans modification de l'activité mentale, visuelle et physique.

Note : Seulement les archers qui tirent aux doigts auront une légère modification physique au niveau de tension des muscles des doigts de corde.

### 1. Simulations du suivi

\* Pour les archers arc classique :

à l'aide de vos doigts de corde agrippez un des doigts d'arc

\* Pour les archers arc à poulies :

à l'aide de votre décocheur retenez quelque chose, comme un bâton par exemple. Tenez le bâton avec votre man d'arc et votre décocheur avec votre main de corde.

Pour les deux types d'arc :



Simulation avec décocheur de pleine allonge puis de continuité (physique, visuelle et mentale) face à un miroir (non représenté).

Élevez vos deux avant-bras à la position illustrée plus bas, à la hauteur de votre gorge. Ils doivent être à l'horizontale et alignés. À l'aide de vos muscles du dos, tirez sur vos mains tel que décrit plus bas. Tournez votre tête vers le ballot ; augmentez l'effort de traction sur vos mains afin de simuler une pleine allonge. Voyez l'illustration plus bas.



À l'aide d'un miroir placé très près de votre figure, regardez-vous dans le fond des yeux et assurez-vous qu'aucun changement ne se produira tout au long de la simulation de l'allonge – 12 répétitions.



*Une bonne continuité se juge non seulement à la poursuite des activités physique (recule des bras), mais aussi à l'impassibilité faciale et visuelle.*

2. Le même exercice, mais en tirant à courte distance ( $\pm$  6 mètres) – 12 flèches.

3. Tirez sur un ballot vide à n'importe quelle distance (18 mètres à l'intérieur – 70 mètres à l'extérieur). – 12 flèches.

4. Tirez sur des blasons évidés ; 6 blasons différents ; 6 flèches par blason = 36 flèches.

5. Tirez sur une blason normale – 15 flèches.

Volume : 12 flèches de préparation + 65 flèches durant les exercices = 77 flèches pour toute la séance.

### Exercice suggéré pour l'enseignement

#### Le suivi

- Objectif : garder le même niveau d'activité mentale de la pleine allonge jusqu'après la décoche.

#### Simulations

a) Archers arc recourbé :

agrippez à l'aide de vos doigts de corde, votre majeur d'arc qui pointe vers le sol.

Archers arc à poulies : Simulez la décoche tout en produisant exactement le même son jusqu'à deux secondes après.

Évitez tout : "Hhhuuummm ... uuuumm" (interruption lors de la décoche

ou

"HhhuuUuummm" (une augmentation de l'intensité lors de la décoche).

Et : le son doit être continu et d'intensité égale - 8 simulations



*La même tonalité et intensité du son doit être conservée avant et après la décoche.*

b) La même chose mais avec une bande élastique – 10 simulations.

Maintenant en tirant

1. La même chose que précédemment mais en tirant réellement avec les yeux fermés à courte distance, 10 mètres – 15 flèches.

2. La même chose en vous observant vous-même dans les yeux – dans un miroir – 15 flèches.

3. La même chose en tirant sur un ballot vide à une distance régulière, 18 ou 25 mètres – 15 flèches.

4. La même chose en tirant sur des blasons évidés ; 5 blasons ; 6 flèches par blason – 30 flèches.

5. La même chose en tirant sur une cible normale à une distance régulière – 12 flèches.

6. La même chose mais émettre le son une flèche sur deux – 14 flèches.

7. La même chose sans émettre de son – 12 flèches.

Volume : 12 flèches de préparation + 18 simulations + 113 flèches durant les exercices = 143 flèches pour toute la séance

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Suivi visuel à l'aide d'un miroir

- Objectif : apprendre à poursuivre la visée pendant la décoche.
- Mise en situation: tirer à une courte distance de 5 mètres.



*Autocontrôle de la continuité visuelle et faciale à l'aide d'un miroir*

- Équipement : l'équipement de base et un miroir.
- Directives : à pleine allonge regardez-vous dans les yeux à l'aide du miroir. Décochez en vous assurant que vos yeux, votre figure et votre torse demeurent impassible pendant le tir.

Poursuivez avec les exercices suivants.

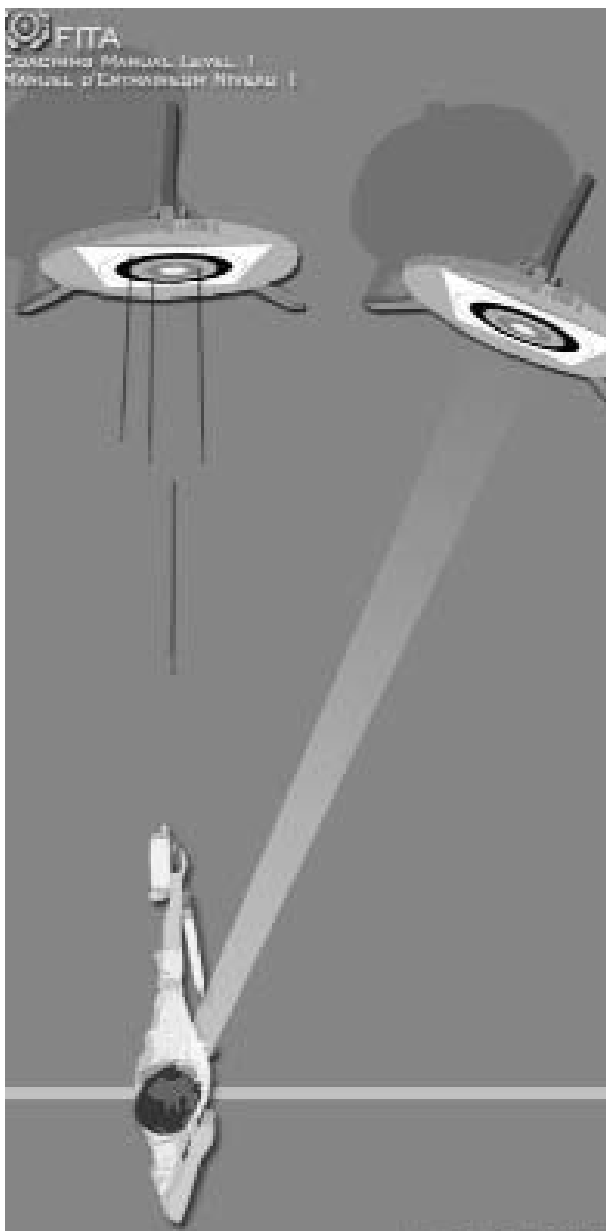
*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Suivi .

En observant une autre cible

- Objectif : regarder une autre cible pendant la décoche.
- Équipement : l'équipement de tir de base et deux cibles placées à au moins deux mètres l'une de l'autre.
- Directives : à pleine allonge, l'archer vise brièvement la cible située en avant de lui. Puis, l'archer regarde l'autre cible et décoche en regardant cette cible. L'activité visuelle doit demeurer la même tout au long du tir.

Répétez en visant votre cible.



*Etre capable de continuer de regarder une autre cible de la même manière tout en décochant.*

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Contre-visée

Lors du tir sans viseur, les exercices de contre-visée doivent être présentés car parfois les débutants ont de la difficulté à imaginer qu'il est possible de viser à un endroit et d'en atteindre un autre. Afin de profiter de cette idée, un point de visée est placé diamétralement à l'opposé de l'endroit où les flèches arrivent. Demandez à l'archer de viser cet endroit – l'archer va expérimenter d'attraper le centre de la cible en ne visant pas directement à cet endroit. Enlevez le point de visée après deux ou trois volées, à ce moment la démonstration aura été faite

---

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Le on de contre-visée Sans viseur

Sur un blason (support), à l'aide de fines lignes, tracez les cercles d'un blason avec le centre dans la zone du 7 à 9 :00 heures. Les lignes ne doivent pas être visibles de la ligne de tir.

Tracez différentes blasons ou tournez le blason support entre les volées en spécifiant à chaque fois où se trouve le nouveau centre à viser. Tout en visant un blason dessiné, l'archer devra faire le plus de points possible sur le blason support.

Tirez et comptez quelques parties à différentes distances.

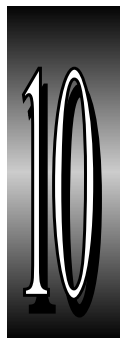
---

*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Le on de contre-visée

Sur un blason (support), à l'aide de fines lignes, tracez les cercles d'un blason avec le centre dans la zone du 7 à 9 :00 heures. Les lignes ne doivent pas être visibles de la ligne de tir.

Tracez différentes blasons ou tournez le blason support entre les volées en spécifiant à chaque fois où se trouve le nouveau centre à viser. L'archer devra faire le plus de points possible sur un blason dessiné.



*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Les points de repères faciaux lors de la d'ocche

- Objectif : découvrir les points de repères faciaux lors du mouvement arrière de la main de corde.
- Mise en situation : simulations.
- Équipement : aucun.
- Directives : les doigts de corde tiennent l'index de la main d'arc qui pointe vers le sol ; appliquez une traction sur les deux mains et amenez les doigts de corde contre :
  - la bouche selon la méthode de la ligne droite et du triangle ;
  - le cou pour la méthode du quadrilatère.

Les avant-bras forment une ligne horizontale. La tête est tournée vers la cible et l'archer s'observe dans un miroir. Éliminez toute tension musculaire inutile dans la main, le poignet et l'avant-bras.

Abaissez et écartez les épaules tout en gardant le cou et la tête droite. L'archer ressent l'augmentation de la pression sur les doigts. Relâchez subitement les doigts de corde et observez, dans le miroir, le glissement de la main et des doigts de corde le long :

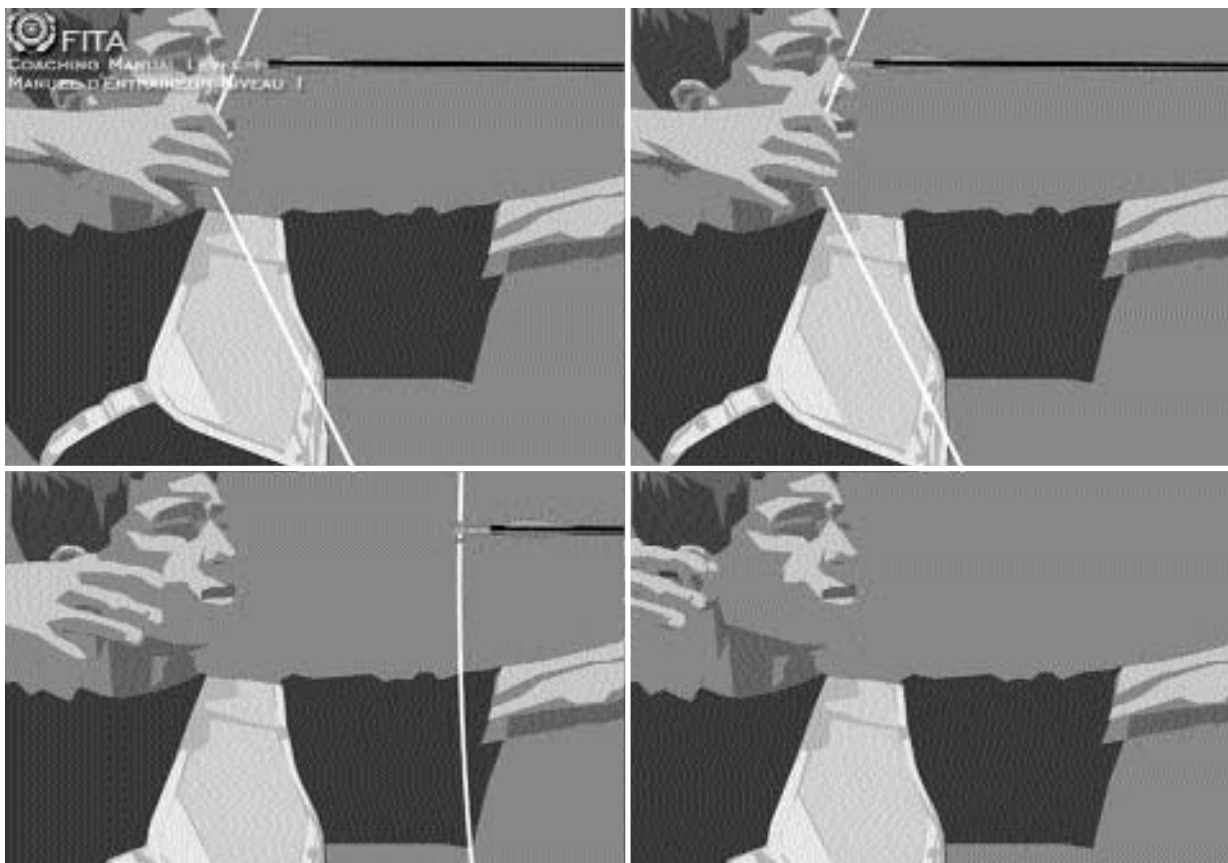
- la joue dans la méthode de la ligne droite et du triangle ;



*Les doigts de corde longe le cou (en latéral) et la mâchoire (en vertical) dans l'utilisation du quadrilatère.*

- le cou dans la méthode du quadrilatère. Répétez les yeux fermés.

Répétez ces deux exercices avec un arc monté d'une corde élastique puis poursuivez avec l'équipement normal de tir, au début en regardant dans un miroir. Puis, intégrez le processus standard d'enseignement avec les yeux fermés, les yeux en l'air, en regardant un ballot vide et en tirant sur des blasons de moins en moins évidés.



*Parcours de la main de corde vue par l'archer dans le miroir. Méthode du triangle utilisée.*

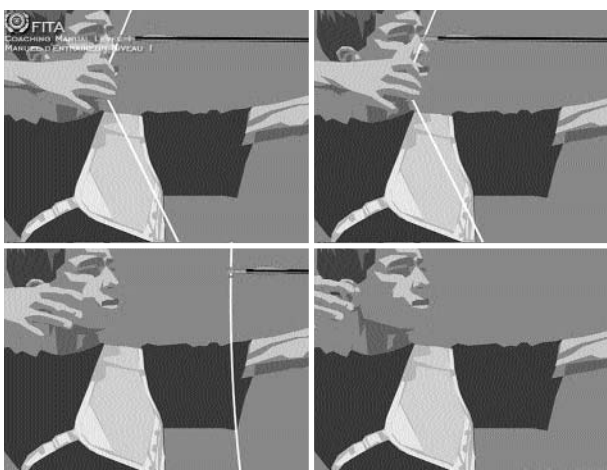
Exercice suggéré pour l'enseignement

Les points de repères la fin de la décoche

- Objectif : découvrir les points d'arrêt du mouvement.
- Simulation : simulations similaires à celles décrites précédemment.
- Équipement : aucun.
- Directives : les doigts de corde tiennent l'index de la main d'arc qui pointe vers le sol; appliquez une traction sur les deux mains et amenez les doigts de corde contre :
  - la bouche selon la méthode de la ligne droite et du triangle ;
  - le cou pour la méthode du quadrilatère.

Les avant-bras forment une ligne horizontale. La tête est tournée vers la cible et l'archer s'observe dans un miroir. Éliminez toute contraction musculaire inutile dans la main, le poignet et l'avant-bras. Abaissez et écartez les épaules tout en gardant le cou et la tête droite. L'archer ressent l'augmentation de la pression sur les doigts. Relâchez subitement les doigts de corde et observez, dans le miroir, la position finale de la main de corde de la façon suivante :

- contre l'oreille selon la méthode de la ligne droite et du triangle ;



*Ce parcours de la main de corde (et sa fin) dans la méthode du triangle peut être mimé.*

- contre le cou et sous l'oreille selon la méthode du quadrilatère.



*Une fin classique du parcours de la main de corde dans la méthode du quadrilatère.*

La position finale est appelée : "fin arrière".

Répétez les yeux fermés. Répétez ces deux exercices avec un arc monté d'une corde élastique.

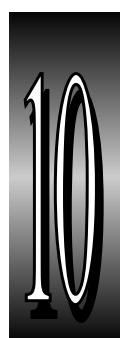
Pour la "fin avant", l'arc du débutant bascule insuffisamment projeté vers l'avant, pour qu'il finisse contre la cuisse d'arc. Introduisez toutefois le concept du suivi avant.

Continuez avec le processus standard de l'enseignement. Demandez à l'archer de répéter l'exercice les yeux fermés, les yeux en l'air, en regardant un ballot vide et en tirant sur des cibles progressivement complètes.

Avec les archers arc à poulies vous pouvez procéder de la façon suivante.



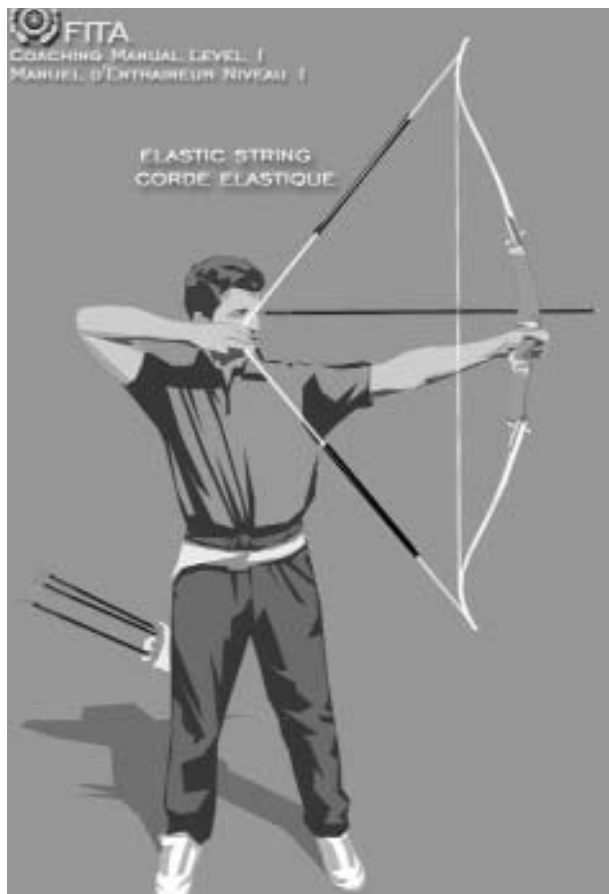
*Un moyen simple de faire découvrir la fin de geste naturelle de l'archer utilisant un arc à poulies.*



*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Ajustement du viseur

- Objectif : apprendre le rôle du viseur et comment l'ajuster.
- Mise en situation : simulation de tir en duo.
- Équipement : un arc monté d'une corde élastique et un bâton de 1,75 mètres.
- Directives :



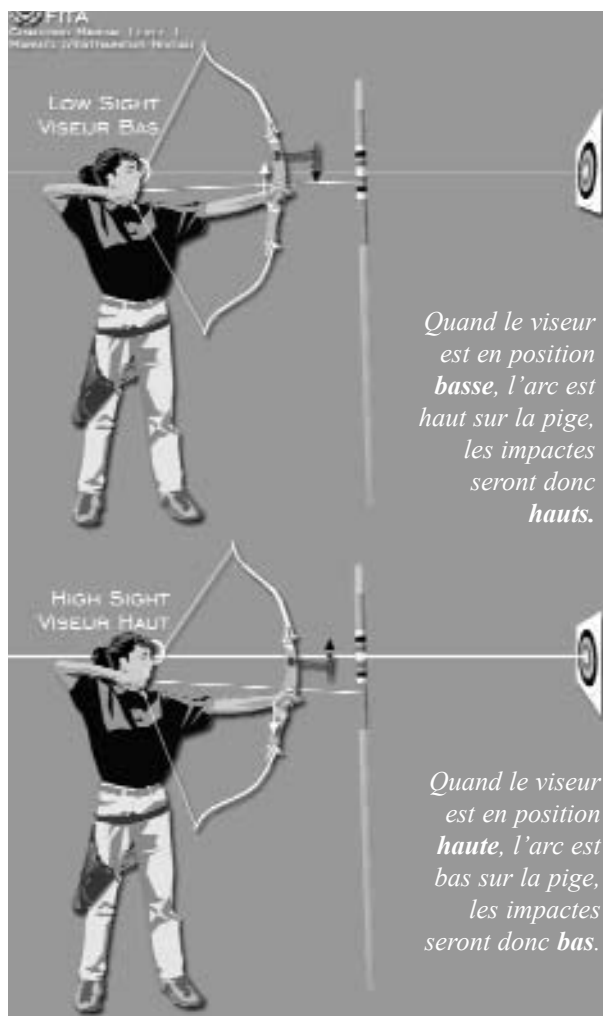
La corde élastique permet de tenir l'arc longtemps en pleine allonge pendant les manipulations expliquant le réglage du viseur.

A. Pour comprendre l'ajustement de la hauteur

Ajustez le viseur à sa position la plus élevée. L'archer tend son arc sans flèche et vise la cible à la distance habituelle. Le partenaire place le bâton de mesure verticalement sur le sol, à côté de l'arc de l'archer. Il fait une marque sur le bâton vis à vis la hauteur où se trouve normalement la flèche. L'archer regarde cette marque.

a) L'effet de descendre le viseur.

Le partenaire abaisse l'ajustement du viseur alors que l'archer est à pleine allonge. L'archer recentre le viseur sur la cible et prend note de l'élévation du bras d'arc, revient et fait une pause.



Quand le viseur est en position **basse**, l'arc est haut sur la pige, les impactes seront donc **hauts**.

Quand le viseur est en position **haute**, l'arc est bas sur la pige, les impactes seront donc **bas**.

Conclusion : "Lorsque j'abaisse l'ajustement de mon viseur, mon bras d'arc et ma flèche s'élèvent, donc ma flèche arrivera plus haut dans la cible".

b) L'effet d'élever l'ajustement du viseur

L'archer tend son arc sans flèche et vise la cible à la distance habituelle. Le partenaire fait une marque sur le bâton de mesure vis à vis la hauteur où se trouve normalement la flèche, l'archer regarde cette marque. Le partenaire élève l'ajustement du viseur alors que l'archer est à pleine allonge. L'archer recentre le viseur sur la cible et prend note de l'abaissement du bras d'arc, revient et fait une pause.

Conclusion : "Lorsque j'élève l'ajustement de mon viseur, mon bras d'arc et ma flèche s'abaissent, donc ma flèche arrivera plus bas dans la cible".

NOTE: il est également efficace de regarder la position de la main d'arc sur la cible lorsque l'ajustement du viseur est au plus haut et de comparer sa position sur la cible lorsque l'ajustement du viseur est au plus bas.

B. Pour comprendre l'ajustement latéral

Le partenaire tient une flèche horizontalement à la hauteur du viseur de l'archer avec la pointe dépassant beaucoup dans la fenêtre d'arc. L'archer utilise la pointe de la flèche comme un viseur

c) L'effet de bouger l'ajustement du viseur vers l'intérieur.

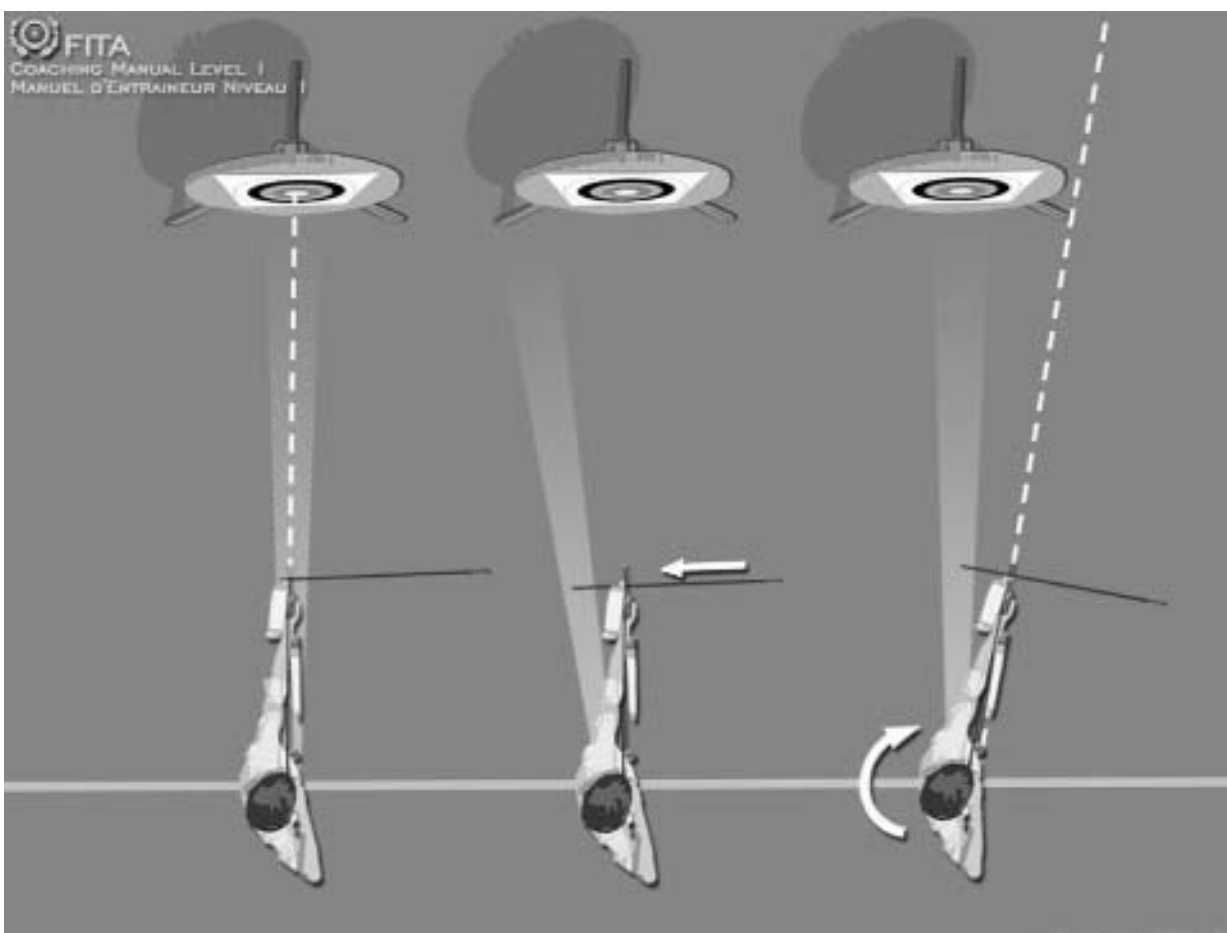
L'archer maintient sa position de pleine allonge pendant que la partenaire retire la pointe de la flèche d'une dizaine de cm vers l'intérieur (vers la droite) de la fenêtre d'arc. L'archer réajuste sa visée au centre de la cible et note le mouvement de son bras d'arc vers la gauche ; l'archer revient et il prend une pause

Conclusion : "Lorsque j'ajuste mon viseur vers l'intérieur, je déplace mon bras d'arc vers la gauche (pour un droitier), donc mes flèches arriveront à gauche"

d) L'effet de bouger l'ajustement du viseur vers l'extérieur. L'archer maintient sa position de pleine allonge pendant que la partenaire pousse la pointe de la flèche d'une dizaine de cm vers l'extérieur de la fenêtre d'arc. L'archer réajuste sa visée au centre de la cible et note le mouvement de son bras d'arc vers la droite ; l'archer revient et il prend une pause.

Conclusion : "Lorsque j'ajuste mon viseur vers l'extérieur, je déplace mon bras d'arc vers la droite (pour un droitier), donc mes flèches arriveront à droite".

Note : Il est également efficace de regarder la main d'arc sur la cible lorsque le ~~pointeau~~ viseur est très à gauche et de comparer sa position lorsqu'il e le pointeau est très à droite.



- a) *Substituer une flèche au viseur. L'archer vise avec la pointe de la flèche.*
- b) *L'assistant glisse la flèche d'une dizaine de centimètre sur la **gauche**.*
- c) *L'archer doit déplacer son bras et son arc sur la droite pour ramener son viseur au centre, les impacts iront donc à **droite**.*



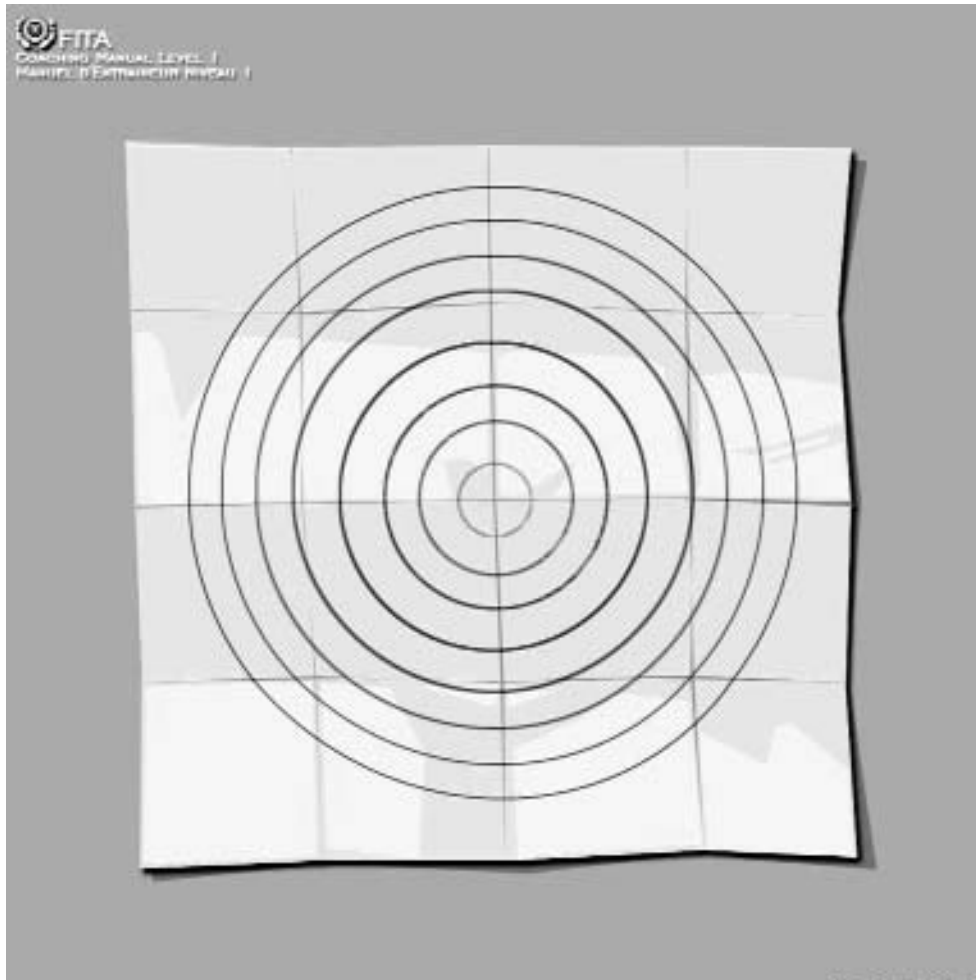


*Exercice suggéré pour l'enseignement*

Ajustement du viseur

Analyse des essais impacts

- Objectif : apprendre comment fonctionne un viseur et comment l'ajuster.
- Mise en situation : situation de tir.
- Équipement : l'équipement de base avec un ballot et une cible en forme de damier.



*Cible damier*

- Directives : ajustez le viseur au centre puis ensuite ajustez-le dans une direction et observez où est le groupe des flèches. L'ajustement du viseur est toujours fait en direction de l'impact des flèches. Par exemple, ajustez le viseur vers le haut si le groupe des flèches est en haut.

Feuille de planification d'une séance d'entraînement

Le N° de cette leçon dans le programme : \_\_\_\_\_ Le nombre total de séances dans le programme : \_\_\_\_\_

Durée de la leçon : \_\_\_\_\_ h/min Équipement \_\_\_\_\_

Nombre d'étudiants : \_\_\_\_\_ Profil des étudiants : \_\_\_\_\_

Mot de bienvenue : \_\_\_\_\_

Préparation du matériel : \_\_\_\_\_  
Durée \_\_\_\_\_ min

chauffement. description des exercices

Général : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Spécifique : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tir : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Durée \_\_\_\_\_ min

Revue de la leçon précédente :

Revue du sujet : \_\_\_\_\_

Question à demander : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Réponses anticipées : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Exécution anticipée : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Observations : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

De : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Durée \_\_\_\_\_ min



# Suggestions d'exercices pour l'enseignement

Introduction du thème qui sera enseigné :

Habilité enseignée : \_\_\_\_\_

Type d'introduction : \_\_\_\_\_

Questions à demander : \_\_\_\_\_

Réponses anticipées : \_\_\_\_\_

Durée \_\_\_\_\_ min

Objectif :

Quels sont les résultats attendus des archers en regard de cette habileté ?

Prenez en compte l'âge et le nombre des archers, le nombre d'entraîneurs et la durée de la séance.

Présentation de l'exercice N° 1 :

Démonstration :

Fait par : \_\_\_\_\_ Distance : \_\_\_\_\_ m

Équipement requis : \_\_\_\_\_

Position des archers : \_\_\_\_\_

Où vais-je me tenir : \_\_\_\_\_

Directives : \_\_\_\_\_

Exécution :

Répartition des archers (si requise) : \_\_\_\_\_

Équipement requis : \_\_\_\_\_

Où vais-je me placer : \_\_\_\_\_

Directives : \_\_\_\_\_

Observations : \_\_\_\_\_

Nombre de flèches à tirer : \_\_\_\_\_ volées de \_\_\_\_\_ flèches.

Rétroaction : \_\_\_\_\_

Analyse : \_\_\_\_\_

Durée \_\_\_\_\_ min

Présentation de l'exercice N° 2 :

Démonstration :

Fait par : \_\_\_\_\_ Distance: \_\_\_\_\_ m

Équipement requis : \_\_\_\_\_

Position des archers : \_\_\_\_\_

Où vais-je me tenir : \_\_\_\_\_

Directives : \_\_\_\_\_

Exécution :

Répartition des archers (si requise) : \_\_\_\_\_

Équipement requis : \_\_\_\_\_

Où vais-je me placer : \_\_\_\_\_

Directives : \_\_\_\_\_

Observations : \_\_\_\_\_

Nombre de flèches à tirer : \_\_\_\_\_ volées de \_\_\_\_\_ flèches.

Rétroaction : \_\_\_\_\_

Analyse : \_\_\_\_\_

Durée \_\_\_\_\_ min



Présentation de l'exercice N° 3 :

Démonstration :

Fait par : \_\_\_\_\_ Distance : \_\_\_\_\_ m  
Équipement requis \_\_\_\_\_  
Position des archers : \_\_\_\_\_  
Où vais-je me tenir : \_\_\_\_\_  
Directives : \_\_\_\_\_

Exécution :

Répartition des archers (si requise) : \_\_\_\_\_  
Équipement requis : \_\_\_\_\_  
Où vais-je me placer : \_\_\_\_\_  
Directives : \_\_\_\_\_  
Observations : \_\_\_\_\_  
Nombre de flèches à tirer : \_\_\_\_ volées de \_\_\_\_ flèches  
Rétroaction : \_\_\_\_\_  
Analyse : \_\_\_\_\_

Durée \_\_\_\_\_ min

Jeux N° 1

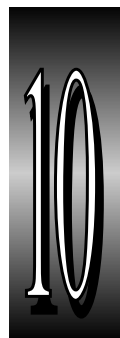
Nom \_\_\_\_\_  
Présentation : \_\_\_\_\_  
Installation : \_\_\_\_\_  
Répartition des archers (si requise) : \_\_\_\_\_  
Directives : \_\_\_\_\_  
Nombre de flèches à tirer : \_\_\_\_ volées de \_\_\_\_ flèches  
Tâches des archers retirés \_\_\_\_\_  
Analyse : \_\_\_\_\_

Durée \_\_\_\_\_ min

Jeux N° 2

Nom \_\_\_\_\_  
Présentation : \_\_\_\_\_  
Installation : \_\_\_\_\_  
Répartition des archers (si requise) : \_\_\_\_\_  
Directives : \_\_\_\_\_  
Nombre de flèches à tirer : \_\_\_\_ volées de \_\_\_\_ flèches  
Tâches des archers retirés \_\_\_\_\_  
Analyse : \_\_\_\_\_

Durée \_\_\_\_\_ min



## Suggestions d'exercices pour l'enseignement

Analyse de la séance :

Type d'analyse : \_\_\_\_\_

Questions à demander : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Réponses anticipées : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Durée \_\_\_\_\_ min

Information donner :

Divers (activités du club, ... ) : \_\_\_\_\_

Documents à donner : \_\_\_\_\_

Prochaine séance : \_\_\_\_\_

Durée \_\_\_\_\_ min

Relevø :

Durée \_\_\_\_\_ min

Nombre total de flèches à tirer : \_\_\_\_\_



Feuille d'évaluation de la séance

Appréciation générale Bon Moyen Pauvre (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Participation des archers Bon Moyen Pauvre (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Nombre d'archers Trop Assez Insuffisant (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Nombre d'assistants Trop Assez Insuffisant (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Réception Installation Bon Moyen Pauvre (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

chauffement. Bon Moyen Pauvre (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Revue de la séance précédente Bon Moyen Pauvre (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Quantité de directives Bon Moyen Pauvre (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_



Qualité des directives Bon Moyen Pauvre (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Quantité de rétroactions Bon Moyen Pauvre (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Qualité des rétroactions Bon Moyen Pauvre (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Variété Trop Assez Insuffisant (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Plaisir Bon Moyen Pauvre (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Exercices(s) faits Approprié Inadéquat (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Aides-pédagogiques utilisées Approprié Inadéquat (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Rythme de progression Approprié Inadéquat (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Jeu(x) réalisés Approprié Inadéquat (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_



Objectif(s) Dépassé(s) Atteint(s) Non-atteint(s) (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Durée de la séance Trop long Correcte Trop court (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Nombre de flèches tirées Trop Assez Insuffisant (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

L'analyse de la séance avec les archers Bon Moyen Pauvre (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Autre \_\_\_\_\_ Bon Moyen Pauvre (encercler un choix)

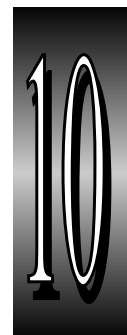
Pourquoi? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_

Autre \_\_\_\_\_ Bon Moyen Pauvre (encercler un choix)

Pourquoi ? : \_\_\_\_\_

Modification à faire : \_\_\_\_\_







# Chapitre 11

## Installation pour des le ons de groupe

Que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur, choisissez un emplacement où les archers handicapés pourront se rendre avec leur chaise roulante et assurez-vous que la sécurité est adéquate pour la pratique d'un tir sécuritaire.

ajustés en conséquence. À l'intérieur, une protection murale derrière et sous les ballots est requise. Cette protection empêche les flèches de rebondir vers les archers, protège les murs des flèches perdues et protège également les flèches contre les bris. Si possible un filet doit être installé et les colonnes recouvertes. Idéalement ce filet doit :

- être à au moins un mètre du mur ;
- ne pas être tendu ; et
- reposer jusqu'au sol sur 20 cm.

Toutes les ouvertures (fenêtres, portes, etc.) doivent être évitées ainsi que les rayons du soleil directement sur les cibles.

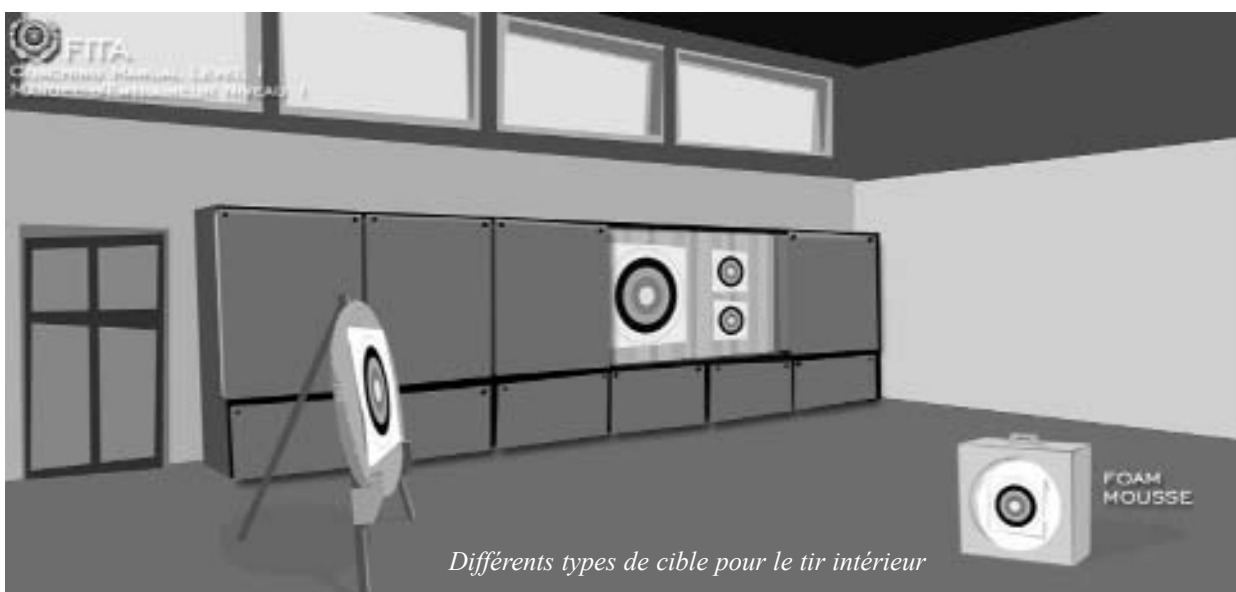


Vue d'ensemble sur une installation intérieure

### 11.1 Le tir intérieur

Un espace de 9 mètres par 21 peut être utilisé pour la pratique du tir à l'arc et recevoir entre 10 à 12 archers. Pour un groupe plus important, la grandeur idéale sera de 20 par 30 mètres ou toute autre dimension intermédiaire fera l'affaire en autant que la distance de tir et le nombre d'archers soient

Lorsque les ballots sont fixés au mur, un matériau similaire au ballot doit être attaché au-dessus et au-dessous du ballot. Ce matériau doit être suffisamment épais et à une distance telle que les pointes de flèches ne puissent être endommagées.



Différents types de cible pour le tir intérieur



Installation d'un filet arrêt flèches.



Emplacements recommandés sur la ligne de tir.

Les dommages au plancher doivent également être pris en compte avec les archers et c'est pourquoi du tapis ou de vieilles couvertures devront être posés sur le sol sous les supports de cibles et si possible sur 2 à 3 mètres devant les cibles pour les archers débutants. Avec des archers plus avancés, cette protection peut être éliminée.

Pour bien indiquer la ligne de tir, apposez un ruban à masquer sur le sol. Un autre ruban à masquer est placé 3 à 4 mètres derrière la ligne de tir. Cette espace d'attente est prévue pour les archers, les entraîneurs et les supports d'arcs. Il doit y avoir un

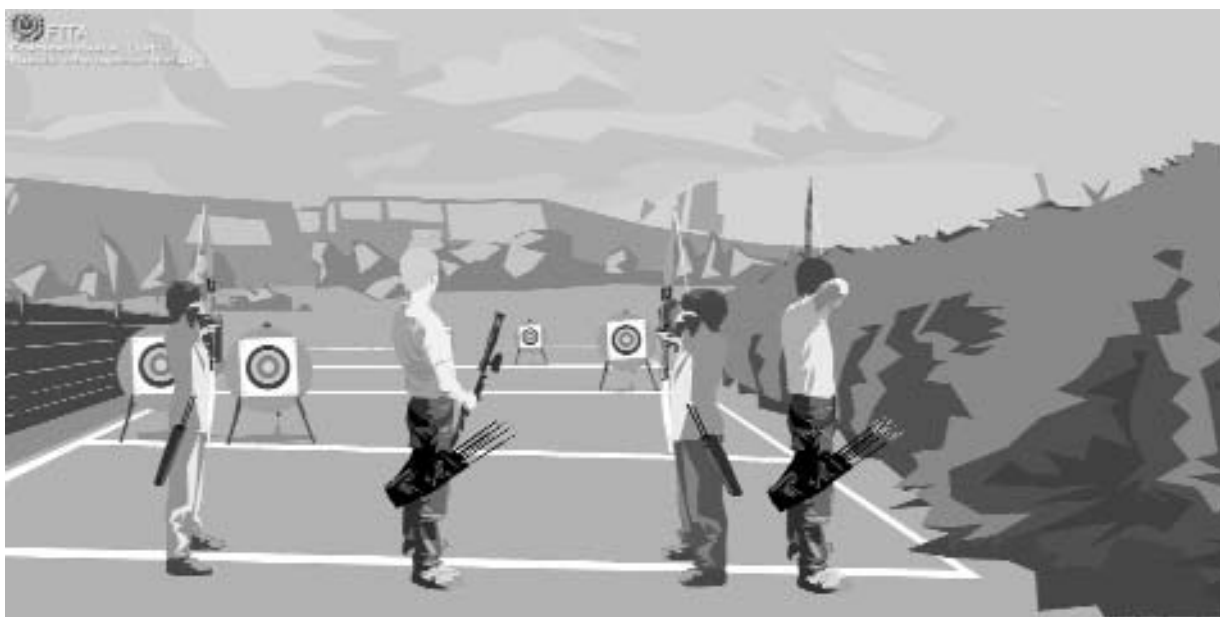
minimum de 80 cm par archer et un minimum de 1,5 m pour les chaises roulantes. Dans un endroit ou l'espace est très restreint, le tir en deux groupes évite l'encombrement. Ceci facilite également l'utilisation d'un même arc par deux archers.

## 11.2 Le tir extérieur

L'endroit idéal est un terrain plat avec une butte derrière les ballots qui agira comme obstacle naturel pour les flèches et éliminera le problème d'avoir à chercher les flèches dans l'herbe. Même une pelouse coupée ras peut cacher une flèche. Lorsqu'il n'y a pas d'obstacle naturel, un grand espace libre doit être laissé derrière les ballots. Lorsque le tir se fait à une courte distance de 10 à 30 mètres, un espace arrière de 45 mètres doit être prévu afin de permettre à la flèche de tomber au sol avant de rencontrer un obstacle. Au niveau du ballot et tout juste derrière, de l'asphalte ou autre matériau dur ne doit pas être utilisé afin d'éviter le rebondissement des flèches perdues.

Normalement ce sont les ballots qui sont déplacés aux différentes distances, laissant la ligne de tir fixe, ce qui laisse plus d'espace de sécurité lors du tir à courte distance. Cependant, lorsqu'un aménagement de tir extérieur utilise des ballots fixes ou semi-fixes, la ligne de tir doit être déplacée aux distances requises. Cela demande alors un espace de sécurité suffisant ou un obstacle naturel tel une butte afin d'assurer la sécurité à toutes les distances de tir. Si un filet de tir intérieur est disponible, il peut également être utilisé à l'extérieur. Étant donné que le vent peut s'élever, le filet doit être attaché avec un câble afin d'éviter qu'il ne se pli.

Il est recommandé que le terrain de tir soit face au nord (dans l'hémisphère Nord et au sud dans l'hémisphère Sud). Si cela est impossible, le second choix est l'est. Le temps que le terrain de tir soit prêt, le soleil sera assez haut pour ne pas gêner et durant l'après-midi il sera derrière les archers. Pour les dimensions recommandées d'un terrain de tir, veuillez consulter le livre des règlements FITA.



*Vue d'ensemble sur une installation extérieure*

#### Paillasson et ballot

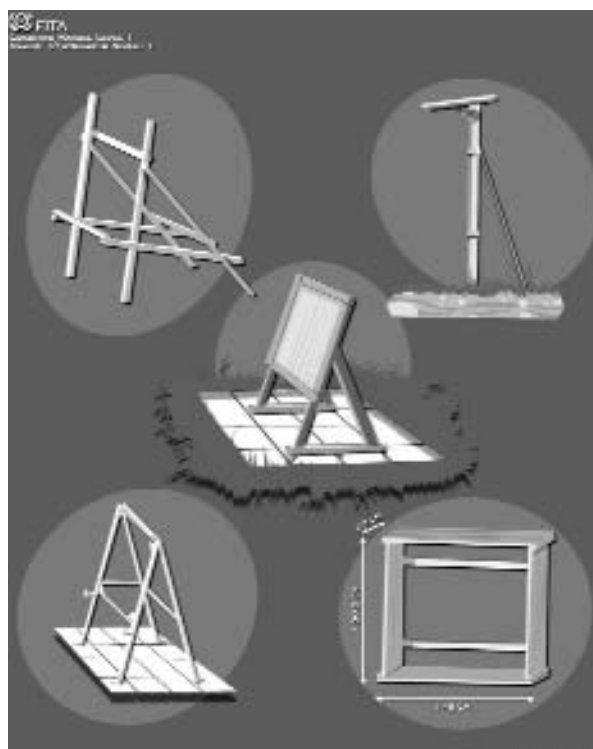
Un paillasson léger et transportable est l'idéal pour les archers utilisant des arcs de faible tension. Pour les cours d'initiation, un ballot de 90cm est le plus adapté. Les ballots doivent être attachés solidement à un support qui lui-même sera ancré au sol afin qu'il ne puisse pas être renversé par le vent. Afin d'éviter les blessures lorsque les archers enlèvent les flèches, placez le ballot le plus bas possible. Un ballot mou facilitera l'enlèvement des flèches par les enfants et les archers en chaise roulante.

#### Les cibles

Les cibles peuvent être achetées en différentes dimensions de 40 cm à 122 cm. Pour les cours aux débutants, des cibles de couleur de 80 cm sont recommandées. Lorsque c'est possible, utilisez les plus grandes cibles. Il est plus facile de commencer à tirer sur de grandes cibles. La satisfaction d'atteindre le jaune est une grande motivation pour tout archer qui débute.

#### Supports

Les supports de bois sont recommandés afin de réduire les dommages aux flèches. Les flèches peuvent rebondir vers les archers lorsqu'elles frappent du métal. De plus, plus les supports sont bas, plus il sera facile aux petits archers et aux archers en chaise roulante de récupérer leurs flèches.



*Différents types de cible pour le tir extérieur*

### 11.3 L Équipement pour les cours de groupe

Assurez-vous que tous les archers utilisent un équipement adéquat et sécuritaire. Un bon cours de groupe dépend de la suffisance et de la pertinence de l'équipement pour tous les archers participants. S'il est impossible de procurer un équipement complet à chaque archer, rassemblez les archers selon la grandeur et le sexe (les hommes peuvent généralement tendre des arcs de plus forte tension que les femmes) et faites partager un équipement par deux archers.

Enseignez les rudiments du tir à l'arc en employant des arcs recourbés de faible tension car ce type d'arc s'accommode de différentes longueurs d'allonge. Si vous enseignez avec des arcs à poulies ou des arcs traditionnels, essayez d'utiliser des arcs de moins de 20 livres à pleine allonge (et pas plus de 36 livres à la tension maximale avec des arcs à poulies selon le cas).

L'équipement d'un archer est généralement composé de :

- 1 arc, 10 à 25 lb ;
- 1 protège-bras ;
- 1 protège-doigts ;
- 1 carquois accroché à la ceinture ou déposé au sol ;
- 3 à 6 flèches identiques et de bonne longueur ;
- 1 bande élastique.

Équipement	Qté	Description
------------	-----	-------------

Arcs droitiers

1	12 lb – 64 po
3	12 lb – 66 po
1	12 lb – 68 po
1	15 lb – 70 po (ou 68)
3	15 lb – 68 po
2	15 lb – 66 po
1	15 lb – 64 po
1	15 lb – 62 po
1	20 lb – 68 po
1	20 lb – 66 po
1	20 lb – 64 po
1	20 lb – 62 po
1	24 lb – 68 po

Arcs gauchers

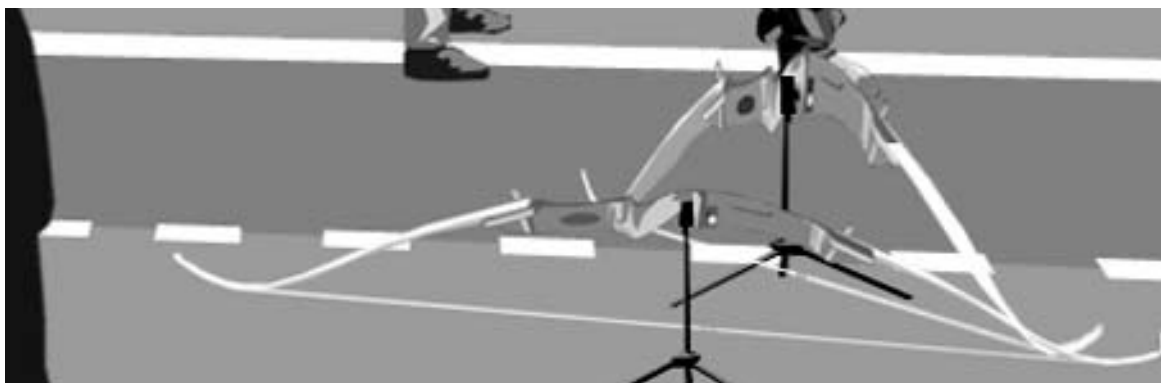
1	12 lb – 66 po
1	12 lb – 64 po
1	15 lb – 70 po (ou 68)
1	15 lb – 66 po
1	15 lb – 62 po
1	20 lb – 68 po

Protecteur de bout d'arc :

1 par arc.

Protège-bras

24	grandeur normale
6	grandeur long



Repose-arc

Inventaire de l'équipement suggéré pour une classe de 24 archers (incluant des adultes et des enfants) :

Protège-doigts

10	droitiers, petit
10	droitiers, moyen
8	droitiers, grand
3	gauchers, petit
3	gauchers, moyen
2	gauchers, grand
(ou utilisez des protège-doigts ambidextres)	

Carquois :	28	unités.
Corde d'arc :	10	petites
	10	moyennes
	8	longues
Visiers :	25	unités
Support de flèches	32	droitiers
	12	gauchers
Localisateurs du point d'encoche	36	pour 8 à 10 brins
Plastrons	3	droitiers, petit
	4	droitiers, moyen
	5	droitiers, grand
	1	gaucher, petit
	2	gauchers, moyen
	2	gauchers, grand
	(ou utilisez des plastrons ambidextres)	

Qté	Dimension	Long.(en pouces)
<b>Flèches d'aluminium</b>		
1 douzaine	1416	24
2 douzaines	1516	25
2 douzaines	1516	26
1 douzaine	1616	26
2 douzaines	1616	27
2 douzaines	1616	28
6 douzaines	1716	28
1 douzaine	1716	29
6 douzaines	1816	30
6 douzaines	1916	31
<b>Flèches de bois</b>		
1 douzaine	<35 lb	24
5 douzaines	<35 lb	26
4,1/2 douzaines	<35 lb	28
1,1/2 douzaines	<35 lb	30
6 douzaines	30-40 lb	
<b>Flèches de carbone</b>		
3 douzaines	Club	26
3 douzaines	Club	27
3 douzaines	Club	29
1 douzaine	Club	30
1 douzaine	Club	31

### 11.3.1. Les arcs

Choisissez les arcs soigneusement. La tension de l'arc ou tension à pleine allonge, ne peut jamais être trop faible ni trop légère pour les leçons initiales. Lorsque l'archer aura appris la bonne technique de base et aura développé les muscles nécessaires au tir à l'arc, il pourra utiliser un arc ayant une tension adaptée au type de tir qu'il voudra pratiquer.

Débuter avec un arc de trop forte tension n'aide pas au développement d'une bonne technique de tir. Il existe plusieurs façons de trouver le bon équilibre entre les capacités physiques de l'archer et la tension de l'arc. En voici quelques-unes :

A) Vérifier la tenue de l'arc en pleine allonge pour une période de 30 secondes. Si l'archer n'est pas en mesure de le faire, alors la tension est trop élevée pour lui.

B) Demandez à l'archer de tenir l'arc en pleine allonge pendant 10 secondes, puis de revenir et prendre une pause de 10 secondes. Faites-le recommencer 10 fois. S'il ne peut pas réaliser cet exercice, alors l'arc est trop puissant pour lui.

Dans les deux cas, si c'est trop facile pour l'archer, l'arc est de trop faible tension pour lui.

Plus bas vous avez une table qui suggère une tension d'arc à l'allonge de l'archer.

#### Tension\* d'arc pour des archers débutants

Enfants de 6 à 8 ans	environ 10 lb
Enfants de 8 à 12 ans	environ 12 lb
Garçons 12 à 14 ans	15 à 20 lb
Filles de 12 à 14 ans	12 à 16 lb
Garçons 15 à 17 ans	16-à-20 lb
Filles de 15 à 18 ans	15 à 18 lb
Hommes	16-à-24 lb
Femmes	16 à 20 lb

\* La tension marquée sur l'arc.

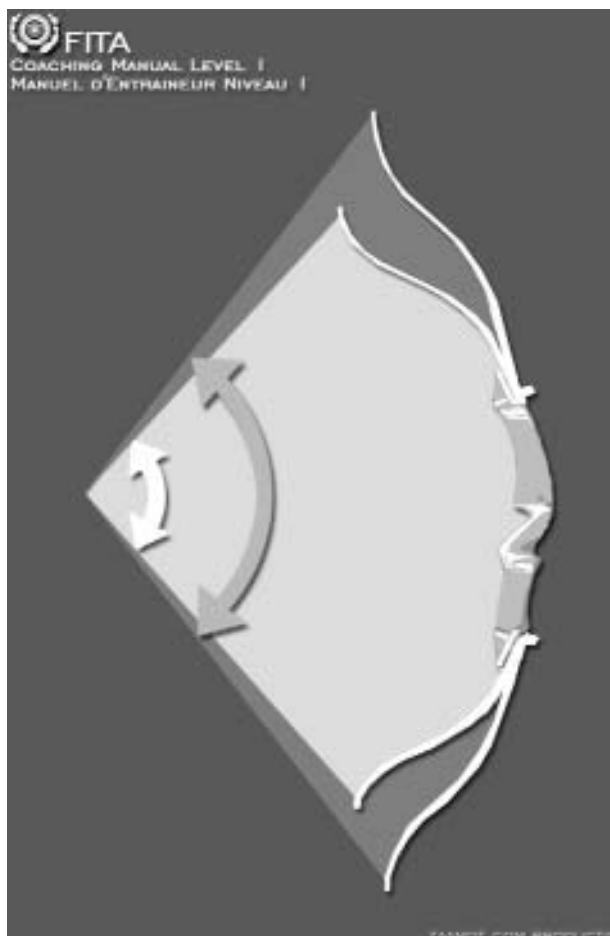
Note : Étant donné ces faibles tensions, les enfants ne pourront pas tirer à de très longues distances. Même s'ils étaient en mesure de le faire, nous recommandons de débiter à courtes distances pour les cours d'initiation.

La tension des arcs à recourbures est mesurée à une allonge de 28 pouces au dos de l'arc (26<sup>1/4</sup> pouces du localisateur du point d'encoche sur la corde au pivot de la poignée plus 1<sup>3/4</sup> pouce, pour la largeur de la fenêtre de l'arc). Pour évaluer la tension à une autre allonge, ajoutez ou soustrayez deux livres par pouce d'allonge en plus ou en moins de la tension inscrite sur l'arc.



Exemple : s'il est inscrit sur l'arc une tension de 24 lb à 28 pouces alors à 30 pouces la tension sera de 28 lb et de 20 lb à 26 pouces.

La longueur d'un arc est mesurée le long de l'arc lorsqu'elle la corde n'est pas montée. La majorité des fabricants fabriquent des arcs de 62 à 70 pouces de long. Lorsque vous enseignez le tir il est préférable que les archers utilisent des arcs trop longs que trop courts. Un arc court est plus difficile à tendre avec une grande allonge et l'angle de la corde peut pincer les doigts de l'archer et nuire à l'obtention d'une bonne décoche. Tirer avec un arc trop court peut endommager l'arc.

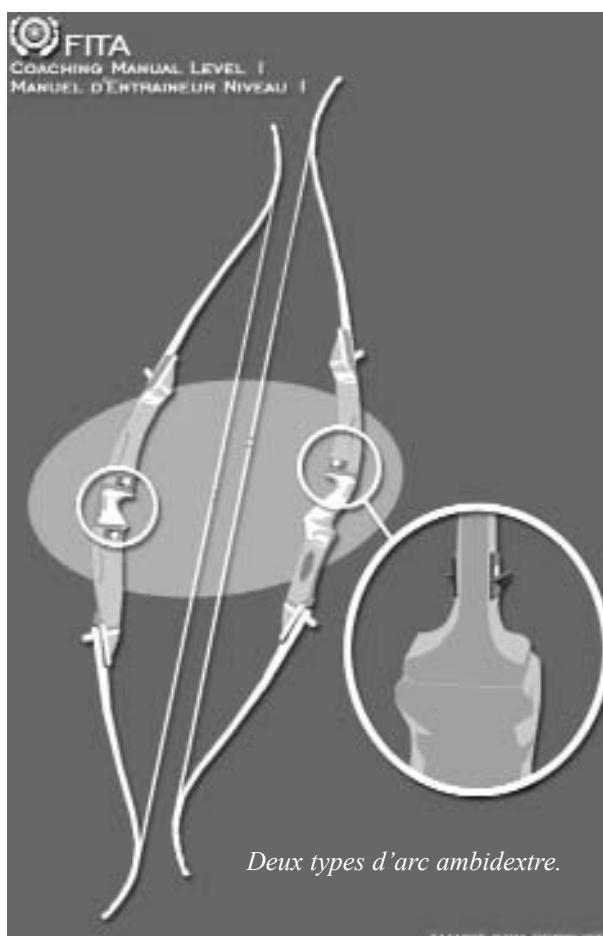


A allonge égale, l'angle de corde au niveau des doigts est plus aigu sur un arc court que sur un arc long

<u>Long. de la flèche</u>	<u>Long. de l'arc</u>	<u>En bois</u>	<u>En fibre de verre</u>
18" - 20"	Pas moins de 52"	Pas moins de 42"	
21" - 23"	Pas moins de 56"	Pas moins de 48"	
24" - 25"	Pas moins de 60"	Pas moins de 54"	
26" - 27"	Pas moins de 66"	Pas moins de 62"	
28" - 29"	Pas moins de 68"	Pas moins de 64"	
29" - 30"	Pas moins de 70"	Pas moins de 66"	

### Arcs ambidextres

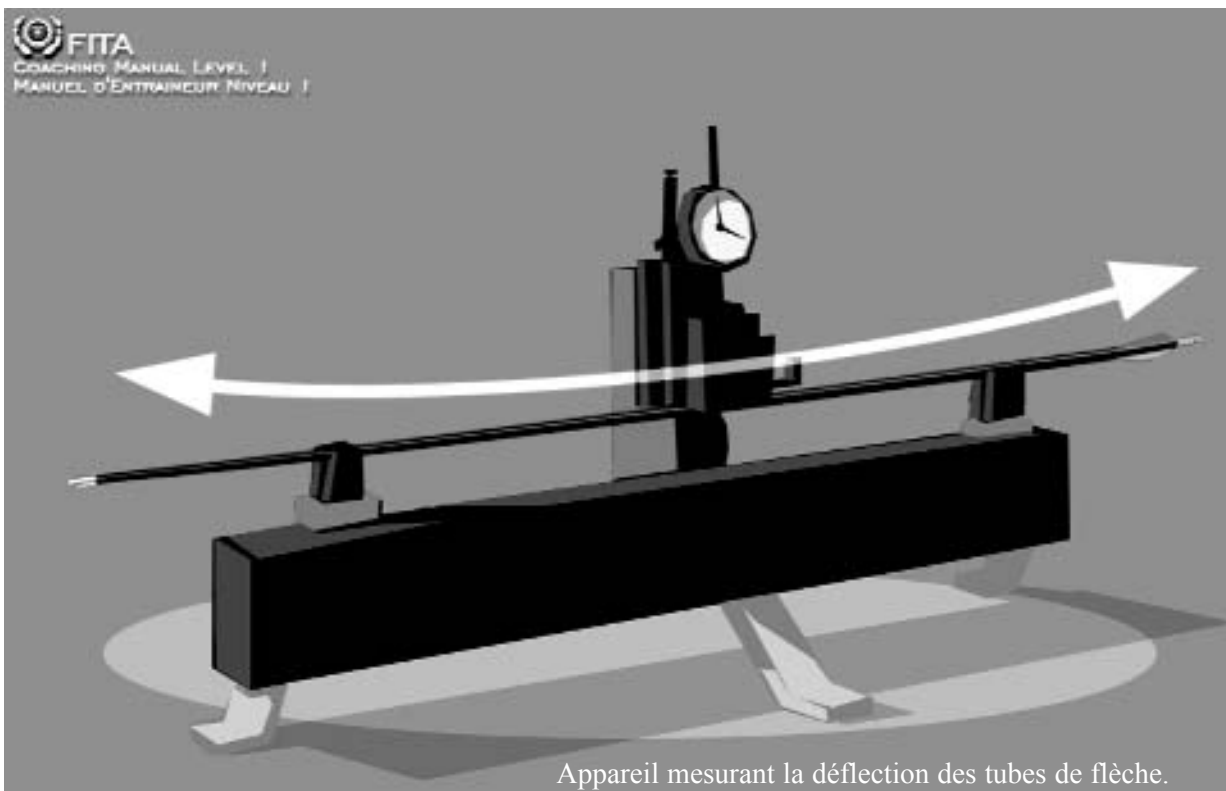
Quelques fabricants d'arc produisent des arcs qui peuvent être utilisés tant par des droitiers que des gauchers. Ces arcs sont ~~hautement~~ recommandés pour des leçons de groupe. La plupart de ces arcs ont deux fenêtres de visée et il suffit de les tourner pour avoir un arc droitier ou gaucher. Ils sont adéquats pour les archers qui apprennent les rudiments du tir à l'arc. Cependant, ils ne sont pas recommandés pour la compétition. Lorsqu'un arc est utilisé par un droitier, assurez-vous que la fenêtre de l'arc est à gauche et vice versa pour les archers gauchers.



Deux types d'arc ambidextre.

### 11.3.2 Les flèches

Les flèches sont faites de différents matériaux : bois, fibre de verre, aluminium, carbone et carbone-aluminium. Les flèches de bois ne sont pas recommandées pour les débutants car elles peuvent se briser sans avertissement ce qui peut provoquer de sérieuses blessures et elles sont difficiles à réparer. Les flèches de fibre de verre sont plus dispendieuses et plus résistantes que celles en bois. Elles ne sont pas recommandées aux archers débutants car elles sont trop pesantes pour les arcs de faible tension. Les flèches d'aluminium et de carbone (ou un composé des deux) sont les flèches les



Appareil mesurant la déflexion des tubes de flèche.

plus populaires et les plus régulières. Elles sont relativement uniformes et elles sont offertes dans une grande variété de dimensions et de poids. Ces types de flèches demandent de l'entretien, en particulier le redressement. Pour réduire le temps d'entretien, nous recommandons des tubes XX75 ou d'un alliage supérieur. Les flèches de carbone ne peuvent pas être pliées donc ne requiert pas de redressement et moins d'entretien. Par contre elle peuvent se briser et ne peuvent pas être réparées. Elles demandent souvent un arracheur de flèche pour les retirer du ballot.

**ATTENTION : Ne tirez pas une flèche qui est craquée ou endommagée. .**

Essayez regrouper flèches similaires par série pour les archers. Chaque archer devrait avoir un ensemble de 3 à 6 flèches. Chaque ensemble devrait être identifié ou estampillé pour faciliter l'identification. Chaque flèche qui compose un ensemble doit être de même longueur, dimension et composition.

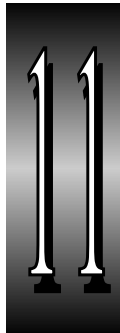
Les principaux critères techniques sont : le poids, la rigidité et la longueur. Le poids est mesuré en grains, c'est le poids total de la flèche complète prête à être utilisée (encoche, pointe et empennage inclus). Les flèches légères volent plus rapidement. La plupart des manufacturiers fabriquent des flèches compatibles et performantes pour des groupes de débutants. La rigidité est mesurée selon l'ampleur de la déflexion statique, en millième de pouces, provoquée lorsque qu'une flèche est placée entre deux supports et qu'on applique en son cen-

tre un poids de deux livres. La flèche se cintre lors de la décoche et le taux de cette déformation détermine si la flèche est adéquate à la tension de l'arc. Une flèche trop molle aura tendance à trop flamber et aura un vol erratique. Une flèche trop rigide volera mal et sera imprécise. Il est important que chaque flèche d'un ensemble ait la même rigidité afin qu'elles volent toutes de façon identique. Généralement il est préférable de tirer une flèche un peu trop rigide que trop molle. Le poids et la rigidité sont indiqués sur toutes les flèches.

La longueur est mesurée en pouces du creux de l'encoche jusque là où le tube a été coupé et la variation doit être de 2mm ou moins dans un même ensemble. Une grande variation aura un impact sur le processus de la visée, l'allonge, le poids et le point d'équilibre de la flèche. De plus, l'ensemble sera désapparié et il n'y aura pas de groupe. Les flèches trop longues sont satisfaisantes pour le tir. Les flèches trop courtes ne sont pas sécuritaires.

### 11.3.3 Les cordes d'arc

Les cordes d'arc pour ce niveau (les débutants) sont le plus souvent fait de Dacron. Certains arcs peu dispendieux sont vendus avec une corde tressée qui est attachée à un bout seulement et fait une boucle à l'autre bout. Ces cordes doivent être remplacées par des cordes de Dacron dès que possible. Le Dacron se fait dans une grande variété de couleurs et est durable. Généralement, les arcs de débutants ne sont pas fabriqués pour être utilisés





avec un autre matériel. Lorsque vous commandez de nouvelles cordes à votre fournisseur local, regardez sur la branche inférieure et s'il y a un numéro A.M.O. (Archery Manufacturers Organization), donnez-le au fournisseur et il saura de quelle longueur faire la corde. S'il n'y a pas de numéro A.M.O., alors mesurez l'arc non monté de la corde et donnez cette mesure. Huit brins de Dacron convient très bien aux arcs de débutant. Généralement la corde est 3 pouces plus courte que la longueur A.M.O. de l'arc (la longueur de la corde d'un arc à poulies est généralement écrite sur la branche inférieure).

### 11.3.4 Les appui-flèches

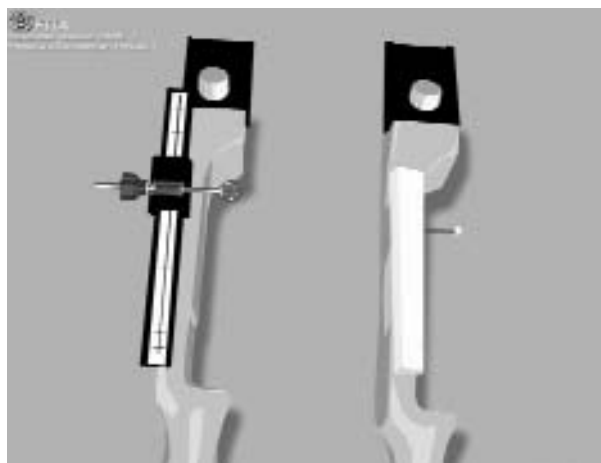
L'utilisation d'un appui flèche est important car il réduit la surface de contact entre la flèche et l'arc, ce qui diminue la friction lorsque la flèche commence à bouger lors de la décoche. Un appui-flèche fabriqué métallique est dispendieux. Un appui-flèche fait de plastique est recommandé. L'appui-flèche doit être collé sur la fenêtre d'arc directement au-dessus du pivot de la poignée et doit être aligné perpendiculairement à la corde.



*Repose flèche ambidextre*

### 11.3.5 Les viseurs

Un viseur est fait d'une tige principale sur laquelle il y a une barre qui permet un ajustement (vertical), un ajustement latéral (horizontal) et un point de visée. Les viseurs ne sont pas nécessaires pour les premières leçons quoique qu'ils puissent être utilisés. L'archer peut devenir obsédé à ajuster sa mire au lieu de se concentrer sur les bons mouvements à faire pour le tir. Il existe plusieurs modèles de viseurs simples et peu dispendieux disponibles. Il est possible de fabriquer un viseur avec une bande de 1 1/4 x 13 cm en liège de 3 à 5 mm d'épaisseur ou de feutre collé au dos de l'arc. Utilisez une épingle avec une grosse tête de couleur en guise de point de visée ajustable. Ceci fonctionne très bien mais bouge facilement. Lorsque vous fixez le

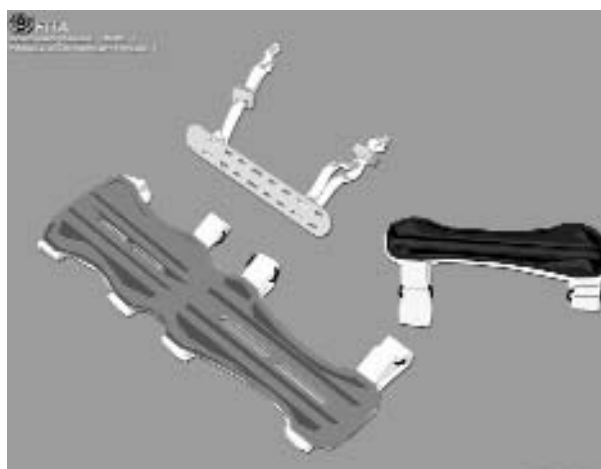


*Deux viseurs de débutants : à gauche, de fabrication commerciale – à droite, bricolé.*

viseur à l'arc assurez-vous qu'il est vertical. Assurez-vous que la flèche ne frappe pas le viseur lors de la propulsion et assurez-vous également que le tout est bien fixé.

### 11.3.6 Protège-bras

Un protège-bras doit être suffisamment rigide pour demeurer à plat sur le bras ou par-dessus les vêtements. Un protège-bras de bonne qualité possède un renfort cousu dans la garde afin qu'il demeure droit. Pour bien ajuster un protège-bras, il doit avoir deux attaches. Un modèle à trois attaches peut-être utilisé avec les débutants. Il existe un modèle couvrant le bras au-delà du coude là où parfois les débutants se font frapper par la corde. L'intersection des deux parties de ce protège-bras peut saillir, causant une obstruction au passage de la corde. Un protège-bras se porte aussi bien sur le bras gauche que le bras droit selon les besoins.



*Différents protège-bras.*

### 11.3.7 Le plastron



*Plastron.  
Manches retenues hors du passage de corde par des épingles à nourrice.*

Des épingles ou du papier gommé peut être utilisé pour garder les vêtements hors de chemin de la corde.



*Manches sont attachées par du ruban adhésif ou du velcro.*



*Emmanchures peuvent être retenues par une boucle élastique.*

### 11.3.8 Le protège-doigts

Le rôle du protège-doigts est de protéger les doigts et d'avoir une surface uniforme afin d'obtenir une décoche en douceur. Un mince film de poudre de talc donne une surface lisse et glissante et augmente la durée de vie du protège-doigts. Le protège-doigts n'est pas utilisé pour les premières leçons. Il est introduit lorsque l'archer ressent une irritation au niveau des doigts. Sans cet équipement, l'archer débutant se sentira plus confortable. La non-utilisation d'un protège-doigts permet un meilleur positionnement des doigts sur la corde. Toutefois, plus tard, l'archer sera en mesure d'avoir une bonne décoche avec un pro-

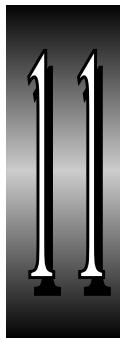
tège-doigts. Le protège-doigts est préférable au gant de tir car ces derniers présentent quelques problèmes de taille. Le protège-doigts permet à l'archer de sentir la corde et la flèche ce qui aide au contrôle au début de l'apprentissage. Ayez 20% des protège-doigts pour les gauchers. Le protège-doigts ambidextre en plastique est peu dispendieux et est tout à fait adéquat pour les archers débutants. Ce modèle peut être utilisé tant par les gauchers que les droitiers et il est disponible en dimensions petite, moyenne et grande. La grandeur du trou doit être telle que le protège-doigts tiendra derrière la deuxième jointure et restera en place malgré la pression exercée sur sa partie extérieure. Le protège-doigts doit être suffisamment grand pour couvrir les doigts de corde lorsqu'ils sont recourbés pour retenir la corde. Tout excédent freine la corde lors de la décoche et occasionne des problèmes au vol de la flèche.



*Si sa taille est appropriée, la palette ne doit pas être plus large ni plus longue que les doigts repliés comme lorsqu'ils tiennent la corde.*

### 11.3.9 Le carquois

Il y a deux types de carquois souhaitables pour des leçons de groupe : le carquois à la ceinture ou au côté et le carquois de sol. Parfois le carquois-poche est utilisé mais n'est pas recommandé pour les débutants. Le carquois à la ceinture peut-être droitier ou gaucher en changeant l'attache de côté. Ce modèle convient pour le tir intérieur et le tir extérieur. Le carquois de sol existe en deux versions: intérieure et en version extérieure. Le modèle intérieur à un fond plat, ne marquant pas le plancher et est assez lourd pour tenir les flèches. Le modèle extérieur possède une tige pointue à sa base ce qui permet de le ficher dans le sol afin d'empêcher le vent de le renverser. Certains modèles servent également comme support d'arc et ont deux tiges courbes à chaque extrémité pour recevoir l'arc. Le carquois de sol doit être placé à 30 cm en avant du pied droit lorsque l'archer droitier est sur la ligne de tir, pour un archer droitier; et en avant du pied gauche pour les archers gauchers. Il y a cinq inconvénients à utiliser un carquois de sol :



- les archers doivent revenir de la cible à la ligne de tir avec leurs flèches dans leurs mains ce qui peut être non sécuritaire ;
- ils doivent être déplacés lorsque l'archer change de ligne de tir ;
- ils augmentent l'espace nécessaire pour chaque archer ;
- un est requis pour l'intérieur et un autre pour l'extérieur ;
- ils doivent être placés exactement au même endroit à chaque séance afin de permettre un chargement identique des flèches lors de la séquence de tir.

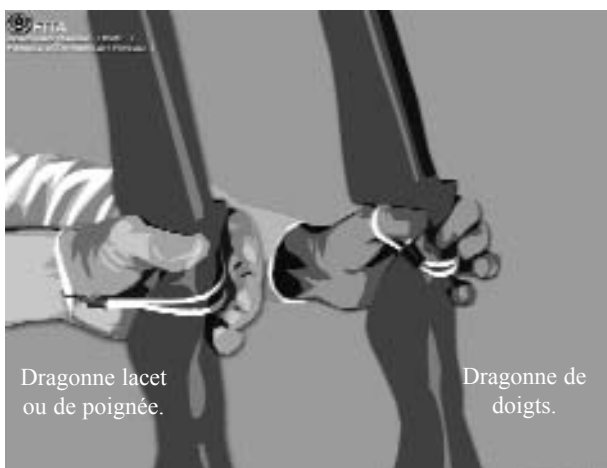
Fournissez un carquois qui contient aisément 5 flèches, ce qui sera amplement suffisant. Un carquois de grande taille tel qu'offert parfois dans les catalogues ne donne aucun avantage à ce niveau.

### **11.3.10 La dragonne**

Introduisez la dragonne durant l'exercice de la main dans l'arc (voyez le chapitre 7, point 7.1.2.3) et non pas pendant les premières leçons. Nous recommandons les modèles suivants :

- Lacet : fixée autour du poignet, passant entre les doigts et en avant du corps d'arc et
- "Deux doigts" : fixée autour du pouce et soit l'index ou le majeur.

Nous ne recommandons pas que la dragonne soit attachée au corps de l'arc car l'arc bascule tellement après le décoche, que souvent l'archer tendra



*Deux types populaires de dragonne.*

les doigts ou serrera l'arc.

## 11.4 Prendre soin de l'équipement

### **11.4.1 L'entretien**

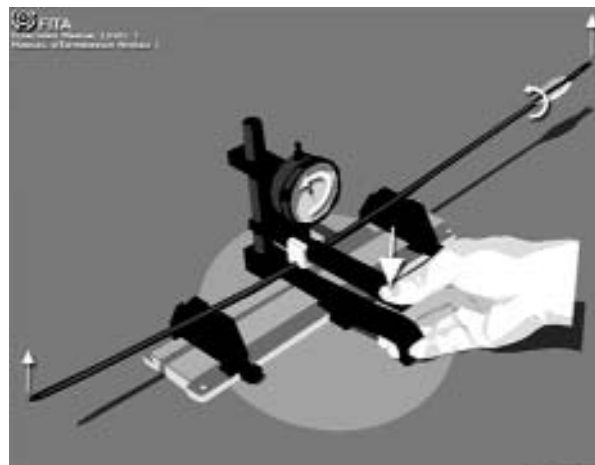
- Rangez les arcs détendus, à plat. Ne les mettez pas debout.
- Ne tirez pas un arc à vide, c'est à dire sans flèche.
- Évitez de les exposer à des températures extrêmes comme par exemple à l'intérieur d'une automobile l'été.
- Transportez l'équipement dans des étuis appropriés.
- Vérifiez fréquemment les branches de fibre de verre pleines. S'il y a une décoloration, presque blanche, des veines dans la fibre de verre et des morceaux qui commencent à se détacher, l'arc doit être retiré.
- Vérifiez régulièrement les branches de fibres composites; s'il y a des fentes particulièrement celles horizontales—Si vous en trouvez, n'utilisez plus l'arc. Un fabricant d'arc pourra peut-être réparer la branche fendue.
- Vérifiez régulièrement que les branches ne sont pas tordues, et que la corde passe au centre de l'arc lorsqu'elle est sous tension. Si ce n'est pas le cas, apportez l'arc à un vendeur pour la faire réparer.
- Garder une bande d'arc adéquate (la distance entre le point le plus creux de la poignée et la corde). Elle devrait varier de 20 à 23 cm, 21,5 cm étant la moyenne.
- Vérifiez périodiquement le bout des branches pour qu'elles ne présentent pas une surface coupante ou irrégulière qui pourrait user la corde.
- Vérifiez souvent et attentivement les flèches pour les fendillement ou les éclats particulièrement près de la pointe. Au moindre défaut, jetez-la.
- Vérifiez la rectitude des flèches d'aluminium et redressez-les si nécessaire.
- Vérifiez régulièrement que les encoches de flèches ne sont pas fendues ou ébréchées et qu'elles sont bien fixées. Remplacez les encoches qui présentent le plus petit défaut.
- Vérifiez que les pointes ne sont pas aplaties ou ébréchées, remplacez-les ou limez-les au besoin.
- Rangez les flèches de bois dans un endroit frais et sec afin d'éviter qu'elles ne gauchissent ou craquent.
- Rangez les flèches dans un contenant approprié, non dans un carquois, afin de prévenir les dommages à l'empennage.
- Remplacez l'empennage qui a été sévèrement endommagé. Toutefois, une flèche qui a des plumes endommagées ou même manquantes, donnera quand même un tir satisfaisant aux courtes distances.
- Les viseurs doivent être vérifiés et les vis manquantes remplacées. Les viseurs brisés devront être réparés ou remplacés.

- Ne rangez pas de diluant, de chasse-moustiques dans un étui d'arc. S'il y avait une fuite, les branches pourraient être ruinées.

Toujours vérifier si le tube est endommagé tel que des fendillements, des éclats ou des écrasements ce qui rend la flèche dangereuse à tirer et imprécise.

**Trousse d'équipement recommandée :**

Accessoire	Produit d'entretien
Sifflet	Papier collant à masquer
Protège-doigts de réserve	Crayon feutre marqueur (1 gros, 1 petit)
Protège-bras de réserve	Appui-flèche de réserve
Plastron de réserve	Pièces de viseur de rechange
Bandes élastiques	Clés Allan (6 pans)
Fiches à blason	Paire de pinces
Tournevis	Corde d'arc de rechange
Serviettes	Tendeur d'arc
Poudre à bébé pour assécher les mains	
Cire à corde	Bagues d'encoche de rechange
	Pince à bagues d'encoche
	Cache œil ou bandeau
Carte de pointage	Plumes de rechange
Té de golf	Colle à plume
Crème séchante	Encoches de rechange
Épingles à linge	Équerre d'arc
Ruban à mesurer	Tranche-fil (bobine et fil)
	Colles: epoxy, pour les plumes, Cyanolite et colle fusible



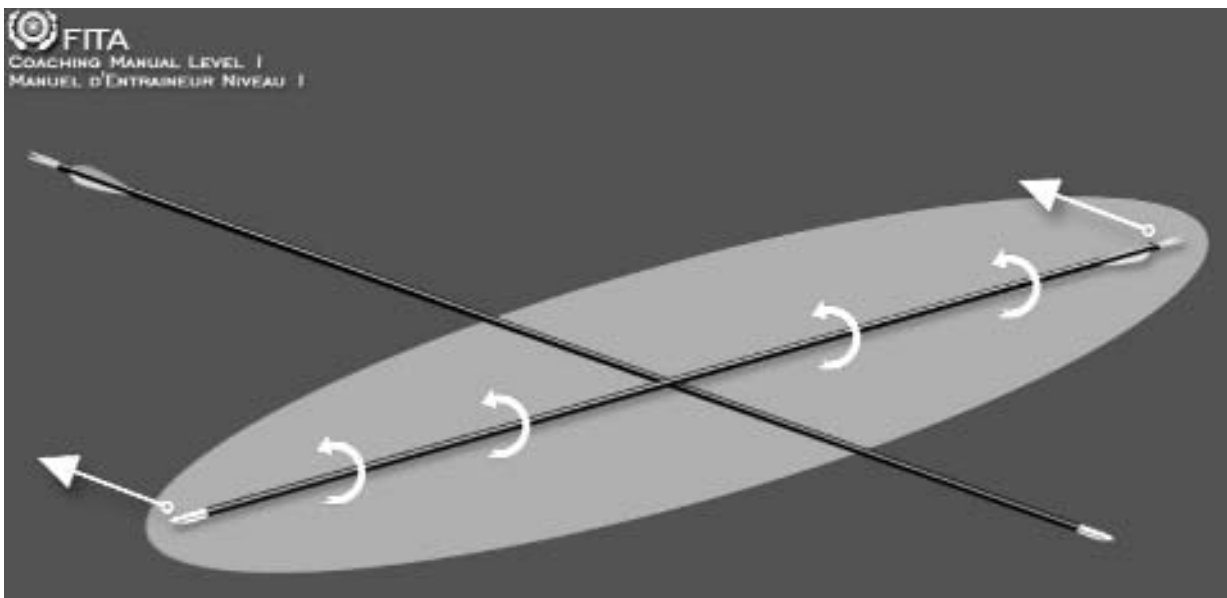
Redresseur de tube de flèche en alliage d'aluminium.

S'il n'y a pas de fendillements dans la tige de bois ou le tube l'aluminium alors un redresseur de flèche pourra être utilisé. Le redressement peut être fait à la main mais demande plus d'expérience. Soyez prudent car parfois une flèche peut se briser lors du redressement.

Lorsque les flèches sont commandées en grande quantité pour des cours de groupe, des encoches et des plumes devraient être commandées en surplus afin de s'assurer qu'elles seront identiques à celles de la commande initiale. Les plumes sont remplacées à l'aide d'un plumeur. Sans cet instrument il est difficile de garder la plume en place sur la flèche jusqu'à ce que la colle soit sèche. La plupart des vendeurs de

**11.4.2 La réparation de flèche**

Les flèches doivent toujours être droites. Généralement une légère courbure dans une flèche d'aluminium n'affectera pas la précision d'un débutant. Vérifiez à l'œil, le long du tube ou faites-la tourner et noter les ondulations ou les vibrations. Rouler une flèche sur une table peut également être utilisé pour vérifier la rectitude d'une flèche.



Le principe de base pour vérifier la rectitude des tubes de flèches est la rotation rapide.



matériel de tir à l'arc re-plume les flèches, ce qui est moins dispendieux que d'en acheter des nouvelles. Idéalement votre club devrait avoir un plumeur. (Voyez l'illustration «Empennage de tubes» à droite)

Les encoches ont souvent à être remplacés car elles sont frappées par d'autres flèches et se fendent. Elles sont disponibles en diverses dimensions, formes et couleurs. Toutes les encoches d'une série de flèches doivent être de même dimension et de même type. La couleur est importante afin de distinguer les flèches dans la cible. Si une partie d'une ancienne encoche reste coincée dans un tube d'aluminium il faut la chauffer et la retirer avec des pinces. Faites attention à l'extrémité du tube. Pour les flèches de bois, grattez ou sablez l'ancienne colle. Faites attention de ne pas enlever de bois sinon la nouvelle encoche se placera mal sur le tube. Nettoyer la flèche d'aluminium avec un solvant à base d'acétone, lorsque le tube est sec, assurez-vous que l'encoche s'ajuste bien à la flèche, puis appliquez une mince couche de colle à plume tout autour de l'embout puis légèrement mais ferme-

ment poussez l'encoche en place. Pour ajuster une encoche, aligner la marque (ou la ligne moulée) directement vis à vis la plume coq. S'il n'y a pas de marque, alors le creux de l'encoche devra être à angle droit avec la plume coq, lorsque l'encoche est en place et que le surplus de colle a été enlevé autour de la base de l'encoche, vérifiez si l'alignement est correct. Faites tourner rapidement la flèche sur le bout de votre doigt ou sur une table afin de vérifier si l'encoche est bien alignée et qu'il n'oscille pas. De légers ajustements peuvent être faits tant que la colle est humide. Rangez la flèche sur un support afin qu'elle sèche pendant une demi heure avant de l'utiliser.

De tant à autre, les pointes doivent être changées. Des dommages mineurs peuvent être adoucis à l'aide d'une lime ou d'un papier de verre. À l'exception des flèches de bois, les pointes sont collées à l'aide d'une colle fusible tel que la Ferr-L-Tite. La pointe doit être ajustée sans écart au tube.

### Directives du guide d'entretien de Easton

#### **Enlevez les pointes (ou/et l'insert)**

Enlevez les pointes (ou/et l'insert)

Lorsque vous enlevez une pointe de métal (l'insert et la pointe d'une seule pièce) ou un insert et une pointe en deux parties, vous devez :

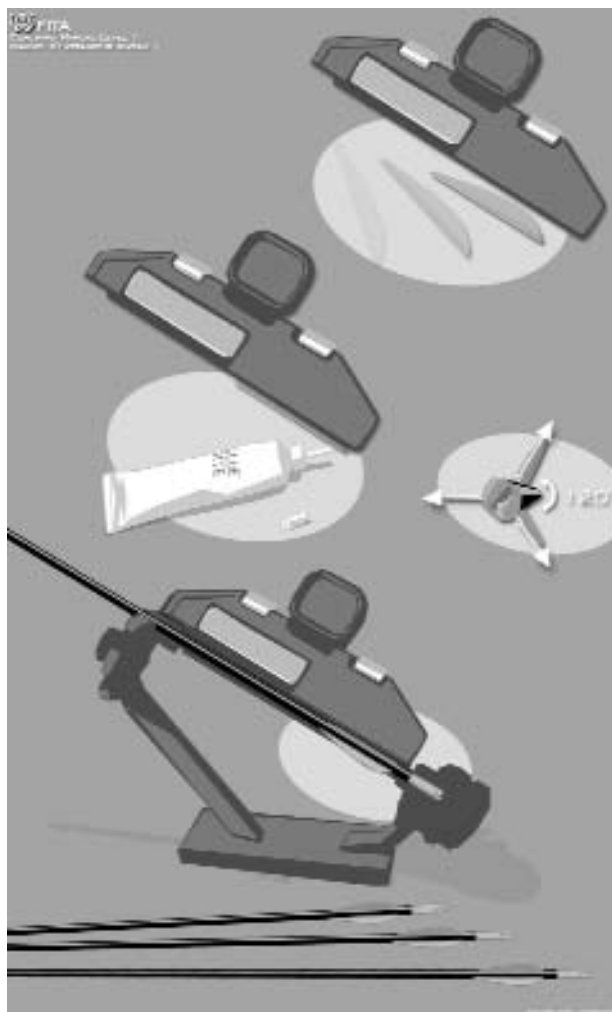
1. Chauffez légèrement la partie exposée de la pointe 3 à 5 secondes au-dessus d'une petite flamme. *Attention : ne surchauffez pas les pièces ou le tube.*
2. Agrippez immédiatement la pointe à l'aide d'une paire de pinces.
3. Tordez et tirez sur la pointe (et l'insert selon le cas).
4. Si la pointe ou l'insert ne peut être retiré, rechauffez pour 3 à 5 secondes et essayez à nouveau.
5. Répétez l'étape 4 tant que la colle soit suffisamment molle pour enlever les composants.

#### **L'installation de pointes et d'inserts dans le tube**

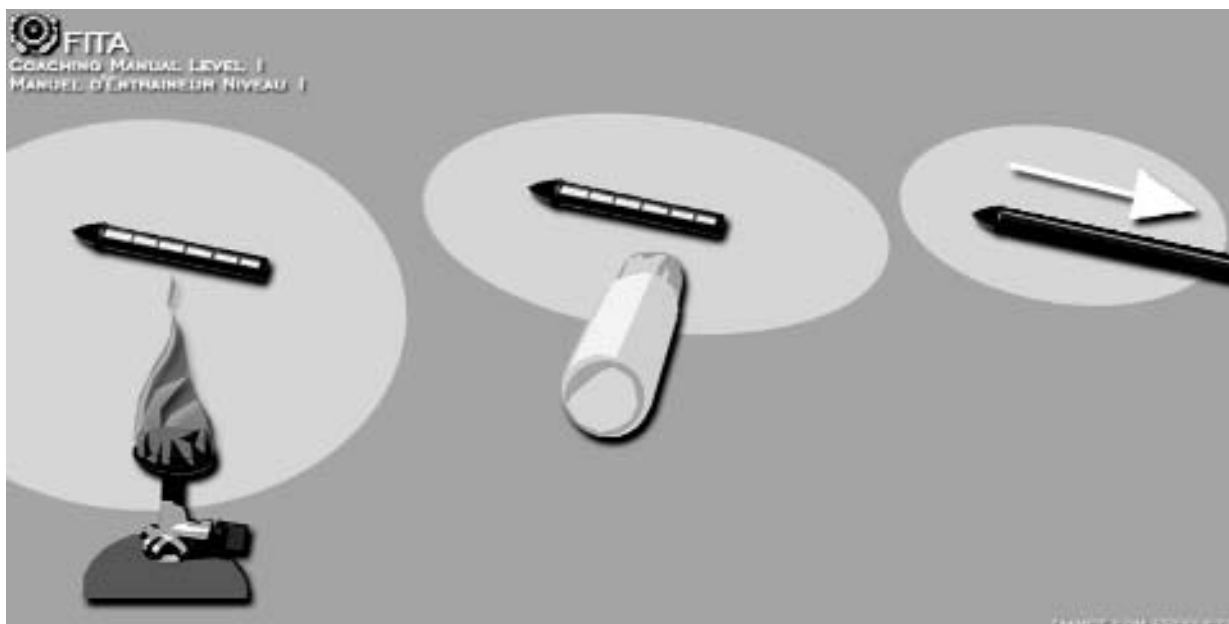
Matériel requis pour l'installation :

- Alcool isopropylique à 91%
- Papier essuie-tout
- Coton tiges
- Colle fusible (pour l'archerie)
- Une torche ou un brûleur

Les directives qui suivent sont valides pour les pointes d'une seule pièce ou pour les inserts des pointes vissées.



Empennage de tubes



*Collage d'une pointe de flèche*

Après avoir coupé le tube à la longueur désirée, suivez attentivement la procédure d'installation d'une pointe afin d'éviter le surchauffement de la pointe. Cela peut détruire la colle epoxy qui relie les fibres de carbone au tube d'aluminium (pour les flèches aluminium/carbone) ou modifier la résistance de l'aluminium dans cette partie du tube (si c'est une flèche d'aluminium) ou détruire le lien entre les fibres de carbone (pour une flèche de carbone). Pour coller les pointes et les inserts, utilisez une colle fusible.

1. Nettoyez l'intérieur du bout du tube sur environ 2 pouces (5 cm) à l'aide d'un coton tige imbibé d'alcool isopropylique 91%. Répétez jusqu'à ce que le coton tige ressorte sans résidu ou saleté. Laissez le tube sécher avant de coller la pointe.

2. Chauffez le bâton de colle fusible au-dessus de la flamme ; puis appliquez un anneau de colle à l'intérieur du bout du tube.

*ATTENTION : ne mettez pas le tube directement dans la flamme.*

*Le point de fusion de la colle fusible est suffisamment bas pour ne pas endommager le tube durant l'installation de la pointe mais suffisamment élevé pour retenir la pointe pendant l'échauffement du tube causé par la friction lorsqu'il pénètre dans le ballot. Parfois une pointe peut rester dans le ballot lorsqu'une colle fusible à une température peu élevée est utilisée.*

3. Tenez le bout de la pointe avec les doigts (ne la

tenez pas avec les pinces car il sera possible de la surchauffer). Chauffez la partie exposée de la tige de la pointe ou de l'insert jusqu'à ce que vous sentiez que ça devient chaud. Cela devrait être assez chaud pour faire fondre la colle.

*ATTENTION : ne surchauffez pas les pointes. Si la pointe devient trop chaude pour être tenue avec les doigts, elle sera trop chaude pour l'insérer dans le tube. Déposez les pointes sur une surface non combustible.*

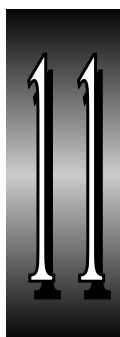
4. Chauffez le bâton de colle et appliquez une généreuse couche de colle sur la tige de la pointe ou de l'insert.

5. Sans délai, alors que la colle est encore liquide, poussez la pointe ou l'insert dans le tube avec un mouvement de rotation jusqu'à ce que la pointe ou l'insert soit bien appuyé sur le bout du tube. Afin d'avoir une répartition égale de la colle, faites deux autres tours lorsque la pointe ou l'insert est bien appuyé sur le bout du tube.

NOTE: ne forcez pas la pointe ou l'insert. Si la composante n'entre pas bien, réchauffez-la immédiatement 2 à 3 secondes et essayez à nouveau de la pousser en place.

6. À l'aide d'un papier essuie-tout, enlever l'excédent de colle alors qu'elle est encore chaude.

*ATTENTION : ne mettez pas le tube directement dans la flamme (d'aucun type) car cela peut détruire les fibres de carbone ou modifier la résistance*



de l'aluminium dans cette partie du tube. Ne surchauffez pas les pointes car elles peuvent également endommager le tube.

Si le bout du coté de la pointe d'un tube est endommagé, il est recommandé de le couper à la longueur d'autres flèches de votre inventaire. Il est difficile de retirer une flèche d'un ballot si les pointes sont plus larges que le tube.



Rallonger un tube de flèche.

### 11.4.3 Les appui-flèches

Les appui-flèches doivent être gardés en bonne condition et être réparés au besoin. Vérifiez si la colle garde fermement l'appui-flèche en place. Vérifiez s'il y a des fendillements ou de l'usure sur la portion de l'appui-flèche qui est en saillie et qui supporte la flèche. C'est la première partie qui se détériore. Assurez-vous que la partie qui maintient la flèche n'a pas été pliée vers le bas. Apprenez au débutant à prendre soin de cet accessoire. Ne permettez pas à la main d'arc, particulièrement l'index, de toucher au tube de la flèche lorsque la flèche repose sur l'appui-flèche.

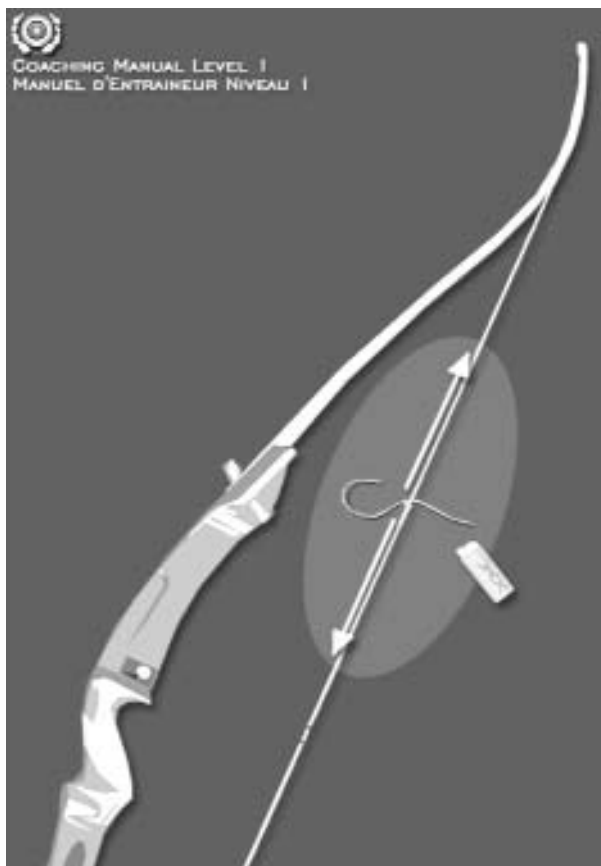
### 11.4.4 La réparation des cordes

Les cordes sont sujettes à une grande usure et doivent être vérifiées fréquemment. Vérifiez les choses suivantes :

- les cordes qui changent de couleur ou deviennent pâles ;
- les brins détendus entre les parties qui ont un tranche-fil ;
- le tranche-fil qui se sépare.

Les cordes qui ont ces caractéristiques doivent être réparées ou changées.

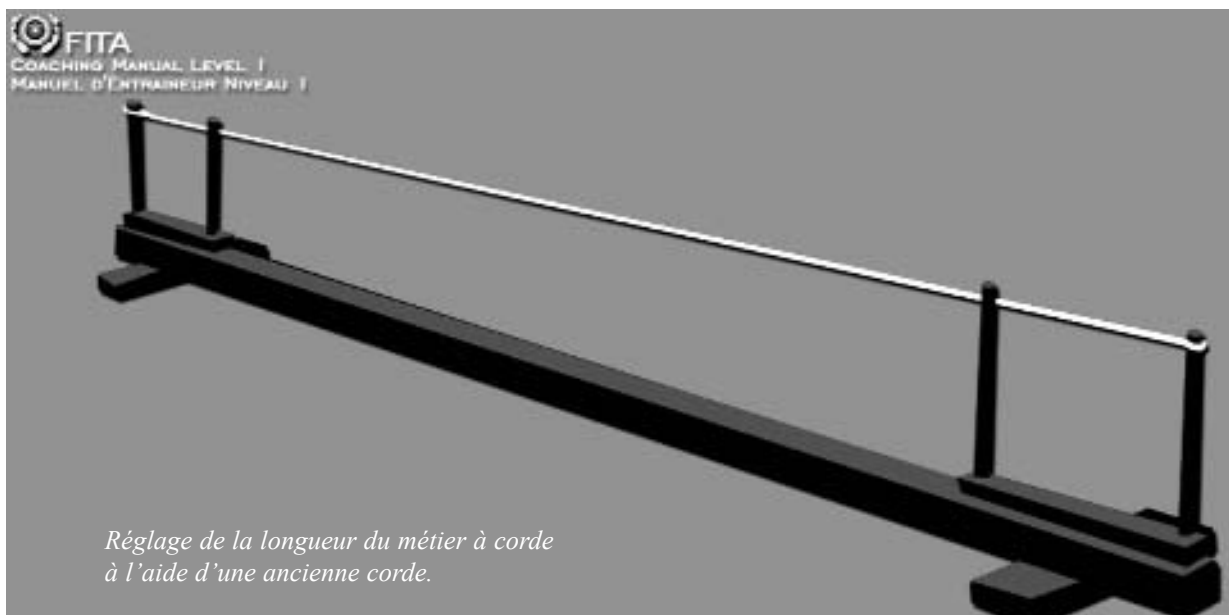
Le remplacement du tranche-fil et des localisateurs du point d'encoche doit être fait périodiquement afin d'augmenter la durée de vie utile de la corde. Une corde usée doit être remplacée avant qu'elle ne se brise, un tranche-fil usé doit être refait et la hauteur du localisateur du point d'encoche vérifié. Occasionnellement la corde doit être cirée. Afin d'enlever le surplus et de faire pénétrer la cire dans la corde, il suffit de frotter avec un chiffon, un morceau de cuir ou un brin de Dacron. Ne mettez pas de cire sur le tranche-fil.



Cirage et lissage d'une corde à l'aide d'un brin de corde. Ne pas exagérer la friction.

### 11.4.5 La fabrication d'une corde

Un arc de débutant doit être monté avec une corde de Dacron, tout autre matériel diminuera la vie de la corde et de l'arc considérablement. Peu importe le matériel utilisé, la technique de fabrication demeure la même sauf le nombre de brin. Il existe différents modèles de métier pour la fabrication des cordes (circulaire, carré et rectangulaire). Le matériel et les outils requis pour faire une corde sont :



- une bobine de Dacron
  - une bobine de tranche-fil (il en existe en nylon tressé et monofilament)
  - un bobineur à tranche-fil
  - une paire de ciseaux
  - deux crayons marqueurs (de couleur différente)
  - une règle
  - deux planchettes de bois, environ 10 cm de long (optionnel selon le type de métier à corde)
- ET
- patience
  - temps
  - minutie
  - le désir de faire une bonne corde, même si ça implique de recommencer.

### Montage sur le métier à corde

Si vous possédez déjà une corde de la bonne longueur il sera plus facile de faire la nouvelle corde à la longueur correcte. Si vous n'en avez pas, il existe une procédure afin d'évaluer la longueur de la corde dont vous aurez besoin. Cela sera abordé plus loin.

### Si vous avez une corde de la bonne longueur :

Tournez les pivots du métier pour qu'ils soient en ligne.

Tout dépend de la longueur de la corde, la détordre entre 10 et 15 tours. Placez-la sur les pivots et ajustez-les afin que la corde ne présente plus de mou. N'étirez pas trop la corde car cela affectera la longueur de la corde qui sera faite.

### Si vous n'avez pas une corde de la bonne longueur :

Placez les pivots à 3 pouces (7.5cm) de moins que la longueur de l'arc. Cette mesure dépend du modèle de l'arc mais vous serez près de la longueur requise pour les autres cordes que vous ferez.

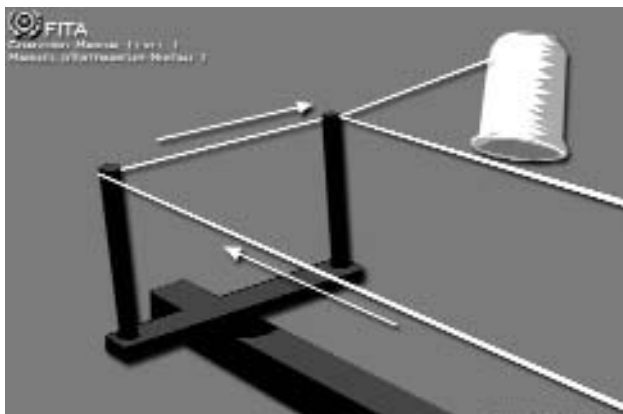
### Enlevez la vieille corde du métier.

Tournez les pivots perpendiculairement au corps du métier. Attachez ~~mollement~~ le fil à corde à un pivot environ 2 cm plus bas que la rainure qui recevra les brins de corde. Maintenant faites le tour des pivots avec le fil à corde (en le maintenant dans la rainure de la partie supérieure de chaque pivot) en vous assurant de commencer vers le pivot le plus près de celui où le matériau à corde est attaché. Le secret d'une bonne et fiable corde réside dans l'homogénéité de la tension de chaque brin. Si la tension n'est pas égale dans chaque brin, la corde brise car la pression est supportée par seulement quelques brins. Étant donné que la pression des arcs de débutant est toujours inférieure à 25 lb, nous recommandons des cordes en Dacron de huit brins.

Si vous faites une corde de huit brins faites 4 fois le tour des pivots. Si vous faites une corde de 10 brins alors vous devrez faire 5 tours. Toujours vous assurez que le bout du dernier tour du matériau à corde est attaché ~~légèrement~~ au pivot qui suit celui où est attaché le bout du début. Ceci permet un chevauchement des deux extrémités de la corde, qui est protégé sous le tranche-fil.



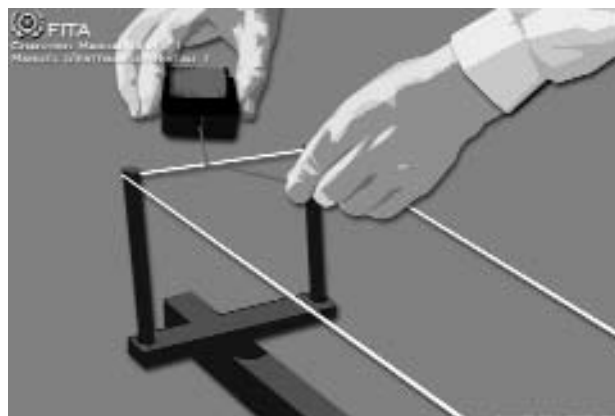




*Dérouler le fil de corde autour des poteaux de l'appareil.*

### **Tranche-fil de poupée**

Faites en premier le tranche-fil de la poupée où les extrémités de la corde se chevauchent ce qui sera bénéfique et évitera que les bouts se relâchent lors de la fabrication de la corde. Détachez le bout de brin du début qui avait été attaché 2 cm plus bas du premier pivot et enroulez-le autour du pivot en dessous des autres brins déjà en place. Tous les tranche-fils doivent être enroulés sur la corde dans la même direction ce qui assurera qu'ils ne deviendront pas lâches lorsque des tours seront ajoutés à la corde alors qu'elle sera utilisée. Je préfère bobiner de la droite vers la gauche la bobine venant vers moi en passant sous la corde. Si tous les tranche-fils sont faits de cette manière, ils seront tous dans le même

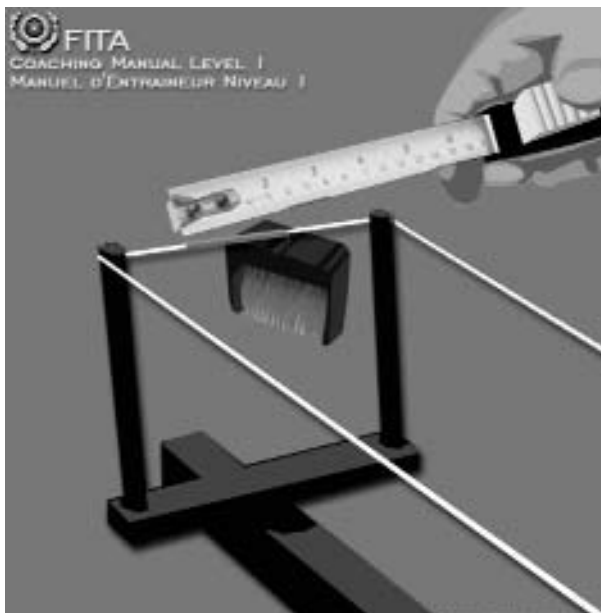


*Commencer à enrouler le fil renfort au dessus de son propre début.*

sens.

### **La longueur du tranche-fil de la boucle**

La longueur du tranche-fil qui devra être faite avant d'en faire une boucle dépend de la largeur de la branche sur laquelle elle s'enfilera lorsque l'arc sera monté. Pour mon arc j'ai trouvé que 6 cm convient pour la boucle de la branche du bas et 8 cm pour la branche du haut.



*La longueur du renfort de l'œillet dépend de la taille de la poupée de l'arc.*

### **La fabrication de la boucle**

Lorsque vous avez atteint la longueur de tranche-fil désirée, tournez les pivots mobiles à 90 degrés et faites glisser la corde de façon à ce que le tranche-fil se retrouve autour du pivot extérieur. L'extrémité du tranche-fil encore reliée au bobineur doit être arrêtée 4 mm avant le début du tranche-fil ; ceci vous permettra d'avoir un chevauchement de 4 mm et donnera une belle finition à votre boucle. Toutefois en égalisant les deux extrémités du tranche-fil au lieu de les étager, un léger renflement est évité permettant à la corde de mieux se loger dans la rainure du bout de la branche.



*Quand la longueur voulue de renfort est atteinte, pivoter l'extrémité du métier est continuer d'enrouler le renfort.*

Poursuivez le bobinage du tranche-fil de la poupée, maintenant formée, dans la même direction qu'au paravant. Assurez-vous que les deux bouts du matériau de corde sont maintenus le long de cette section et bobinez par-dessus. Après 6 cm ils peuvent être coupés en vous assurant qu'il y a au moins 4 tours de tranche-fil entre leur coupe respective. Ceci évitera d'avoir une petite bosse le long du tranche-fil ce qui pourrait occasionner de l'usure et faire briser le tranche-fil à l'usage.

### **La bonne longueur de tranche-fil**

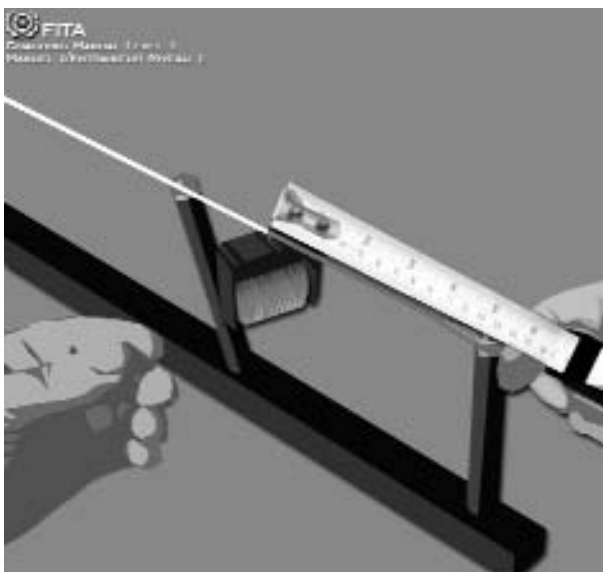
Bobinez le tranche-fil jusqu'à un centimètre de la longueur souhaitée c'est à dire environ 10 à 12 cm (cette mesure varie selon la courbure de la branche). Tout en gardant la tension sur le tranche-fil, tirez le bobineur loin de la corde et coupez-le à environ 45 cm de long afin de faire la finition.



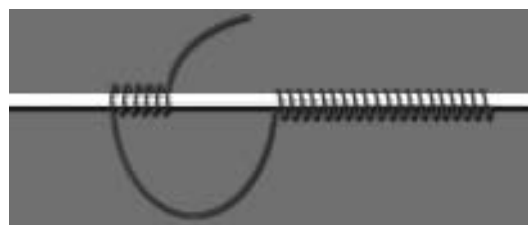
*Faire un pont de fil renfort enjambant le corps de la corde, pour préparer la ligature finale.*

### **Tranche-fil au travers de la boucle**

Continuez à passer le bout du tranche-fil par-dessus la corde avec la main gauche vers le pouce et l'index de la main droite, l'amenant au travers de la boucle et le repassant dans la main gauche. Cette portion du tranche-fil passera au travers de la boucle vers le tranche-fil déjà bobiné.



*La longueur du renfort après l'œillet dépend de la forme de la courbure de la branche d'arc.*



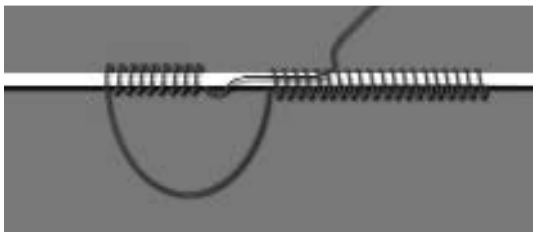
*Enrouler le fil renfort à contresens sous le pont.*

### **Une bonne finition du tranche-fil**

Passez le bout du tranche-fil par-dessus la corde avec la main gauche sur 3 cm à partir de la fin du tranche-fil ; faites une boucle tenez-la avec la main droite. Avec la main gauche passez le bout du tranche-fil au pouce et à l'index de la main droite. Alors, tout en gardant la boucle serrée amenez le bout du tranche-fil dans la boucle sous la corde et passez-le à la main gauche.

### **Le verrouillage du bout du tranche-fil**

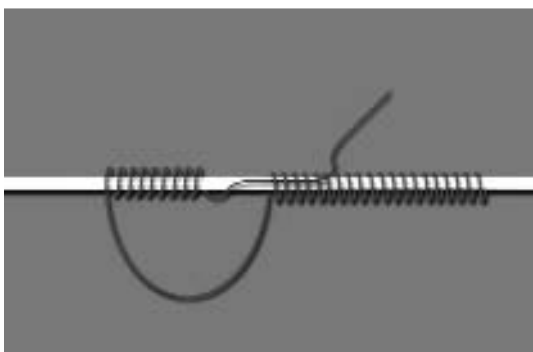
Cette portion du tranche-fil sera d'environ 12 tours ou 1 cm. Passez le bout du tranche-fil en dessous de la boucle du tranche-fil juste à la sortie de celui qui a déjà été bobiné avec le bobineur et maintenez-le en place en gardant une pression sur la boucle.



*Enrouler ainsi (à contresens) au moins un centimètre, puis attacher l'extrémité du fil renfort.*

### **La finition du tranche-fil**

Une fois que le bout a été sécurisé, tenez la boucle serrée, enroulez-la autour de la corde à partir du tranche-fil déjà fait. Ainsi, le tranche-fil s'allongera alors que la partie sous la boucle se raccourcira.

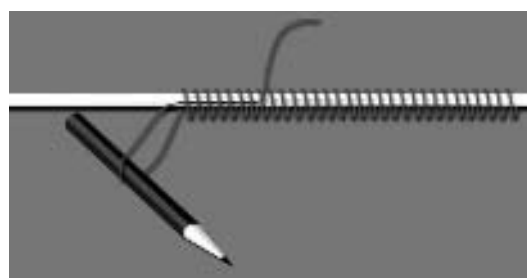


*En enroulant manuellement la partie droite du fil renfort, vous dérouler sa partie gauche. Note: Il s'enroule alors sur sa propre extrémité.*

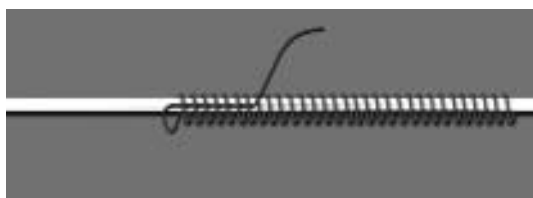
### **Tirez le bout**

Lorsque vous aurez fait tous les tours sur la boucle, tout en la tenant serrée, tirez sur le bout du brin jusqu'à ce que la boucle disparaisse. Le pouce de la main gauche ou même un crayon peut être placé sous la boucle pour garder la tension pendant que le bout est tiré.

En tirant, le bout de fil peut se tortiller sur lui-même et refuser de passer sous le tranche-fil. Utilisez un crayon pour le passer au travers.



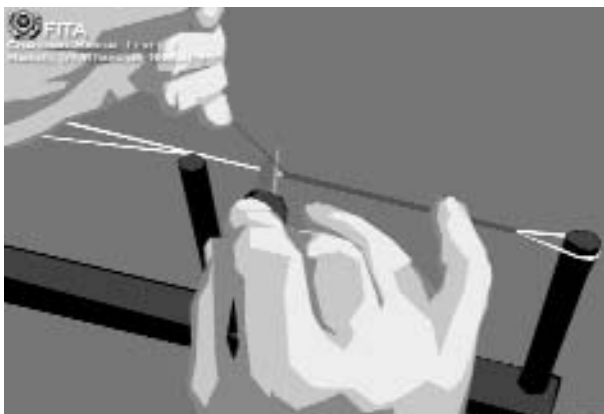
*Tirer l'extrémité finale du fil renfort sous la partie enroulée manuellement.*



*Vue agrandie de la ligature finale*

### **La coupe du bout**

Lorsque le bout a été passé sous la boucle et que le tranche-fil est beau et serré, le bout du fil peut être coupé. Placez un couteau à plat sur le tranche-fil qui vient d'être fait pour rejoindre celui déjà fait avec le bobineur et coupez gentiment le fil. Si le couteau est placé sur le tranche-fil qui a été fait avec le bobineur, le tranche fil d'où émerge le bout de fil peut être coupé par inadvertance, car il y aura une petite bosse dans le tranche-fil principal causée par le bout du fil.



*Couper le fil renfort dépassant.*

### **La finition de l'autre bout de la corde**

Lorsque vous aurez terminé le premier bout de la corde tournez les pivots et faites la même chose avec l'autre bout de la corde. Ayez en tête que la poupée du haut de la corde devra être suffisamment grande pour glisser sur la branche du haut lorsque l'arc sera mis sous tension. En bobinant les deux bouts de la corde de la même manière le tranche-fil sera correct lorsque des tours seront ajoutés pour ajuster la corde à l'arc.

### **Torsader la corde dans le bon sens**

Lorsque les poupées des deux bouts de la corde sont terminées la corde devrait être ajustée à l'arc afin de faire le tranche-fil central. Pour ce faire, glissez la poupée du haut sur la branche du haut sur environ 10 cm. Prenez la poupée du bas et torsadez-la de 10 à 20 tours (assurez-vous que les tours sont dans le bon sens sinon le tranche-fil du bout de la corde pourrait se relâcher).

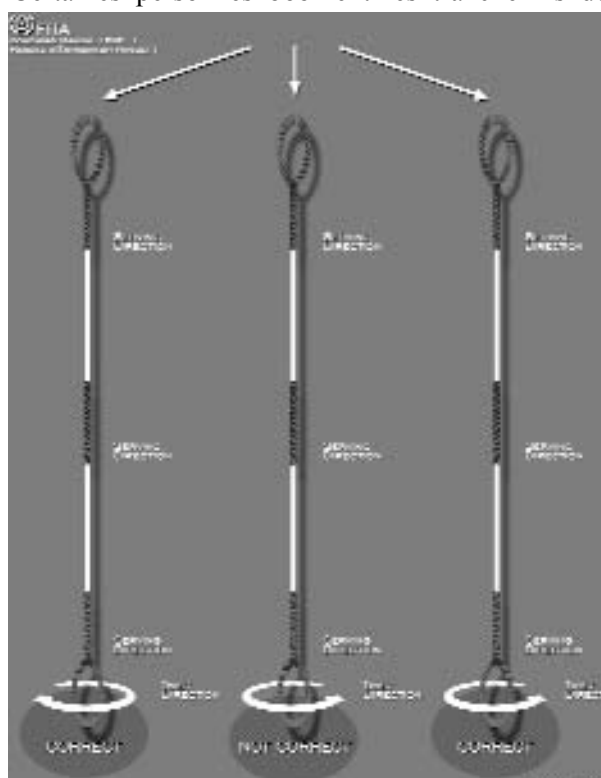


*En vrillant la corde nous rendons ses brins plus homogènes.*

Le sens de rotation illustré est conforme au sens du bobinage montré dans ce document.

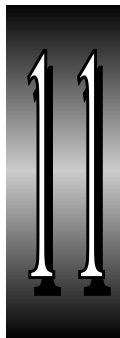
Si la corde est torsadée dans la direction opposée au tranche-fil, le tranche-fil se relâchera probablement et se déplacera lors de l'utilisation. Les trois tranche-fils doivent être bobinés dans la même direction.

Certaines personnes bobinent les tranche-fils de



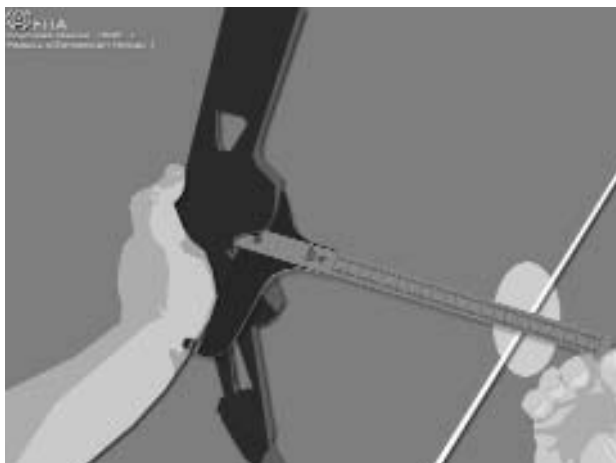
*Sens du vrillage de la corde.*

leur corde dans un autre sens ou d'une autre façon que celle montrée dans ce manuel. Ces illustrations peuvent aider à déterminer la direction du torsadage de la corde pour faire cesser le relâchement des tranche-fils à l'usage.



### **Obtenir un bon band d'arc**

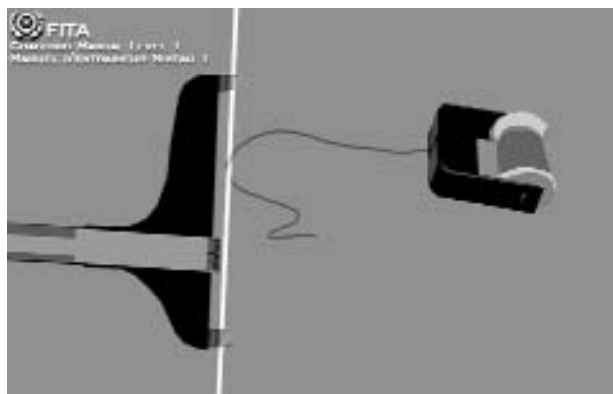
Si la corde n'est pas de la bonne longueur pour une bande d'arc donnée, alors la longueur peut être ajustée en ajoutant ou en enlevant des tours à la corde. Le minimum recommandé est d'un tour pour chaque 7,5 cm de longueur de corde. Il n'y a pas de maximum mais rappelez-vous que plus il y a de tours, plus de temps cela prendra pour atteindre la longueur voulue. Elle sera également plus lourde ce qui pourrait diminuer la performance. .



*Mesure du band (de la bande en québécois)*

### **Le tranche-fil central**

Lorsque le bande d'arc est ajustée, alors la hauteur du tranche-fil central peut-être établie. Utilisez du matériau à tranche-fil avec un diamètre approprié pour la grosseur des encoches que vous avez sur vos flèches. Cela vous évitera d'épaissir la région de l'encoche si l'encoche est trop lâche pour un bon encochage ou de refaire le tranche-fil parce que l'encoche est trop serrée. Amorcez le bobinage du tranche-fil plus haut que l'endroit de l'encochage pour protéger adéquatement la corde. Une hauteur de 6,5 cm est adéquate. Le tranche-fil doit être bobiné dans la même direction que les tranche-fils des bouts de la corde c'est à dire de droite à gauche, en passant le bobineur par-dessus la corde en s'éloignant de vous.

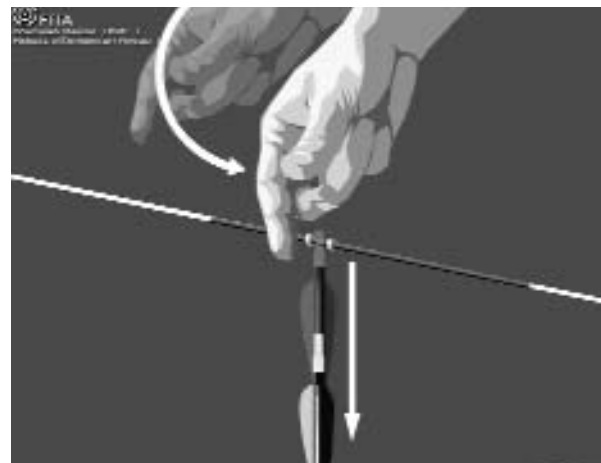


*Repérer où se situera le tranche-fil, puis coincer le début du fil renfort (entre les brins de corde par exemple)*

### **La longueur de tranche-fil central**

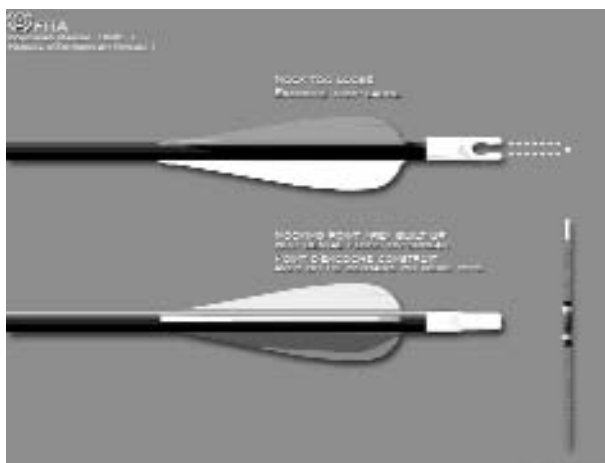
Lorsque le tranche-fil a 1 cm de moins que la longueur prévue c'est à dire environ 16 cm (cette longueur dépend des préférences personnelles) poursuivez en finissant de la même manière que pour le tranche-fil des bouts de la corde. Rappelez-vous que le tranche-fil est une protection pour la corde dans le cas où elle toucherait au protège-bras lors du tir. C'est également un repère pour l'ajustement de l'arc, plus léger sera le tranche-fil plus la corde voyagera rapidement et plus lourd il sera plus lentement voyagera la corde. Différentes longueurs et poids de tranche-fil peuvent être utilisés pour ajuster finement l'arc.

Après avoir bobiné quelques centimètres tenez l'arc horizontalement et encochez une flèche la pointe vers le sol. Si le tranche-fil est du bon diamètre, un léger coup des doigts sur la corde devrait faire tomber la flèche.



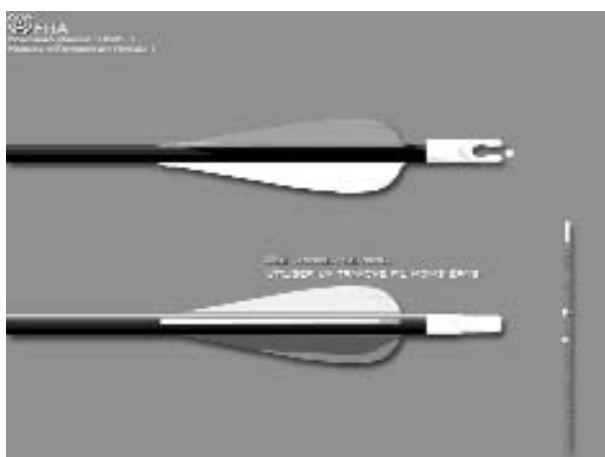
*Commencer à enrouler quelques centimètres de fil renfort au dessus de son propre début, puis vérifier le pincement de l'encoche. Elle doit se décocher sur une petite tape d'un doigt.*

Il est très important d'avoir un bon ajustement entre le tranche-fil central et l'encoche. Parfois un épaissement de la région de l'encochage est nécessaire afin d'avoir un bon ajustement lorsque des cordes de petits diamètres sont utilisées sur des arcs de faible tension. Ceci pourra être obtenu en ajoutant une deuxième couche de fil très fin ou de soie dentaire dans la région de l'encochage de la flèche sur environ 2 cm. Un peu de colle à plume pourra être appliquée pendant le bobinage mais attention de ne pas trop en mettre pour ne pas que la corde devienne rigide à cet endroit. La meilleure façon est d'ajouter quelques brins de Dacron sous le tranche-fil lorsque vous faites la corde. Ces brins devront être maintenus étirés pendant le bobinage du tranche-fil.



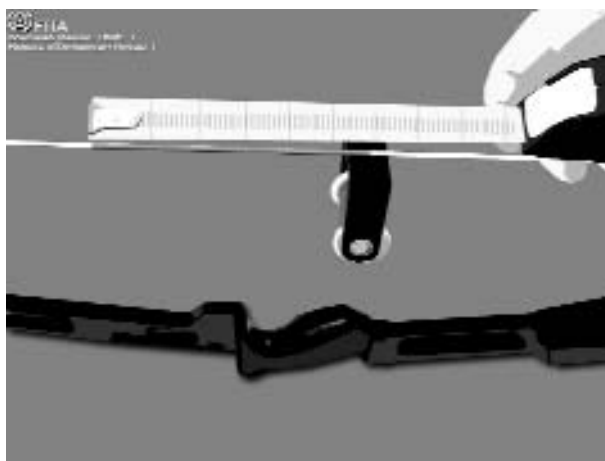
*Tranche-fil trop fin.*

Si l'encoche est trop serrée sur la corde alors un matériau à tranche-fil plus fin devra être utilisé.



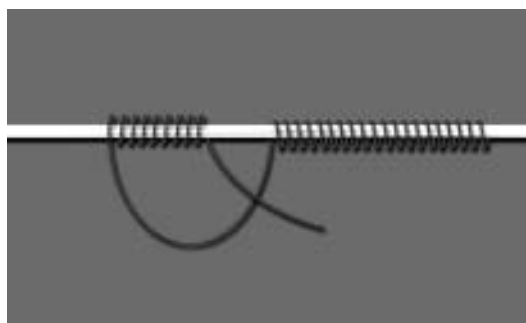
*Tranche fil trop gros.*

Il est généralement plus facile de travailler de droite à gauche avec le bobineur venant vers soi de dessous la corde.



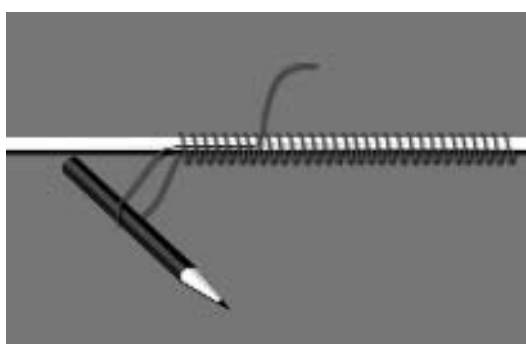
*Une fois trouver le bon diamètre du tranche-fil obtenu, compléter son enroulement.*

Lorsque le tranche-fil est 8 à 10 mm plus court que la longueur désirée, sortez environ 30 cm de fil du bobineur – faites une boucle et bobinez à reculons vers le tranche-fil à travers la boucle que vous venez de faire. Cette partie de tranche-fil n'a pas besoin d'être serrée mais doit être bobinée dans la même direction que le restant du tranche-fil. Assurez-vous que la boucle est toujours gardée serrée car autrement le tranche-fil à droite de la boucle pourrait se relâcher ce qui pourrait occasionner des problèmes à l'usage.



*Comme pour l'œillet terminer par enrouler le fil renfort sur sa propre extrémité.*

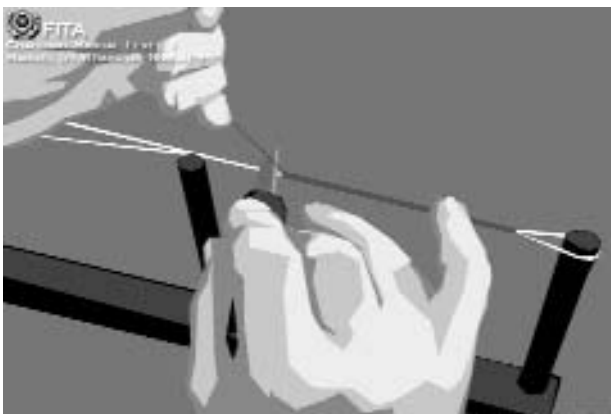
Lorsque ce tranche-fil bobiné à reculons est environ 8 à 10 mm de long sortez-le du bobineur et coincez-le sous la partie droite de la boucle. Poursuivez le bobinage en tournant la partie droite de la boucle vers vous de dessous la corde (dans la même direction que le bobinage fait plus tôt). En faisant cela, la partie gauche de la boucle rétrécira. Réduisez la tension avant de dérouler le bout du brin. Cela permettra de le détacher facilement.



*Tirer l'extrémité finale du fil renfort sous la partie enroulée manuellement. Un crayon dans la boucle empêchera un emmêlement.*

Lorsque tout le tranche-fil est du côté gauche de la boucle gardez la boucle serrée ; vous pouvez utiliser crayon passé dans la boucle pour maintenir la pression. Alors tirez sur le bout du fil jusqu'à ce que la boucle ait disparue, assurez-vous qu'il y a une légère pression sur la boucle jusqu'à ce qu'elle

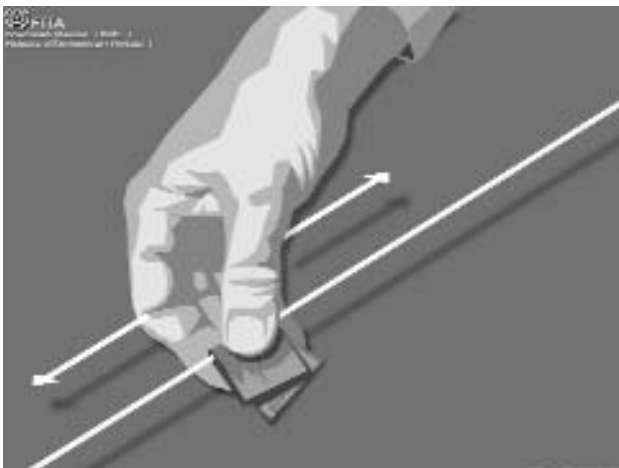
disparaisse. À cette étape, le bout du fil peut être coupé à l'aide d'un couteau ou d'une paire de ciseaux.



*Couper le fil renfort dépassant. La corde est faite!*

### **Application de la cire**

Avant d'appliquer la cire, ajustez le bande d'arc 3 mm plus grande que celui requise car l'application de la cire va rallonger la corde ce qui réduira le bande d'arc. Prenez un morceau de cuir, enroulez-le autour de la corde et frottez la corde de haut en bas sur toute la longueur de la corde. La plupart des matériaux à corde ne nécessite pas de cire supplémentaire avant d'être frotté, mais si le matériau utilisé n'est pas ciré alors de la cire d'abeille devra être appliquée sur la corde avant de la frotter avec un morceau de cuir.



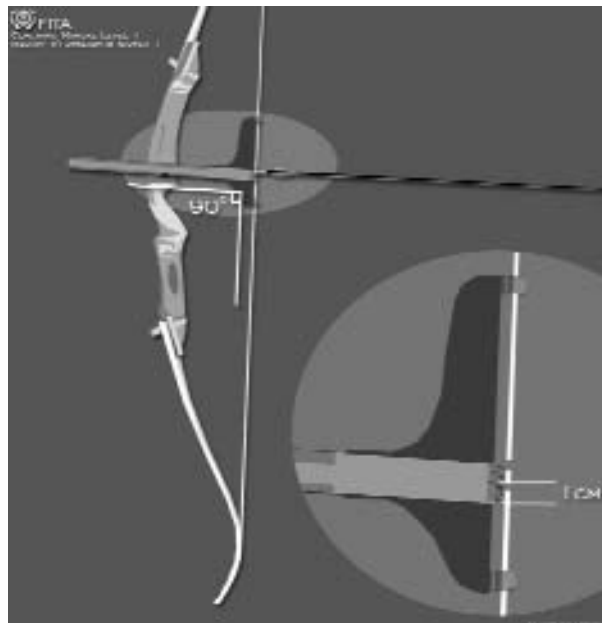
*Une autre manière de cirer et lisser une corde.*

### **Essai**

- Mesurez le bande d'arc et déterminez le point d'encoche.

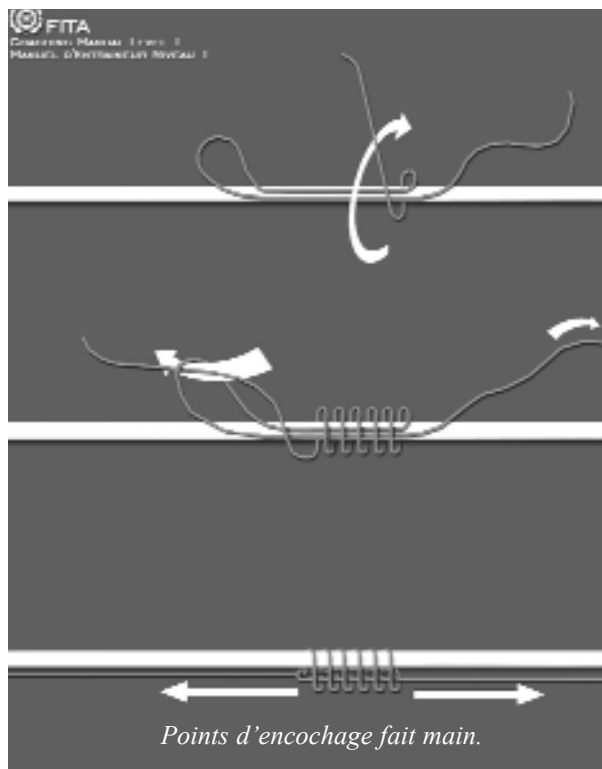
### **11.4.6 Le point d'encoche**

La bonne hauteur du point d'encoche dépend de plusieurs choses. Une suggestion pour commencer est de mettre le dessous de l'encoche à 1 cm au-dessus de l'endroit où la flèche fait un angle de 90° avec la corde.



*Un point d'encoche à 1cm au-dessus du pied de l'équerre abaissée du repose-flèche convient aux diverses prises de corde utilisées au cours de l'initiation.*

Les localisateurs du point d'encoche peuvent être faits de deux façons. Des localisateurs du point d'encoche sont disponibles commercialement et sont serrés autour de la corde à l'aide de pinces spéciales.



Une autre méthode est d'utiliser du solide fil ordinaire et de la colle à plume pour former un petit anneau autour du tranche-fil. Ce nœud doit être solide et uniforme. Appliquez une autre couche de colle sur tout le localisateur du point d'encoche et laissez sécher. Il peut y avoir un localisateur du point d'encoche au-dessus et sous l'encoche.

- Après avoir tiré une trentaine de flèches, vérifiez le bande d'arc. Il aura probablement diminuée.
- Ajustez le localisateur du point d'encoche s'il y a lieu.



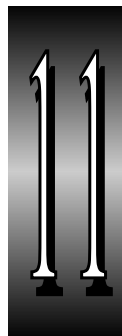
*Ajustement de la longueur de corde.*

## 11.5 L'achat d'équipement

Voici des directives générales pour l'achat de l'équipement requis destiné à des cours de groupe :

- consultez un conseiller indépendant qui a l'expérience du terrain afin de vous assurer de faire des achats éclairés ;
- maintenez une uniformité dans le type d'arc, cela vous permettra un meilleur contrôle de l'acquisition de matériel et des pièces pour les réparations ;
- un arc plus long de quelques pouces est utilisable et souvent désiré, alors qu'un arc trop court est généralement plus difficile à tendre, gênant à tirer et risque d'être abandonné rapidement ;
- un arc avec une grande fenêtre est souhaitable ;
- un arc recourbé est plus facile à tendre qu'un arc droit ;
- suivez le tableau «Longueur d'arc/ Allonge» lorsque vous achetez un arc ;
- achetez ou faites des cordes de réserve afin d'avoir la bonne dimension pour le remplacement ;
- achetez 20-30% d'équipement pour gaucher, protège-doigts et arcs ;

- au moins un plastron par arc. Une majorité de grandeur moyenne avec quelques-uns de taille petite et grande ;
- quelques protège-doigts gauchers seront requis. Les protège-doigts se perdent ou s'usent facilement et ne sont pas dispendieux donc assurez-vous d'en avoir une quantité suffisante. Encouragez les archers à acheter leur propre protège-doigts ;
- des flèches assorties sont préférables pour un groupe ;
- l'achat de 6 flèches pour chaque arc évitera l'attente lors des réparations ;
- ayez plusieurs séries de flèches de différentes longueurs pour chaque arc ;
- achetez des encoches et des plumes de rechange pour vous assurer d'avoir la bonne grandeur et la bonne couleur pour les réparations futures ;
- achetez des flèches non peintes, non lettrées et utilisez du papier collant de couleur pour les diviser en séries. Lorsque les flèches se brisent, de nouvelles séries peuvent facilement être refaites ;
- assurez-vous que les arcs à poulies ont une allonge moyenne et une tension maximale suffisamment faible pour l'archer moyen ;
- encouragez les archers à acheter leur propre protège-doigts et leurs flèches dès que possible, ces articles sont peu dispendieux et lorsque les archers ont leur équipement il fait toujours l'affaire et peu se perdre ;
- si votre club ne peut pas se payer des flèches de différentes longueurs, achetez des flèches non coupées de 30 pouces de long.





# Événements FITA enregistrés

La liste des événements FITA enregistrés est disponible à :

**[http://www.fita.ch/personal/pcalendar\\_public\\_front.asp](http://www.fita.ch/personal/pcalendar_public_front.asp)**



C'est de la responsabilité de votre fédération nationale de mettre à jour ce calendrier. Les règlements FITA stipulent qu'un événement doit être notifié au bureau de la FITA au moins un mois avant le premier jour de l'événement. Les associations membres peuvent respecter cette règle en publiant elle-même leurs événements directement sur le site Web. Un chiffrier électronique est disponible pour téléchargement afin de faciliter l'enregistrement d'un groupe d'événements.

La FITA a donné un mot de passe à chacune de ses Associations membres pour accéder à : **<http://www.fita.ch/personal/login.asp>**

Les associations membres devraient contacter le bureau de la FITA si elles ont perdu leur code d'accès ou leur mot de passe.



D'autres informations sont disponibles sur le site Web de la FITA à :



**<http://www.archery.org/>**

# Chapitre 12

## L archer invalide

### 12.1 Introduction

Un véritable effort doit être fait pour initier des personnes avec des handicaps de n'importe quel genre au tir à l'arc, une activité qui leur permet de réussir au même niveau que les autres. Chacun de ces individus a le droit d'apprécier ce sport et, en tant qu'entraîneur, vous devriez faire de votre mieux pour les aider.

Le tir à l'arc, activité récréative et compétitive, offre une excellente opportunité aux personnes physiquement touchées ou non de participer sur des bases égales. Ceux qui ont des limitations physiques au niveau des membres inférieurs peuvent tirer en situation réelle mais aussi, avec l'arrivée des arcs à poulies, ceux avec des limitations physique aux membres supérieurs. Il existe une variété du matériel spécialisé disponible pour assister ces archers physiquement touchés. Cependant, il y a aussi des personnes avec d'autres types d'handicap, comme les visuels ou les auditifs, qui pourraient eux aussi apprécier le tir à l'arc.

N'ayez pas peur de parler à l'archer de ses handicaps. Il/elle est la personne la plus à même de vous informer sur ses limitations de mouvement qui pourrait affecter votre manière d'enseigner. Si l'handicap de l'archer inclus une difficulté de communication il y aura sûrement quelqu'un avec lui/elle qui pourra interpréter. Si vous êtes inquiets à propos de n'importe quels problèmes médicaux, vous devriez alors consulter quelqu'un dans le domaine médical. Il est possible que vous trouviez qu'il vous faut aménager soit la technique de tir soit l'équipement pour mieux satisfaire cette personne particulière que vous entraînez.

Il est recommandé de passer un peu de temps à parler à l'archer potentiel pour comprendre au mieux la situation de cet individu. Il ce peut, par exemple, que pour certaines raisons la personne se fatiguera très rapidement et qu'il faudra raccourcir les cours.

Les gens commencent le tir à l'arc pour différents raisons et c'est utile de savoir, dès que possible, ce qu'attend l'archer de ce sport. Il se peut qu'ils ne souhaitent que s'amuser et apprécier le tir. Toutefois, si ils ont envie de devenir vraiment très bons et d'être sélectionnés pour représenter leurs pays à des compétitions internationales pour handicapés comme les Jeux Paralympiques, les entraîneurs doivent alors être au courant des règles

qui dirigent ces événements. Celles-ci sont détaillées dans la section 12.12

### 12.2 Types d handicaps

Il y a beaucoup de personnes invalides dans le monde et presque toutes sont capables de tirer à l'arc. Les handicaps peuvent être classés dans quatre catégories principales.

- Handicap physique
- Handicap sensoriel
- Handicap mental
- Maladies diverses

Il y aura, dans chacune de ces catégories, un grand nombre d'handicaps. L'entraîneur n'aura pas nécessairement besoin de connaître tous ces handicaps et peut trouver plus utile de regarder comment tire l'archer pour pouvoir utiliser les catégories suivantes.

- Archers avec usage limité ou impossible des bras Voir 12.3
- Archers debout avec problèmes d'équilibre Voir 12.4
- Archers avec déficience visuelle Voir 12.5
- Archers avec problèmes mentaux Voir 12.6
- Archers tirant d'un fauteuil roulant Voir 12.7
- Archers tirant d'une chaise ou tabouret ordinaire Voir 12.8
- Archers avec problèmes de communication Voir 12.9
- Archers avec plusieurs difficultés Voir 12.10

### 12.3 Archers avec usage limité des bras

#### 12.3.1 Bras d arc

*12.3.1.1* Si le bras d'arc est amputé, l'archer peut être aidé d'une prothèse avec un mécanisme pour tenir l'arc. Il/elle peut en avoir un qui est utilisé pour les tâches de tous les jours et qui pourrait être adapté pour ceci. Ou inversement, l'archer peut apprendre à tirer avec l'autre côté – voir 12.3.2.1

*12.3.1.2* Si le bras d'arc est très faible et l'archer n'a pas assez de force dans ses doigts, l'arc peut être attaché à la main. Cette attache doit être très serrée pour pouvoir ainsi garder l'arc dans la même position, toutefois elle devra être surveillée régulièrement pour être sur qu'elle ne bloque pas la circulation sanguine des doigts.

12.3.1.3 Si le bras d'arc est trop faible pour que l'archer puisse tenir le bras en direction de la cible, une attelle au coude peut être utilisée.

### 12.3.2 Bras de corde

12.3.2.1 S'il manque à l'archer le bras de corde, une prothèse peut être placée, comme dans 12.3.1.1. Ce dernier peut avoir un crochet qui attrape la corde et pour décocher l'archer doit tourner son bras. L'archer peut aussi tendre l'arc avec ses dents. Un grand nombre d'archers font cela. Un morceau de cuir est attaché à la corde de chaque côté de l'encoche et d'une manière similaire à la boucle en forme de D sur les cordes des arcs à poulies. L'archer le tient avec ses dents et ouvre sa bouche pour relâcher. Cette "palette" doit être souvent surveillée puisque l'archer la mord très fréquemment.

12.3.2.2. Si le bras de corde est faible et qu'il n'y a pas assez de force dans les doigts, la méthode utilisée depuis des années et qui reste toujours très utile pour les débutants est d'attacher un crochet à la main que l'archer accroche à la corde pour tendre, relâchant avec une action de pivotement. Beaucoup de ces archers préfèrent utiliser un décocheur comme ceux des archers tirant un arc à poulies. Si l'archer n'a pas suffisamment de dextérité dans les doigts pour pouvoir relâcher de la manière habituelle, le décocheur peut être adapté pour que le décochage se fasse lorsqu'il rentre en contact avec une partie de la mâchoire etc.

12.3.3 Selon le bras atteint, il peut être bénéfique de suggérer à l'archer de tirer comme un gaucher au lieu d'un droitier (ou vice versa) même si son oeil dominant peut être de l'autre côté.

## 12.4 Archers debout avec problèmes d'équilibre

Les problèmes d'équilibre d'un archer debout peuvent venir de différentes causes tel qu'une jambe plus courte que l'autre, polio, une jambe artificielle, etc. Il existe plusieurs solutions à ceux-ci. L'archer pourrait avoir une chaussure qui a été conçue pour compenser l'inégalité de longueur des jambes. Si ce n'est pas le cas, l'entraîneur peut suggérer de mettre un bloc (par exemple en bois) sous la jambe la plus courte, afin d'avoir un positionnement bien droit. Si l'équilibre de l'archer est vraiment mauvais (ce qui pourrait être un problème de sécurité si il/elle tombait quand il y aurait du vent) il est mieux de suggérer qu'il tire à partir d'une chaise ou d'un tabouret placé sur le pas de tir.

## 12.5 Archers avec affaiblissement de la vue

Comme toutes les autres catégories, cela concerne un nombre important de personnes. Certains auront suffisamment de vision pour tirer de la même manière que les autres archers mais d'autres n'en auront pas du tout et cette section traite principalement de ces derniers. Parlez leur pour apprendre s'ils ont été aveugle depuis la naissance ou s'ils ont perdu la vue plus tard, ceci modifiera leur manière de percevoir le monde. Par exemple, quelqu'un qui n'a jamais vu ne saura peut-être pas ce qu'est le "rouge". Permettez à l'archer de toucher l'équipement afin qu'il s'en fasse une image mentale.

Ce doit être une session individuelle, la sécurité étant primordiale à la fois pour l'archer, l'entraîneur et les autres archers. Très souvent, les tirs d'initiation sont faits avec une assistance manuelle de l'entraîneur, avec la permission de l'archer. Travaillez avec eux, tendez avec eux, relâchez avec eux, et guidez le bras d'arc. Laissez les percevoir la sensation de tirer. Il a souvent été posé la question de quel plaisir est trouvé dans le tir à l'arc par un non-voyant dans un sport si visuel. En réalité, l'archer pourra développer l'habileté de connaître l'exactitude du tir par le son, c'est à dire la différence de bruit que la flèche fait lorsqu'elle touche le jaune au lieu du blanc, ce que nous avons tous remarqué.

### 12.5.1 Position sur la ligne.

Les archers non handicapés sont capables de voir afin de se positionner de la même manière sur la ligne de tir. Les archers visuellement déficients ont besoin de quelque chose qu'ils peuvent toucher. Une paire de fers à chevaux attachés au sol (avec des attaches pour le tir extérieur; à l'intérieur avec du ruban adhésif ou de la gommette) leurs permettra de placer leurs pieds dedans et ainsi ils seront capables de se remettre dans la même position lorsqu'ils reviennent sur le pas de tir.

### 12.5.2 La visée

Il existe deux manières de visée et celle qui est de loin la plus courante est la visée tactile.

#### 12.5.2.1 La visée tactile

Un moyen très simple d'avoir un viseur tactile serait d'utiliser quelque chose comme un trépied de camera, avec le manche ajustable positionné de manière à ce qu'il appuie sur le dos des jointures de la main. Un récipient rempli d'eau, pendu au croisillon des pieds donne plus de stabilité. L'entraîneur peut inventer autre chose pour améliorer cet arrangement mais le contact sur le dos de la main d'arc est la chose importante.



*Système de « visée par toucher » pour droitier.*

Ce dernier détermine l'élévation de l'arc et, donc, la distance que va parcourir la flèche, ainsi que le mouvement d'un côté à l'autre. Il est important de ce rappeler lorsqu'on règle l'objet qui aide la visée qu'il doit être bougé dans le sens contraire de la flèche plutôt que de "suivre la flèche" comme avec la vue normale. Des versions plus sophistiquées de ceci sont utilisés par les archers plus expérimentés et des renseignements additionnels peuvent être demandés auprès de l'International Blind Sports Association (IBSA).

#### 12.5.2.2 Le système "Iris"

Un autre type d'aide est le système français "Iris". C'est un mécanisme électronique avec un petit "transmetteur" qui est attaché au bas de la cible. A la place du viseur, un "receveur" qui ressemble beaucoup à une torche reçoit le signal, ce dernier est transmis à l'archer à travers des écouteurs. Une ceinture de batteries complète l'équipement. L'archer cherche la note la plus aigüe du son et tire ses flèches. Ceci permet aux archers aveugles d'être totalement indépendants. Le réglage du viseur se fait en direction de la flèche, comme pour un viseur standard. Il y a quelques inconvénients à ce système, l'un étant son coût qui le réserve probablement à quelques passionnés, et deuxièmement, l'arc doit être tendu à pleine allonge lorsque l'archer cherche le signal.

Ce problème est toutefois relatif puisque le système français est conçu pour être tiré à 30 m maximum et la tension de l'arc doit se trouver autour des 20-25 livres. Cependant, des tests ont été réalisés avec succès dans différents pays où la distance a été doublée et plus encore.

#### 12.5.3 Assistance

Tous les archers malvoyants ou non-voyants, lorsqu'ils utilisent la visée tactile, auront besoin d'un assistant pour leur dire où leurs flèches vont, afin que des ajustements de visée soient faits. Après que la volée soit tirée, l'assistant guidera l'archer vers la zone d'attente avant de marquer et de récupérer les flèches.

#### 12.5.4 Marquage

Un bloc de mousse coupé en cercle, peut être amené à la cible lors du marquage. Des punaises à têtes rondes peuvent être mises aux endroits où les flèches ont touché la cible et ceci peut être ramené à l'archer afin qu'il puisse sentir où ses flèches sont allées. Il n'est pas recommandé que l'archer se rende à la cible car il/elle pourrait trébucher sur des flèches dans l'herbe ou heurter les flèches qui dépassent de la cible. Cependant, l'archer devrait pouvoir aller aux cibles avant le tir afin de se rendre compte de comment elles sont faites.



*Cible concentrique 3D pour non voyants*

## 12.6 Archers avec problèmes mentaux

Une fois de plus, c'est un groupe vaste. Vous devez évaluer leurs compétences sur une base individuelle et déterminer le meilleur choix d'action. L'archer mentalement déficient aura tout le temps besoin d'une attention individuelle. Si vous êtes le seul entraîneur dans le club, ceci pourrait demander de l'aide d'un parent de l'archer ou un autre volontaire à être formé comme un assistant pour cet individu. Si cela n'est pas possible, il vous sera tout simplement impossible de pouvoir entraîner cet archer. Vous devez vous rappeler de ne pas laisser cet archer déranger les autres archers, directement ou indirectement. Si l'archer est capable d'accepter et d'accomplir des instructions il n'y a aucune raison de l'exclure, mais la sécurité doit toujours être prioritaire. Ces archers peuvent avoir des difficultés physiques en plus qui peuvent se traduire de la manière habituelle mais il est aussi probable qu'ils:

- Aient peu d'attention
- Deviennent facilement frustrés
- Montre des émotions extrêmes

Énormément de patience est nécessaire puisque les instructions peuvent être répétées plusieurs fois. Il est aussi possible que l'archer:

- Se retourne soudainement à pleine allonge
- Courre vers la cible avant le signal

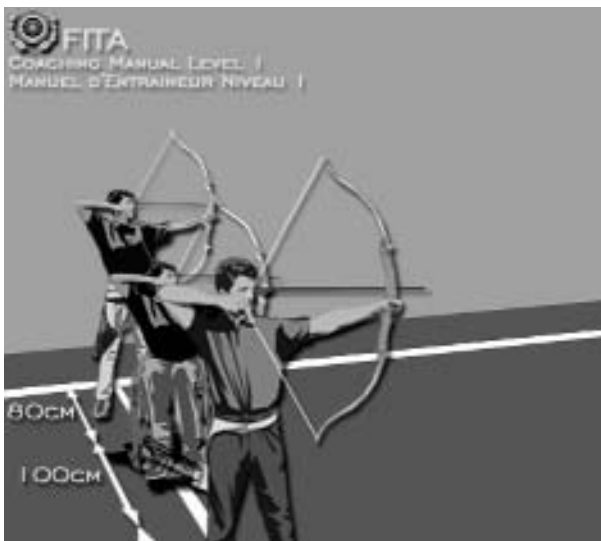
Dans des situations extrêmes, il peut être nécessaire de décider que pour des raisons de sécurité la personne soit interdite de participer.

## 12.7 Archers en fauteuil roulant

### 12.7.1 La position du fauteuil

La chaise roulante devrait être placée pour que les épaules de l'archer soient positionnées de la même manière qu'un archer debout. Tout comme les pieds de l'archer debout peut être placés à 90 degrés de la ligne de tir ou bien dirigés vers la cible, la chaise peut être

dirigée vers la cible si l'entraîneur a l'impression que c'est plus bénéfique. Soyez certain que l'archer met les freins de sa chaise. À l'extérieur, le sol peut être très



*L'archer en chaise roulante a besoin de plus de place sur la ligne de tir.*

inégal. Essayez de vous assurer que le fauteuil de l'archer ait les quatre roues en contact afin qu'il soit stable.

### 12.7.2 La position assise de l'archer

Un domaine qui demande de l'attention est le maintien de la position assise dans la chaise. L'équilibre de cette position varie considérablement selon l'utilisateur de la chaise. Ceux avec très peu d'équilibre pourront être attachés sur le dossier par une



*Archer sanglé sur sa chaise*



*Position du fauteuil roulant sur la ligne de tir*

gagnent suffisamment de confiance pour que l'entraîneur puisse l'enlever.

Ceux qui sont sujets à des spasmes importants dans les jambes peuvent souhaiter avoir leurs jambes bandées. Le dos de la chaise ne devrait pas dépasser le bas des omoplates afin que les muscles utilisés pour bander l'arc ne soit pas gênés. Il est important que l'archer trouve une position agréable qui offre un bon support parce que pour obtenir un tir constant ils doivent se positionner exactement de la même manière dans la chaise pour chaque flèche. Vous pouvez aider les archers à trouver

quelques points de référence et leurs apprendre à vérifier souvent leur position selon ces références. Les archers auront tendance à se pencher du côté opposé à la cible pour compenser le manque d'équilibre lorsqu'ils tendent l'arc. Vous devrez faire attention à cela, surtout lorsque l'archer devient fatigué. Cette faute peut aussi causer de futurs problèmes avec le dégagement de la corde au niveau de la poitrine et de la chaise roulante. L'archer peut obtenir plus de stabilité en s'adossant sur le dos de la chaise.

### 12.7.3 Equipement

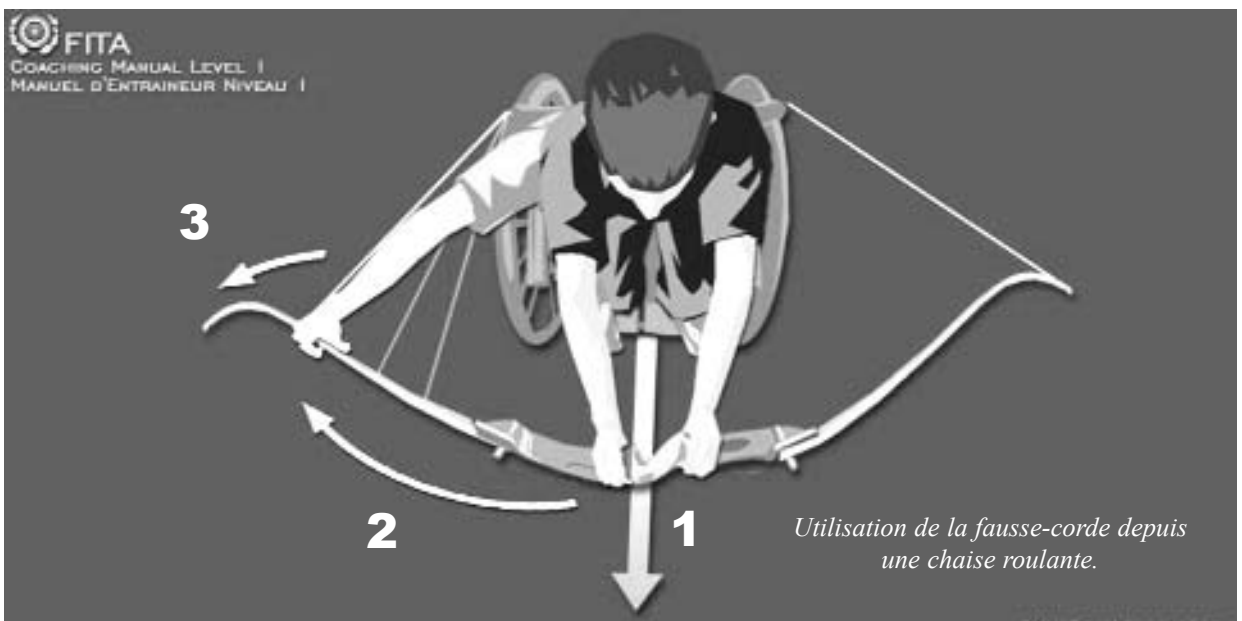
L'archer aura peut être besoin d'un arc plus court que la normale parce que il/elle est plus proche du sol. Lorsque l'arc tombe vers l'avant pendant la décoche, il aura tendance à taper la roue de la



*L'entraîneur doit aider l'archer à trouver des points de référence (souvent sur le dossier) pour toujours se positionner au même endroit sur sa chaise.*



*Une protection de roue évite d'abîmer la branche inférieure de l'arc.*



*Utilisation de la fausse-corde depuis une chaise roulante.*

## 12.7.4 Bander l'arc

Beaucoup d'archers en chaise roulante mettent eux-mêmes la corde sur leur arc. Cela est généralement fait en mettant le bandoir sur l'arc et puis en passant la "fausse corde" autour du dossier de la chaise. L'archer peut alors pousser sur le corps d'arc afin de mettre l'arc sous tension et d'installer la corde.

## 12.7.5 Le tir

Dans la plupart des cas, c'est le même que les archers non handicapés mais, souvent, l'armement commence plus en l'air à cause de la position de l'archer. D'autres modifications ne seront nécessaires que si l'archer a des difficultés additionnelles avec les mains ou bras. Voir section 12.3

## 12.7.6 Marquage des points et récupération des flèches

À l'intérieur, les archers en fauteuil roulant choisiront souvent de marquer et ramasser leurs flèches eux-mêmes, cependant ils auront probablement du mal à retirer les flèches situées tout en haut de la cible. À l'extérieur, il est difficile de pousser la chaise sur les terrains d'herbe inégaux donc ils auront besoin de quelqu'un pour compter et enlever les flèches. Aux compétitions, cela est souvent fait par ceux sur la même cible. Aux compétitions internationales, c'est l'entraîneur qui s'en occupe.

## 12.7.7 Passage de corde

Une des difficultés que rencontrent les archers en fauteuil roulant, surtout lorsqu'ils tirent sur de courtes distances, est de dégager la corde des par-



*Le dégagement corde-roue est souvent un problème pour l'archer en fauteuil roulant.*

ties de la chaise côté cible, en particulier, la roue.

Les étapes suivantes peuvent être utilisées pour résoudre ce problème.

12.7.7.1 Enlever le repose bras côté cible de la chaise

12.7.7.2 Enlever la main courante de la roue côté cible ou changer la roue avec une autre sans main courante (cette roue peut être gardée spécialement pour l'archerie)

12.7.7.3 Pencher légèrement les roues. La plupart des personnes en chaise roulante savent faire cela sur leur chaise.

12.7.7.4 Placer une planche de +/- 13mm sous le coussin de la chaise afin de lever légèrement l'archer.

12.7.7.5 Faites que l'archer s'assoit plus du côté cible de la chaise. Soyez sûr qu'il/elle déplace tout son corps et qu'il ne fasse pas que de se pencher vers la cible.

## 12.7.8 Le dossier de la chaise

L'archer aura besoin de support du dossier de la chaise s'il n'a pas assez d'équilibre. C'est mieux s'il y a un petit peu de mou dans le dossier de la chaise plutôt que de l'avoir tendu. La hauteur doit être suffisante pour donner plus de stabilité à l'archer mais elle ne doit pas gêner le mouvement de omoplates. L'archer ne doit pas, d'après les règlements internationaux, appuyer son bras d'arc sur le dossier ou le repose bras de sa chaise.

## 12.7.9 Quelques points se rappeler

Essayez de parler à l'archer à son niveau, ne restant pas tout le temps positionné au dessus de lui/elle. Transmettez vos idées de changement que vous voudriez faire sur la position de la chaise et laissez l'archer les faire, si possible. N'oubliez pas que, d'après les règlements internationaux, les archers en fauteuil roulant ayant très peu de dextérité dans les mains (comme les tétraplégiques) ont le droit d'avoir un assistant qui encoche leurs flèches et ajuste leur viseur donc vous pouvez le faire, si l'archer le veut.

## Archer en chaise roulante tirant l'intérieur

### 12.8 Archers tirant d'une chaise ou un tabouret ordinaire

Ces archers auront probablement plus de stabilité qu'un archer en fauteuil roulant puisque leurs pieds touchent le sol, ce qui leur procure une base beaucoup plus solide. Ça les aiderait si leur chaise/tabouret n'était pas bougé(e) pendant la séance, cela éviterait qu'ils ne passent leurs temps à le repositionner.

Le principal usage de la chaise/tabouret est de procurer la stabilité qu'il manque à l'archer lorsqu'il/elle est debout sans soutien. (La plupart auront besoin d'un bâton ou d'une canne pour pouvoir marcher.) L'archer doit être positionné sur le siège afin de ressembler, le plus possible, à un archer debout. La hauteur de la chaise/tabouret sera souvent importante et l'avis d'un physiothérapeute sera peut-être nécessaire pour savoir si la hauteur est correcte. L'archer n'aura pas besoin du support dorsal de la chaise (pas comme les archers en chaise roulante) et pourra être enseigné comme un archer physiquement valide.

### 12.9 Archers avec problème de communication

Alors que cette catégorie d'archers pourra parfaitement tirer comme un archer non handicapé, l'entraîneur aura besoin de modifier son/sa méthode d'enseignement afin de pouvoir communiquer efficacement.

#### 12.9.1 Archers avec problèmes d'écoute

En fonction de la gravité de ce problème, différentes solutions peuvent être appliquées.

Si l'archer peut lire sur les lèvres, n'oubliez pas de garder votre visage toujours dans sa direction lorsque vous lui donnez des instructions.

Si la communication verbale est impossible, il faudra probablement écrire ce que vous voulez dire, en l'appuyant par quelques gestes.

C'est très important, du point de vue de la sécurité, que l'archer sache quand il est possible de tirer et/ou de ramasser les flèches. Le signal audible généralement donné ne sera peut-être pas approprié.

#### 12.9.2 Archers avec problèmes de parole

La plupart des solutions pour archers malentendants peuvent s'appliquer ici. Si vous avez vraiment du mal à comprendre l'archer, il/elle peut amener quelqu'un avec lui/elle qui puisse interpréter à votre place.

### 12.10 Archers avec plusieurs problèmes

Il est très fréquent que des personnes aient plus d'une des difficultés citées ci-dessus. Par exemple, les tétraplégiques seront nécessairement en chaise roulante mais auront aussi des problèmes avec leurs bras et mains. Dans ces cas, il faudra vous référer à plus d'une des sections ci-dessus.

### 12.11 D'autres difficultés médicales

Même si elles ne sont pas classées comme des disparités physiques, il y a un grand nombre de conditions médicales qu'un archer peut avoir et que l'entraîneur devrait découvrir. Des conditions comme de l'asthme, l'épilepsie, l'hémophilie, le rhumatisme etc. que des archers peuvent avoir. Si vous lui en avez parlé avant de commencer et vous êtes informé de ceci, vous pouvez consulter un professionnel de la médecine pour vous assurer de savoir la démarche à suivre dans toutes les circonstances (par exemple, si un de vos archers avait une crise d'épilepsie).

### 12.12 Règlements internationaux.

L'organisme qui préside les événements internationaux pour handicapés ce nomme le Comité International Paralympique (CIP). Les règlements pour le tir à l'arc sont fixés par la section archerie du CPI. Les règlements du CPI déclarent que les événements internationaux seront dirigés par le règlement de la FITA avec les additions et modifications contenues dans le livre de règlements du CPI. Les règlements peuvent être obtenus du centre du CPI qui se trouve à Bonn. Ci-dessous se trouve un résumé des parties qui pourraient intéresser un entraîneur, s'il a un archer assez bon pour être sélectionné afin de tirer pour son pays. Pour plus de détails, il vous faudra contacter le CPI.



### 12.12.1 Classification

Afin de permettre à des archers de tirer contre d'autres avec des inaptitudes similaires, les archers sont regroupés dans différentes classes avec des divisions séparées pour hommes et femmes. Pour le moment, ces classes sont réservées aux handicapés physiques, mêmes si des discussions ont lieu pour essayer de créer une classe pour ceux avec problèmes visuels. Il y a aussi une règle de minimum d'inaptitude afin que, par exemple, une personne avec juste un doigt amputé soit considérée pas assez handicapé pour tirer à un de ces championnats. Les classes d'handicap internationales servent à assurer que les archers soient placés dans le bon groupe et qu'ils respectent le minimum d'inaptitude. Si vous souhaitez avoir votre archer classé, il vous faut contacter le CPI afin de trouver où il pourrait cela pourrait être fait.

### 12.12.2 Le format compétitif

C'est exactement le même que celui de la FITA, les championnats du monde consistent en une épreuve qualificative FITA suivi d'une épreuve Olympique alors que les Jeux Paralympiques servent de round de qualification suivi d'un round Olympique. Comme avec la FITA, ceux qui tirent avec arc à poulies peuvent faire les Championnats du Monde mais pas les Jeux Paralympiques.

### 12.12.3 Règlements pour fauteuil roulant

N'importe quel type de chaise roulante peut être utilisée du moment qu'elle respecte le fonctionnement et le sens du mot chaise roulante, elle ne doit donc pas avoir été modifiée et truquée.

Aucune partie de la chaise ne doit soutenir le bras d'arc lors du tir.

Aucune partie du dossier ou de ses supports verticaux ne doit se dépasser l'axe vertical passant par les côtés du thorax (sauf dans le cas des archers W1 - voir 12.12.4).

Aucune partie de la chaise ne doit se trouver à moins de 110 mm des aisselles pendant le tir et pour toutes distances.

La chaise roulante ne doit dépasser l'espace alloué par la FITA sur la ligne de tir.

### 12.12.4 Les archers W1

sont des archers en fauteuil roulant avec d'autres problèmes, comme les tétraplégiques. Ils peuvent,

dans la classe classique, tirer avec un arc à poulies, en admettant que l'arc ait le même type de visée que les arcs classiques (en d'autres termes, ils ne peuvent avoir de visette ou d'oeillette de viseur avec prisme. Ces archers peuvent utiliser un décocheur à cause de leurs difficultés digitales. Ils peuvent utiliser n'importe quelle quantité de supports et de lanières pour conserver leur stabilité du moment qu'aucun support n'est donné au bras d'arc pendant le tir et qu'ils maintiennent les aisselles dégagées de 110mm entre le bras et la chaise. Ils peuvent aussi avoir un assistant pour les aider à encocher leurs flèches et ajuster leur viseur. L'assistant ne peut tout de fois donner aucun conseil.

### 12.12.5 Chaises/tabourets ordinaires

N'importe quel type de chaise/tabouret peut être utilisé du moment qu'il respecte le fonctionnement et le sens du mot chaise/tabouret, il ne doit donc pas avoir été modifié et truqué.

Aucune partie de la chaise ne doit soutenir le bras d'arc lors du tir. Aucune partie de la chaise ne doit être au contact du bassin à moins de 220mm, sous les aisselles pendant le tir et à n'importe quelle distance.

La zone de contact avec le sol, représentant le cadre que forment les pieds de la chaise/tabouret et ceux de l'archer ne doit pas dépasser la taille de 60 cm x 80 cm.

## 12.13 Conclusion

Finalement, ne soyez pas effrayé d'entraîner des archers handicapés. Ce peut être une très grande récompense, en tant qu'entraîneur, de voir la joie que peut éprouver un archer handicapé envers son tir, surtout si vous avez du surmonter quelques épreuves difficiles pour atteindre ce point.

# Chapitre 13

## Jeux

## INTRODUCTION

Les jeux sont une excellente manière de travailler la technique tout en s'amusant. Pendant que les archers participent aux jeux rappelez leur les éléments du geste qu'il doivent continuer à travailler. Commencez avec des cibles à courtes distances (10-15m), que vous reculerez au fur et à mesure que les archers progresseront. Les jeux par équipe sont intéressants pour les nouveaux archers, car les archers plus expérimentés pourront les aider. Prévoyez des visuels ou des blasons de grandes tailles au début, puis réduisez les progressivement, placez les au milieu des cibles afin d'éviter le temps perdu à chercher les flèches ratées. Assurez-vous que les archers suivent les règles du club et finissent le jeu tout en conservant leur motivation. Ainsi ils auront envie de revenir

Voici les catégories de jeux que vous trouverez dans ce chapitre

Jeux de ballons  
Jeux de cartes  
Jeux de flèches  
Jeux de dés  
Jeux par élimination  
Jeux de flu-flu  
Jeux divers  
Jeux sportifs  
Morpion  
Tests de progression

AU PLAISIR!

## JEUX DE BALLONS

Les jeux de ballons sont généralement les jeux les plus populaires parmi les jeux en tir à l'arc. Il y a plusieurs variantes pour développer la technique et plusieurs manières d'en assurer le succès.

- **Equipement** : la taille des ballons est fonction du niveau des archers (gros pour les débutants et plus petits pour les archers plus expérimentés), des cibles, du scotch ou des punaises pour accrocher les ballons sur les cibles, des arcs et des flèches.
- **Objectif du jeu** : toucher les ballons en suivant les consignes
- **Distances de tirs** : 10, 15, 20 mètres en fonction du niveau des archers
- **Aspects techniques renforcés** : la précision, l'autoévaluation et la contre visée



### Ballons éclatés

- **Ballons:** 5 ou 6 ballons numérotés et de couleurs différentes par équipe et par cible. Pour les débutants placer les ballons écartés les uns des autres et rapprochés pour les plus expérimentés



- **Nombre d'archers et de flèches:** équipes de 2 avec 3 flèches chacun, équipes de 3 avec 2 flèches chacun
- **Objectif:** être la première équipe à toucher tous les ballons dans l'ordre
- **Règle du jeu:** toucher les ballons dans l'ordre chronologique de leur numérotation, un archer après l'autre. Si un archer rate, l'équipier suivant continue. Si un ballon est touché dans le mauvais ordre chronologique, l'équipe est éliminée pour cette manche.

### Ballons comptés

- **Ballons:** de différentes couleurs et de différentes tailles



- **Objectif:** toucher les ballons qui valent le plus de points en fonction de la taille et de la couleur
- **Nombre d'archers:** de 2 à 4 individuels par cible ou une équipe de 2 ou 3 archers par cible
- **Nombre de flèches:** 3 flèches par archer
- **Règles:** attribuer un nombre de points à chaque ballon en fonction de la taille (les plus petits comptent plus) ou de la couleur. Tirer jusqu'à ce qu'une équipe ou un individuel atteigne le nombre de points voulu ou qu'il ne reste plus de ballon.

## Tir aux ballons

- **Ballons:** plusieurs ballons sur la cible, très rapprochés pour les débutants



- **Nombre d archers:** variable, jusqu'à 3 à la fois par cible
- **Objectif:** toucher n'importe quel ballon pour gagner un prix
- **Règles du jeu:** toucher un ballon pour gagner un prix
- **Variantes:**
  - 1: le plus petit ballon qui est touché gagne le plus gros prix
  - 2 : tir par équipe, un archer à la fois par équipe. L'équipe gagnante est celle qui a touché tous les ballons la première.

## N'éclate pas le ballon!

- **Ballons:** 6 ou 8 ballons sur un blason adapté à la distance et au niveau des archers
- **Objectif:** marquer le plus de points sans éclater les ballons
- **Nombre d archers:** un minimum de 2
- **Nombre de flèches:** 3 flèches par volée, 10 volées
- **Règles du jeu:** chaque archer fait un tir composé de 30 flèches. Si un archer éclate un ballon il perd tous les points accumulés et recommence. Le gagnant est celui qui a le plus de points à la fin des 10 volées. Les ballons éclatés sont remplacés.
- **Variante:** si un archer éclate un ballon, les flèches de la même volée ne marquent pas de point

## La pêche d Honolulu

- **Equipement :** buttes de tir, arcs, flèches, un blason de 80cm retourné pour chaque équipe avec des dessins de poissons de différentes tailles, des ballons bleus et rouges, et des feuilles de marques.
  - **Objectifs:** toucher le plus de poissons possible sans éclater de ballon
- Distance de tir: adaptée au niveau de tir des archers
- **Nombre d archers:** au minimum 2 équipes de 2 archers
  - **Nombre de flèches:** 3 flèches pour chaque archer de l'équipe, 10 volées
  - **Règles:** attribuer un nombre de points à chaque poisson en fonction de sa taille (le plus petit ayant le nombre de point le plus élevé). Fixer un ballon bleu et un ballon rouge sur la cible. Chaque équipe tire sur sa propre cible et essaye de toucher le plus de poissons possible. Pour chaque poisson touché, les points marqués correspondent à la valeur attribuée à chaque poisson. Si durant une volée le ballon bleu est touché, il représente l'attaque d'un requin, le score de l'équipe est remis à zéro et elle recommence. Si c'est un ballon rouge qui est touché, l'équipe gagne un bonus de 30 points. Les ballons touchés sont remplacés après chaque volée. L'équipe gagnante est celle qui a le plus de points à la fin des 10 volées.
  - **Aspects techniques renforcés:** la stratégie de précision et le maintien de l'attention tout au long du tir

## Le ballon mystère:

- **Ballons:** un ballon par archer. Le moniteur gonfle les ballons et discrètement les marque au nom de chaque archer du groupe
- **Nombre d archers:** jusqu'à 8 archers par cible
- **Nombre de flèches:** 3 flèches chacun
- **Objectif:** être l'archer dont le nom est marqué sur le dernier ballon qui reste
- **Règles du jeu:** les archers se placent en ligne les uns derrière les autres et tirent l'un après l'autre sur les ballons. Arrêter le jeu quand il ne reste qu'un seul ballon. L'archer dont le nom est écrit sur le dernier ballon est le vainqueur.
- **Variante:** dites aux archers quel est leur ballon, placer les ballons les uns contre les autres, les archers doivent toucher tous les ballons mais leur ballon ne doit pas être touché

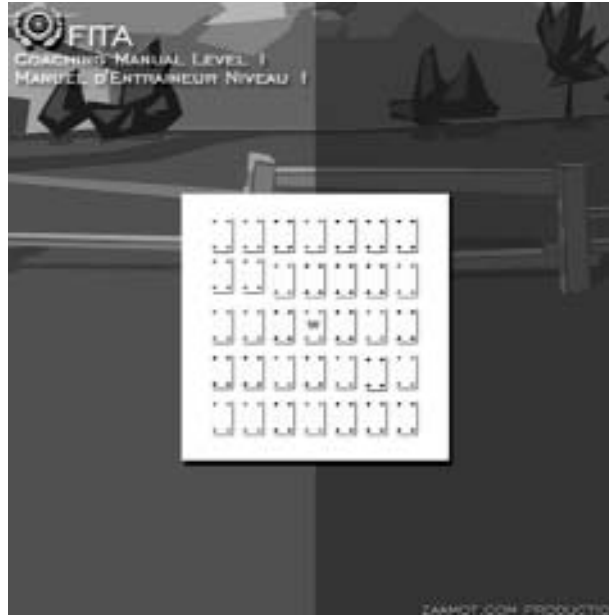
JEUX DE CARTES

## Concentration

- **Matériel:** buttes de tir, arcs, flèches et 16 cartes (3X5 ou 4X6) avec 8 paires de nombres ou de figures sur l'envers; les cartes sont placées face contre la cible
- **Objectif du jeu:** être la première équipe à trouver et à ôter toutes les paires sur sa cible
- **Distance de tir :** de 15 à 20 m en fonction du niveau des archers
- **Nombre d archers:** 1 équipe de 2 archers par cible
- **Nombre de flèches:** 2 flèches par archer
- **Règles du jeu:** début des tirs au coup de sifflet, chaque équipe commence à tirer sur les cartes. Toute carte touchée doit être retournée, mémorisée et retournée à nouveau à l'envers. Si deux cartes correspondent elles doivent être ôtées de la cible. La première équipe qui a ôté toutes les cartes de la cible est vainqueur
- **Aspects techniques renforcés:** précision, mémorisation, et maintien de l'attention tout au long du tir.

## Poker .

- **Matériel:** buttes de tir, arcs, flèches, un visuel avec le dessin de 24 cartes, 4 suites de chaque (9, 10, valet, dame, roi et as)



- **Objectif du jeu:** tirer la meilleure main possible
- **Distance de tir :** variable en fonction du niveau des archers
- **Nombre d archers :** individuel
- **Nombre de flèches :** 5 flèches chacun et 7 volées
- **Points**

1 paire	=	2	points
2 paires	=	3	points
Brelan	=	5	points
Suite	=	10	points
Un full	=	20	points
Un carré	=	30	points
Flush	=	50	points
Quinte flush	=	100	points.
- **Règles du jeu:** chaque archer marque des points en fonction des cartes touchées. Celui qui a le plus haut score après 7 volées est le vainqueur
- **Variation:**
  - 1: le centre de la cible peut être un joker ou un fou
  - 2 : ôter 50 points quand un archer n'a pas de jeu
- **Aspects techniques renforcés:** recherche de la précision maximale et contre visée.

## JEUX DE DART

### Mickey

- **Matériel:** buttes de tir, arcs, flèches et une cible de fléchettes dessinée

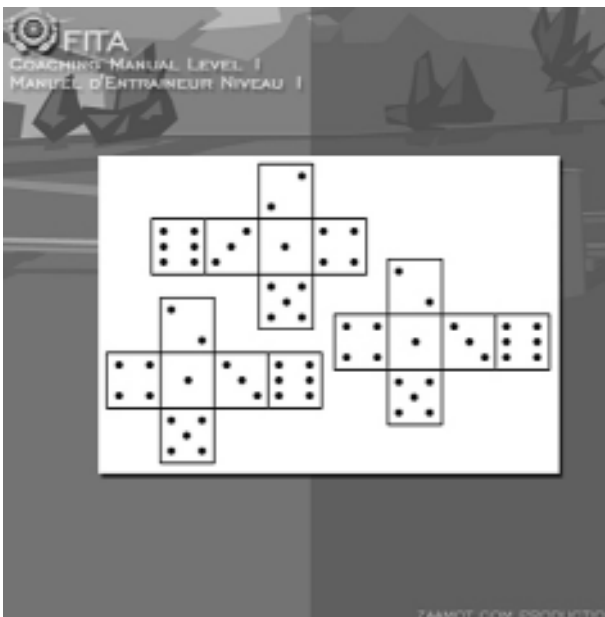


- **Objectif du jeu:** chaque équipe doit tirer 3 flèches dans chacune des zones suivantes: 20, 19, 18, 17, 16, 15, doubles, triples, et double centre.
- **Distance de tir :** variable en fonction du niveau des archers
- **Nombre d archers:** individuel, par équipe de 2, par équipe de 3
- **Nombre de flèches:** 6 flèches en individuel, équipe de 2 avec 3 flèches chacun, équipe de 3 avec 2 flèches chacun
- **Règles du jeu:** les points sont marqués dans un ordre indifférent, l'archer ou l'équipe qui finit en premier a gagné
- **Aspects techniques renforcés:** recherche d'une précision maximale, auto évaluation des ses limites de précision et contre visée.

## JEU DE DES

### Match contre les dés

- **Matériel**: buttes de tir, arcs, flèches et un blason de 80cm et 2 dés
- **Objectif du jeu**: réaliser en cible le même total que celui des dés
- **Distance de tir**: en fonction du niveau des archers
- **Nombre d archers**: 2 au minimum
- **Nombre de flèches**: de 1 à 3, les archers choisissent combien ils veulent en tirer
- **Règles du jeu**: jeter les dés, tirer le même nombre de points en cible que sur les dés, utiliser les valeurs suivantes: jaune= 5points, rouge= 4 points, bleu= 3points, noir= 2 points et blanc= 1point, chaque fois que le résultat du tir est conforme au jeté de dé, bonus de 1 point
- **Aspects techniques renforcés**: maintien de l'attention tout au long du tir et contre visée.



- **Suggestion pour le jeu de dés**  
Vous pouvez utiliser un blason comme celui qui a été dessiné pour le jeu de 421. Dessinez autant de dés que vous voulez

C'est un jeu qui se joue habituellement avec 5 dés. Les fiches de scores sont disponibles dans la plupart des magasins de jouets. Au lieu de lancer les dés les archers doivent tirer sur les zones de la cible qu'ils souhaitent avec les valeurs suivantes: jaunes = 6 points, rouge = 5 points, bleu = 4 points, noir = 3 points, blanc = 2 points, l'espace de la cible en dehors des zones de points = 1 point

- **Matériel**: butte de tir, arcs, flèches blasons de 80 ou de 60 cm
- **Objectif du jeu**: marquer le plus de points en 6 volées
- **Distance de tir**: en fonction du niveau des archers
- **Nombre d archers**: minimum de 2 individuels
- **Nombre de flèches**: 5 flèches par archer
- **Règles du jeu**: tirer en marquant le plus de points possible sur la feuille de marque spéciale yam's. Chaque étape de la combinaison ou étape de la feuille de marque ne doit être réalisée qu'une seule fois, Si un archer échoue à une étape par exemple, s'il échoue au full il pourra utiliser ses points pour une autre étape encore disponible, les 3 par exemple. S'il n'y a plus d'étape disponible, il marque 0 point.

#### Les étapes de scores sont les suivantes

- Un: le nombre de flèches dans le un X 1 point
- Deux: le nombre de flèches dans le deux X 2 points
- Trois: le nombre de flèches dans le trois X 3 points
- Quatre: le nombre de flèches dans le quatre X 4 points
- Cinq: le nombre de flèches dans le cinq X 5 points
- Six: le nombre de flèches dans le six X 6 points
- Le full: 3 flèches dans une zone et 2 dans l'autre: 25points
- Suite 5 flèches dans des zones consécutives: 40 points
- Petite suite 4 flèches dans des zones consécutives: 30 points
- Carré 4 flèches dans la même zone: 40 points
- Yam's 5 flèches dans la même zone: 50 points
- Chance score total des 5 flèches

- **Aspects techniques renforcés**: précision et maintien de l'attention tout au long du tir

- **Variante**: dessiner 5 colonnes sur une grande feuille. Dans chaque colonne dessiner 6 faces de dés. A chaque volée, l'archer tire une flèche par colonne dans les faces de dé. Si une seconde flèche touche la même colonne elle ne marque pas de point

### Yam's

## JEU PAR LIMINATION

Les jeux par élimination doivent être utilisés avec modération et pour des archers plus expérimentés et plus âgés. Ceux qui sont éliminés sont souvent les mêmes et ils peuvent se démotiver, s'ennuyer et se lasser de pratiquer. Mais utiliser avec modération, les jeux par élimination peuvent rendre les séances plus motivantes, ils développent la gestion du stress, la précision et c'est amusant. Quelque soit le jeu pratiqué, assurez vous que les archers restent concentrés sur les aspects techniques qu'ils ont travaillé pendant la séance. C'est souhaitable de prévoir un jeu en plusieurs manches pour donner aux archers une seconde chance. Regrouper les archers par niveau de pratique rendra le jeu plus excitant et amusant.

### Le tir 1 Australienne

- **Matériel:** buttes de tir, arcs, flèches et un blason de 80cm
- **Objectif du jeu:** se qualifier pour la volée suivante en évitant de se faire éliminer
- Distance de tir :** en fonction du niveau des archers
- **Nombre d archers:** des petits groupes
- **Nombre de flèches:** 1 par archer
- **Règles du jeu:** chaque archer a une seule flèche. Après chaque volée la flèche la plus éloignée du centre est éliminée. Continuer jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un seul archer
- **Qualités développées:** gestion de la précision, geste du stress et autoévaluation
- **Variante:** chaque archer tire 3 flèches et le score le plus bas est éliminé

### Elimination de la plus mauvaise flèche

- **Matériel:** buttes de tir, arcs, 3 flèches par archer et un blason de 80cm
- **Objectif du jeu:** garder des flèches aussi longtemps que possible
- **Distance de tir :** variée en fonction du niveau des archers
- **Nombre d archers :** des groupes de niveau jusqu'à 8 par cible. 2 archers tirent à la fois, une flèche par volée
- **Règles du jeu :** exemple pour 8 archers (à ajuster au nombre d'archers)
  - A la première volée, les 7 plus mauvaises flèches sont retirées du jeu
  - A la seconde volée, les 6 plus mauvaises flèches sont retirées du jeu
  - A la troisième volée, les 5 plus mauvaises flèches sont retirées du jeu
  - A la quatrième volée, les 3 plus mauvaises flèches sont retirées du jeu
  - A la cinquième volée, les 2 plus mauvaises flèches sont retirées du jeu

La flèche restante gagne.

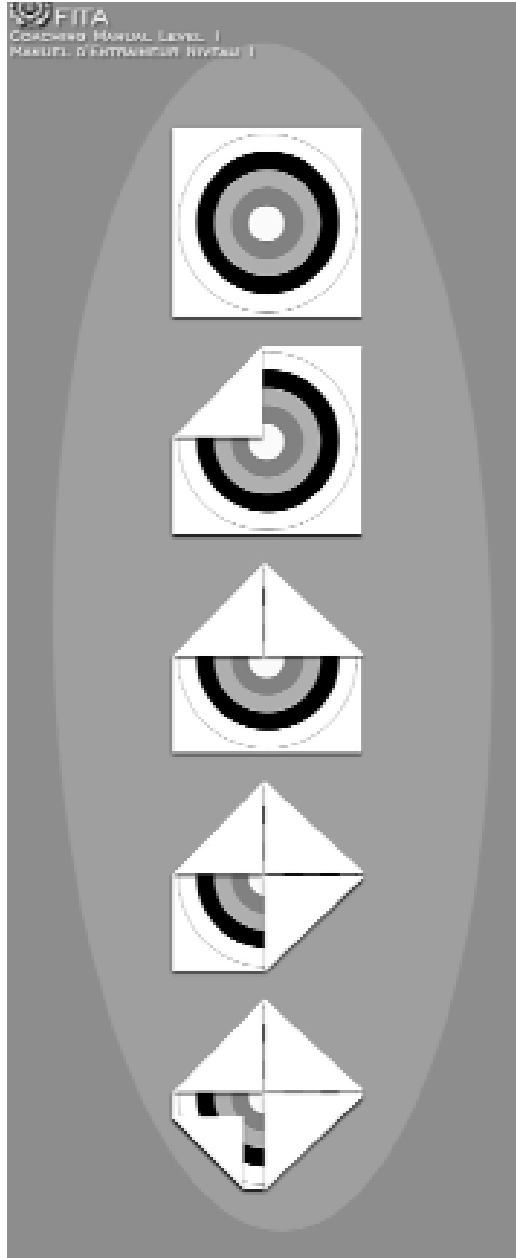
- **Qualités développées:** la précision et l'autodiscipline.



BLASON RAPETISSANT:

## Les coins repliés

- **Matériel:** buttes de tir, arcs, flèches et blason adapté en taille en fonction de la distance et du niveau de pratique



- **Objectif du jeu:** garder des flèches pendant le plus de volées possibles ou réaliser le meilleur score
- **Distance de tir :** en fonction du niveau et de l'âge des archers
- **Nombre d'archers:** tir individuel, peu importe le nombre
- **Nombre de flèches:** 3 flèches par archer, jusqu'à 5 volées
- **Règles du jeu:** toute flèche qui ne touche pas la

zone définie, par exemple: de la zone du 6 à la zone du 10, a perdue et ne peut plus être tirée. Augmenter la pression en notant les scores.

1. Commencer par définir la zone de point pour le jeu ou utiliser les 10 zones. Tirer une volée de 3 flèches sur le blason ouvert. Retire toutes les flèches en dehors des zones de points

Alternative: Enregistrer les pointages.

2. Pour la 2<sup>ème</sup> volée, le coin en haut à gauche est replié de manière à ce que la pointe du coin touche le centre du 10 (la croix). Les archers doivent tirer seulement les flèches qui étaient dans la zone de score de la dernière volée. Les flèches qui manquent la zone visible de points sont perdues

3. Pour la 3<sup>ème</sup> volée, le coin en haut à droite est replié de manière à ce que la pointe du coin touche le centre du 10 (la croix). Maintenant, vous devez voir uniquement la moitié inférieure du blason. Les archers tirent à nouveau en utilisant uniquement les flèches qui étaient dans la zone de score de la dernière volée. A nouveau les flèches qui ont manqué la zone visible de points sont perdues

4. Pour la 4<sup>ème</sup> volée, le coin en bas à gauche est replié de manière à ce que la pointe du coin touche le centre du 10 (la croix). Maintenant, vous devez voir uniquement l'angle inférieur droit du blason. Les archers tirent à nouveau en utilisant seulement les flèches qui étaient dans la zone de score de la dernière volée et perdent des flèches qui se plantent en dehors de la zone visible de points. Dans le même temps les archers qui ont épuisé leurs 3 flèches devront être éliminés. Les autres auront peut-être réduit leur nombre de flèches à une ou deux

5. Pour la 5<sup>ème</sup> volée, le coin en bas à droite est replié de manière à ce que la pointe du coin touche le bord de la zone du 10. Vous ne voyez maintenant qu'une étroite bande en angle droit du blason. Les archers tirent à nouveau en utilisant seulement les flèches qui étaient dans la zone de score de la dernière volée. A nouveau, perte des flèches plantées en dehors de la zone visible de points. La plupart des archers sont éliminés après avoir épuisé leurs 3 flèches. Ceux-ci doivent maintenant regarder les archers qui sont toujours en compétition, cela doit augmenter un peu plus la pression

6. le vainqueur est l'archer qui reste en compétition le plus longtemps ou qui a le plus haut score

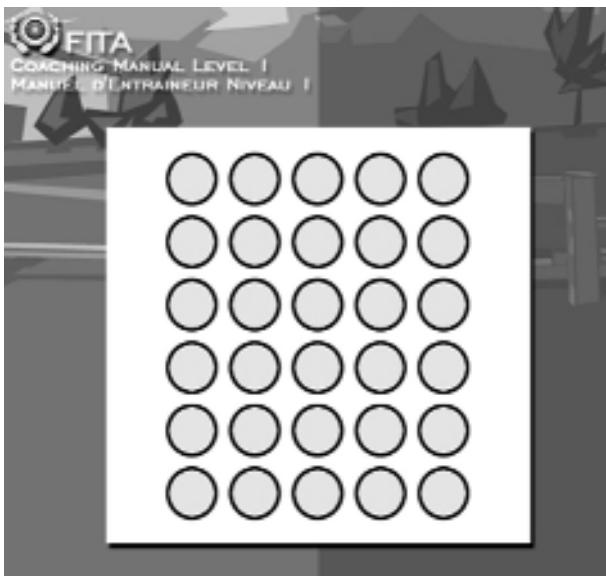
- **Variante:** Compter les points au lieu d'éliminer les flèches.
- **Qualités développées:** La gestion du stress et de la précision.

## La cible rétrécissant

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches blasons de 40cm ou feuille de papier de taille équivalente
- **Objectif du jeu** : garder des flèches pendant le plus de volées possible
- **Distance de tir** : en fonction du niveau des archers
- **Nombre d'archers** : peu importe le nombre d'archers, ils sont regroupés par cible en fonction de leur niveau
- **Nombre de flèches** : 3 flèches par archer, le nombre de volées dépend du temps disponible
- **Règles du jeu**: chaque archer tire 3 flèches. Après chaque volée, éliminer les flèches qui n'ont pas touché la cible et plier la feuille en deux, et répéter cela jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un petit carré, ou que toute les flèches aient été éliminées. C'est l'archer a qui il reste une flèche qui est le vainqueur.
- **Qualités développées** : maintien de l'attention et de la précision

## Le tir des spots

- **Matériel**: buttes de tir, arcs, flèches, des cibles avec 30 spots ou des ronds adhésifs d'une dimension adaptée au niveau des archers. C'est à dire, plus large pour les débutants
- **Objectif du jeu**: toucher les spots en fonction des exigences spécifiques de chaque volée



- **Distance de tir** : en fonction du niveau des archers
- **Nombre d'archers** : équipes de trois
- **Nombre de flèches** : 3 flèches chacun, 7 volées
- **Règles du jeu** : Les archers visent les spots. A la première volée les archers doivent toucher 3 spots. A chacune des volées suivantes ajouter un spot pour finir avec 9 spots à la volée Numéro 7.

Chaque équipe commence avec 2 jokers, elle est éliminée aussitôt que ses 2 jokers sont utilisés et que les exigences ne sont pas remplies.

- **Variante**: une équipe ne doit pas compter un spot s'il a aussi été touché par une autre équipe
- **Qualités développées**: précision et attention tout au long du tir

## La corde coupée

- **Matériel**: buttes de tir, arcs, flèches, des blasons de 60 ou de 40cm et 80cm de corde
- **Objectif du jeu**: réaliser le meilleur groupement
- **Distance de tir** : de 15 à 20m en fonction du niveau des archers
- **Nombre d'archers**: Individuels ou équipes de deux ou trois
- **Nombre de flèches**: individus: 3 flèches chacun, équipe de deux avec 2 flèches chacun, équipe de trois avec 1 flèche chacun
- **Règles du jeu**: chaque archer tire 3 flèches dans la cible. Après chaque volée, utiliser la corde pour entourer le groupement de flèches de chaque archer et couper la corde à la longueur représentant le groupement de flèches. L'équipe, ou l'archer qui n'a plus la longueur suffisante pour entourer le groupement est éliminée. A la fin les archers sont classés en fonction de la longueur de corde (le vainqueur a la plus courte corde)
- **Qualités développées**: précision et autoévaluation

## Le maître de la cible

- **Matériel**: buttes de tir, arcs, flèches, des blasons de 60 ou de 80cm
- **Objectif du jeu**: garder des flèches jusqu'à la dernière volée
- **Distance de tir** : de 10 à 20m en fonction du niveau des archers
- **Nombre d'archers**: tout nombre, jusqu'à 4 archers par cible
- **Nombre de flèches**: 3 ou 4 flèches par archer
- **Règles du jeu**: chaque archer tire 4 flèches dans le blason, en commençant par le blason complet et ôter une couleur à chaque volée jusqu'à atteindre le centre (uniquement le jaune)

Les flèches qui arrivent hors de la zone sont éliminées. Un archer qui n'a plus de flèche est éliminé. Si plusieurs archers tirent pour la zone jaune. Le vainqueur est celui qui a la flèche le plus prêt du centre

- **Qualités développées**: précision et autoévaluation

## JEUX DE FLECHES SPECIAUX

### Fleches flu-flu

Une flu flu est une flèche avec un large empennage avec des plumes naturelles qui réduit la distance de vol

Tir à longue distance

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches, drapeau, des flèches flu-flu avec des pointes blunt et un terrain de 50m par 100m. Pour des flèches sans plume flu-flu le terrain doit faire au moins 300m de long
- **Objectif du jeu** : tirer le plus loin possible et utilisant les principes de tir au drapeau.
- **Distance de tir** : variable elle dépend du niveau des archers. Vous devez essayer pour trouver la meilleure distance pour placer le drapeau
- **Nombre d archers** : pas de nombre limite
- **Nombre de flèches** : 6 flèches, nombre variable de volées
- **Règles du jeu** : chaque archer tire 6 flèches, en visant en direction du drapeau, seule celle qui est le plus loin compte. Chaque meilleure flèche compte 5 points
- **Qualités développées** : l'attention sur placement de corps, la continuité du geste et la libération de la corde



### Pyramide

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches, des flèches flu-flu avec des pointes blunt, une table et des cannettes en métal (boîtes de conserve)
- **Objectif du jeu** : toucher et faire tomber la pyramide le plus rapidement possible
- **Distance de tir** : de 10 à 20m en fonction du niveau des archers
- **Nombre d archers** : individuels ou équipe de 2 ou 3 archers
- **Nombre de flèches** : individus avec 6 flèches chacun, équipe de deux avec 3 flèches chacun, équipe de trois avec 2 flèche chacun
- **Règles du jeu** : placer une ou plusieurs pyramides de 6 cannettes sur une table, tous les archers tirent à tour de rôle le nombre de flèches prévue, le premier qui fait tomber la pyramide a gagné
- **Qualités développées** : l'attention sur toute la durée du tir

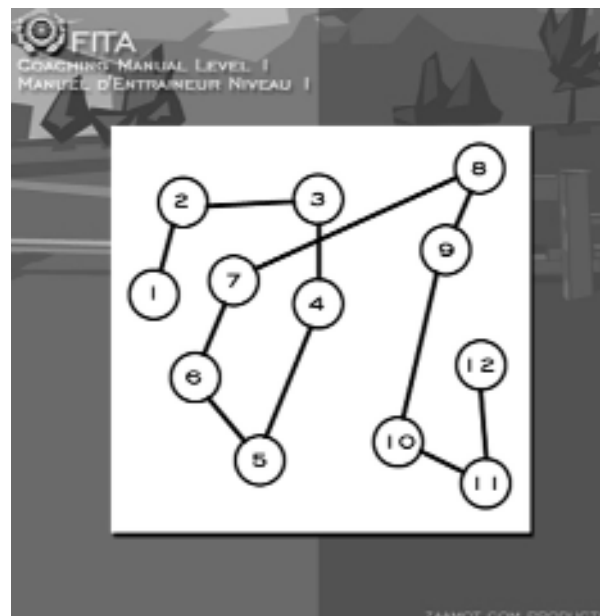


LES JEUX SPORTIFS

Le jeu de quilles

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches, blasons de 80cm
- **Objectif du jeu**: simuler une partie de bowling
- **Distance de tir** : en fonction du niveau des archers
- **Nombre d archers**: de un à plusieurs archers
- **Nombre de flèches**: un maximum de 2 flèches par archer à chaque volée
- **Nombre de volées**: autant qu'il est nécessaire pour remplir une feuille de marque de bowling
- **Règles du jeu**: l'archer tire une flèche. Si l'archer touche le 10 il marque un strike et il ne tire pas d'autre flèche. Si l'archer touche une autre zone que le 10, il doit tirer une autre flèche pour faire un spare. Si le score total n'est pas égal à 10, c'est la flèche la plus élevée des deux qui compte
- **Qualités développées**: gestion de la précision, gestion du stress et maintien de l'attention tout au long du tir

Golf



- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches, blasons de jeu de golf
- **Objectif du jeu**: compléter un parcours sur le blason de golf, ou tirer dans l'ordre une flèche dans chaque "trou" numéroté de 1 à 12
- **Distance de tir** : variable en fonction du niveau des archers
- **Nombre d archers**: individuel, par équipe de deux ou par équipe de trois
- **Nombre de flèches**: individuel ou membre de l'équipe: 3 flèches chacun
- **Règles du jeu**: la marque est fonction du nombre de flèches nécessaire pour toucher le "trou". Commencer avec le "trou" numéro 1, chaque archer ou équipe a 3 tirs autorisés pour le même trou, et doit aller au trou suivant si la cible n'a pas été touchée. Si le "trou" est touché dès la première ou la deuxième flèche, les flèches restantes ne sont pas tirées
- **Le marquage des points**: 100points si le "trou" est touché dès le 1er tir, 50 points au 2ème tir et 25 points au 3ème tir
- **Qualités développées**: recherche de la précision maximale et contre visée

## Tennis

● **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches, blasons de 80 ou 60 cm

**Objectif du jeu**: le même qu'en tennis pour gagner un set de jeu

**Distance de tir** : de 15 à 20m en fonction du niveau des archers

**Nombre d archers**: 2

**Nombre de flèches**: 1 flèche pour chaque archer

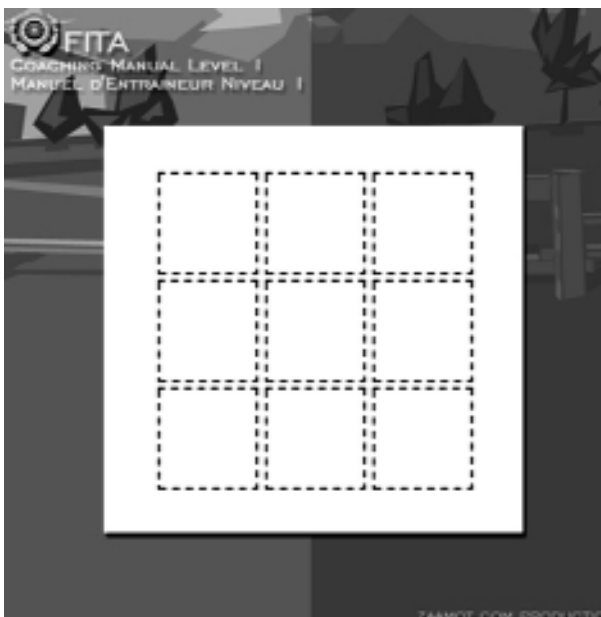
**Règles du jeu**: pour jouer à ce jeu il est nécessaire de connaître les règles du jeu et de la marque en tennis. Le premier archer qui gagne 6 jeux, gagne 1 set. Le jeux est compté ainsi: 15/30/40/jeu. Le premier service est accordé sur tirage au sort, ensuite le service se fait en alternance à chacun des jeux. L'archer A qui gagne le service joue le premier tout au long du jeu numéro 1. L'archer A tire et tente de toucher le centre de la cible. L'archer B tire à son tour et essaye de faire un meilleur score. Si l'archer B réussit, le score est de 0/15, si le serveur, l'archer A gagne, le score est de 15/0. L'archer A continue de servir en premier pendant le premier jeu, puis l'archer B sert durant le second jeu. Le jeu se poursuit comme en tennis.

**Qualités développées**: gestion de la précision, gestion du stress et maintien de l'attention tout au long du tir

---

LE MORPION

Normalement on joue au morpion avec un stylo et un papier. Les 2 adversaire jouent à tour de rôle en utilisant des X ou des O, en essayant d'être le premier à compléter ligne verticale, horizontale ou diagonale. En tir à l'arc, les individus ou les équipes peuvent jouer avec un nombre différent de cases à remplir. C'est un jeu rapide et facile à mettre en place en fin de séance.



- **Matériel** : butte de tir, arcs, flèches, un carton carré ou l'envers d'un blason
- **Objectif du jeu**: toucher les cases en fonction de la direction, seule la première flèche dans une case compte. Si un archer ou une équipe touche une ligne, il peut décider du carré touché
- **Distance de tir** : en fonction du niveau des archers
- **Taille des blasons**: 40 cm pour les meilleurs, 80 ou 60 pour les débutants ou les archers moyens
- **Nombre d'archers**: individuel ou équipe de 3
- **Nombre de flèches**: 4 pour les individuels, ou 3 pour chaque membre de l'équipe
- **Qualités développées**: précision, contre visée et maintien de l'attention tout au long du tir.

## Le morpion traditionnel

- **Règles en individuel**: 2 archers par cible, décider qui commence le premier et à tour de rôle tirer dans les carrés, une seule flèche par carré. Le vainqueur est le premier archer qui aligne 3 flèches. Un archer peut bloquer une ligne de son adversaire en tirant une flèche sur cette ligne.
- **Règles pour les équipes**: chaque équipe tire alternativement sur la même cible. La première équipe qui complète une ligne est la gagnante.

## Le morpion modifié

- **Règles en individuel**: chaque archer a sa propre cible. Début des tirs au coup de sifflet, les archers tirent en même temps dans les carrés, le premier archer qui a complété une ligne ou rempli tous les carrés, gagne.
- **Règles pour les équipes**: chaque équipe a sa propre cible, tir en rotation l'un après l'autre (utiliser les règles FITA des matches par équipe) début des tirs au sifflet. La première équipe qui a rempli tous les carrés ou le plus de carrés a gagné.

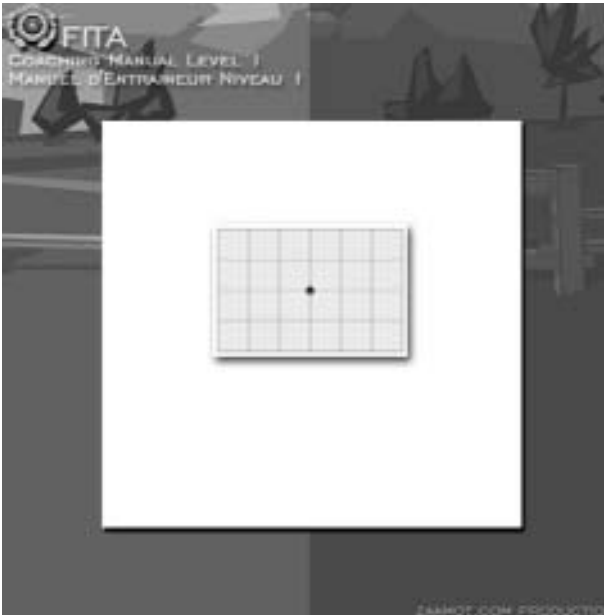
## Zéro et croix

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches blason retourné avec 12 cercles de dessinés de 4 à 8 cm de diamètre
- **Objectif du jeu**: aligner 3 flèches verticalement, horizontalement ou diamétralement et empêcher l'adversaire de faire la même chose
- **Distance de tir** : en fonction du niveau des archers
- **Nombre d'archers**: individuels ou équipe de 2 ou 3
- **Nombre de flèches**: individuel avec 6 flèches, équipe de 2 avec 3 flèches chacun, équipe de 2 avec 2 flèches chacun
- **Règles du jeu**: après chaque volée, 4 résultats sont possibles:
  - 2 alignements de 3 flèches = 100 points
  - 1 alignement de 3 flèches = 50 points
  - 1 alignement de 2 flèches = 10 points
  - pas d'alignement = moins 50 points
- **Qualités développées**: recherche de la précision maximale et contre visée.

## JEUX DIVERS

### La meilleure flèche

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches un spot noir de 3 à 5 cm de diamètre à l'intérieur d'une grille blanche
- **Objectif du jeu**: tirer les flèches le plus près possible du spot



- **Distance de tir** : en fonction du niveau des archers
- **Nombre d archers**: individuels
- **Nombre de flèches**: 3 flèches chacun, 4 volées
- **Règles du jeu**: chaque archer vise le spot, après chaque flèche tirée, la place de l'impact est marqué avec les initiales de l'archer. La flèche gagnante est celle qui est la plus proche du spot après 4 volées
- **Qualités développées**: recherche de la précision maximale.

### Egal ou inégal

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches et des blasons de 80cm
  - **Objectif du jeu**: faire le plus de points possible
  - **Distance de tir** : en fonction du niveau des archers
  - **Nombre d archers**: individuels
  - **Nombre de flèches**: 3 flèches chacun, 6 volées
  - Règles du jeu**: chaque archer tire 3 flèches dans la cible en sachant que:
    - chaque flèche plantée dans une zone paire compte double (par exemple 8 égal 16)
    - chaque flèche dans une zone impaire compte une fois (par exemple 9 égal 9)
  - Le score maximum est de 60 points
  - **Qualités développées**: précision et contre visée.
- 

### Trouver FIDO

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches et 16 cartes blanches, la taille dépend du niveau des archers (3X5cm ou 4X6cm)
- Objectif du jeu** : trouver le chien perdu sous une des cartes
- Distance de tir** : de 15 à 20m en fonction du niveau des archers
- Nombre d archers**: individuels, équipe de 2 ou équipe de 3
- Nombre de flèches**: 3 flèches par archers
- Règles du jeu**: dessiner un chien, FIDO, au dos d'une des cartes. Placer la carte avec le chien, retournée sur la butte de tir. Au hasard placer les 15 autres cartes sur la cible. Les individuels ou les équipes doivent toucher une carte pour la retourner. Le premier à trouver FIDO a gagné. Bouger les cartes et rejouer. Inventer une histoire sur pourquoi FIDO est perdu
- Qualités développées**: précision et attention tout au long du tir.

## Courses de chevaux

● **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches et blasons de 60 cm

● **Objectif du jeu** : être la première cible à atteindre 20 m

● **Distance de tir** : commencer à 10m et jouer jusqu'à atteindre 20m

● **Nombre d'archers** : 2 par équipe et une équipe par cible

● **Nombre de flèches** : 4 flèches par archer

**Règles du jeu** : les archers tirent 4 flèches dans la cible. Chaque archer doit éliminer sa plus mauvaise flèche pour être autorisé à régler son viseur. Les cibles sont reculées au rythme des archers, en direction des 20 mètres ou avancées en direction de la ligne de tir, de cette manière :

- Flèches touchant le jaune :  
2 pas vers la ligne des 20m
- Flèches touchant le rouge :  
1 pas vers la ligne des 20m
- Flèches touchant le bleu :  
pas de déplacement
- Flèches touchant le noir :  
1 pas vers le pas de tir
- Flèches touchant le blanc :  
2 pas vers le pas de tir
- Flèches touchant le blason :  
3 pas vers le pas de tir
- Combiner la valeur des 6 flèches restantes en cible pour savoir de combien de pas la cible doit être déplacée

● **Qualités développées** : réglage du viseur, précision et autoévaluation

## Course en ligne

● **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches et blasons avec des numéros dessinés au hasard sur 2 lignes



● **Objectif du jeu** : être le premier à toucher dans l'ordre tous les nombres de la ligne

● **Distance de tir** : variable, en fonction du niveau des archers

● **Nombre d'archers** : individuels ou équipe de 2

● **Nombre de flèches** : individuel = 3 flèches, équipe de 2 avec 3 flèches chacun

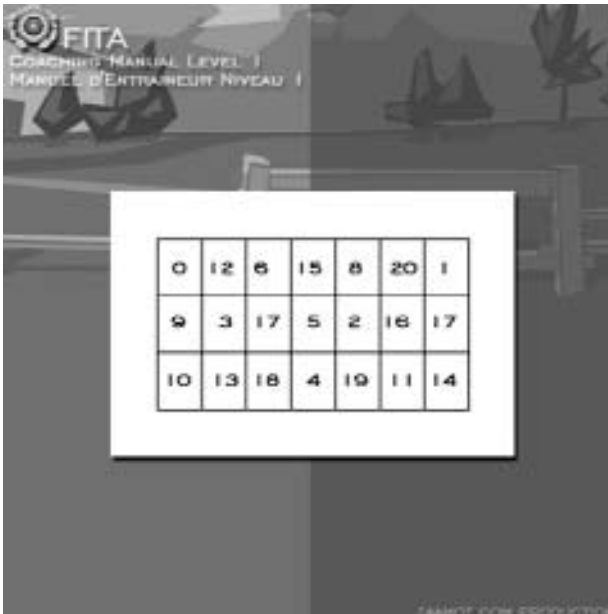
● **Règles du jeu** : chaque archer doit traverser toute la ligne du plus petit nombre jusqu'au plus grand, on ne doit pas tirer le nombre suivant tant que le précédent n'a pas été touché. Si une section déjà touchée est touchée à nouveau, l'archer recommence

● **Qualités développées** : recherche de la précision maximale, de la contre visée et des éléments techniques qui permettent un tir régulier de qualité



## Loterie

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches et une cible avec une grille numérotée



- **Objectif du jeu** : toucher les numéros choisis
- **Distance de tir** : 10, 15 ou 20 mètres, en fonction du niveau des archers
- **Nombre d'archers** : individuels ou équipe de 2 ou de 3
- **Nombre de flèches** : individuel: 6 flèches, équipe de 2 avec 3 flèches chacun, équipe de 3 avec 2 flèches chacun
- **Règles du jeu** : 6 numéros sont choisis pour être touchés. Un archer ou une équipe utilise 6 flèches pour tirer ces numéros. Score est égal au nombre de numéros touchés ou à la somme des numéros touchés. Un archer ou une équipe qui rate 2 fois le même numéro doit essayer un autre numéro. Les membres d'une équipe tirent l'un après l'autre, une flèche à la fois
- **Qualités développées** : précision et contre visée.

## Petit score

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches et un blason de 80cm
- **Objectif du jeu** : avoir le plus bas score après 6 volées
- **Distance de tir** : de 15 à 20 mètres, en fonction du niveau des archers
- **Nombre d'archers** : individuels
- **Nombre de flèches** : 3 flèches par archer
- **Règles du jeu** : les archers tirent 3 flèches en visant les zones qui comptent le moins. Une paille compte 11 points. L'archer avec le score le plus faible après 6 volées a gagné
- **Qualités développées** : contre visée et auto évaluation.

## Le libre contrat

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches et un blason de 80cm
  - **Objectif du jeu** : Réaliser le score annoncé avant chaque volée
  - **Distance de tir** : en fonction du niveau des archers
  - **Nombre d'archers** : 2 au minimum
  - **Nombre de flèches** : 3 flèches par archer, 6 volées
  - **Règles du jeu** : chaque archer tire 3 volées de flèches. Avant chaque volée, l'archer en prédit le score à haute voix
- Décompte des points:
- un archer qui fait un score inférieur à celui annoncé, ne marque pas de point
  - un archer qui fait un score égal à celui annoncé, marque deux fois le total des points
  - un archer qui fait un score supérieur à celui annoncé marque le total des points annoncés
- **Qualités développées** : auto évaluation.

**Prédiction:**

Ce jeu est une variante "du contrat ouvert"

- **Matériel** : un blason de 80cm divisé en autant de sections de dimensions égales qu'il y a d'archers sur la cible

- **Objectif du jeu** : Egaler le score de tir réalisé, avec ses propres prédictions

Distance de tir : en fonction du niveau des archers

Nombre d'archers: 2 archers au minimum jusqu'à 4 par cible

- **Nombre de flèches** : 3 flèches par archer à chaque volée

Règles du jeu: désigner une zone à chaque archer. Avant chaque volée, les archers écrivent sur une feuille de marque la prédiction de leur total de point

- **Compte des points**:

Toutes les flèches qui sont dans la section de l'archer, même si elles proviennent d'un adversaire comptent pour le "propriétaire" de la section

- si le total des points d'un archer est inférieur à sa prédiction de point, aucun point n'est marqué

- si le total des points d'un archer est égal à sa prédiction, 2 fois le total des points prédits est marqué

- si le total des points d'un archer est supérieur à sa prédiction, le total des points prédits est marqué

- Après chaque volée, demander une nouvelle prédiction de points

- **Qualités développées** : contre visée et attention tout au long du tir.

**La course au rectangle**

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches et une cible avec 14 rectangles dessinés en ligne de couleur alternée représentant chaque archer

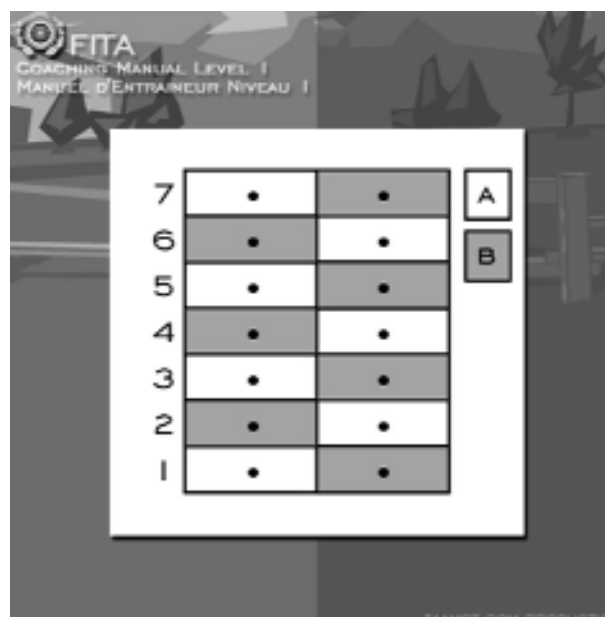
- **Objectif du jeu** : planter 3 flèches de suite dans chaque rectangle. Les archers peuvent traverser et avancer en restant dans les rectangles de leur couleur, du numéro 1 au numéro 7

- **Distance de tir** : en fonction du niveau des archers

- **Nombre d'archers** : individuel, 2 au minimum
- **Nombre de flèches**: 3 flèches par archer

- **Règles du jeu** : tirer au sort pour savoir quel est l'archer qui commence et dans quelle couleur de rectangle, Chaque archer doit planter 3 flèches dans son rectangle numéro 1 avant qu'il puisse tirer sur le second rectangle. Le gagnant est lui qui arrive le premier au rectangle N°7

- **Qualités développées** : attention tout au long du tir, auto évaluation et contre visée.



## Le tir inversé

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches et des blasons de 60 et de 80 cm
- **Objectif du jeu** : réaliser le meilleur score avec les valeurs de point du blason inversé
- **Distance de tir** : de 15 à 20 m en fonction du niveau des archers
- **Nombre d archers** : individuel
- **Nombre de flèches** : 3 flèches par archer, 5 ou 6 volées en fonction du temps disponible.
- **Règles du jeu** : la valeur des zones de points est inversée, donc la zone du 10 vaut 1 point, la zone du 9 vaudra 2 points et la zone du 1 vaudra 10 points. Une paille est toujours égale à 0. Additionner les scores et l'archer avec le score le plus élevé gagne
- **Qualités développées** : précision, contre visée et auto évaluation.

---

## L escargot

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches et des blasons de 60 et de 80 cm retournés, divisé et numéroté comme ci dessous, retracer à l'envers sur les lignes du blason



- **Objectif du jeu** : être le premier à arriver au centre de la coquille (13)
- **Distance de tir** : de 15 à 20 m en fonction du niveau des archers
- **Nombre d archers** : individuel ou équipe de 2
- **Nombre de flèches** : individuel avec 3 flèches, équipe de 2 avec 3 flèches chacun
- **Règles du jeu** : toucher les numéros dans l'ordre croissant. Après chaque volée, les flèches qui ne sont pas dans l'ordre sont éliminées
- **Qualités développées** : précision et contre

visée.

## Deux des trois

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches et des blasons de 80 cm
  - **Objectif du jeu** : faire le plus de points possibles
  - **Distance de tir** : variable en fonction du niveau des archers
  - **Nombre d archers** : individuels
  - **Nombre de flèches** : 3 flèches chacun, 10 volées
  - **Règles du jeu** : chaque archer tire 3 flèches dans une cible, qui varie en taille en fonction du niveau de chaque archer. Après chaque volée, compter les points de la manière suivante:
    - Volée 1: l'archer compte les 2 meilleures flèches
    - Volée 2: l'archer ignore la meilleure flèche et compte les 2 autres flèches
- Toutes les 2 volées, alterner le système de décompte des points
- **Qualités développées** : attention sur la stratégie de tir et auto évaluation

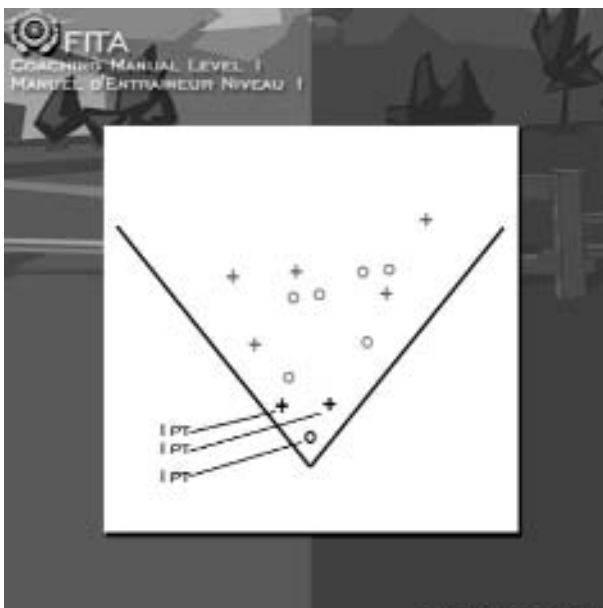
---

## La grimpette

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches et des blasons de 60 et de 80 cm
- **Objectif du jeu** : tirer une flèche dans chacune des 10 zones à la suite
- **Distance de tir** : en fonction du niveau des archers
- **Nombre d archers** : individuel, équipe de 2 ou équipe de 3
- **Nombre de flèches** : individuel avec 3 flèches, équipe de 2 avec 3 flèches chacun, équipe de 3 avec 2 flèches chacun
- **Règles du jeu** : chaque archer commence par tirer sur la zone extérieure (zone 1 point). Ils ne peuvent tirer la zone suivante avant d'avoir touché la précédente. Le gagnant est celui qui arrive le premier à la zone du 10.
- **Qualités développées** : Précision, contre visée et auto évaluation
- **Variante** : après chaque volée diminuer le blason d'une zone. Toutes les flèches qui ratent la cible sont éliminées. La première équipe ou le premier archer qui atteint le 10 ou celui qui reste le plus longtemps avec des flèches a gagné.

### Le tir sur V

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches et des blasons avec des dessins



- **Objectif du jeu** : toucher la partie la plus basse à l'intérieur du "V"
- **Distance de tir** : variable en fonction du niveau des archers
- **Nombre d archers** : individuel ou équipe de 2
- **Nombre de flèches** : 3 flèches par archer ou membre de l'équipe, 6 volées
- **Règles du jeu** : chaque archer tire 3 flèches dans le V, seules les 3 flèches les plus proches de la pointe du "v" comptent. 1 point est donné pour chaque flèche. Après 6 volées, additionner les scores et désigner le gagnant
- **Qualités développées** : maintien de l'attention tout au long du tir, auto évaluation et contre visée.

### Le mot tiré au sort

- **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches et un blason par équipe avec de grosses lettres dessinées dessus



- **Objectif du jeu** : reconstituer un mot tiré au sort avant le jeu. Utiliser des mots de l'archerie pour enseigner les différentes parties de l'équipement ou des termes d'archerie
- **Distance de tir** : variable en fonction du niveau des archers
- **Nombre d archers** : équipe de 3 ou 4
- **Nombre de flèches** : équipe de 3 : 4 flèches chacun, équipe de 4 : 3 flèches chacun
- **Règles du jeu** : chaque archer est libre de tirer n'importe quelle lettre qui peut être trouvée dans le mot tiré au sort. La première équipe qui touche toutes les lettres du mot a gagné
- **Qualités développées** : recherche de la précision maximale et contre visée

## Vous êtes le jambon

● **Matériel** : buttes de tir, arcs, flèches et un blason avec un dessin de cochon

**Objectif du jeu** : gagner le plus de points possibles, ou toucher chaque partie du cochon

**Distance de tir** : variable en fonction du niveau des archers

**Nombre d'archers** : individuel ou équipe de 2

**Nombre de flèches** : individuel avec 3 flèches chacun, équipe de 2 avec 3 flèches chacun

**Règles du jeu** : noter le score de la manière suivante

- Queue: 12 points
- Nez: 11 points
- Groin: 10 points
- Pattes avant: 8 et 9 points
- Pattes arrière: 7 et 8 points
- Oreilles : 5 points
- Tête: 4 points
- Épaules : 3 points
- Cuisse: 2 points
- Corps : 1 point

Si toutes les parties du corps sont touchées, il y a un bonus de 25 points

**Qualités développées** : recherche de la précision maximal, auto évaluer les limites de la précision et contre visée.

---

TESTS DE PROGRESSION

Pour des groupes de tireurs qui viennent pour une longue durée, les tests de progression conservent la motivation des archers et les aident à se fixer des objectifs. Les tirs comptés peuvent être simples ou aussi sophistiqués que le temps disponible et l'âge des tireurs le permet. Beaucoup de pays ont prévu des programmes de tests permettant aux archers de progresser à leur rythme, par le score, la distance ou la taille des blasons. Si vous n'avez pas de programme de tests de progression à suivre, utiliser les suggestions suivantes pour construire le votre.

Rubans de distinction

- **Matériel** : buttes de tir, blasons en fonction du niveau des archers, des rubans de couleurs comme distinctions à fixer sur le carquois
- **Objectif** : gagner des rubans en fonction des résultats des flèches en cibles
- **Distance de tir** : elle varie en fonction du niveau des archers
- **Nombre d'archers** : peu importe
- **Nombre de flèches** : 6 flèches par archer
- **Règles du jeu** : Les archers gagnent les rubans en fonction d'où arrivent leurs flèches en cible
  - **ruban blanc**: 6 flèches n'importe où dans le blason
  - **ruban noir**: 6 flèches à l'intérieur du noir ou mieux
  - **ruban bleu**: 6 flèches à l'intérieur du bleu ou mieux
  - **ruban rouge**: 6 flèches à l'intérieur du rouge ou mieux
  - **ruban or**: 6 flèches à l'intérieur du jaune
- **Variante** : utiliser un tableau ou carte de progression à la place des rubans
- **Qualités développées** : précision et auto évaluation

La carte des étoiles

- **Matériel** : buttes de tir, blasons en fonction du niveau des archers, une affiche pour un tableau d'honneur et des étoiles adhésives. Ecrire le nom de tous les archers sur le tableau en bas à gauche
- **Objectif** : accumuler des étoiles sur un tableau en fonction du nombre de flèches tirées dans le jaune ou dans le 10 durant une période donnée
- **Nombre d'archers** : peu importe
- **Nombre de flèches** : des volées de 3 ou 6 flèches
- **Règles du jeu** : durant une semaine ou des sessions de cours plus longues, garder la trace des progrès des archers en mettant une étoile à côté de leur nom pour chaque flèche qui touche le jaune pendant le cours ou un tir compté. Pour un programme de niveau supérieur, utiliser des étoiles de différentes couleurs pour indiquer le nombre de flèches dans le jaune: verte pour une flèche, noire pour 2 flèches, bleue pour 3 flèches, rouge pour 4 flèches, argent pour 5 flèches et or pour 6 flèches dans le jaune en une séance.
- **Variante** : pour l'attribution des étoiles, utiliser la zone du 10 à la place de tout le jaune
- **Qualités développées** : précision et auto évaluation.

Tirs comptés

- **Matériel** : buttes de tir, des arcs et des flèches, des blasons salle ou extérieur. Des feuilles de marque, un tableau de progression, des certificats ou des cartes pour les distinctions
- **Objectif** : les archers évoluent à l'intérieur d'une série de tests de progression en atteignant de nouveaux niveaux de scores
- **Nombre d'archers**: peu importe
- **Nombre de flèches** : en salle : des séries de 30 flèches, et 3 flèches par volée, à l'extérieur : des séries de 36 flèches, 6 flèches par volée.
- **Règles du jeu** : tirer une série de flèches dans les mêmes conditions qu'une compétition, avec une double marque, pour atteindre un score donné. Le responsable peut construire une progression jusqu'à 10 niveaux. Les archers reçoivent un certificat, une carte de progression, une médaille, etc. quand ils atteignent ce niveau
- **Qualités développées** : développement de la technique et de la précision et auto évaluation

## Membres Associés à la FITA

**AMBO HANDELSGES, GmbH**  
**ARIZONA ARCHERY ENTERPRISES**  
**BAGAR & PILAR**  
**BEAR ARCHERY INC.**  
**BJORN BENGTSON SWEDEN AB**  
**EASTON TECHNICAL PRODUCTS**  
**FRONTIER ARCHERY INC.**  
**HOYT USA**  
**INT.STOKE MANDEVILLE WHEELCHAIR SPORTS  
FEDERATION**  
**ISHII ARCHERY CO. LTD.**  
**J.V.D. DISTRIBUTION**  
**KINSEY'S ARCHERY PRODUCTS INC.**  
**MAPLE LEAF PRESS INC.**  
**NAIGAI ARCHERY CO. LTD.**  
**PRECISION SHOOTING EQUIPMENT**  
**WERNER BEITER TECHN.KUNSTS.**  
**L.S. STARRET COMPANY**  
**MARTIN ARCHERY INC.**  
**ASAHI ARCHERY CO. LTD.**  
**BROWNELL & CO. INC.**  
**SAUNDERS ARCHERY CO.**  
**WIN & WIN ARCHERY CO.**  
**OLYMPE INTERNATIONALE**  
**ROSA INC.**  
**BROWNING**  
**ARTEMIS DECATHLON**  
**ARROWHEAD UK**  
**ANGEL Co, Ltd.**  
**CARBON TECH**

# Glossaire

B

A

**Absorbant de vibrations** : pièce en caoutchouc collée sur les branches de l'arc, ou intercalée entre le corps de l'arc et les stabilisateurs, qui absorbe une grande partie des vibrations.

**Ajustement (du matériel)** : voir « Réglage (de l'arc) »

**Alignement de la flèche** : réglage de l'arc qui consiste à positionner la flèche au centre de l'arc.

**Allonge** : le geste de tendre la corde de l'arc. Désigne également une mesure en relation avec la longueur de la flèche dont a besoin l'archer. Cette mesure va du creux de l'encoche à la verticale passant par le pivot de l'arc (fond du creux de la poignée du corps d'arc).

**Ancrage** : Voir Repères faciaux

**Appuie flèche** : Voir « Repose flèche »

**Arc poulie(s)** : arc possédant un système de poulies excentrées, ou de cames simple ou multiple pour réduire l'effort de l'archer en pleine allonge. Ce type d'arc est souvent appelé « Compound ».

**Arc droit** : arc dont les branches sont droites au repos. Il est généralement fait d'une seule pièce. Sous tension, cet arc a la forme d'un « C » et la corde n'est en contact avec les branches que par ses œillets.

**Arc** : dispositif qui permet de projeter des flèches.

**Archer** : personne qui fait du tir à l'arc. Ce terme désigne à la fois un homme archer et une femme archer. Le terme archère désigne une ouverture dans un mur de fortification pour permettre le tir de flèches.

**Archerie** : Domaine du tir à l'arc.

**Armer armement** : action d'étirer (d'ouvrir) l'arc jusqu'à pleine allonge. Armer son tir.

**Arrache flèche** : Voir « Extracteur de flèche ».

**Avance (du viseur)** : voir « Extension »

**Bagues d'encoche** : Voir « Point d'encoche »

**Ballot** : voir « Réceptacle de flèches ».

**Band ou Bande** : distance entre le creux de la poignée et la corde.

**Bandier (l'arc)** : action de déformer l'arc afin d'insérer les boucles de la corde dans les poupées des branches d'arc et de mettre l'arc sous tension. Se dit aussi pour l'action de tendre la corde de l'arc afin d'exécuter le tir d'une flèche (Voir « Armer »)

**Bandoir, bandeur d'arc** : dispositif servant à monter la corde sur l'arc. Un modèle est désigné « fausse corde ».

**Berger Bouton (ou Button)** : Voir « Ecarteur de flèche à pression variable ». Ustensile inventé par Vic BERGER d'où son nom.

**Blason** : feuille en papier, carton ou autre matériel sur lequel est imprimé l'objectif à atteindre par la flèche. Les tailles et les couleurs sont variées selon les différentes disciplines.

**Blurt** : Voir « Pointe assommoir »

**Boucle** : Voir « Poupée de corde »

**Bouton pression** : Voir « Ecarteur de flèche à pression variable »

**Bracelet** : accessoire que l'archer place sur son avant-bras d'arc afin de le protéger du frottement de la corde d'arc lors du tir.

**Branche (d'arc)** : partie flexible supérieure et inférieure de l'arc qui va de la poignée à l'extrémité de l'arc.

**Bras d'arc** : bras qui tient l'arc.

**Bras de corde** : bras qui tire sur la corde.

**Brassard** : Voir « Bracelet »

**Bras porteur** : Voir « Bras d'arc »

**Bras tireur** : Voir « Bras de corde »

**Brins** : les fils qui composent la corde de l'arc.

**Butte (de tir)** : Voir « Réceptacle de flèches ».

G



**C**  
**Calibre** : Diamètre du fût d'une flèche en alliage d'aluminium. Rigidité d'une flèche en carbone.

**Cambrure** : voir « Courbure ».

**Carquois** : contenant dans lequel l'archer met ses flèches. Certains carquois sont munis de pochettes dans lesquelles l'archer peut y mettre divers outils de réglage ou autre objet utile au tir. Le carquois est porté à la ceinture, dans le dos ou déposé au sol. Il s'en fixe également à l'arc.

**Carte** : Voir « Blason »

**Carte (de pointage ou de marque)** : Voir « Fiche (de marque) »

**Cible** : Ensemble constitué d'un support (généralement en bois), d'un réceptacle de flèches (ballot) et d'un ou plusieurs blason(s). Dans le langage courant se dit aussi bien d'un blason, d'un ballot ou d'une butte...!

**Cire** : produit utilisé pour l'entretien de la corde d'arc.

**Classique** : Se dit du seul type d'arc utilisé aux Jeux Olympique, voir « Courbure »

**Clicker** : terme anglais qui origine du bruit « clic » fait par un accessoire formé généralement d'une mince lame de métal, situé en avant du repose-flèche. Il se fixe généralement sur la face interne de la fenêtre. La flèche se glisse dessous. Entre autre cet ustensile contrôle l'allonge.

**Compound** : Voir « Arc à poulies »

**Contrleur d'allonge** : Il en existe de plusieurs types. Le plus populaire pour l'arc classique est le clicker (voir ci-dessus). Sur un arc à poulie, dispositif généralement fixé à la poulie ou aux câbles, qui bloque l'allonge à une longueur prédéterminée.

**Corde** : La corde d'un arc est formée de plusieurs brins d'une matière spécialement conçue pour sa fabrication. Elle se fixe à chaque extrémité de l'arc (sur les poupées des branches ou sur les poulies). Vers son milieu, l'archer y encoche sa flèche, puis il la tire et la décoche afin de propulser la flèche

**Corps d'arc** : partie centrale de l'arc tenue par l'archer et qui reçoit les branches et certains autres accessoires nécessaires au tir. Cette partie d'arc est souvent appelée « poignée ».

**Conventionnel** : Voir « Classique »

**Courbure** : Se dit d'un arc dont les branches présentent une simple ou double (voir recourbure) courbe.

**Croisillon** : Sorte point de visée. Voir « Point de visée »

**Curseur** : Bloc du viseur qui coulisse sur la règlette.

**Dacron** : matériau synthétique utilisé pour la fabrication de corde d'arc, surtout d'initiation.

**Décoche** : Phase de libération de la corde d'arc des doigts ou du décocheur.

**Décocheur** : accessoire mécanique utilisé avec l'arc à poulies. Il se fixe généralement au poignet ou se tient en main. Il sert à tendre et retenir la corde d'arc puis à la libérer pour propulser la flèche. La décoche peut s'exécuter par simple pression sur une détente (genre de gâchette) ou par rotation du décocheur.

**Dmultiplication** : Système des arcs à poulies. Voir « Réduction »

**Détalonnage** : c'est le réglage de la hauteur de l'encoche de la flèche.

**Doigts de corde, tireurs** : les doigts utilisés pour retenir la corde lors du tir d'une flèche.

**Doigts tireurs** : Voir « Doigts de corde »

**Dos de l'arc** : partie avant de l'arc qui fait face à la cible en pleine allonge.

**Dragonne** : Nombre d'archers ne tiennent pas l'arc, ils le laissent libre de tout mouvement. Ils utilisent alors une lanière, généralement faite de tissus ou de cuir, attachée aux doigts d'arc ou au poignet qui empêche l'arc de s'échapper de la main lors de la décoche. Un modèle de dragonne, principalement utilisé pour la chasse, est fixé sur le corps d'arc, sous la main d'arc et fait le tour du poignet de l'archer.

**Ecarteur (de flèche)** : Petite proéminente souvent faite de plastique, qui tient la flèche écartée de la fenêtre d'arc.

**Ecarteur (de câbles)** : Tige métallique fixée au corps d'un arc à poulies, qui est dirigée horizontalement vers l'archer. Elle maintient les câbles éloignés de la flèche afin que l'empennage n'heurte pas ces câbles.

**Ecarteur de flèche pression variable** : Voir «Ecarteur de flèche» Ustensile traversant le corps de l'arc laissant apparaître une forme de bouton dans la fenêtre d'arc. Ce bouton est réglable en sortie, mais aussi en dureté. Il permet d'absorber une partie de la déformation de la flèche (paradoxe) lors de sa propulsion par la corde

**Empennage** : désigne l'ensemble des plumes naturelles ou synthétiques qui assure la stabilité de la trajectoire de flèche lors de son vol.

**Empenneuse, Empenneur** : appareil servant à coller avec précision les plumes de l'empennage.

**Encoche** : accessoire en plastique moulé en forme de U, fixé à l'arrière du tube de la flèche qui reçoit la corde en son creux et la retient lors de l'allonge.

**Encocher** : action d'insérer l'encoche de la flèche dans la corde. Par extension, encochage ou encochement de la flèche.

**Encochage** : Voir « Encocher ». Se dit aussi du point d'encochage, cet endroit où la flèche vient s'encocher sur la corde, endroit souvent délimité par deux bagues, l'une au dessus et l'autre en dessous de l'encoche.

**paule d arc** : épaulement du bras qui tient l'arc.

**paule de corde** : épaulement du bras qui tire la corde.

**querre (d arc)** : instrument en forme de T, plus rarement de L, qui permet de mesurer le band d'arc, le détalonnage et le tiller.

**Excentrique (poulie)** : type de poulie dont l'axe de rotation n'est pas situé au centre et dont la plupart des arcs à poulies sont munies. Avec ce type de poulies, l'arc est d'abord difficile à tendre, mais une fois passé l'excentrique, un système de démultiplication des efforts de l'archer fait que l'arc devient beaucoup plus facile tendre et à tenir. Voir « Réduction »

**Extension (du viseur)** : Barre horizontale qui va de l'arc à la réglette (verticale) du viseur; elle éloigne donc le viseur de l'œil de l'archer.

**Extracteur de flèche** : outil, généralement en caoutchouc, que l'on tient dans le creux de la main et qui permet une meilleure prise du fût des flèches que l'on veut retirer de la cible

**Face (de l arc)** : partie de l'arc qui fait face à l'archer lorsqu'il est en position de tir. Appelé également ventre d'arc.

**Fausse corde** : Type de bandoir. Voir « Bandoir »

**Fenêtre (de l arc)** : échancrure située sur le côté du corps de l'arc et au-dessus de la main de l'archer, lorsque vue en position de tir. Ce dégagement permet à la flèche de passer au centre de l'arc. Dans la fenêtre se fixe le clicker, le repose flèche et le bouton-pression. Dans la fenêtre l'archer y voit l'ocillon de son viseur.

**Fiche (de marque, de score ou de pointage)** : Fiche de relevé des points marqués par chaque flèche de l'archer.

**FITA** : acronyme de la Fédération Internationale de Tir à l'Arc. Terme également utilisé pour désigner certaines compétitions enregistrées auprès de la FITA.

**Flèche** : projectile composé d'un fût dont l'un des bouts porte une pointe et l'autre une encoche et des plumes. Le fût est fabriqué de différents matériaux dont le bois, l'aluminium, des fibres synthétiques (dont le carbone).

**Flu-Flu** : Grand empennage fait de nombreuses plumes, parfois collées en spirale, qui freine beaucoup la flèche et donc réduit sa portée.

**Fût** : tube ou tige formant le corps de la flèche. Selon les modèles, le fût a une forme cylindrique ou de fuseau.



G

**Garde** : Protection formée d'un panneau de bois placé verticalement sur le côté d'un terrain de tir à l'arc ou en arrière des cibles, dont le but est d'arrêter les flèches « égarées ».

**Gorge** : rainure pratiquée au centre et à l'extrémité de la face intérieure de chaque branche qui reçoit la corde d'arc.

**Grain** : unité de masse valant 0,0648 grammes utilisée pour indiquer le poids d'une flèche et de ses composantes.

**Grain d'or** : Sorte de point de visée. Voir « Point de visée »

**Groupement** : dispersion d'un ensemble de points d'impacts de flèches dans une cible. Le groupement est un indicateur de la précision du tir.

H

**Hauteur, longueur d'arc** : mesure de la hauteur ou de la longueur d'un arc d'une poutre à l'autre. Cette mesure est prise en suivant le contour du dos (face extérieure) des branches et de l'arc.

I

**Inset** : pièce que l'on colle à l'intérieur du fût de la flèche et qui permet de fixer une pointe ou une encoche. Se dit aussi des douilles filetées fixées dans l'arc pour y visser les stabilisateurs et le viseur.

J

**Joue de l'arc** : partie plate et verticale située à l'intérieure de la fenêtre d'arc et qui reçoit le repose-flèche et éventuellement le clicker.

L

**L'cher** : voir « Décoche ».

**Lame** : Voir « Branche »

**Latéral (avoir du, faire du)** : dispersion horizontale du groupement des impacts (de gauche à droite). Régler son latéral signifie le déplacement du point de visée du viseur en horizontal.

**Let of f**: Voir « Réduction »

**Ligne d'attente** : ligne située généralement à 5 mètres de la ligne de tir, derrière laquelle se tient le tireur en attendant son tour de tirer ou avant d'aller à la cible.

**Ligne de tir** : ligne sur laquelle se tient le tireur (un pied de chaque côté) et à partir de laquelle il peut exécuter son tir.

**Localisateur de point d'encoche** : Voir « Point d'encoche »

**Longbow** : Voir « Arc droit ».

**Longueur d'allonge** : lorsque l'archer est en pleine allonge, c'est la distance entre le creux de l'encoche de la flèche et le pivot de l'arc (fond du creux de la poignée du corps d'arc).

**Longueur de flèche** : lorsque l'archer est en pleine allonge, c'est la distance entre le creux de l'encoche de la flèche et le dos de l'arc. Pour les débutant il faut ajouter environ 5 cm à cette mesure.

**Loupe** : lentille grossissante située dans l'oculaire du viseur. Seulement autorisée pour l'arc à poulies.

**M** : selon les règlements FITA, lettre inscrite sur la fiche de pointage pour indiquer une flèche « Manquée », soit en dehors de la zone des points.

**Main d arc** : main qui tient l'arc lors du tir.

**Main de corde** : main dont les doigts tirent la corde d'arc, ou retiennent le décocheur, lors du tir.

**Main porteuse** : Voir « Main d'arc »

**Main tireuse** : voir « Main de corde »

**Maladie de la carte** : Voir « Peur ou crainte du jaune ou de la carte »

**Manchon** : partie de l'encoche ou de la pointe qui s'insère à l'intérieur du fût de la flèche.

**Marque** : Voir « Pointage »

**Marsouinage** : terme utilisé pour désigner les oscillations verticales (telles celles d'un marsouin) de la flèche lors du vol.

**Mire** : Voir « Viseur »

**Mise au point** : Voir « Réglage »

**Mise sous tension** : Voir « Bander (l'arc) »

**Montage de la corde** : Voir « Bander (l'arc) »

**Mise sous tension** : Voir « Bander (l'arc) »

**Nock-set** : Voir « Point d'encoche »

**N**

**œil directeur, dominant** : Œil dont les informations visuelles gouvernent une grande partie de nos gestes, donc notre coordination visuo-motrice.

**O**

**œillet** : extrémité de la corde d'arc en forme de boucle, protégée par un tranchevil. L'œillet permet de fixer la corde à la poupée des branches de l'arc.

**œilleton** : partie du viseur qui reçoit le point de visée. Se dit également de la visette, cet accessoire que les utilisateurs d'arcs à poulies fixent à la corde d'arc et alignent avec le point de visée et la cible.

**Paillasson** : Voir « Réceptacle de flèches ». Certains modèles sont faits de paille, d'où ce nom

**Palette** : Voir « Protège-doigts »

**Paradoxe** : réaction de la flèche qui se courbe lors la décoche, sous la poussée de la corde.

**Parcours (de chasse, 3D, en campagne)** : forme de tir à l'arc où l'archer se déplace d'une cible à l'autre en milieu naturel. Il existe une version en salle.

**Pas de tir** : emplacement sur lequel se positionne l'archer pour y tirer. Voir « Ligne de tir »

**Peep-sight** : voir « Visette »

**Peur ou crainte de la cible, du jaune** : terme utilisé pour désigner le comportement d'un archer qui est incapable de garder la mire au centre de la cible (dans le jaune).

**Peson** : appareil mesurant la tension des arcs.

**Pic (de tension)** : c'est la tension maximale obtenue en cours d'allonge avec un arc à poulies ayant une réduction.

**Pinces bagues d'encoche (nock-set)** : outil spécialement adaptées à la pose des localisateur de point d'encoche en métal sur la corde.

**Plancher (de la fenêtre d'arc)** : partie inférieure de la fenêtre d'arc constituée d'une surface horizontale, généralement perpendiculaire à la base de la fenêtre d'arc ou la joue de l'arc. Le plancher est parallèle à la flèche et se trouve sous celle-ci. Certains archers traditionnels posent la flèche sur le plancher.

**Plastron** : accessoire que porte l'archer à la hauteur de la poitrine par-dessus ses vêtements afin de tenir écartés du passage de la corde.

**Plume** : pièce de matière naturelle ou synthétique placée au bout du fût de la flèche, coté encoche, et qui sert à stabiliser le vol de la flèche. L'ensemble des plumes (généralement 3) forme l'empennage de la flèche.

Nous distinguons la plume coq, fixée perpendiculairement à l'axe de l'encoche pour les tireurs aux doigts, et les plumes poules. Pour de nombreux tireurs utilisant un décocheur (et donc un arc à poulies), la plume coq est placée dans l'axe de l'encoche (et de la corde).

**Poignée (de l'arc)** : partie par laquelle l'archer tient l'arc. Dans le langage courant s'applique au corps de l'arc et à la sur-poignée.

**P**

**G**

**Point d'encoche ou d'encochement** : Là où s'encoche la flèche sur la corde. Se dit aussi des bagues qui indiquent avec précision cet endroit.

**Point de pression** : l'endroit où s'exerce la poussée de la main d'arc dans la poignée. Terme utilisé également pour désigner le point de contact entre le fût de la flèche et l'écarteur de la flèche.

**Point pivot** : partie la plus profonde de la poignée qui correspond généralement au centre mécanique de l'arc.

**Point de visée** : petite partie du viseur avec laquelle l'archer vise son objectif.

**Pointage** : nombre de points que vaut une flèche en cible.

**Pointe** : pièce généralement pointue et faite de métal fixée à l'extrémité de la flèche. Il existe plusieurs modèles de pointes selon l'utilisation. Par exemple, une pointe pour le tir à la cible, pour la chasse (plusieurs), pour la pêche, etc.

**Pointe assomoir** : Extrémité plate d'une flèche.

**Position (de tir)** : placements et alignements des différentes parties du corps de l'archer, les unes par rapport aux autres, lors de la séquence de tir.

**Posture de l'archer** : Voir « Position »

**Poupée (de la corde, de la branche)** : la poupée de corde correspond à son extrémité en forme de boucle ou d'oeillet. La poupée de la branche est l'extrémité de la branche qui reçoit la poupée de corde.

**Potence** : Voir « Extension (du viseur) »

**Protecteur de bras** : voir « Protège-bras »

**Protège-bras** : accessoire porté sur l'avant-bras d'arc afin de protéger l'archer du frottement de la corde lors de la propulsion.

**Protège-doigts** : équipement généralement fait de cuir qui protège les doigts de corde lors du tir. Il en existe en forme de plaquette de cuir (palette) ou de doigtier (gant); ce dernier type est davantage utilisé par les tireurs instinctifs.

**Protège poitrine** : Voir « Plastron »

**Protège poupée** : Sorte de capuchon de caoutchouc qui chapote la poupée inférieure de l'arc, la protégeant ainsi des rayures et de l'humidité

**Puissance (de l'arc, des branches)** : Voir tension d'arc

**Réceptacle (de flèches)** : objet sur lequel se fixe le blason et qui a pour fonction d'arrêter et de retenir les flèches qui l'atteignent. Il peut-être de paille compressée, de carton ondulé ou de carton-fibre empilé, de mousse à haute densité ou de tout autre matériau naturel ou synthétique.

**Recourbure** : Voir « Courbure »

**Recurve** : Voir « Classique »

**Réduction** : désigne le pourcentage de diminution de la tension en pleine allonge d'un arc à poulies. Ainsi, un arc à poulie avec une réduction de 65% signifie que la tension restante à pleine allonge est réduite de 65% par rapport à la tension maximale de l'arc. Par exemple, un arc de tension maximale de 50 lbs, ne nécessitera qu'un effort de 17.5 lbs pour être maintenu à pleine allonge. Voir « Excentrique »

**Redresseur (de flèche)** : Appareil à redresser les tubes de flèche en alliage d'aluminium.

**Réglage de l'arc** : ensemble des ajustements requis afin d'avoir un arc relativement silencieux, une sortie de flèche sans heurt, un vol de flèche régulier et des groupements serrés.

**Rel che** : Voir « Décoche »

**Repères faciaux** : ensemble des points de contacts entre la corde, la main, le protège-doigts et le visage lorsque l'archer est en pleine allonge.

**Repose-flèche** : accessoire fixé généralement sur la fenêtre d'arc qui supporte la flèche lorsqu'elle est encochée.

**Rigidité (de la flèche)** : caractéristique importante de la flèche qui influe sur le degré de déformation de la flèche lors de sa poussée par la corde. La rigidité d'une flèche correspondant à une mesure de sa déflexion lorsqu'on la dépose sur deux points d'appuis écartés de 28 pouces et que l'on suspend un poids de 1.94 livres en son centre. Cette mesure est standardisée.

**Robin** : nom d'un célèbre hors-la-loi de la forêt de Sherwood utilisé pour désigner une flèche qui a pénétré dans une autre flèche.

# R

**Score** : Voir « Pointage ».

**Sous allonge** : une allonge trop courte. Voir « Allonge ».

**Spine** : voir « Rigidité » de la flèche. Il existe un appareil pour le mesurer.

**Stabilisateur (d'arc)** : accessoire permettant d'équilibrer l'arc dans les plans verticaux et horizontaux. Ils permettent de déplacer le centre de gravité de l'arc. De plus, l'ensemble de la stabilisation augmente l'inertie de l'arc. Les stabilisateurs sont aussi utilisés afin de résorber les vibrations.

**Sucette** : point de repère fixé sur la corde d'arc qui vient en contact avec lèvres, plus rarement du nez, de l'archer.

**Support flèche** : Voir « Repose-flèche »

**Sur-allonge** : une allonge trop longue. Voir « Allonge ».

**Sur-poignée** : Surface de la poignée généralement amovible, elle est faite principalement de bois ou de plastique.

**Talon de la branche** : partie inférieure (base) de la branche, donc la plus proche du corps de l'arc.

**Talonnage** : sortie de la flèche affichant des oscillations verticales. Voir aussi « Marsouinage »

**Temps de retenue, de tenue** : laps de temps entre le moment où l'archer atteint ses points de repères faciaux et qu'il décoche.

**Tension d'arc** : c'est la force développée exprimée en livre anglaise. Il faut distinguer la tension marquée de la tension réelle. La tension marquée correspond à une allonge donnée qui est généralement de 28 pouces pour les arcs classiques. La tension réelle est mesurée à l'allonge de l'archer.

**Tension maximale** : Voir « Pic (de tension)»

**Tiller** : différence entre les distances « de la base de la branche supérieure enclenchée dans le corps d'arc et la

corde » et « de la base de la branche inférieure enclenchée dans le corps d'arc et la corde » lorsque l'arc est sous tension, mais non tendu.

**Tir au drapeau, au fanion** : type de tir à l'arc où la cible est tracée au sol, généralement à 125 mètres pour les femmes et à 165 mètres pour les hommes.

**Tir de parcours** : voir « Parcours ».

**Tir instinctif** : Tir exécuté au jugé, donc sans l'aide de viseur, ni de système de visée propre au tir sans viseur.

**Torsion (de l'arc, de la corde)** : mouvement de la main d'arc impliquant une torsion horizontale de l'arc (donc effectuée autour de l'arc vertical de l'arc). Les doigts (ou le décocheur) de l'archer peuvent modifier la rectitude de la corde en pleine allonge.

**Toxophile** : un passionné du tir à l'arc et de l'archerie en général.

**Trajectoire (de la flèche)** : chemin courbe (balistique) parcouru par la flèche lors de son vol vers la cible.

**Tranchefil** : fil que l'on enroule par-dessus les brins de la corde d'arc afin de les protéger de l'usure des doigts ou du décocheur, et de l'encoche (tranchefil central). Le tranchefil protège aussi les œillets de la corde du contact des branches.

**Tri spot** : blason composé de trois cibles verticales ou formant un triangle utilisé à l'intérieur (format de 40 cm) ou à l'extérieur (format de 80 cm). Ces blasons sont incomplets; ils commencent par la zone à 6 points (bleu) au lieu de 1 (blanc).

**Tube (de la flèche)** : voir « Fût »



**V-bar** : accessoire fixé au dos de l'arc qui permet d'installer de courts stabilisateurs latéraux placés en «V» pointant vers l'archer et faisant contrepoids au stabilisateur long orienté vers la cible.

**Ventre (d'arc)** : voir face d'arc.

**Visée** : étape de la séquence de tir où l'archer aligne visuellement des repères pour atteindre la cible à l'endroit voulu.

**Visette** : voir « œillette »

**Visur** : appareil fixé à l'arc qui aide à la visée lors du tir.

**Volée** : l'ensemble des flèches tirées consécutivement par un archer sur une cible. Il y a généralement trois ou six flèches par volée dans une compétition sur cible concentrique.

**X** : selon les règlements FITA, marque inscrite sur la feuille de score pour indiquer le plus petit des 10 sur une cible concentrique. Cette zone ne vaut pas plus de points, mais le nombre de flèches ayant atteint cette zone sera utilisé pour briser certains cas d'égalité.