



LIVRET N°1
POUR LES ARCHERS DEBUTANTS
DECOUVERTE DU TIR A L'ARC – LES BASES DU TIR A L'ARC

A.S.B.A. TIR A L'ARC

**« Aujourd'hui, comme jadis, le tir à l'arc demeure affaire de vie et de mort,
Dans la mesure où il est un combat entre l'archer et lui-même »**

Eugen Herrigel

Ce guide est destiné à tous les archers du club qui débutent. Il a pour objectif de donner des informations importantes pour bien commencer la pratique du tir à l'arc.

Le tir à l'arc peut être pratiqué d'une manière ludique ou sportive, en salle ou à l'extérieur. Au fur et à mesure des entraînements, tu vas progresser, évoluer au sein du club et partager avec d'autres archers confirmés ou pas, la passion du tir à l'arc.

Le tir à l'arc demande de la maîtrise et surtout du temps. Certains archers comprennent ou y arrivent plus vite que d'autres. Ne renonce jamais devant la difficulté, bien au contraire, reste motivé. Et soit certain qu'avec un entraînement sérieux, assidu, et grâce à ta persévérance et les conseils de tes encadrants, tu auras beaucoup de plaisir à tirer de belles flèches.

Enfin, si tu es attiré par la compétition, aie toujours un bon esprit lors des concours, en étant beau joueur même si tu as perdu. N'hésite pas à féliciter les camarades qui ont été plus forts ou plus méritants. **N'oublie jamais que le premier adversaire à affronter, c'est toi !**

J'espère que tu auras autant de plaisir à lire ce guide, que j'en ai eu à le réaliser.

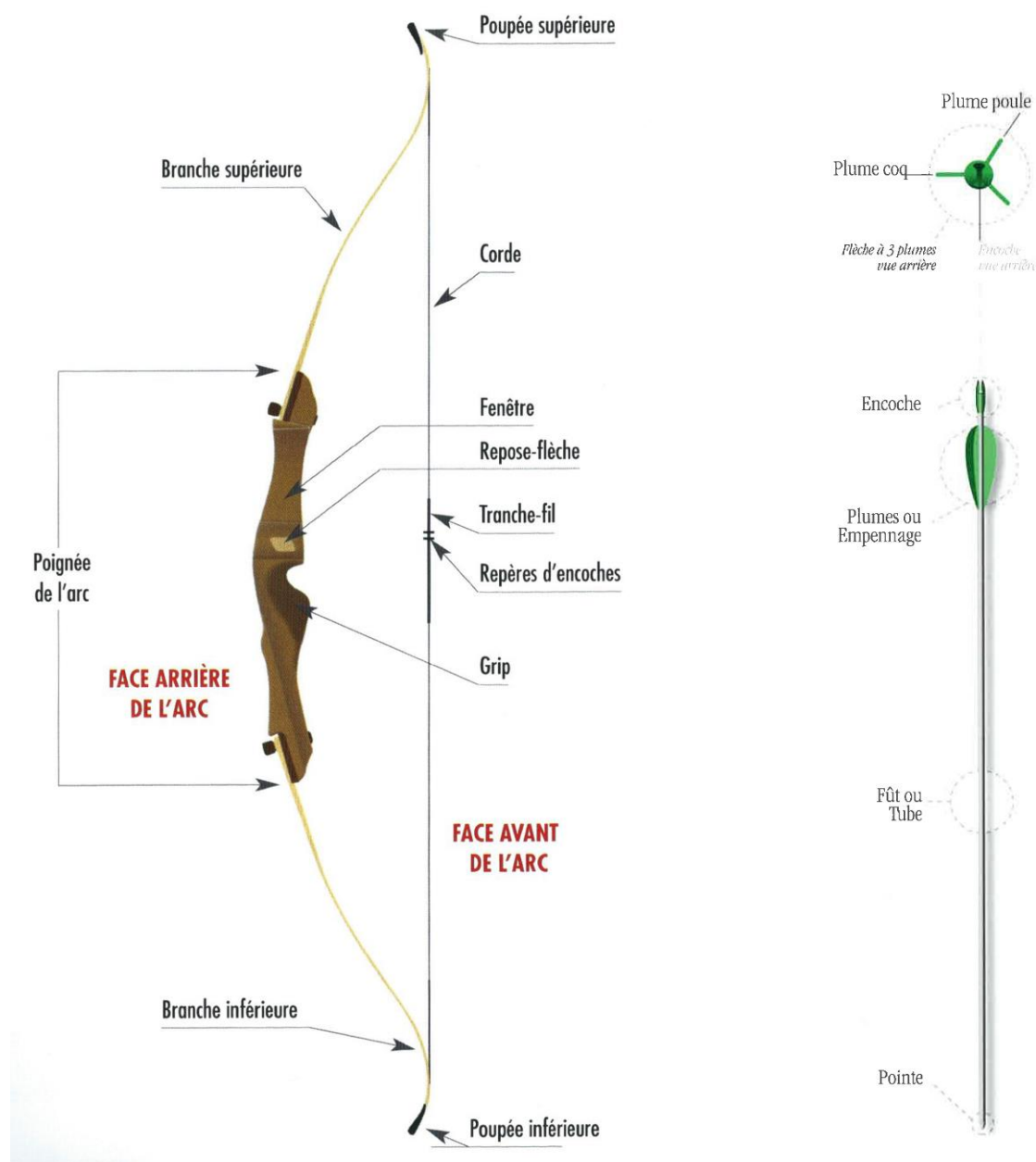
« Archers, je te salue ».

1. Le matériel

Le tir à l'arc n'est pas un sport de force mais, davantage un sport d'adresse. Il s'agit de développer une habilité motrice et non pas une force musculaire.

En tant qu'archer débutant, tu vas commencer avec un arc d'initiation de faible puissance afin de pouvoir tirer un grand volume de flèches. Tu dois pouvoir fournir un minimum d'efforts pour mettre en pratique les consignes qui te sont données.

La force de ton arc augmentera parallèlement avec ton habilité motrice.



Présentation de l'arc classique

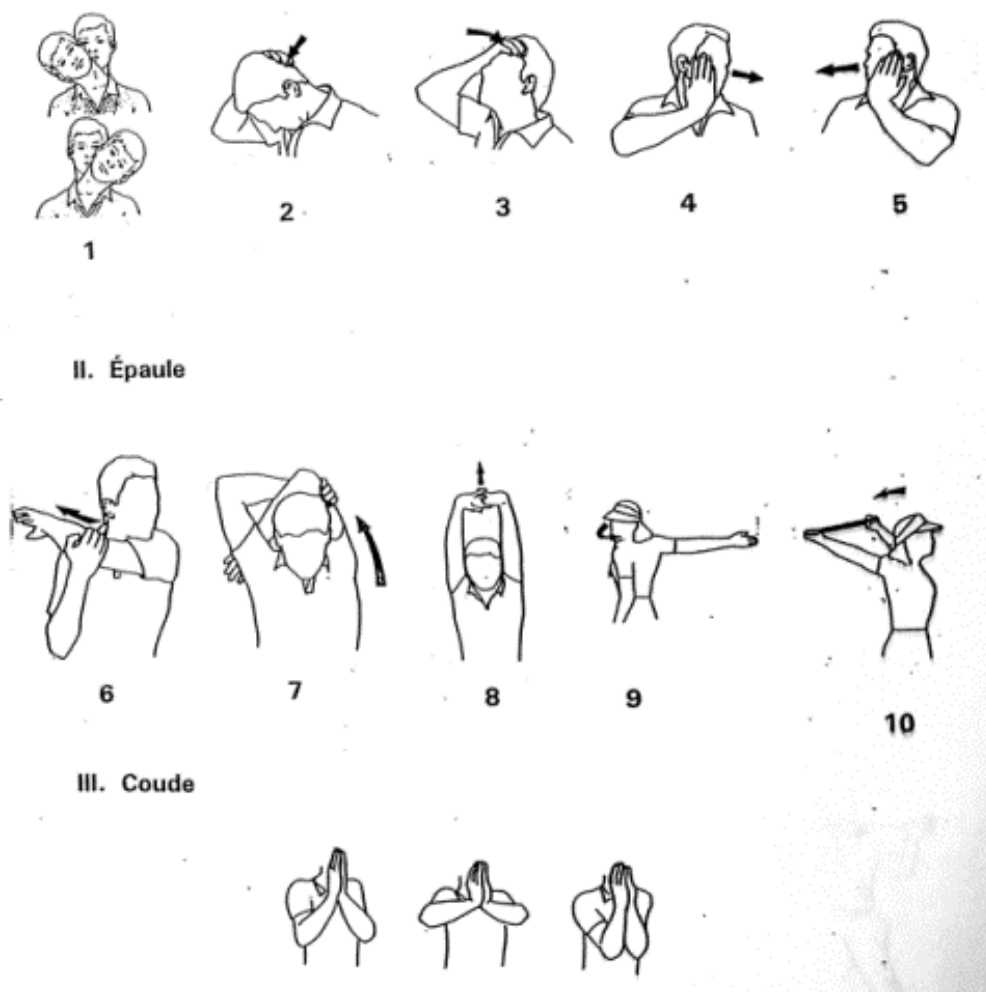
2. Pourquoi faire un échauffement avant de tirer ?

Avant de débiter une pratique sportive, le corps a besoin de se préparer pour répondre efficacement aux sollicitations que tu lui imposeras parfois durant plusieurs heures...

C'est lors de l'échauffement que ton rythme cardiaque va augmenter, la température de ton corps s'élever, tes muscles s'étirer et se remplir de sang et tes tendons se préparer à la répétition de mouvements traumatisants...

L'échauffement favorise la coordination, **réduit les risques de blessures, de lésions au niveau des muscles et des tendons** et permet aussi **de rentrer mentalement dans la performance sportive...**

Bref ! D'être efficace dès la première flèche.



La blessure la plus courante que tu risques de te faire à cause d'un manque d'entraînement ou d'un mauvais échauffement est **la tendinite**. C'est une **inflammation grave du tendon** qui peut handicaper l'archer dans la pratique de son sport, provoquant inévitablement **l'arrêt de l'activité pendant une année** pour réparer ce tendon martyrisé.

3. La sécurité

Le tir à l'arc peut être dangereux si certaines règles ne sont pas appliquées :

- Prendre **le temps de s'échauffer** pour éviter les blessures.
- Avoir du matériel en bon état. Ne pas utiliser un arc ou des flèches endommagées.
- Mettre **toutes les protections** pour pratiquer le tir à l'arc qui sont, au minimum, **le protège-bras, la palette ou le gantier.**
- Respecter **l'alignement sur la ligne de tir.**
- Attendre l'ordre « **tir ouvert** » pour pouvoir tirer tes flèches.
- **Reculer de plusieurs pas** derrière la ligne de tir après avoir fini ta volée pour ne pas gêner les autres archers.
- **Toujours positionner ta flèche en direction des cibles.** Ne jamais orienter ton arc en visant quelqu'un avec ou sans flèche.
- Ne jamais **lâcher la corde sans flèche** sur l'arc, au risque de l'endommager.
- Ne jamais **ramasser une flèche tombée** devant toi. Attendre la fin de la volée pour le faire.
- Ne jamais **mettre une flèche sur ton arc** lorsqu'il y a des archers devant toi et les cibles.
- **Ne pas toucher pas ton camarade** quand il tire.
- Attendre que tous les archers soient revenus derrière la ligne de tir.
- Attendre l'ordre « **flèches** » pour aller aux cibles après le tir.
- Ne pas **courir** en allant aux cibles.
- Se placer sur **le côté de la cible.**
- Extraire ta flèche **en se tenant sur le côté de la cible.**
- Placer tes flèches une à une dans son carquois.
- Retourner au pas de tir **sans courir et attendre** le retour de tous.
- En cas d'accident, **arrêter le tir immédiatement** et prévenir le responsable du club présent.



4. La technique

1) La séquence de tir

La séquence de tir est une suite de placements et de mouvement qu'il te faut exécuter dans le même ordre et dans le même rythme avec rigueur. Cela va te permettre de créer une chronologie du geste. Cette séquence se divise en **3 phases**, dans lesquelles on retrouve **les 5 étapes fondamentales** (se placer, encocher, tirer, viser et décocher) ainsi que d'autres plus axées sur le psychologique.

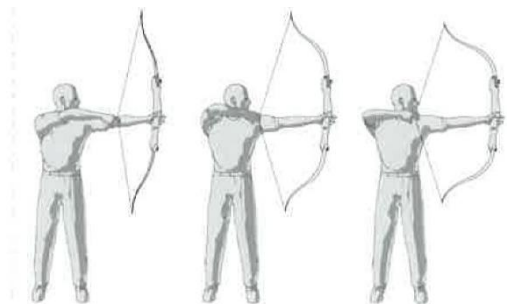
• Phase de placement :

- La position du corps
- L'encoche de la flèche
- Le placement de la main d'arc et de la main de corde



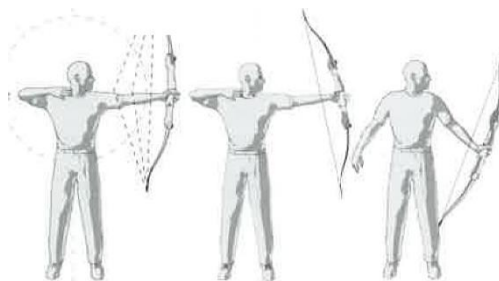
• Phase d'armement :

- L'armement
- L'ancrage
- Le contrôle et la décision



• Phase d'échappement :

- La continuation du geste
- La fin du geste



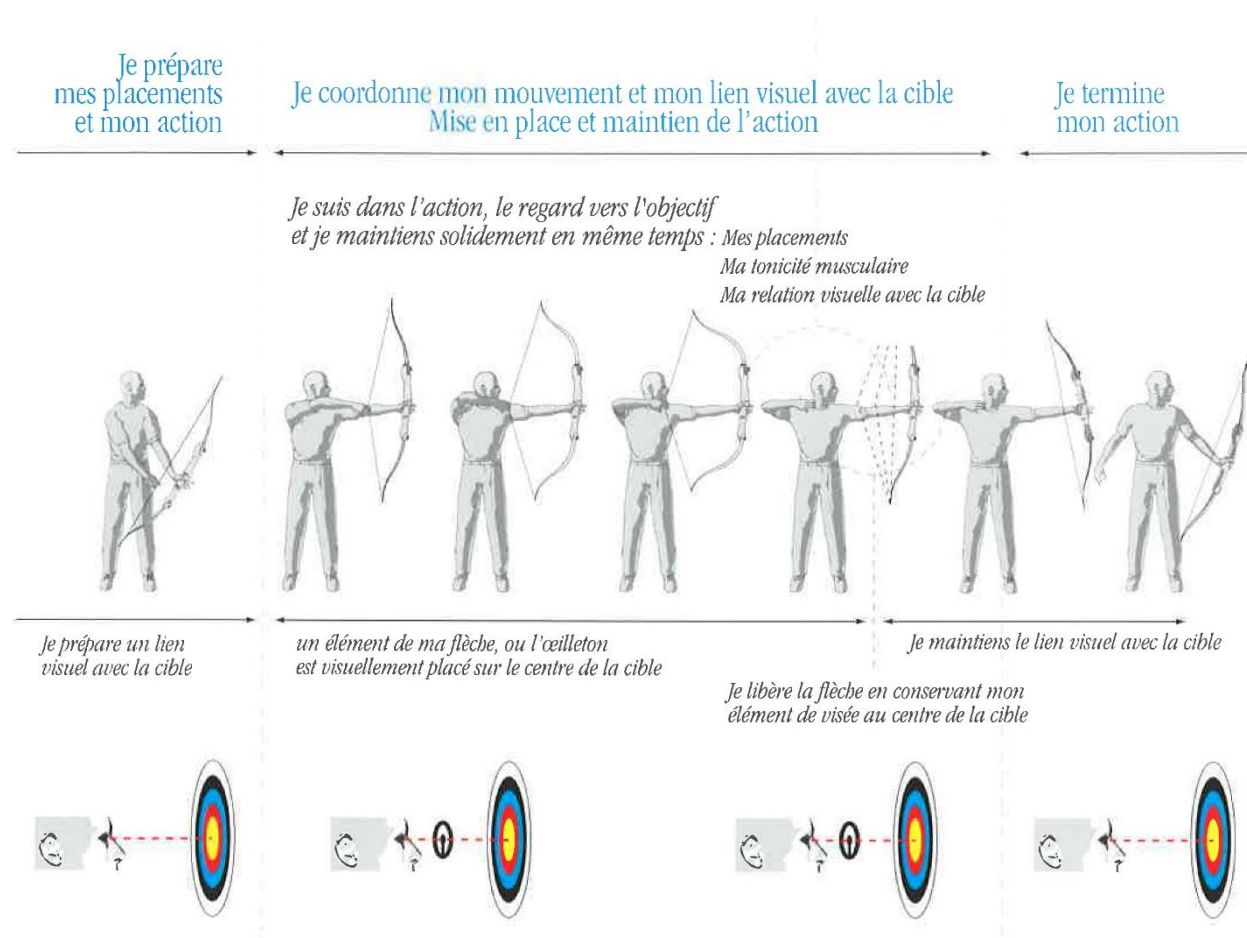
Tu dois être capable de déclencher ton tir tout en conservant ton action de résistance et de traction pendant le vol de la flèche.

C'est-à-dire que les muscles que tu vas mobiliser pour l'action de tir doivent rester actifs pendant les quelques secondes après le départ de la flèche (tu dois faire la statue).

De plus, pendant ta séquence de tir, tu dois construire ton lien visuel avec la cible.

Durant la préparation, la mise en place, le maintien après la libération et pendant le temps du vol de ta flèche, **tu dois toujours regarder ta cible.**

Ne cherche pas à suivre ta flèche des yeux. Cela entraînera un mouvement parasite de ton corps qui changera la trajectoire de ta flèche.



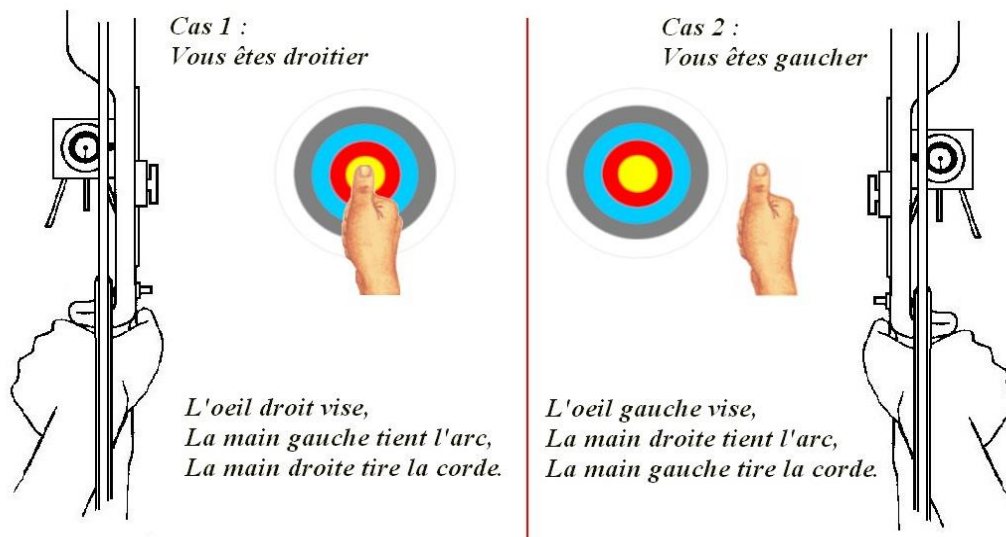
2) L'œil directeur

Être droitier ou gaucher dans la vie courante ne veut pas dire que tu vas l'être aussi dans le tir à l'arc. En fait, c'est l'œil prédominant, appelé **œil directeur** ou **œil de visée**, qui va assurer l'alignement de la cible, quelque soit la distance tirée.

Il est donc important de déterminer ton œil directeur pour savoir si tu as besoin d'un arc de droitier ou de gaucher.

Choix de l'oeil directeur

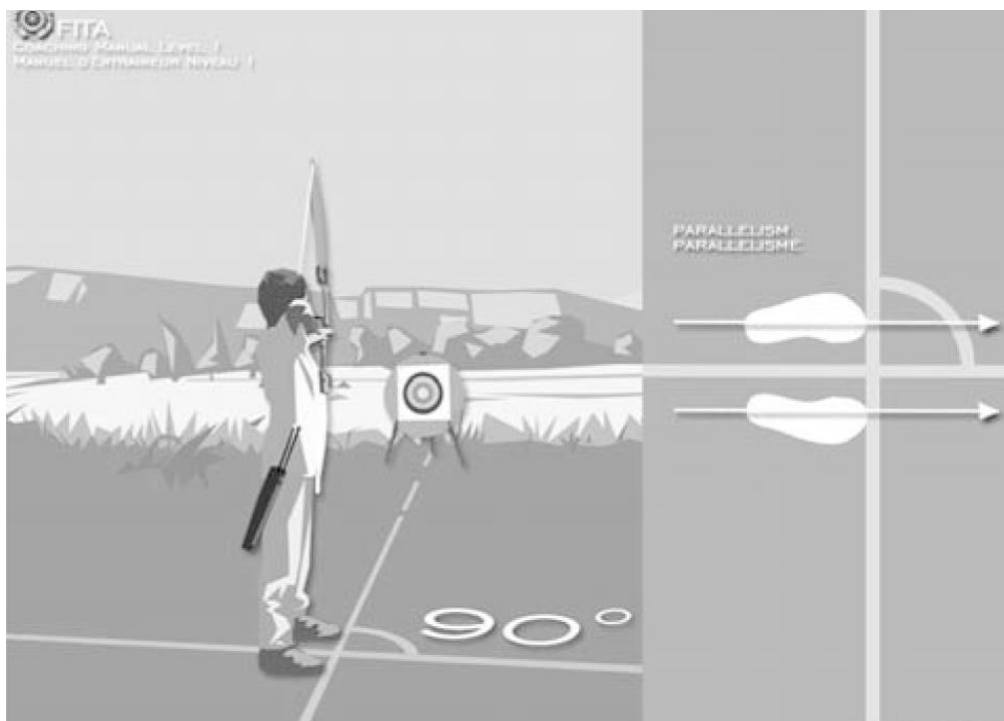
- 1/ Les deux yeux ouverts, pointer avec le pouce un objet à environ 5m.
- 2/ Fermer l'oeil gauche. Deux cas se présente :



Ne sois pas inquiet si tu écris de la main gauche mais que ton œil directeur est le droit, ou vice versa. Après un petit temps d'adaptation, tout ira bien. De nombreux archers sont dans le même cas que toi.

3) Comment se placer sur le pas de tir

Si tu souhaites mettre toutes les chances de ton côté pour atteindre le centre de la cible, tu dois bien te positionner sur le pas de tir.



Tu dois te mettre de profil en direction de la cible.

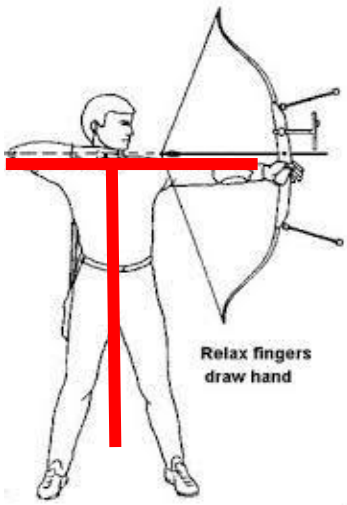
Pose un pied de chaque côté du pas de tir.

L'écartement de tes pieds doit être de la même largeur que tes épaules.

Si possible, **tes pieds sont parallèles.**

Et réparti bien le poids de ton corps sur tes deux pieds.

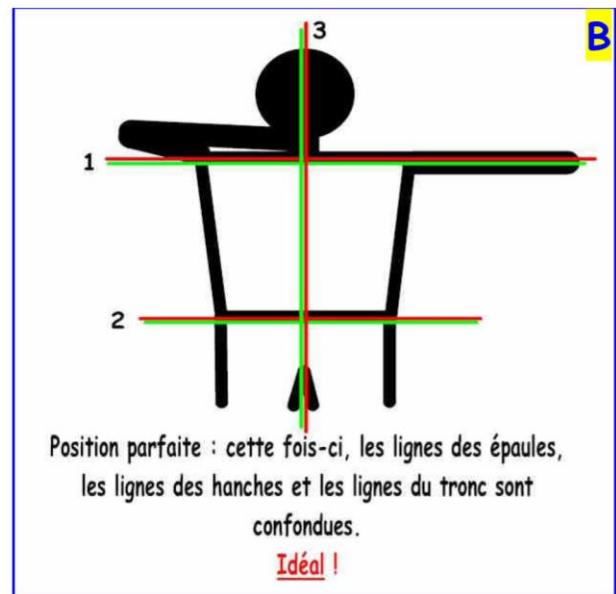
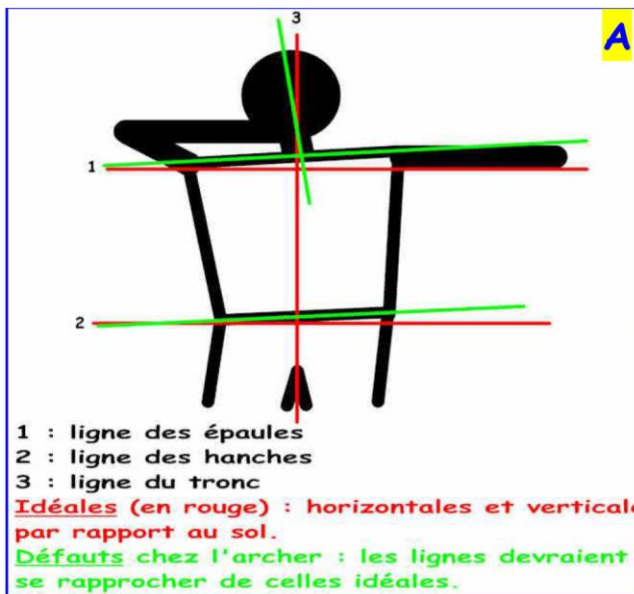
4) Comment se tenir pour tirer à l'arc



Avant même de tirer, tu dois apprendre à bien tenir ton arc. Un geste pas si facile quand on débute.

La position pour bien tirer à l'arc ressemble à **la lettre T majuscule**.

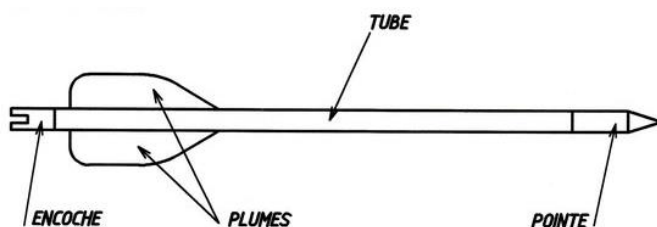
Ta tête, ton buste et tes jambes sont la tige du **T**. Tes bras sont les ailes du **T**.



5) Qu'est-ce qu'une flèche ?

Une flèche est une arme de jet composée d'un long tube appelé **fût** (de bois, de carbone, d'aluminium...) muni d'une **pointe** aiguë à une extrémité et d'un **empennage** à l'autre.

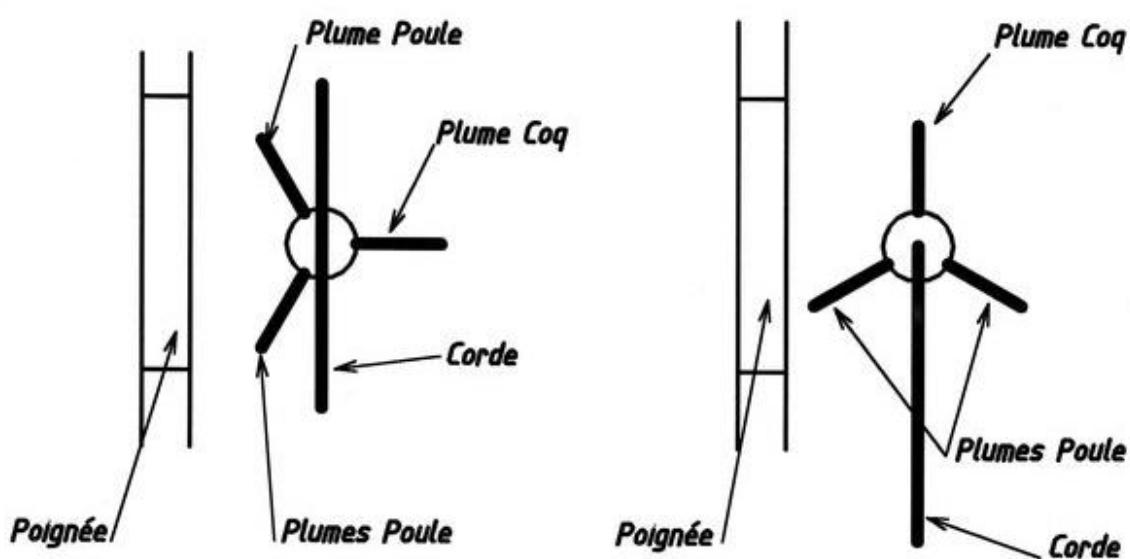
Les flèches destinées à être lancées par un **arc** sont construites pour une arme ou un modèle d'arme particulier.



Une flèche est définie par le diamètre du tube et son épaisseur ou sa flexibilité. Il existe plusieurs types et matières pour les différentes parties composant la flèche.

arc recurve ou arc droit

arc à poulie



Les flèches ont deux plumes **poules**, qui laissent un passage à plat contre la poignée, et une plume **coq** qui pointe dans la direction opposée à la poignée lorsque la flèche est encochée. Cette plume coq est souvent de couleur différente, surtout sur les flèches utilisées par des débutants, pour être facilement reconnaissable.

6) Comment tenir son arc

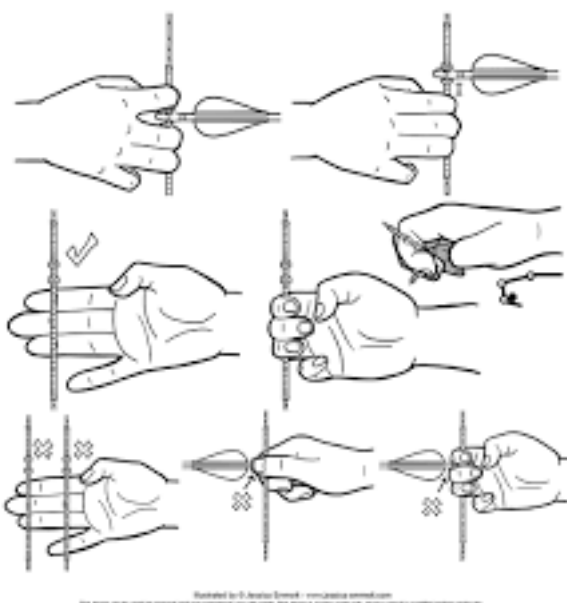


Un arc bien tenu, une main bien positionnée sur la poignée de ton arc va te permettre une libération de flèches parfaites.

La main d'arc est la main avec laquelle tu tiens ton arc.

Le **gras du pouce** de ta main d'arc doit être en contact avec la poignée de ton arc. Les doigts doivent avoir un angle d'environ 45° avec la fenêtre de l'arc (partie découpée dans la poignée où se positionne la flèche).

7) Comment tenir sa corde



Pour tenir la corde de ton arc, tu dois former **un crochet** avec tous tes doigts sauf le pouce et le petit doigt. Ces 3 doigts doivent tirer sur la corde avec la même force.

On appelle cela **la prise méditerranéenne**.

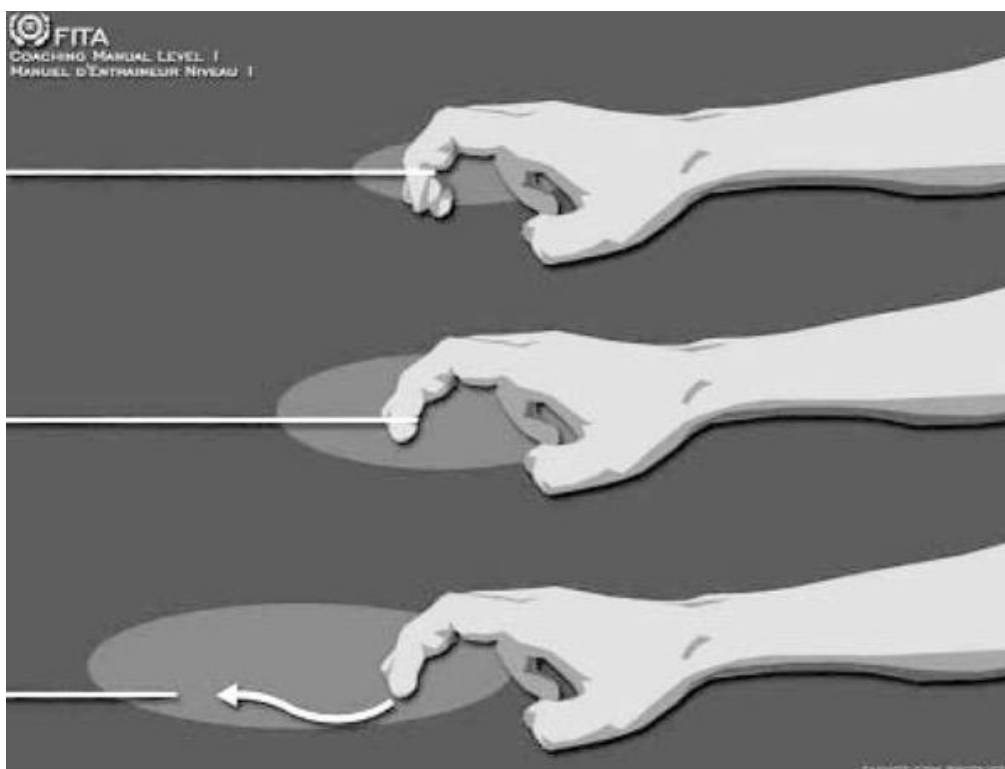
8) La décoche

La décoche est la phase du tir pendant laquelle la corde est libérée et la flèche tirée. Elle doit être considérée comme un relâchement des doigts.

Pour ne pas gêner la libération de ta flèche, **ta main de corde** doit rester telle qu'elle est au moment du déclenchement, le plus immobile possible.

Évite **de lâcher la corde** dans un mouvement brusque, qui pourrait donner une secousse inutile à ta flèche. Par contre, en relâchant les muscles de tes doigts, la corde part en dégageant les doigts de son chemin sans que ceux-ci ne perturbent outre mesure sa course.

A la libération de la corde, ta main, qui ne sera plus maintenue en tension, va suivre un mouvement rectiligne vers l'arrière, comme une caresse sur ta joue, jusqu'à ton oreille.



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

9) Faire la statue



Pour propulser ta flèche vers la cible, il faut que tu tires sur la corde jusqu'à ton point de repère au visage.

Ce point de repère est appelé **point d'ancrage**.

Arrivé à ton point d'ancrage, tu te stabilises et tu vises la cible. Puis tu laisses partir ta corde en écartant doucement les doigts qui la tiennent et **tu ne bouges plus**.

Tu fais **la statue** jusqu'à l'arrivée de ta flèche sur le blason.

10) Ta technique est bonne



Si tu as bien fait dans l'ordre tout ce que tu viens d'apprendre, tu peux **devenir un bon archer** comme le fut Robin des Bois !

Pour cela, tu dois t'entraîner pour progresser et grâce à la technique qu'on va t'apprendre, tu auras beaucoup de plaisir à tirer de belles flèches.

Il n'est pas rare de rencontrer sur les pas de tir, des archers du troisième âge, dans les clubs mais aussi en compétition. Le tir à l'arc est un sport que tu pourras pratiquer toute ta vie pour la simple joie de tirer des flèches, ou bien te mesurer aux autres archers. Un bon archer est un archer qui sait rester humble, car il y a des bons jours mais il y en a aussi des mauvais. L'essentiel est de prendre du plaisir en travaillant ta technique.

Mais avant de tirer ta première flèche, n'oublie pas que le tir à l'arc a ses traditions. En entraînement ou en compétition, il y en a une qui est de dire à haute voix sur le pas de tir :

« archers, je vous salue ». Et les archers de te répondre « Salut ».

5. Vocabulaire

A

Arc classique : dit « *arc olympique* » ; catégorie d'arc représentée dans toutes les disciplines internationales, démontable, il peut être avec ou sans viseur. Avec viseur, on utilise une *prise de corde méditerranéenne*. Sans viseur, il s'appelle alors bare-bow et on utilise une *prise de corde bare-bow*.

Arc chasse : Arc (court) de type classique sans viseur ni berger, très puissant généralement en bois et monobloc, utilisé pour la chasse ou en parcours nature-3D. On utilise une *prise de corde méditerranéenne*.

Arc à poulie : dit « *compound* » est un arc très puissant avec des poulies ou des cames au bout des branches qui permettent de décupler la force.

B

Band : Distance entre la corde et le grip de la poignée d'arc au repos. Cette distance est variable en fonction de la hauteur de l'arc

Bander son arc : Accrocher la corde aux extrémités de l'arc en plaçant les branches sous tension avec une fausse corde.

Bandoir : Appareil fixe qui permet de monter sa corde pour bander l'arc sans risque de vrillage des branches.

Bare-bow : Arc classique sur lequel il n'y a pas de viseur. On utilise une *prise de corde bare-bow*.

Berger Button : organe mécanique composé de vis et de ressort qui se fixe sur la poignée d'un arc. le berger a pour but de redresser le fut de la flèche lorsqu'il quitte la fenêtre de l'arc. Il peut être magnétique.

Blason : Feuille de papier sur laquelle sont imprimées les zones de points. Il existe plusieurs sortes de blasons : animaliers, anglais, beursault, etc...

Branches : Parties de l'arc qui emmagasinent l'énergie, situées de chaque côté du corps de l'arc.

Bras d'arc : bras qui tient l'arc

Brins : fils qui composent la corde.

Butte : Objet sur lequel est fixé le blason généralement constitué de panneaux de paille, de copeaux de bois, de polystyrène expansé, de fibres, de mousse...

C

Carquois : Accessoire destiné à contenir les flèches. Il peut être fixé à la ceinture, porté sur le dos ou pour certain monté sur l'arc.

Cible : voir butte

Corde : Assemblage de fibres qui permet de transmettre l'énergie emmagasinée par les branches à la flèche. Il existe de multiples fibres appelées : dacron, fast-light, 8125, etc..

Cordon : Trait qui sépare les couleurs ou les zones marquantes sur un blason. Ils peuvent être à l'avantage ou au désavantage de l'archer.

Corps de l'arc : partie centrale de l'arc sur laquelle sont fixées les branches.

D

Détalonnage : C'est le point où l'on doit positionner la flèche sur la corde. Ce point est entouré de repères appelés nockset.

Doigts de corde : Doigts qui tiennent la corde (index, majeur, annulaire)

Dragonne de poignet : Accessoire reliant l'arc au poignet de la main d'arc. Elle permet de maintenir l'arc en main au moment du lâcher de corde sans serrer la poignée.

E

Empennage : plumes naturelles (dinde) ou ailettes en plastique appelées vannes que l'on colle sur la flèche pour la stabiliser en vol. Les plumes en plastiques résistent mieux à l'humidité et aux déviations latérales provoquées par le vent mais elles sont plus lourdes.

Encoche : pièce souvent en plastique monté sur l'extrémité du tube de flèche et dont la fente permet d'insérer la flèche sur la corde.

Encocher : placer la flèche sur la corde pour se préparer à la tirer

F

Fausse corde : Accessoire qui permet monter sa corde pour bander l'arc sans effort et sans risque de vrillage des branches pour positionner la corde.

Fenêtre d'arc : partie centrale du corps de l'arc qui reçoit le repose flèche

Fût : le tube de la flèche qu'il soit en bois, en aluminium, en carbone, en alu-carbone

G

Gant : fourreau généralement en cuir destiné à protéger les doigts qui tirent la corde. Il remplace la palette notamment pour tirer en arc droit ou arc chasse.

Grip : Poignée en plastique ou en bois situé au centre du corps de l'arc et qui permet de bien tenir l'arc.

H

Hauteur d'arc : distance exprimée en pouce d'une poupée de l'arc à l'autre. (*1 pouce = 25,4mm*)

L

Livre : Unité de masse équivalent à la pound britannique utilisée pour déterminer la puissance d'un arc (*1 livre = 453,592 grammes*).

Longbow : ou arc droit. C'est un arc en bois généralement en bois et monobloc (en une seule partie) utilisé en chasse ou en parcours nature- 3D. La corde ne touche jamais l'arc, sauf au niveau des poupées.

M

Main d'arc : main qui tient l'arc

Marque : la feuille de marque permet de noter les résultats en cible

O

Œilleton : viseur cylindrique ou carré dans lequel on aligne le centre de la cible

P

Palette : petite pièce de cuir ou de plastique qui s'enfile sur les doigts qui tiennent la corde pour les protéger et assurer un lâcher sans à coup.

Parcours 3D : Discipline de tir extérieur et maintenant en indoor (en salle) qui consiste à tirer sur des cibles tridimensionnelles en mousse représentant des animaux grandeurs nature et placées à des distances inconnues pour simuler les situations de chasse. L'archer doit estimer la distance du pas de tir à la cible. On tire 2 flèches du même pas de tir. Il tire dans un délai imparti selon sa catégorie d'âge.

Parcours Nature : Parcours de tir extérieur qui consiste à tirer sur des blasons représentant des animaux placées à des distances inconnues. L'archer doit estimer la distance le séparant du pas de tir à la cible. Il tire deux flèches à 2 pas de tir différents dans un délai imparti selon sa catégorie d'âge.

Peson : appareil qui permet de mesurer la puissance de l'arc en fonction de l'allonge du tireur. Le peson mécanique est moins précis que le peson électronique.

Plastron : accessoire protégeant la poitrine de l'archer des frottements de la corde. *(Dans la mythologie, les amazones qui étaient des guerrières se mutilaient le sein qui gênait le passage de la corde pour que la flèche soit d'une efficacité redoutable).*

Plume coq : plume placée à 90° par rapport à la fente de l'encoche. Souvent elle est d'une couleur différente que celle des autres plumes dites « *plumes poules* ».

Prise de corde « Bare-bow » : Prise de corde qui consiste à changer la position de ses doigts sur la corde en fonction de la distance. Pour chaque distance, la corde est tenue à un endroit bien précis.

Prise de corde « méditerranéenne » : Prise de corde qui consiste à positionner l'index au-dessus de la flèche, et le majeur et l'annulaire au-dessous de la flèche.

Poignée : partie du corps de l'arc par laquelle on le tient pour tirer. Sur certains arcs, les poignées sont en plastiques, en bois, ou en métal.

Point d'ancrage : point de contact entre la main de corde qui tend la corde et le visage de l'archer.

Point de pression : Lorsque l'arc est en tension, c'est le point de contact le plus important entre le **grip**, et la main. Il reçoit le gras du pouce.

Pointe : embout pointu de la flèche.

Pouce : Le pouce est l'unité de mesure anglo-saxonne utilisé pour les tailles d'arc
(*1pouce = 25,4m/m*)

Protège- bras : Accessoire en cuir ou en plastique qui protège l'avant-bras d'arc d'un éventuel coup de corde à la libération de la flèche.

Puissance marquée : Elle est exprimée en livres sur la branche inférieure de l'arc.

Puissance réelle : arc pesé à l'allonge du tireur.

R

Repères d'encoche : Repères constants sur la corde entre lesquelles on place la flèche. Appelés « *nock-set* », ils peuvent être en métal ou en fils.

Revenir : retourner en position de préparation sans tirer.

S

Séquence de tir : Suite de placements et de mouvement qu'il faut exécuter dans le même ordre, dans le même rythme et avec rigueur.

Spine : degré de rigidité d'un tube de flèche que l'on mesure en accrochant un poids de 2 livres 906 grammes au centre du tube

T

Tenue de l'arc : maintien de l'arc bandé en position de visée avant la libération de la flèche.

Tiller : différence de la distance de la base de la branche supérieure à la corde moins la distance de la base de la branche inférieure à la corde.

Tir en salle : Tir se pratiquant dans une salle de sport, jusqu'à une distance d'environ 35 mètres.

Cela permet de pouvoir s'entraîner dans les meilleures conditions pour progresser sans avoir à subir la contrainte des intempéries. Ils existent des compétitions organisées sur blasons dit « *anglais* » représentant des anneaux marquants de couleurs. La distance imposée en compétition est de 18 mètres.

V

Viser : par exemple la cible avec l'ocilleton de viseur avec le centre du blason. Il existe plusieurs façons de visée, la visée « *Apache* » qui consiste à se servir de l'alignement du tube de sa flèche, ou alignez la pointe de la flèche avec le centre de la cible appelé « *visée mongole* ».

Viseur : accessoire monté sur l'arc qui permet de viser directement la cible.

Visuel : petit morceau de papier ou de blason utilisé lors d'un test de réglage ou de travail technique. Il est fixé directement sur la paille.

Volée : Nombre déterminé de flèche que l'on tire avant de se diriger vers la cible pour marquer les points et récupérer les flèches. Une volée est composée de 3 flèches.