



Aide aux Tirs Extérieurs

FFTA : Nature et 3D

FFTL : Animal Round et 3D Hunting

OCGIF – Les Archers du Moulon



archers@ocgif.com

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

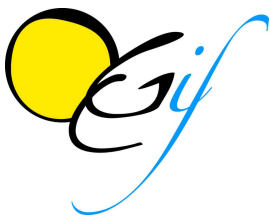
<https://www.ocgif.com/tir-a-l-arc-s8158/>



SOMMAIRE

Page

1.	PRESENTATION DES 2 FEDERATIONS DU TIR A L'ARC	5
1.1.	PRESENTATION DE LA FFTA	5
1.2.	CIBLES DE LA FFTA	5
1.3.	PRESENTATION DE LA FFTL	6
1.4.	CIBLES DE LA FFTL	6
2.	FFTA – FEDERATION FRANCAISE DE TIR A L'ARC	7
2.1.	LES CATEGORIES D'AGES ET LES TYPES D'ARCS	7
3.	FFTA – PARCOURS NATURE	8
3.1.	COMPTAGE DES POINTS NATURE	9
3.2.	EXEMPLE DE FEUILLE DE MARQUE NATURE	10
4.	FFTA – PARCOURS 3D	11
4.1.	COMPTAGE DES POINTS 3D	12
4.2.	EXEMPLE DE FEUILLE DE MARQUE 3D	13
5.	FFTA – LES CORDONS EN NATURE OU 3D	14
6.	FFTL – FEDERATION FRANCAISE DE TIR LIBRE	15
6.1.	LES REGLES DE BASES	15
6.2.	LES CATEGORIES D'AGES ET TYPES D'ARCS	15
6.3.	ORDRE DE TIR FIELD, HUNTER ET EXPERT FIELD ROUND	17
6.4.	POSITION DE TIR (COTE DE TIR)	17
6.5.	REGLES GENERALES POUR LES SCORES	17
6.6.	BAGUES SUR LES FLECHES	18
7.	FFTL – PARCOURS ANIMAL ROUND DISTANCES CONNUES	19
7.1.	LES BLASONS	19
7.2.	ZONES DE SCORE	19
7.3.	POSITIONS DE TIR	20
7.4.	LES FLECHES :	20
7.5.	LA MARQUE DES POINTS :	20
7.6.	LES PIQUETS	20
8.	FFTL – PARCOURS ANIMAL ROUND A DISTANCES INCONNUES	21
8.1.	BLASONS ET CIBLES	21
8.2.	ZONES DE SCORE	21
8.3.	LES POSITIONS DE TIR	22



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



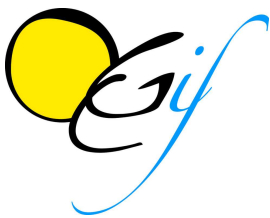
8.4.	LES FLECHES	22
8.5.	LA MARQUE DES POINTS :	22
8.6.	LES PIQUETS	23
9.	FFTL – PARCOURS 3D HUNTING ROUND (2 FLECHES)	23
9.1.	LES CIBLES	23
9.2.	ZONES DE SCORE	23
9.3.	LES POSITIONS DE TIR	24
9.4.	LA MARQUE DES POINTS	24
9.5.	LES PIQUETS	24
10.	FFTL – LES FEUILLES DE MARQUE	25
11.	FFTL : LES CORDONS EN ANIMAL ROUND OU 3D.....	26
12.	FFTA OU FFTL : FLECHES EN CIBLE ET ANCRAGE	27
13.	LES DIFFICULTES DU TIR AU PARCOURS : S’ADAPTER AU TERRAIN	28
13.1.	LES TIRS EN CONTREBAS.....	28
13.2.	LES TIRS EN CONTREHAUT.....	30
13.3.	LES TIRS SUR SOL EN DECLIVITE	31
13.4.	LES TIRS EN DEVERS	33
13.5.	GERER LES OBSTACLES.....	33
14.	ASTUCES DE POSITIONNEMENT EN CAS DE DOUTE	34
14.1.	SUR SOL PLAT.....	35
14.2.	DEVERS POSITIF EN CONTREHAUT	36
14.3.	DEVERS NEGATIF EN CONTREBAS	37
15.	APPRECIATIONS DES DISTANCES DES « CIBLES »	38
15.1.	L’EVALUATION DES DISTANCES PEUT SE FAIRE DE PLUSIEURS FAÇONS	39
15.2.	COMMENT LA TRAVAILLER EFFICACEMENT.....	39
15.3.	POUR EVITER D’ETRE TROMPE.....	40
15.4.	LES PIEGES CLASSIQUES	41
16.	METHODES POUR EVALUER LES DISTANCES	42
16.1.	METHODE DE LA SENSATION	42
16.2.	METHODE DES PIQUETS	42
16.3.	METHODE DES 10 METRES	42
16.4.	METHODE DE LA MOITIE.....	43
16.5.	METHODE DE L’INTERMEDIAIRE.....	43
16.6.	METHODE DE L’EFFET DE PARALLAXE – METHODE N°01.....	44
16.7.	METHODE DE L’EFFET DE PARALLAXE – METHODE N°02.....	45
16.8.	CONCLUSION	45



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



17.	LE MENTAL	46
17.1.	QUELQUES IDEES	46
17.2.	LES PIEGES A EVITER	46
17.3.	LES PETITES ASTUCES	46
18.	PLAN ET ETAPES D'ENTRAINEMENT	47
19.	ARRIVEE AU GREFFE.....	47
20.	PREPARER SON CONCOURS – EQUIPEMENTS ET RAVITAILLEMENT.....	48
20.1.	UN CONCOURS SE PREPARE.....	48
20.2.	PREVOIR DU MATERIEL DE REPARATION	48
20.3.	POUR LES VETEMENTS, PREVOIR TOUS LES TEMPS POSSIBLES	49
20.4.	UN SAC A DOS OU SAC « CHAISE » :	49
21.	DEROULEMENT DE LA COMPETITION	50
22.	QUAND JE VAIS TIRER.....	51
22.1.	ALLER AU PAS DE TIR	51
22.2.	AU PAS DE TIR	51
22.3.	APRES AVOIR TIRE.....	53
23.	JE RESPIRE ET JE RESTE ZEN	54



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



1. PRESENTATION DES 2 FEDERATIONS DU TIR A L'ARC

Ce document a pour objet de présenter les différents types de compétitions, Nature ou 3D, qui se déroulent en extérieur. Suivant la fédération organisatrice du concours, des différences existent. Ce document vous permettra de comprendre les différentes situations.

1.1. PRESENTATION DE LA FFTA

La Fédération Française de Tir à l'Arc (FFTA – subventionnée par le ministère de la Jeunesse et des Sports et affiliée à la World Archery Federation (WA)). Elle dépend aussi de la World Archery Europe (WAE), association continentale qui gère les compétitions au niveau européen.

Anciennement dénommée FITA (Fédération Internationale de Tir à l'Arc,) elle fut créée en 1931 à Lwow en Pologne avec pour mission principale de réintroduire le tir à l'arc aux Jeux Olympiques. Elle y réussit 41 ans plus tard en 1972 pour les jeux de Munich. Elle prit définitivement le nom de Fédération Française de Tir à l'Arc le 27 avril 1928.

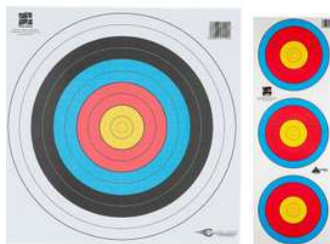
Cette organisation, qui est représentée en France par la FFTA, vise avant tout à promouvoir le tir olympique, c'est à dire en salle ou en extérieur, sur des cibles "anglaises" et aux distances classiques (18, 25, 30, 50, 70m). Les compétitions internationales sont rares et réservées aux sportifs de haut niveau. Elle organise également des compétitions de "parcours", c'est à dire en terrain ouvert, sur des cibles animalières (papier, dit Nature ou 3D) et à des distances inconnues mais, cette forme de compétition ne figurant pas aux jeux Olympiques, sa pratique est secondaire.

FFTA : <https://www.ffta.fr/>

World Archery : <https://www.worldarchery.sport/>

1.2. CIBLES DE LA FFTA

BLASONS : CIBLES ANGLAISES



PAPIER : NATURE



3 DIMENSIONS : 3D

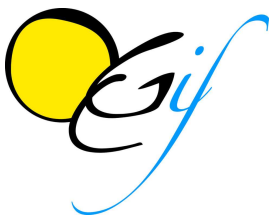


BEURSAULD



CAMPAGNE





FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR

OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



1.3. PRESENTATION DE LA FFTL

En France, deux fédérations de tir à l'arc sont présentes. La Fédération Française de Tir Libre (FFTL, créée en 1982) affiliée à l'IFAA, International Field Archery Association. Depuis 1984, elle est le représentant officiel en France de l'IFAA. Elle a pour but le développement de la pratique du tir à l'arc (Field, Hunter, 3D, Animal round, indoor), avec tous les types d'arcs (classique, longbow, à poulies) reconnus par l'IFAA.

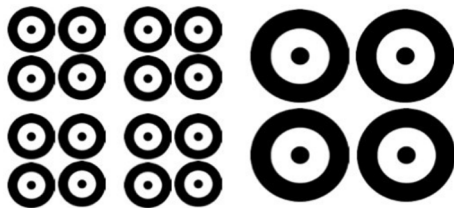
L'IFAA créée en 1968 par un groupe multinational d'archers qui se sont donné pour objectif d'unifier les règles de tir en vigueur dans les nombreuses fédérations nationales non-olympiques, permettant ainsi la tenue de compétitions internationales accessibles à tout archer.

FFTL : <https://www.fftl.com/>

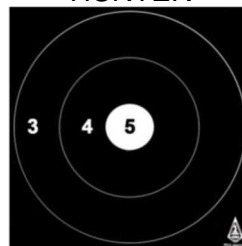
IFAA : <https://www.ifaa-archery.org/>

1.4. CIBLES DE LA FFTL

FIELD



HUNTER



PAPIER : ANIMAL



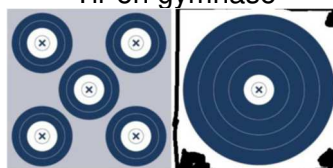
3 DIMENSIONS : ANIMAL
OU

3D HUNTING ROUND – 1 Flèche
OU

3D STANDARD ROUND – 2 Flèches

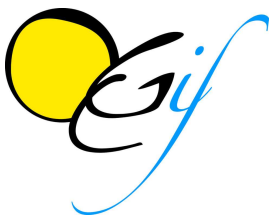


INDOOR ROUND
Tir en gymnase



FLINT INDOOR
Tir en gymnase





FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



2. FFTA – FEDERATION FRANCAISE DE TIR A L'ARC

La FFTA, **F**édération **F**rançaise de **T**ir à l'**A**rc est membre de la World Archery.

2.1. LES CATEGORIES D'AGES ET LES TYPES D'ARCS

Catégories de licences	Catégories d'âges	Âge
ADULTES	(S3) Senior 3	60 ans et plus
ADULTES	(S2) Senior 2	40 à 59 ans
ADULTES	(S1) Senior 1	21 à 39 ans
JEUNES	U 21	18 à 20 ans
JEUNES	U 18	15 à 17 ans
JEUNES	U 15	13 à 14 ans
JEUNES	U 13	11 à 12 ans
POUSSINS	U 11	10 ans et moins

Arc Libre : TL Compound ou arc classique	Arc poulie avec viseur, stabilisateur, décocheur, repose flèche
Arc à poulie nu : CO Compound	Arc poulie sans viseur, sans décocheur et sans stabilisateur
Arc nu : BB ou CL Barebow	Arc classique nu, sans viseur, masselotte autorisée, repose flèche autorisé
Arc chasse : AC	Arc « classique », arc chasse, repose flèche autorisée dès 09/2024
Arc droit : AD Longbow	Arc droit

Types	Arc nu (BB)		Arc à Poulies nu (CO)		Arc Droit (AD)		Arc Libre (TL)		Arc Chasse (AC)	
	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
U13	OUI	OUI	X	X	X	X	OUI ⁽¹⁾	OUI ⁽¹⁾	X	X
U15	OUI	OUI	X	X	X	X			X	X
U18	OUI	OUI	X	X	X	X	OUI	OUI	X	X
U21	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Seniors 1	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Seniors 2	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Seniors 3	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI

⁽¹⁾ Catégorie ouverte jusqu'au niveau régional

3. FITA – PARCOURS NATURE

Tir sur cible en photo (2D)



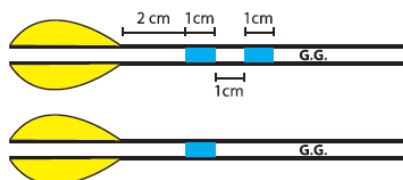
Un parcours qualificatif Nature compte 21 cibles.

Il est important de considérer que les catégories ne sont pas toujours en rapport avec la taille réelle des animaux représentés (plusieurs lions et tigres sont en catégorie « petit gibier » comme un ragondin par exemple). Ce qui compte c'est la surface de la photo de l'animal.

Parcours de 21 cibles de 4 sortes de blasons
Les grands gibiers : Distances de tir : de 30 à 40 mètres : 4 cibles grands gibiers
Les moyens gibiers : Distances de tir : de 20 à 35 mètres : 7 cibles moyens gibiers
Les petits gibiers : Distances de tir : de 15 à 25 mètres : 6 cibles petits gibiers
Les petits animaux : Distances de tir : de 5 à 15 mètres : 4 cibles petits animaux

	Nombre	Distance Pas bleu	Distance Pas Rouge	Distance Pas Blanc
Grands gibiers	4	30 à 40m	35m maxi	30m maxi
Moyens gibiers	7	20 à 35m	30m maxi	25m maxi
Petits gibiers	6	15 à 25m	20m maxi	15m maxi
Birdy - petit animal	4	5 à 15m	15m maxi	15m maxi
Nombre de cible	21			

- Les flèches sont baguées :
 - 1) Bague 1 : 1^{ère} flèche tirée
 - 2) Bague 2 : 2^{ème} flèche tirée



- **Jumelles non autorisées en nature, Tir de zone.**
- Le temps de tir est déclenché dès que l'archer touche le 1er piquet ;
- 30 mètres maximum du piquet rouge pour les moins de U18.



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR

OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON

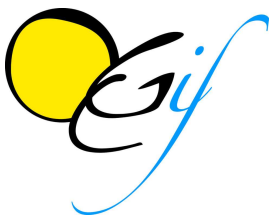


- 2 piquets de tir de couleur différente :
 - 1) L'archer doit toucher le piquet, soit devant, soit derrière ;
 - 2) **Pour les U18, U21 et Séniors :**
 - o **1^{er} piquet : Rouge**, 1^{ère} flèche, bague 1 ;
 - o **2^{ème} piquet Bleu**, 2^{ème} flèche, bague 2.
 - 3) **Pour les U13, U15 à âge inférieur à U18 :**
 - o **1^{er} piquet : Bleu**, 1^{ère} flèche, bague 1 ;
 - o **2^{ème} piquet Blanc**, 2^{ème} flèche, bague 2.
- Pour les tirs aux arcs libre, poulie (compound) avec viseur, TL :
 - 1) Seule la petite zone marque le plus de points (lorsqu'il y a 2 zones cerclées) ;
- Points différents pour les 2 flèches, qui doivent être baguées :
- Flèche 1, 1 bague :
 - 1) 1^{ère} flèche, 20, si elle est dans la zone cerclée ;
 - 2) 1^{ère} flèche, 15 si elle est hors zone cerclée mais dans l'animal ;
 - 3) 1^{ère} flèche, 0 si elle est en dehors de l'animal et hors cordon ;
- Flèche 2, 2 bagues :
 - 1) 2^{ème} flèche, 15 si elle est dans la zone cerclée ;
 - 2) 2^{ème} flèche, 10 si elle est hors zone cerclée mais si dans l'animal ;
 - 3) 2^{ème} flèche, 0 si elle est en dehors de l'animal et hors cordon.
- Les temps de tir en seconde :

	Arc Nu		Arc à Poulie nu		Arc droit		Arc Libre		Arc Chasse	
	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
U13	45	45								
U15	45	45								
U18	45	45					45	45		
U21	30	30	30	30	30	30	45	45	30	30
Séniors 1	30	30	30	30	30	30	45	45	30	30
Séniors 2	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Séniors 3	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45

3.1. COMPTAGE DES POINTS NATURE

- 1^{ère} flèche, points possibles : 20 ou 15 ou 0
- 2^{ème} flèche, points possibles : 15 ou 10 ou 0
-
- Le Plein : 35 = 20-15 ;
- Le Smic : 25 = 15-10 ;
- Possible : 30 = 15-15 ou 20-10 ;
20 – 0 ou 15 – 0 ;
0 – 15 ou 0 – 10.
- Les marqueurs (marque et contremarque) cochent dans l'ordre des flèches tirées ;
- Par feuille de marque, 2 archers de 2 clubs différents ;
- Marquer le total et le cumul de toutes les cibles.



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR

OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

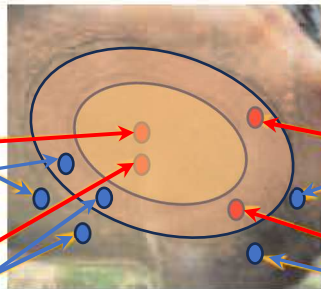
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



Comptage des points

Pour la division Tir libre (TL)
(zone réduite)

1ère flèche
20 points
15 points
2ème flèche
15 points
10 points



Pour les autres divisions
(BB - CO - AC - AD)
(grande zone)

1ère flèche
20 points
15 points
2ème flèche
15 points
10 points

3.2. EXEMPLE DE FEUILLE DE MARQUE NATURE

Nom & Prénom :
Club :
N° Licence :
Cat. :

Total général

	Fl.1			Fl.2			Total	Cumul	Nombre de				Dépassement temps
	20	15	M	15	10	M			20/15	20/10	15/15	15/10	
1	20	15	M	15	10	M							
2	20	15	M	15	10	M							
3	20	15	M	15	10	M							
4	20	15	M	15	10	M							
5	20	15	M	15	10	M							
6	20	15	M	15	10	M							
7	20	15	M	15	10	M							
8	20	15	M	15	10	M							
9	20	15	M	15	10	M							
10	20	15	M	15	10	M							
11	20	15	M	15	10	M							
12	20	15	M	15	10	M							
13	20	15	M	15	10	M							
14	20	15	M	15	10	M							
15	20	15	M	15	10	M							
16	20	15	M	15	10	M							
17	20	15	M	15	10	M							
18	20	15	M	15	10	M							
19	20	15	M	15	10	M							
20	20	15	M	15	10	M							
21	20	15	M	15	10	M							

Total	Total	20/15	20/10	15/15	15/10

Archer

Marqueur

4. FFTA – PARCOURS 3D

Un parcours qualificatif 3D compte 24 cibles Il n'y a pas de plage de distance en fonction de la taille des cibles.

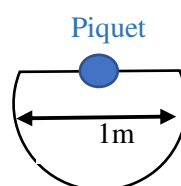
Cela va du corbeau à taille réelle jusqu'au mammouth de 2 mètres de hauteur. Cependant le règlement précise « les parcours doivent comporter des animaux de tailles variées à des distances variées ». Et contrairement au Nature les tailles d'animaux sont plus conformes à la réalité. La distance varie de 5 à 45 mètres en catégorie Tir Libre (TL) et de 5 à 30 mètres pour les autres catégories.

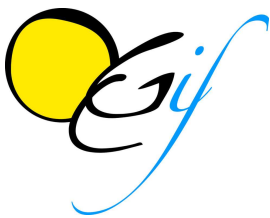
Tir sur cible en mousse (3D) ;



		Nombre	Jeune Blanc	Hors TL Bleu	TL Rouge
				Ecart Bleu - Rouge Entre 0 et 15m	
Groupe 1	Très gros Gibier	4	25m maxi	30m maxi	45m maxi
Groupe 2	Gros Gibier	6	Entre 5 – 25m	Entre 10 – 30m	Entre 10 – 45m
Groupe 3	Moyen Gibier	8	Entre 5 – 25m	Entre 10 – 30m	Entre 10 – 45m
Groupe 4	Petit Gibier	6	5m min	5m min	10m min
Nombre de Cible Parcours		24			

- 2 archers par cibles ;
- Le piquet rouge doit se situer derrière le bleu à une distance entre 0 et 15 mètres ;
- 1 seul piquet de tir : les archers doivent tirer dans « la ½ lune » derrière le piquet ;





FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



- Pour les TL de 10 à 45 mètres, **piquet rouge** ;
- Pour les plus de U17 de 5 à 30 mètres, **piquet bleu** ;
- Pour les moins de U17 de 5 à 25 mètres, **piquet bleu** ;
- Mêmes points pour les 2 flèches :
 - 1) 11 (petit rond au « centre du cœur ») ; 10 (« cœur ») ; 8 (« poumons ») ;
 - 2) 5 (« blessé ») hors zone 11 ou 10 ou 8 ;
 - 3) 0 en dehors de la cible :
 - o **Sabots et cornes** ;
 - o Plumes de queue ;
 - o Ou toutes zones dézonées.
- Tir en 1mn 30s pour les 2 archers à partir du moment où l'un des 2 archers touche le piquet ;
- Les 2 archers ne sont pas obligés de tirer en même temps du moment qu'aucun des 2 dépassent 1'30" ;
- 1 seul dépassement de temps est autorisé par parcours de 24 cibles ;
- **Jumelles autorisées et conseillées, Tir de précision.**

4.1. COMPTAGE DES POINTS 3D

- 1^{ère} flèche points possibles : 11 ou 10 ou 8 ou 5 ou 0 ;
- 2^{ème} flèche points possibles : 11 ou 10 ou 8 ou 5 ou 0 ;
- Les marqueurs cochent d'abord la meilleure flèche (celle qui fait le + de points) et marquent le total et le cumul de toutes les cibles :
 - 1) Exemples : « 22 » : 11 + 11 ou « 18 » = 10 + 8 ou « 5 » = 0 + 5 ;
 - 2) Le marqueur marque toujours la meilleure flèche en flèche 1 ;
 - 3) Le marqueur marque toujours la moins bonne flèche en flèche 2.



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



4.2. [EXEMPLE DE FEUILLE DE MARQUE 3D](#)

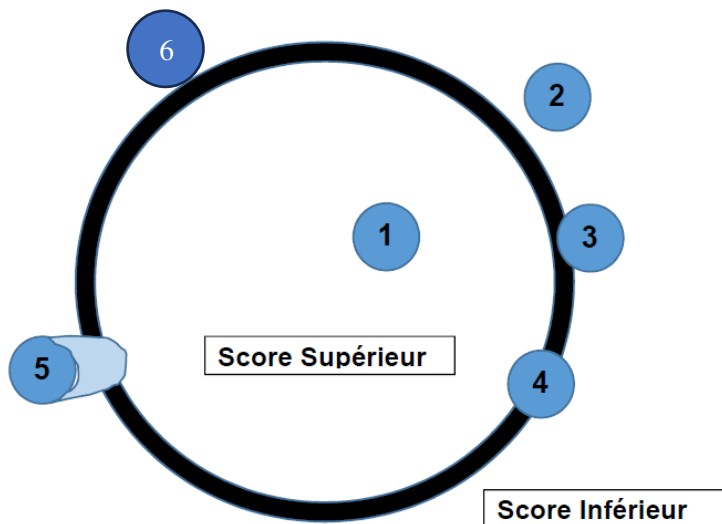
Logo du club organisateur du concours 3D	Date :							
	Nom :							
	Prénom :							
	Club :							
	Catégorie d'âge				H/F			
<input style="width: 100%;" type="text"/>				<input style="width: 100%;" type="text"/>				
Catégorie d'arc				Licence				
<input style="width: 100%;" type="text"/>				<input style="width: 100%;" type="text"/>				
N°	Flèche 1	Flèche 2	Total	Cumul	11	10	8	5
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
Total Général								
Signature Marqueur					Signature Tireur			



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



5. FFTA – LES CORDONS EN NATURE OU 3D



- La flèche 1 compte le score supérieur ;
- La flèche 2 compte le score inférieur ;
- Les flèches 3, 4 et 5 comptent le score supérieur ;
- La flèche 6 « touche / déforme » le cordon, elle compte le score supérieur.



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



6. FFTL – FEDERATION FRANCAISE DE TIR LIBRE

La FFTL, **F**édération **F**rançaise de **T**ir **L**ibre est membre de l'IFAA (International Field Archery Association).

6.1. LES REGLES DE BASES

L'arc, les flèches, la corde et accessoires doivent être libres de viseurs, marques, taches ou marques de laminage qui pourraient servir à la visée.

La vitesse de flèche ne doit pas excéder 300 pieds par seconde (fps ou ft/s) (91,5 m/sec).

Si des imperfections ou marques sont présentes dans la fenêtre de la poignée l'arc, l'ensemble du dos de la fenêtre sera recouvert de ruban adhésif.

Un seul point d'encochage est autorisé, qui peut être marqué par un ou deux nocksets. La distance entre deux nocksets ne doit pas excéder la distance requise pour éviter de pincer la flèche.

Note de l'Exécutif :

Environ 12.5mm.

Un ou deux stops-corde peuvent être utilisés à partir du moment où ils ne sont pas dans le champ de vision et ne peuvent aider à la visée.

L'utilisation d'un « D Loop » pour les doigts n'est pas permise.

Les silencieux de corde et brush buttons à leur place normale sont autorisés, c'est-à-dire au sommet recourbé de l'arc, à au moins 12 pouces (30,48 cm) au-dessus ou au-dessous du point d'encochage.

6.2. LES CATEGORIES D'AGES ET TYPES D'ARCS

Sénior : Femme/Homme	Plus de 65 ans
Vétéran : Femme/Homme	55 à 65 ans
Adulte : Femme/Homme	21 à 55 ans
Jeune Adulte : Femme/Homme	17 à 21 ans
Junior : Femme/Homme	13 à 17 ans
Cadet : Femme/Homme	Moins de 13 ans



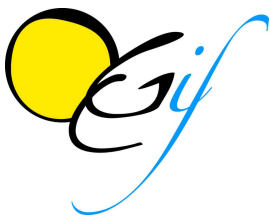
FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR

OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



Barebow Recurve : BB-R Compound BB-C	Arc nu ou poulie mais sans viseur
Freestyle Unlimited : FU	Style libre - Aucune restriction Tous types d'arc, de viseur Et de décocheur
Freestyle Limited Recurve : FSR Compound : FS-C	Style libre Tous types d'arc, de viseur Et SANS décocheur
Bowhunter Recurve : BH-R Compound : BH-C	Arc Chasse Repose-flèches réglable autorisé
Bowhunter Unlimited : BU	Arc Chasse monobloc ou démontable (takedown) Tout type d'arc Et de décocheur
Bowhunter Limited : BL	Arc Chasse monobloc ou démontable (takedown) Tout type d'arc Et SANS décocheur
Longbow : LB	Arc droit Un arc de n'importe quel matériau qui peut être, monobloc, démontable en deux parties, si assemblées au niveau de la poignée en un arc d'une pièce (seulement en une fois au niveau de la poignée), et qui, bandé la corde ne touche pas la partie intérieure de la poupée d'arc de chaque côté
Historical Bow : HB Arc Historique ou arc primitif	Utilisation initiale reconnue Antérieure à l'année 1900
Traditional Recurve Bow : TR Arc Recurve Traditionel	Arc Chasse Poignée et branches principalement en bois



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



6.3. ORDRE DE TIR FIELD, HUNTER ET EXPERT FIELD ROUND

Pour les tirs **Field, Hunter et Expert Field**, les archers dans le peloton doivent changer l'ordre de tir à la cible 1 et à la cible 15. Ceux qui tiraient en premier (A+B) tirent alors en dernier et ceux qui tiraient en dernier (C+D) tirent en premier.

Note de l'Exécutif :

- Aux cibles 1 et 15 l'ordre doit changer de (A+B)/(C+D) vers (C+D)/(A+B)

Animal Round soit un parcours à distances connues, soit un parcours à distances inconnues. Pour les tirs Animal Round à distances connues et tous les tirs à distances inconnues, les archers au sein du peloton doivent changer l'ordre de tir à chaque cible. 2 archers par cibles ;

Note de l'Exécutif :

- 1^{ère} cible : (A+B)/(C+D)/(E+F)
- 2^{ème} cible : (C+D)/(E+F)/A+B
- 3^{ème} cible : (E+F)/(A+B)/(C+D)
- 4^{ème} cible : (A+B)/(C+D)/(E+F)
- etc.

6.4. POSITION DE TIR (COTE DE TIR)

Pour tous les parcours, la rotation du côté de tir doit s'appliquer :

- Aux cibles 1 et 15, les archers qui tiraient à partir du côté droit tireront du côté gauche et ceux qui tiraient du côté gauche tireront du côté droit.

Note de l'Exécutif :

Pour le Field, Hunter et Expert, l'ordre (A+B)/(C+D) devient (D+C)/(B+A)

Pour les Animal Round et tous les 3D distances inconnues, l'ordre (A+B)/(C+D)/(E+F) devient (B+A)/(D+C)/(F+E)

Un archer peut choisir, avec le consentement du chef de peloton, de tirer à partir du côté opposé s'il considère qu'il est désavantagé sur son côté sur une cible bien particulière.

6.5. REGLES GENERALES POUR LES SCORES

Le comptage des points (lire l'Annexe page 41 pour plus de détails) :

- Sur les blasons Hunter, l'Animal et Expert Field, ainsi que sur les cibles 3D, une ligne sépare une zone de point d'une autre. Cette ligne fait partie de la zone de points inférieure et donc la flèche doit couper entièrement cette ligne pour marquer les points de la zone supérieure ;
- Sur les blasons Field pour lesquels il n'y a pas de ligne, la flèche doit couper la zone de score supérieure pour compter les points de valeur supérieure ;
- La position du tube de flèche (ou du fût) sur la surface de la cible détermine le score ;
- Les flèches qui entrent dans une cible 3D proche du contour de la bête mais qui ne demeurent pas fichées dans la cible ne sont pas comptées et aucune autre flèche ne doit être tirée en remplacement ;



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR

OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS

OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



- Sur les cibles 3D, les flèches tirées dans le socle ou la base de la cible et celles dans les cornes ou les bois ne sont pas comptées. Dans le cas où il n'y a pas de cordon entre le socle, la base et l'animal, celui-ci doit être tracé à la main ;
- Le nombre de fois qu'un archer arme son arc avant de lâcher la flèche est limité à 4. Si la flèche n'est alors pas tirée, elle compte pour un zéro. La seule exception à cette règle serait une situation dangereuse, laissée à l'appréciation du capitaine de peloton ou le premier marqueur si le capitaine de peloton est concerné pour les concours à l'extérieur, ou le directeur des tirs / directeur du Tournoi pour les concours indoor ;
- En cas d'ex æquo pour la récompense, il y a un tir de barrage pour les départager. Le tir de barrage doit être fait après vérification des scores par le responsable sous la supervision du Field Captain (concours en extérieur) ou du directeur des tirs / directeurs du Tournoi (concours indoor), le dernier jour de tir du tournoi ;

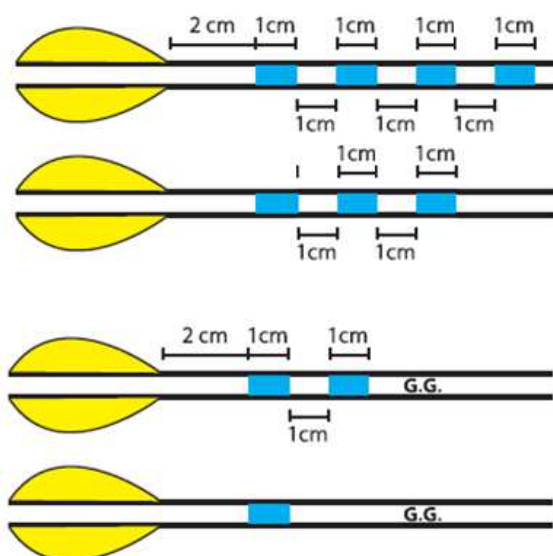
Les ricochets ou rebonds sur le sol dans la cible ne doivent pas être comptés.

- Un archer qui tire du mauvais piquet ou sur le mauvais blason perd le bénéfice du score de sa flèche. Une nouvelle flèche en remplacement ne peut être tirée.

6.6. BAGUES SUR LES FLECHES

Toutes les flèches utilisées/tirées seront identiques en longueur, poids, diamètre, empennage et encoches, sans considération de couleur, d'usure et de déchirure.

- Les flèches sont baguées :
 - 1) Bague 1 : 1^{ère} flèche tirée
 - 2) Bague 2 : 2^{ème} flèche tirée
 - 3) Bague 3 : 3^{ème} flèche tirée
 - 4) Bague 4 : 4^{ème} flèche tirée



7. FFTL – PARCOURS ANIMAL ROUND DISTANCES CONNUES

Il doit être composé de 14 cibles à distances connues et constitué des tirs suivants :

Groupe du blason	Nombre de cibles	Distances de tir
Groupe 1	3	<i>Vétérans/Adultes/Jeunes Adultes :</i> <i>Trois tirs à distances dégressives de 5 en 5 yards – 1^{er} piquet placé entre 40 et 60 yards (3 piquets)</i> <i>Juniors : un piquet, celui des adultes le plus proche de la cible</i> <i>Cubs : 1x 30-25-20 yds, 1x 30 yds, 1x 25 yds</i>
Groupe 2	3	<i>Vétérans/Adultes/Jeunes Adultes :</i> <i>Trois tirs à distances dégressives de 3 en 3 yards – 1^{er} piquet placé entre 30 et 45 yards (3 piquets)</i> <i>Cubs : 3x 20 yds</i>
Groupe 3	4	<i>Vétérans/Adultes/Jeunes Adultes :</i> <i>Quatre tirs à distance unique – 1 seul piquet placé entre 20 et 35 yards</i> <i>Cubs : 1x 20 yds, 2x 15 yds, 1x 10 yds</i>
Groupe 4	4	<i>Vétérans/Adultes/Jeunes Adultes :</i> <i>Quatre tirs à distance unique – 1 seul piquet placé entre 10 et 20 yards</i> <i>Cubs : 3x 10 yds, 1x 20 pieds</i>

1yd = 0,914 m

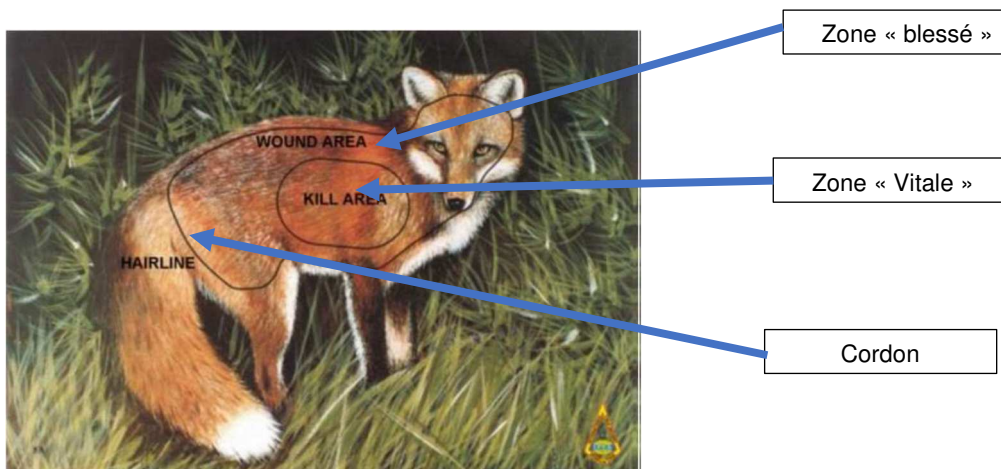
7.1. LES BLASONS

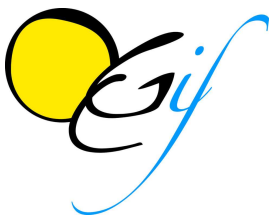
Les cibles pour ce parcours sont des blasons animaliers avec la zone de score divisée en deux parties.

La partie de score supérieur est de forme oblongue, tandis que la partie de score inférieur est la partie qui se situe entre celle de score supérieur et la ligne extérieure formée par le contour de la bête avec sa peau et ses poils ou ses plumes suivant le cas.

La partie allant du cordon (la ligne incluse) jusqu'à l'extérieur du corps ne compte pas.

7.2. ZONES DE SCORE





FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



7.3. POSITIONS DE TIR

- **Un maximum de trois tirs est autorisé**, mais l'archer tire jusqu'à ce qu'il touche la cible zone marquante). Si la première flèche compte, il n'est pas nécessaire de tirer d'autres flèches ;
- L'archer ne pourra pas retourner tirer les autres flèches s'il s'est avancé vers la cible ;
- Les Juniors devront tirer les cibles de Groupe 1 du piquet adulte le plus rapproché de la cible.

7.4. LES FLECHES :

- Les flèches de l'archer doivent être clairement définies par une, deux ou trois bagues à l'arrière de la flèche.
- Les flèches devant être tirées dans l'ordre ascendant. Si l'une des flèches est tirée dans le mauvais ordre, l'archer doit le signaler au chef de peloton qui donnera la séquence de tir des flèches restantes.

7.5. LA MARQUE DES POINTS :

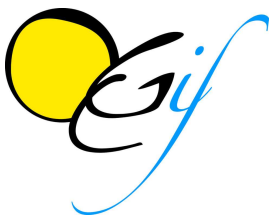
	Zone « Tué »	Zone « Blessé »
1^{ère} flèche	20 points	18 points
2^{ème} flèche	16 points	14 points
3^{ème} flèche	12 points	10 points

7.6. LES PIQUETS

Tous les piquets pour les vétérans, Adultes et Jeunes Adultes sont de couleur jaune ;

Pour les distances de tir pour lesquelles les Juniors tirent des piquets adultes les plus rapprochés (Groupe 1), ces piquets seront de couleur bleue et jaune ;

Les piquets pour les Cubs (Cadets) sont de couleur noire.



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



8. FFTL – PARCOURS ANIMAL ROUND A DISTANCES INCONNUES

Le Parcours est constitué de 14 cibles ; chacun est composé des groupes de tirs suivants :

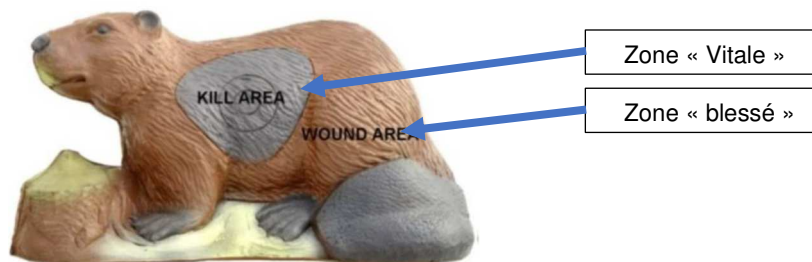
Groupe du blason	Nombre de cibles	Distance de Tir		
		Vétéran/Adulte/Jeune Adulte	Junior	Cub
Groupe1	3	Trois tirs à distances dégradées de 5 en 5 yards – 1 ^{er} piquet placé entre 40 et 60 yards (3 piquets)	Piquet adulte le plus près	Trois tirs à distances dégradées de 5 en 5 yards – 1 ^{er} piquet placé au max 30 yards (3 piquets)
Groupe2	3	Trois tirs à distances dégradées de 3 en 3 yards – 1 ^{er} piquet placé entre 30 et 45 yards (3 piquets)	Distance Adulte	Un piquet Max. 25 yards
Groupe3	4	Quatre tirs à distance unique – 1 seul piquet placé entre 20 et 35 yards	Distance Adulte	Un piquet max. 20 yards
Groupe4	4	Quatre tirs à distance unique – 1 seul piquet placé entre 10 et 20 yards	Distance Adulte	Un piquet Max 10 yards

8.1. BLASONS ET CIBLES

- Pour le Parcours Animal à distances inconnues, les mêmes blasons que pour le parcours Animal à distances connues sont utilisés. Des cibles 3D peuvent aussi être utilisées.

8.2. ZONES DE SCORE

- Pour les blasons « papier », les zones de score sont les mêmes que pour le parcours animal à distances connues ;
- Pour les cibles 3D qui ont deux zones de score ou plus, ces zones sont combinées pour redéfinir une seule zone de score appelée la zone « Tué ». La zone entre le « Tué » et la zone définie par le contour de l'animal est appelée la zone « Blessé » ;
- Les scores sur les cibles 3D sont les mêmes que pour le Parcours Animal à distances connues ;
- Dans le cas où la cible 3D inclut une base ou un support, un cordon net devra être dessiné sur la cible pour définir la limite de la zone « Blessé » ;
- La position de ce cordon sera montrée sur l'image placée sur le panneau indicateur au départ de la cible. Pour compter, la flèche doit couper entièrement le cordon dessiné.





FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



8.3. LES POSITIONS DE TIR

- Un maximum de trois tirs est autorisé, mais l'archer tire jusqu'à ce qu'il touche. Si la première flèche compte, il n'est pas nécessaire de tirer d'autres flèches.
- Aucun membre du peloton (ou tout autre peloton) ne pourra avancer d'un des piquets de tir vers la cible tant que l'ensemble des membres du peloton n'aura pas tiré ses flèches de ce piquet.
- Dans le cas où un archer a besoin de tirer une seconde ou une troisième flèche de différents piquets (positions de tir progressif avec les cibles de Groupe 1 et 2), cet archer devra tirer toutes ces flèches avant que l'archer suivant ne s'avance vers le premier piquet de tir à son tour.

Note de l'Exécutif :

Un archer devra tirer toutes les flèches requises avant de quitter le piquet de tir et laisser libre celui-ci pour les autres archers. Les Juniors devront tirer les cibles de Groupe 1 du piquet adulte le plus proche de la cible.

8.4. LES FLECHES

- Les flèches de l'archer doivent être clairement définies par une, deux ou trois bagues à l'arrière de la flèche. Les flèches devant être tirées dans l'ordre ascendant. Si l'une des flèches est tirée dans le mauvais ordre, l'archer doit le signaler au chef de peloton qui donnera la séquence de tir des flèches restantes.

8.5. LA MARQUE DES POINTS :

	Zone « Tué »	Zone « Blessé »
1^{ère} flèche	<i>20 points</i>	<i>18 points</i>
2^{ème} flèche	<i>16 points</i>	<i>14 points</i>
3^{ème} flèche	<i>12 points</i>	<i>10 points</i>

- Les flèches qui entrent dans la cible 3D proche du contour de l'animal et qui ne restent pas fichées dans la cible ne sont pas comptées et aucune autre flèche ne doit être tirée en remplacement ;
- Pour les cibles 3D, les flèches qui sont dans la base ou le support et ceux qui sont dans les cornes ou les bois ne sont pas comptées.

Note de l'Exécutif :

Les flèches plantées dans une patte de la cible comptent.

8.6. LES PIQUETS

- Tous les piquets pour les vétérans, Adultes et Jeunes Adultes sont de couleur jaune ;
- Pour les distances de tir pour lesquelles les Juniors tirent des piquets adultes les plus rapprochés (Groupe 1), ces piquets seront de couleur bleue et jaune ;
- Les piquets pour les Cubs (cadets) sont de couleur noire ;

L'utilisation d'appareils optiques est autorisée.

9. FFTL – PARCOURS 3D HUNTING ROUND (2 FLECHES)

Le Parcours est constitué de 14 cibles ; chacun est composé des groupes de tirs suivants :

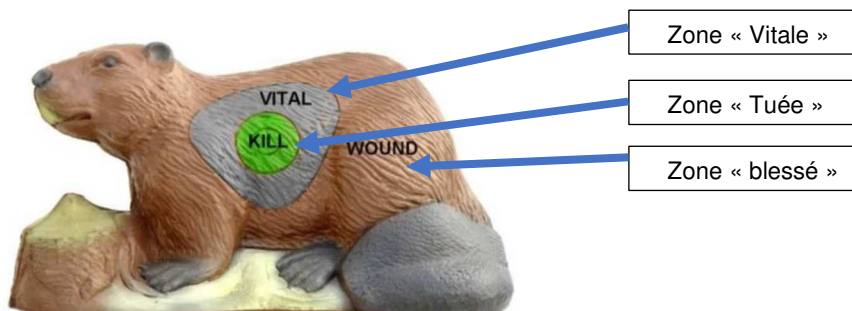
Groupe de la Cible	Nombre de cible par Groupe	Nombre de positions	Distance Maximum		
			Vétérans/Adultes/Jeunes Adultes	Juniors	Cubs
1	3	2	60 Y	50 Y	30 Y
2	3	2	45 Y	45 Y	25 Y
3	4	2	35 Y	35 Y	20 Y
4	4	2	20 Y	20 Y	10

9.1. LES CIBLES

- Seules des cibles en trois dimensions, 3D seront utilisées sur ce parcours.

9.2. ZONES DE SCORE

- La zone définie par le cercle intérieur est la zone « Tué » ;
- Pour les cibles avec 2 cercles intérieurs ou plus, les cercles intérieurs sont combinés pour redéfinir une seule zone de score appelée zone « Tué » ;
- La zone extérieure à cette zone « Tué » est la zone « Vital » ;
- La zone entre la zone « Vital » et le contour de l'animal est la zone « Blessé » ;
- Dans le cas où la cible 3D inclut une base ou un support, un cordon net devra être dessiné sur la cible pour définir la limite de la zone « Blessé » ;
- Pour compter, la flèche doit couper entièrement le cordon dessiné.





FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



9.3. LES POSITIONS DE TIR

- Il y a deux positions de tir, chacune indiquée par un piquet ;
- Une seule flèche est tirée par piquet ;
- Aucun membre du peloton (ou tout autre peloton) ne pourra avancer du piquet de tir vers la cible tant que l'ensemble des membres du peloton n'aura pas tiré ses flèches de ce piquet.

Note de l'Exécutif :

Un archer doit tirer ses deux flèches avant de quitter le piquet de tir et laisser la place aux archers suivants.

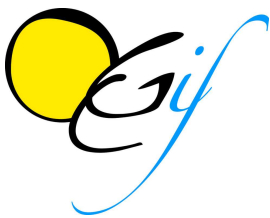
9.4. LA MARQUE DES POINTS

<i>Tué</i>	<i>10 points</i>
<i>Vital</i>	<i>8 points</i>
<i>Blessé</i>	<i>5 points</i>

- Les flèches qui entrent dans la cible 3D proche du contour de l'animal et qui ne restent pas fichées dans la cible ne sont pas comptées et aucune autre flèche ne doit être tirée en remplacement ;
- Pour les cibles 3D, les flèches qui sont dans la base ou le support et celles qui sont dans les cornes ou les bois ne sont pas comptées ;
- Dans le cas où la cible 3D inclut une base ou un support, un cordon net devra être dessiné sur la cible pour définir la limite de la zone « Blessé » ;
- La position de ce cordon sera montrée sur l'image placée sur le panneau indicateur au départ de la cible. Pour compter, la flèche doit couper entièrement le cordon dessiné.

9.5. LES PIQUETS

- Tous les piquets pour les vétérans, Adultes et Jeunes Adultes sont de couleur jaune ;
- Pour les distances de tir pour lesquelles les Juniors ne tirent pas des piquets adultes (Groupe 1), les piquets sont de couleur bleue ;
- Les piquets pour les Cubs (cadets) sont de couleur noire.



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



10. FFTL – LES FEUILLES DE MARQUE

3D 1 FLECHE										F	H		
Club :								C	J	A	V		
Date :				CPD		REC		LB					
		FS	FU	BB	BU	BL	BH	LB					
Nom :													
Cible	FLECHES			SCORE CIBLE	CUMUL								
	Tué cœur 20	Tué vitale 16	Blessé 10										
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
Signatures			TOTAL										
Archer		Marqueur											

3D 2 FLECHES										F	H		
Club :								C	J	A	V		
Date :				CPD		REC		LB					
		FS	FU	BB	BU	BL	BH	LB					
Nom :													
Cible	FLECHE 1			FLECHE 2			SCORE CIBLE	CUMUL					
	TC 10	TV 8	B 5	TC 10	TV 8	B 5							
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
Signatures			TOTAL										
Archer		Marqueur											

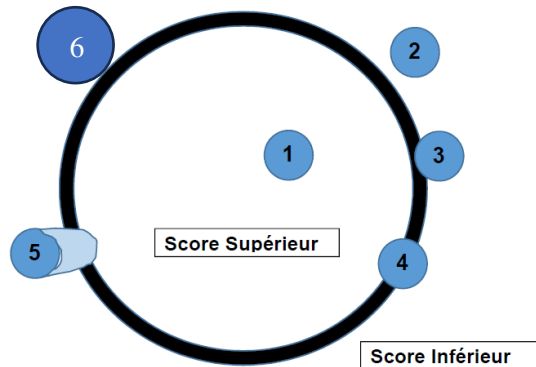
Echelle le : 01/07/2009
3D 1 et 2 FLECHES

FIELD – HUNTER										F	H		
Club :								C	J	A	V		
Date :				CPD		REC		LB					
		FS	FU	BB	BU	BL	BH	LB					
Nom :													
Cible	FLECHES				SCORE CIBLE	CUMUL							
	1	2	3	4									
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
Signatures			TOTAL										
Archer		Marqueur											

ANIMAL										F	H		
Club :								C	J	A	V		
Date :				CPD		REC		LB					
		FS	FU	BB	BU	BL	BH	LB					
Nom :													
Cible	FLECHE 1		FLECHE 2		FLECHE 3		SCORE CIBLE	CUMUL					
	T20	B18	T16	B14	T12	B10							
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
Signatures			TOTAL										
Archer		Marqueur											

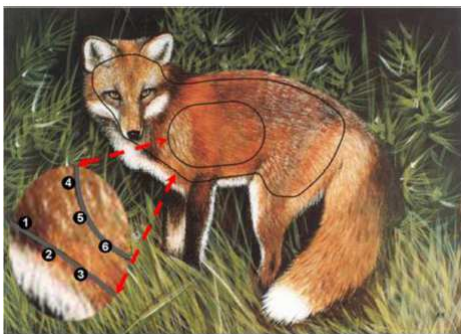
Echelle Echelle : 01/07/2009
FIELD/HUNTER - ANIMAL

11. FFTL : LES CORDONS EN ANIMAL ROUND OU 3D

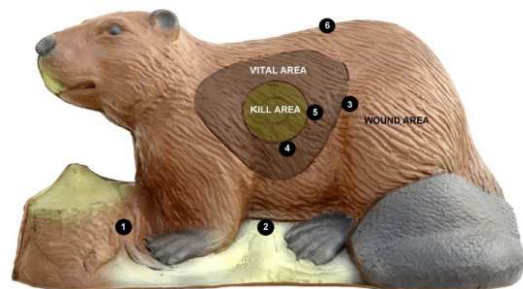


Pour tous les types de parcours, zones tuée, vitale, blessée ou zéro :

- La flèche 1 compte comme score supérieur ;
- La flèche 2 compte score inférieur ;
- Le flèche 3 ne coupe pas complètement le cordon, elle compte score inférieur ;
- Le flèche 4 coupe le cordon, elle compte comme score supérieur ;
- La flèche 5 a déchiré le papier dans la zone de score supérieure, mais le tube ou le fût de la flèche se trouve à l'extérieur de cette zone de score supérieure, la flèche sera de Score inférieur ;
- La flèche 6 « touche / déforme » le cordon par l'extérieur mais ne coupe pas le cordon, elle compte comme score inférieur.



Cordon Animal/Socle





FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



12. FFTA OU FFTL : FLECHES EN CIBLE ET ANCRAGE

Aucune flèche dans la cible ou dans la butte ne doit être touchée avant que les flèches aient été comptées. Les flèches qui ont traversé la cible mais sont encore dans la butte peuvent être repoussées par le chef de peloton ou son remplaçant, qui n'a pas tiré la flèche et comptées en conséquence.

Une flèche qui touche une autre dans la cible et reste encastrée dans cette flèche doit marquer le même nombre de points que cette flèche. Les flèches déviées par d'autres flèches doivent être comptées suivant leur position.

En FFTA 2 flèches identiques en cibles et en FFTL toutes les flèches que l'archer apporte avec lui sur un parcours, doivent être identiques.

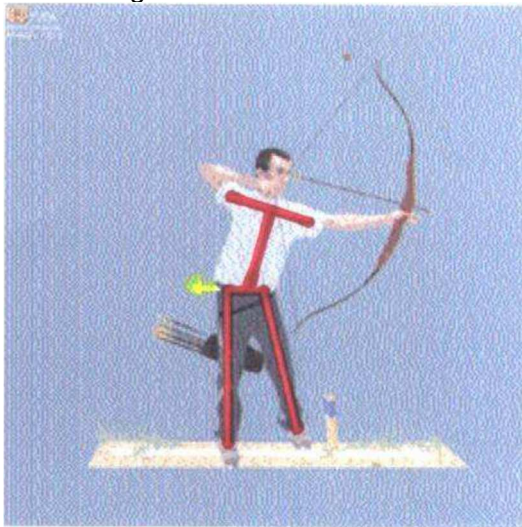
Un seul point d'ancrage sur le visage est autorisé.

13. LES DIFFICULTES DU TIR AU PARCOURS : S'ADAPTER AU TERRAIN

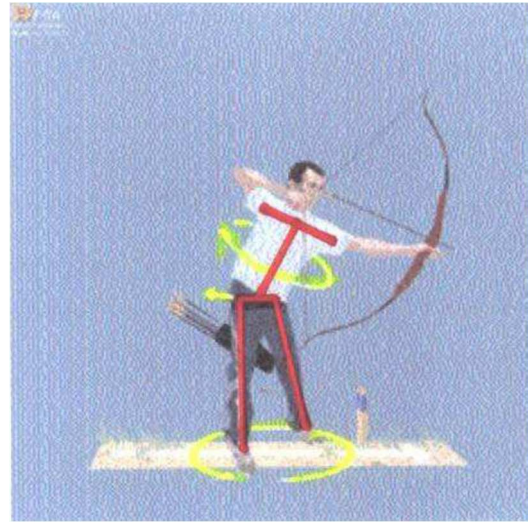
13.1. LES TIRS EN CONTREBAS

Si la cible est plus basse que l'archer (birdy – petit gibier posé au sol ou cible longue en bas d'une forte pente), l'archer « gagne du trait » s'il tire comme à plat. C'est à dire que la flèche arrive plus haut que le point visé. Cela arrive à cause de la parabole décrite par la flèche.

Légèrement en contrebas



Fortement en contrebas



En tir légèrement en contrebas, avec des pieds au même niveau, déplacer les hanches vers l'arrière avant de bander l'arc. Garder la partie supérieure du corps et les épaules et hanches en position du « † » Epaule et hanches parallèles et perpendiculaires à la colonne vertébrale en fléchissant la jambe avant. Si c'est trop dur de fléchir la jambe avant, garder la partie supérieure du corps et les épaules en position de « T ».

Pour tirer fortement en contrebas, ouvrir davantage les pieds, bouger les hanches vers l'arrière et garder la partie supérieure du corps droite avant de bander l'arc. Plus le tir est incliné, plus il faut ouvrir les pieds.

Tir en contrebas sur sol incliné, Pousser les hanches loin de la cible et écarter les pieds.

Si **l'angle est peu important**, on peut le réduire encore en **tirant à genoux**. Inutile si l'angle est trop important (l'archer ne gagne presque rien).

Les flèches arrivent plus haut dans la cible (gain de trait). On peut enlever jusqu'à 10% de la distance pour une pente très forte (Exemple : cible à 50m en forte pente, possible d'utiliser 45m comme distance de tir).



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



Solutions :

- En cas **d'angle important** vers le bas, 2 solutions :
 - **Solution N°01, point de visée :**
 - ✓ L'archer vise **plus bas** (plus ou moins bas en fonction de la pente plus ou moins forte) sur la cible (instinctif) ou l'archer **baisse la distance** du viseur. C'est assez difficile à évaluer : tenir compte à la fois de la pente et de la distance !
 - ✓ Effet sur le latéral (sauf poulies), tendance à partir à droite pour un droitier.
 - **Solution N°02, position du corps :**
 - ✓ L'archer vise « plein centre », en réglant la distance réelle, mais en maintenant le « T » formé par le haut du corps perpendiculaire à la pente. C'est à dire qu'on tire le bassin vers l'arrière pour avoir la colonne vertébrale perpendiculaire à la pente du terrain et on maintient les bras bien parallèles à cette pente ;
 - ✓ Le poids du corps bascule sur la jambe arrière. On recule son centre de gravité vers le haut de la pente. C'est tout le haut du corps qui bascule ainsi vers le bas, et pas seulement les bras. Ainsi, on ne gagne plus de trait. C'est assez inconfortable et ça demande de l'entraînement, mais c'est plus facile à reproduire systématiquement.

13.2. LES TIRS EN CONTREHAUT

En tir légèrement en contre-haut, avec des pieds au même niveau, déplacer les hanches en direction de la cible avant de bander l'arc.

Légèrement en contre-haut



Fortement en contre-haut



- La montée a un effet moins important sur la hauteur des flèches que la descente. On peut enlever un maximum de 5% à la distance ;
- L'effet latéral est inverse : flèches allant à gauche pour un droitier.

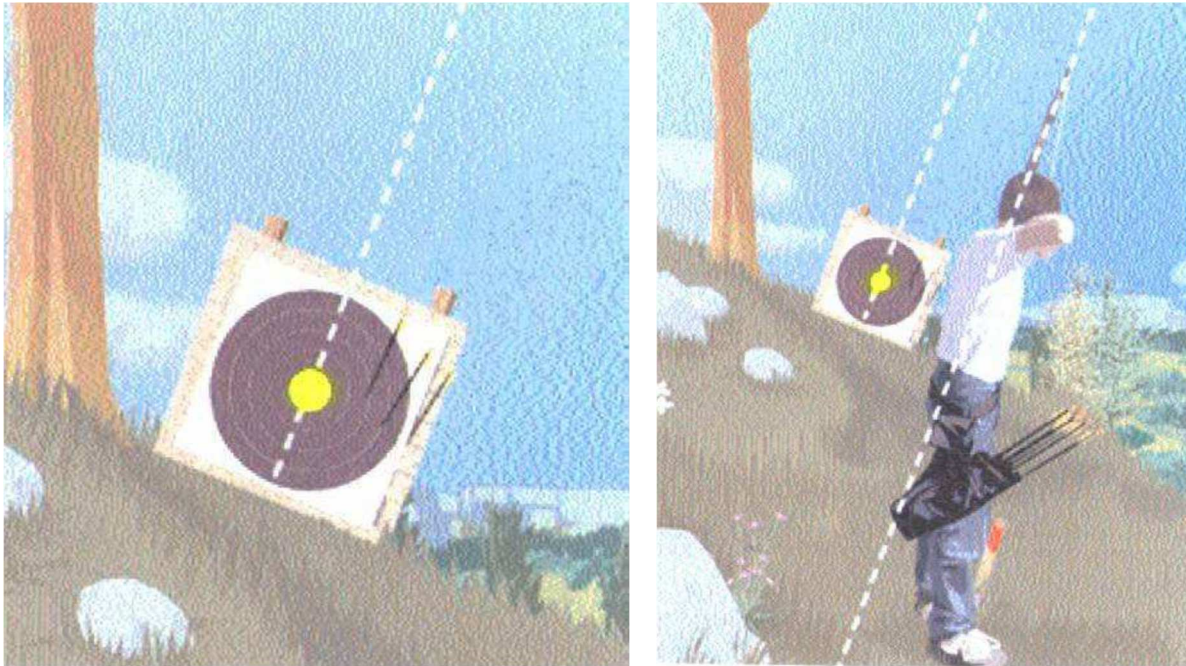
Pour un tir fortement en contre- haut, Modifier l'appui du pied qui se trouve en avant (position plus fermée) et déplacer les hanches dans la direction de la cible avant de bander l'arc. Garder la partie supérieure du corps, épaules et hanches en position du « **‡ - I majuscule** » Epaule et hanches parallèles et perpendiculaire à la colonne vertébrale en fléchissant la jambe arrière. Si c'est trop dur de fléchir la jambe avant, garder la partie supérieure du corps et les épaules en position de « **T** ».

Tir en contre haut sur sol incliné, Pousser les hanches dans la direction de la cible et écarter les pieds. L'archer « gagne aussi du trait », mais moins qu'en contrebas.

2 Solutions :

- Solution N°01, point de visée :
 - ✓ L'archer vise un peu plus bas (instinctif) ou l'archer baisse un peu la distance du viseur car on « gagne trait peu de trait » (assez difficile à évaluer) ;
- Solution N°02, position du corps :
 - ✓ L'archer vise « plein centre », en réglant la distance réelle, mais en maintenant le « T » perpendiculaire à la pente. Cette fois on tire le bassin vers l'avant, le « T » perpendiculaire à la pente du terrain en maintenant les bras parallèles à cette pente ;
 - ✓ Le poids du corps bascule donc sur la jambe avant. On avance son centre de gravité vers le haut de la pente. C'est tout le haut du corps qui bascule ainsi vers le haut, et pas seulement les bras. Ainsi, on ne gagne plus de trait (« la flèche vole plus droit »).

13.3. LES TIRS SUR SOL EN DECLIVITE



Lorsque vous tirez sur une cible posée sur un sol incliné, la probabilité que votre tir soit groupé du côté aval de la cible est grand.

La cause probable de ce résultat est que vous êtes penché et votre arc s'est aligné sur l'inclinaison de la cible. Lorsque le sol penche sur le pas de tir, les archers ont tendance à « tomber » en aval pendant le lâcher.

L'archer ne devrait pas changer son viseur mais plutôt contre-viser en amont à la prochaine flèche ou redresser son arc.

- La clef est le positionnement du corps et des pieds au sol ;
- Le principe est d'envoyer le poids du corps à l'inverse du dévers ;
- Sur le dessin les flèches vont à droite

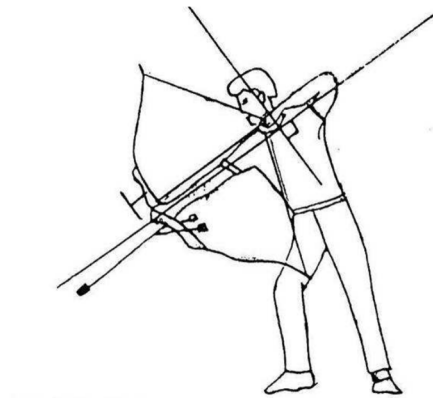
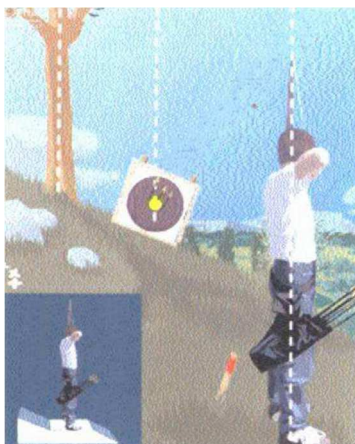


Parce que le corps est penché lorsqu'on tire sur un terrain incliné, les impacts se trouvent en aval.

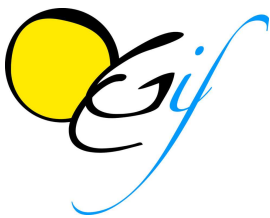
Essayez de trouver une partie plane sur le terrain, vous avez le droit de vous déplacer un petit peu de côté ou derrière le piquet pour autant que cela ne dérange pas l'autre archer.

Préparer le tir en penchant le haut de l'arc du côté amont en pleine allonge, vérifier à l'aide d'un arbre ou d'une ligne imaginaire à travers la cible (les compounds utilisant un scope pourront s'aider du niveau). Toujours commencer par pencher l'arc côté amont pour éviter d'être attiré vers la pente.

Alignez votre corps en position verticale et assurez-vous que vous ne penchez pas en avant. Si vous n'arrivez pas à avoir une position verticale, et que votre arc penche, vous pouvez aussi contre-viser du côté opposé où vous penchez. Plus la distance est longue plus vous devez bouger votre point de visée.



- Aligner le corps en position verticale et s'assurer que l'on ne penche pas en aval ;
- Préparer le tir en penchant le haut de l'arc du côté amont, en pleine allonge ;
- Vérifiez l'alignement vertical à l'aide d'un arbre ou d'une ligne imaginaire à travers la cible ;
- Si vous n'y arrivez pas, une solution : Contre-visez.



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



13.4. LES TIRS EN DEVERS

Si on tire sur une cible à notre hauteur, mais sur un terrain en pente vers la droite ou la gauche, la flèche a tendance à être « embarquée » par la pente (elle va nettement du côté du bas de la pente). Cela s'explique souvent par l'arc que l'archer place sans en avoir conscience perpendiculaire au terrain.

Solutions :

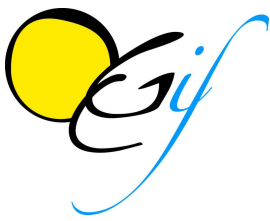
En tir visé : L'archer veille à garder l'arc bien vertical. En TL : on vérifie le niveau à bulle.

- En CO et BB :
 - L'archer veille à bien aligner l'arc sur un axe (arbre, poteau, côté de la cible) qui nous semble le plus vertical possible. L'archer a souvent des surprises (on a l'impression de pencher l'arc au lieu de le redresser), et cela demande un réel effort pour « lutter » contre la pente. Inutile en tir instinctif.
 - L'archer équilibre le centre de gravité en appuyant plus sur les orteils ou sur les talons selon le sens du dévers ;
 - Dans tous les cas, l'archer essaye de contrecarrer la pente en axant les pieds vers le haut de la pente (ainsi, on n'est plus perpendiculaire à la cible). L'archer déplace donc les pieds avant vers le haut de la pente (45° environ).

13.5. GERER LES OBSTACLES

Des obstacles entre la cible et le tireur : branches, arbres, murs..., peuvent rendre la « fenêtre de tir » étroite (trajectoire de flèche) :

- Cela nécessite souvent un positionnement particulier : se déporter à gauche ou à droite, tir à genoux... Tout en touchant bien le piquet de tir ! Il faut rechercher la plus grande stabilité et le plus grand confort possible ;
- Il faut parfois ne pas hésiter à se placer derrière le piquet de tir et/ou pas devant (Nature). En perdant juste 50 cm vers l'arrière, on trouve parfois une position plus confortable ;
- En cas d'obstacle en haut de parabole pour un arc de petite puissance (branche haute), l'archer doit bien visualiser la trajectoire de la flèche et chercher à se donner de la marge en tirant à genoux ou en pliant les genoux le plus possible pour se baisser.
- **ATTENTION** : toujours vérifier que le haut ou le bas de ses branches d'arc ne risquent pas de heurter une branche, un tronc... avant de décocher. Une fois la parabole visualisée, bien focaliser le regard sur la cible uniquement. Tout coup d'œil de dernière seconde sur l'obstacle risque d'attirer la flèche dessus ;
- Tir à travers une fourche d'arbre/fenêtre de tir très étroite : Bien bloquer le bassin dans l'axe du tir et maintenir un bras d'arc très solide ;
- Position instable (boue, sur rocher pointu, sur souche...), bien fléchir les 2 jambes pour écarter ses appuis et gagner en stabilité, bien mettre le bassin perpendiculaire à la trajectoire et bien bloquer le bassin, les fessiers et le bras d'arc.



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



14. ASTUCES DE POSITIONNEMENT EN CAS DE DOUTE

Que la pente soit en amont ou en aval l'archer doit porter une attention particulière à son placement. Il lui faut rétablir "L'axe de gravité vertical" (ne pas se laisser entraîner par la pente, pour garder la verticalité du tir).

Pour cela il faut exercer un appui orteils fort pour le tir avec un dévers (regard vers l'amont) et un appui fort en talons pour un dévers (regard vers l'aval).

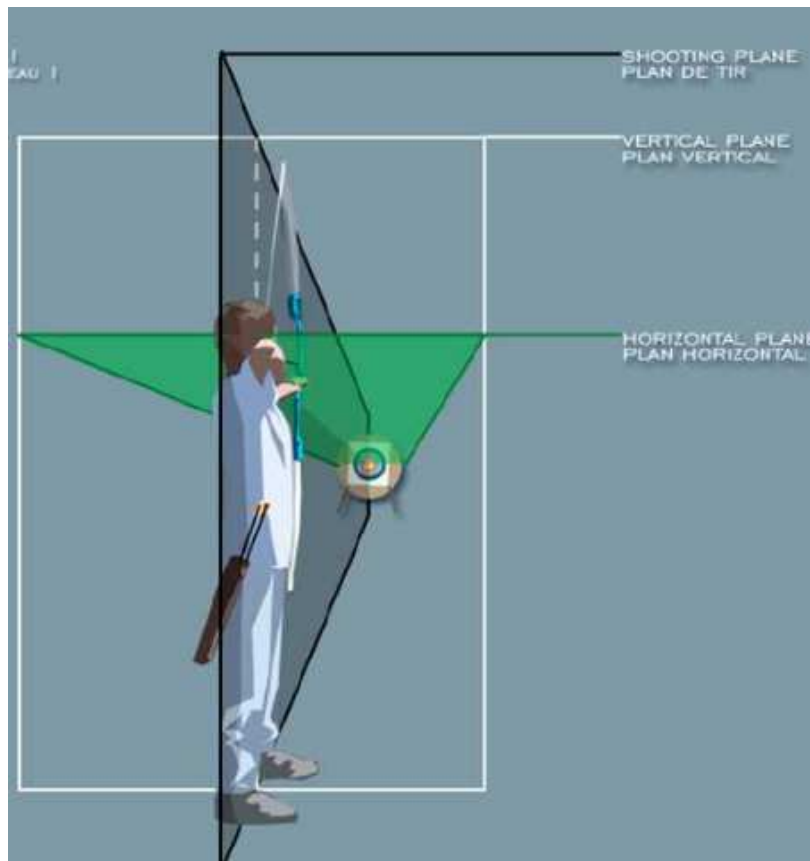
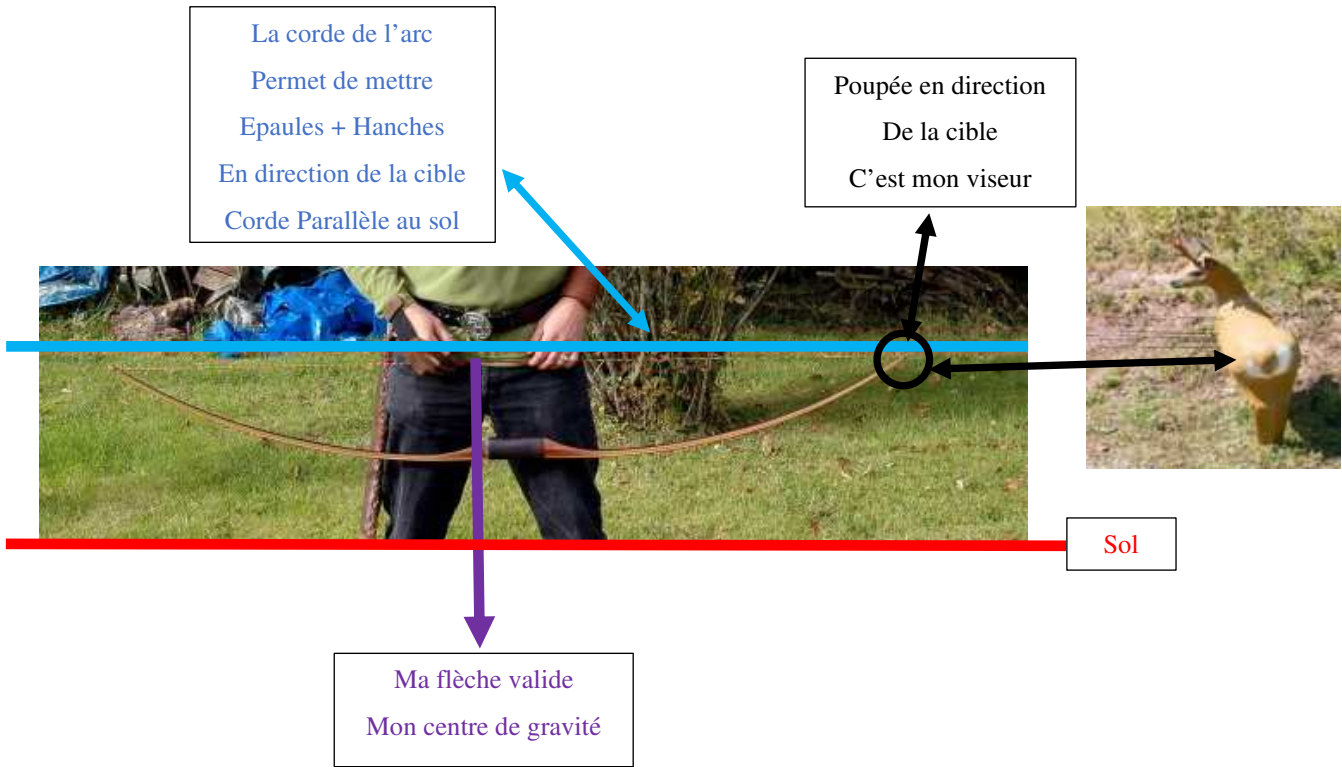
Une règle précieuse peut être utilisée en complément : « le 45° ». Pour contrer la pente la jambe arrière se place à 45° environ dans la pente, contrariant ainsi cette impression d'instabilité. Une rotation du tronc est alors nécessaire.

L'archer doit être capable d'analyser une situation de tir et de prendre une décision, fort de ses connaissances techniques sur les principes de tir de parcours.

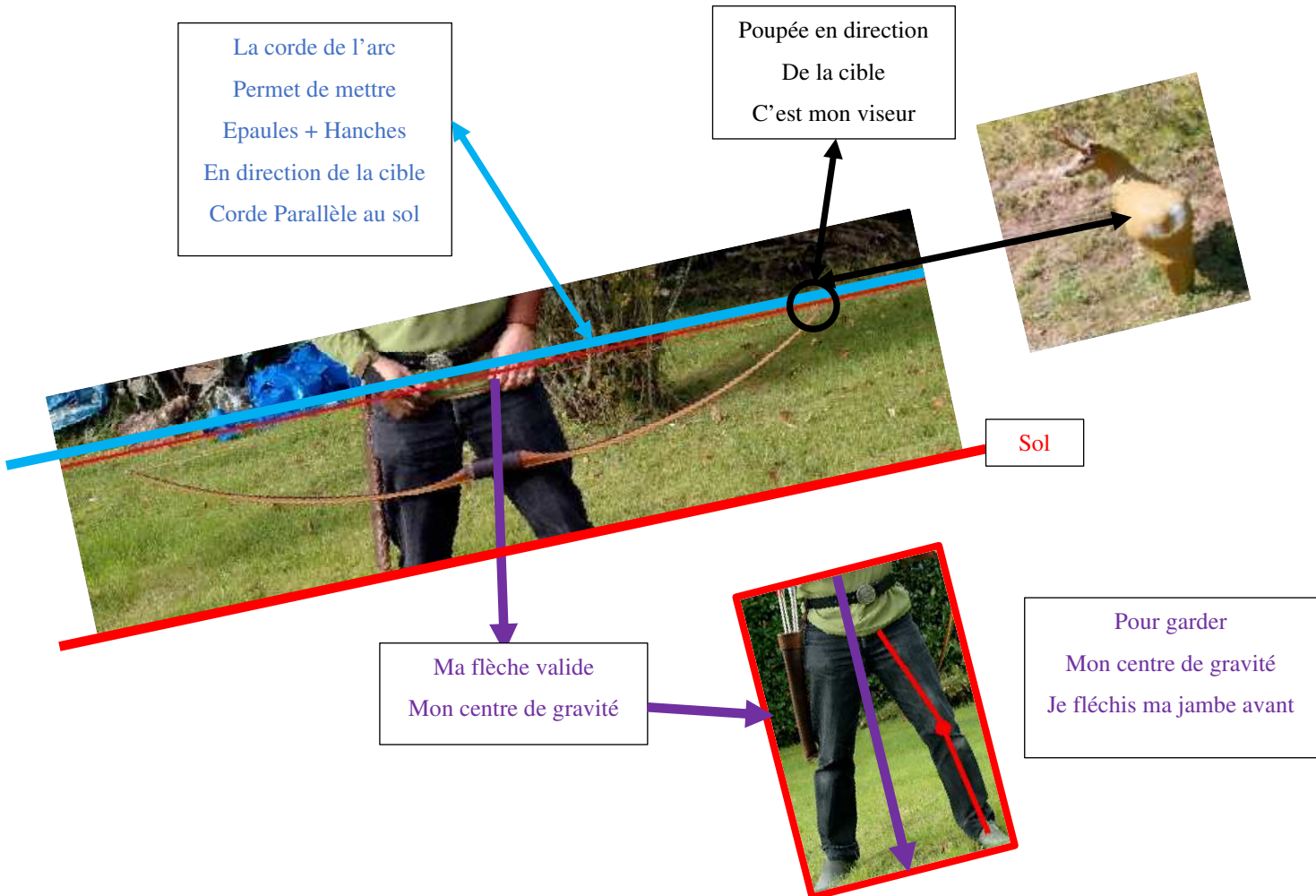


- a) J'utilise mon arc pour bien me positionner :
- Je le colle contre mon corps, en quelques petites secondes, je me rassure ;
 - Je vérifie que ma flèche représente bien mon centre de gravité entre les jambes ;
 - J'utilise la poupée en direction de la cible pour orienter mon corps ;
 - J'utilise la corde comme niveau :
 - Ma corde parallèle au sol ;
 - Pour positionner mes jambes, mon corps tout en vérifiant mon centre de gravité.

14.1. SUR SOL PLAT



14.2. DEVERS POSITIF EN CONTREHAUT

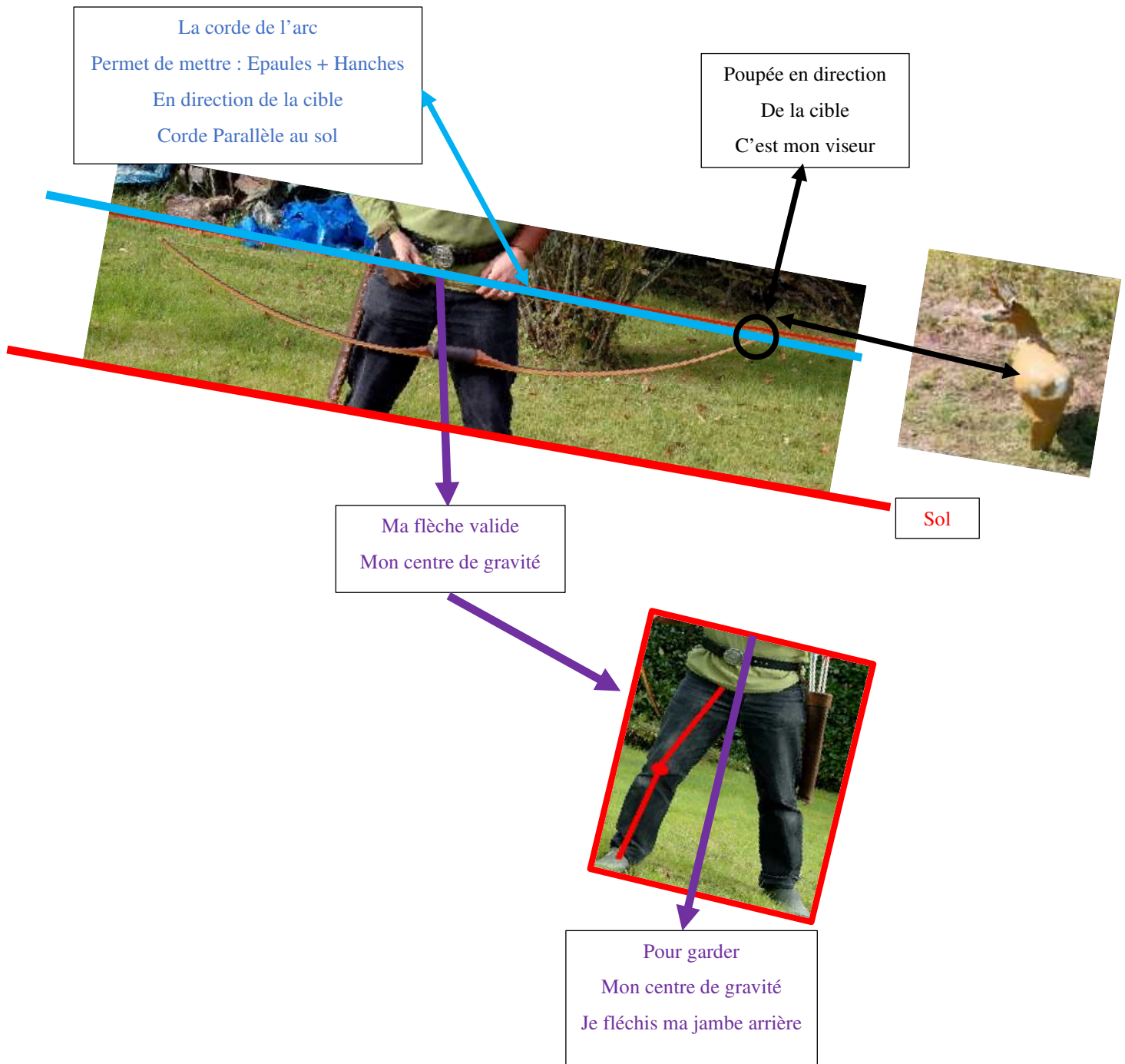


Dès que l'archer doit mettre en place une élévation du bras d'arc pour atteindre la cible, un processus se met en place.

L'archer déplace son poids sur la jambe avant. Il se déhanche aussi vers l'avant. Cela lui permettant une bascule des épaules vers l'arrière ce qui est nécessaire pour atteindre la cible avec précision.

Dans tous les cas, je cherche à respecter **± - I majuscule**. A minima, le "T moteur" doit être respecté (angle droit formé avec l'axe rachidien et la ceinture scapulaire).

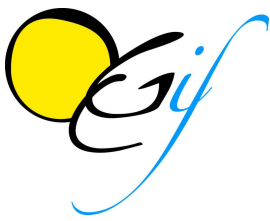
14.3. DEVERS NEGATIF EN CONTREBAS



Dès que l'archer doit exercer un mouvement vers le bas avec son bras d'arc pour atteindre la cible, il doit transférer son poids sur la jambe arrière et opérer un déhanché vers l'arrière.

Cette bascule des épaules vers l'avant lui permet d'être précis.

Dans tous les cas, je cherche à respecter **± - I majuscule**. A minima, le "T moteur" doit être respecté (angle droit formé avec l'axe rachidien et la ceinture scapulaire).



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



15. APPRECIATIONS DES DISTANCES DES « CIBLES »

Lors d'une épreuve les distances des cibles sont inconnues, vous avez besoin de juger la distance d'une cible. Pour la plupart des archers c'est un challenge. Mais ne désespérez pas, tous les archers partent de zéro et ce n'est pas réellement là la difficulté, beaucoup sont assez bien classés après quelques compétitions seulement.

Dans les compétitions, vous trouverez des archers tirant « instinctif », c'est-à-dire qu'ils « ne visent pas », ils tirent d'instinct comme on jette une pierre. C'est souvent le cas des arcs chasse, droit (Longbow), mongol, à cheval, aucune estimation de distance n'est faite. C'est uniquement par expérience, la pratique que le cerveau enregistre les estimations à l'intuitif à l'instinct. Le cerveau reproduit instinctivement la distance et met le bras d'arc en cible pour une visée fait inconsciemment pour l'archer.

Mais rappelez-vous : Même les meilleurs experts peuvent se tromper de temps en temps, alors il ne faut pas se décourager. Manquer une cible, cela peut arriver à n'importe qui, à n'importe quel moment, il n'y a pas grand-chose à y faire ! (Dites-vous qu'il reste encore des cibles à tirer). Concernant les flèches perdues, cassées, il n'y en a pas tant que ça. C'est uniquement avec beaucoup d'entraînement pour que cela devienne efficace.

La meilleure façon de s'entraîner à l'estimation des distances, c'est en marchant dans la forêt, d'estimer la distance jusqu'à un arbre, une pierre ou en ville estimer un mur, une voiture, etc. et mesurer ensuite la distance en pas pour vérifier ou à l'aide d'un télémètre pour que le cerveau s'exerce et apprenne par expérience. Faire beaucoup de parcours devrait aussi vous aider.

Attention : le règlement dit clairement qu'il n'est pas permis d'utiliser un télémètre ou un autre dispositif artificiel non autorisé par le « règlement sur l'équipement ». Cela signifie que l'on n'a pas le droit de modifier des parties de son équipement pour aider à l'évaluation des distances.

Rappelez-vous combien de type de cible par catégorie vous avez déjà tirés durant la compétition, cela peut vous aider à déterminer la suivante (taille et type de cible) en cas de doute.

Regardez aussi la distance des autres piquets de tir, cela peut aider à évaluer la distance minimale et maximale. Souvenez-vous que lorsque la cible a un angle, elle paraît plus petite. Estimez le temps que met la flèche pour atteindre sa cible lorsque le partenaire tire sa première flèche.



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



15.1. L'EVALUATION DES DISTANCES PEUT SE FAIRE DE PLUSIEURS FAÇONS

- Par appréciation directe de la distance : "C'est à la même distance que le tir en salle etc..";
- Par reconnaissance du blason en nature qui permet d'éviter une grosse erreur car on connaît la plage de distance (par exemple 30-40 et si on a un doute on peut choisir de tirer 35 mètres) ;
- Par subdivision : On divise en 2 la distance puis éventuellement encore en 2 ;
- En utilisant les éléments naturels (arbres, piquets de clôture, ...) ;
- En analysant le tir de ceux qui nous ont précédés dans le peloton. Si les autres archers ont tiré au-dessus (et s'ils sont bons tireurs) ça peut vouloir dire qu'il y a un piège dans l'estimation ;
- Par cerclage, le théorème de Thalès est très utilisé en tir en campagne bien qu'interdit mais peu applicable en parcours (il faut connaître la taille précise de la cible, et le temps est aussi trop court pour réaliser l'opération) ;
- L'évaluation instinctive de la distance : Le tireur instinctif n'a pas besoin de savoir si sa cible est à 23 ou 35 mètres, néanmoins il doit fournir à son cerveau les informations nécessaires qui permettent à ce dernier de positionner le bras d'arc à la bonne inclinaison.

15.2. COMMENT LA TRAVAILLER EFFICACEMENT

Par la pratique à l'entraînement, le télémètre est un outil très pratique. L'archer estime une distance (éviter dans ce cas de le faire sur vos cibles habituelles à distances archi connues), l'archer tire une fois, l'archer fait une seconde estimation puis on vérifie avec le télémètre.

Ou avec un télémètre en se promenant en forêt, s'amuser à faire des estimations et vérifier par la suite avec le télémètre.

15.3. POUR EVITER D'ETRE TROMPE



Le soleil influence le tir en latéral. Il faut s'entraîner suivant différents angles et noter les paramètres.

Par exemple, le soleil dans les yeux, tir à gauche pour les droitiers. Lorsqu'il éclaire uniquement une partie de la cible, les flèches seront attirées vers la partie éclairée.

Le vent a une influence sur votre visée mais aussi sur la trajectoire de la flèche. A chaque cible il varie et il faut bien prendre le temps de déterminer son influence sur le résultat en cible. Penchez légèrement l'arc en direction du vent mais sans changer son tir.

Dans une vallée ou un endroit très dégagé, la distance paraît plus grande que la réalité. Un obstacle, un grand fossé provoquent une surestimation de la distance.

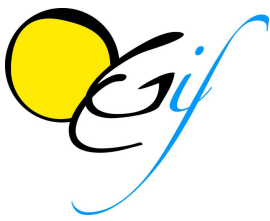
En montée, il y a sous-évaluation de la distance.

La différence de luminosité entre le tireur et la cible provoque une mauvaise appréciation de la distance. Si la cible est plein soleil et le tireur dans l'ombre, l'estimation sera plus courte, et inversement pour une cible dans l'ombre

Une cible au-delà d'un plan d'eau paraît plus rapprochée. Les vagues ou les rides à la surface de l'eau peuvent avoir une incidence sur le latéral.

Le tir dans un couloir d'arbre donne une impression de longueur.

Si la cible se trouve placée horizontalement ou en dévers, la flèche aura tendance à partir vers la pente. (Voir verticalité de son arc).



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



15.4. LES PIEGES CLASSIQUES

- La taille du blason ne respectant pas la taille de l'animal réel ;
- Un blason posé sur une énorme butte de tir ;
- Conditions d'éclairage (plein soleil, brouillard, ...) ;
- Tir au-dessus d'un vallon ;
- Tir au travers d'obstacles (entre 2 arbres rapprochés, ...) ;
- Tir en plein champ ;
- Effets de lumière (Un temps clair, une lumière crue et contrastée font apparaître les objets plus près qu'ils ne sont en réalité) ;
- Une cible placée dans un couloir d'arbres ou toute autre forme de tube donne une impression de rallonger la distance ;
- Une cible à l'ombre semble plus éloignée ;
- Une cible au soleil semble plus proche ;
- Chaque fois qu'un obstacle se trouve entre vous et la cible, cela donne la sensation que celle-ci est plus proche ;
- Si aucun obstacle ne se trouve entre vous et la cible (dans un champ) elle vous paraît plus courte ;
- Si vous sortez de la forêt sombre, les premières cibles en terrain dégagé vous semblent toujours plus longues ;
- Un trou ou un creux important entre la cible et l'archer donne une sensation de distance plus longue d'autant plus si la cible est à la même altitude que l'archer ;
- Ne pas oublier de tenir compte de la première flèche pour construire la seconde, et cela quel que soit le résultat du premier tir en cible ;
- Pour le Parcours nature ne pas oublier de soustraire la distance parcourue entre le piquet bleu et le piquet rouge.

16. METHODES POUR EVALUER LES DISTANCES

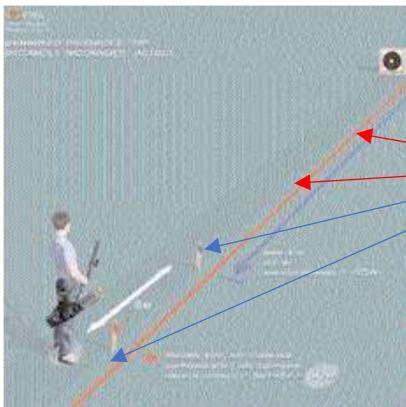
16.1. METHODE DE LA SENSATION

Juger par la sensation signifie qu'il faut apprendre à évaluer la distance par le sentiment de la taille de la cible en relation avec la distance. Pour faire cela correctement il faut beaucoup de pratique.

Voici quelques suggestions d'apprentissage :

- Placez les différentes tailles de cibles à différentes distances, commencez par la plus longue distance et tirez sur ces cibles jusqu'à ce que vous soyez accoutumé à leur taille ;
- Placez les cibles sur le terrain et jugez les distances par instinct, ensuite tirez dessus et mesurez ou comptez les pas jusqu'à la cible. Souvenez-vous toujours de la distance maximum pour chaque taille de la cible.

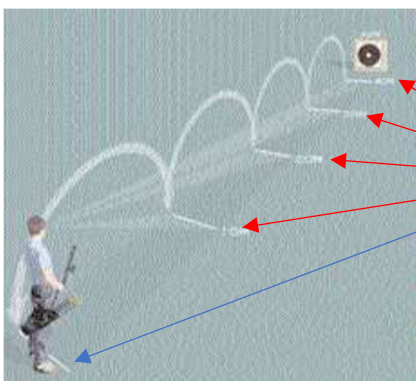
16.2. METHODE DES PIQUETS



J'estime la distance du
Piquet devant moi
Ici 1^{er} piquet à 7m
Donc cible à $4 \times 7 = 28m$

Je reproduis le nombre de fois la distance estimée entre son piquet de tir et celui devant lui pour atteindre la cible.

16.3. METHODE DES 10 METRES



J'ai appris ce que représente 10m
Ici $4 \times 10 = 40m$
Donc cible à 40m

Trouvez un point qui représente 10 mètres sur le parcours et allez de 10 en 10 jusqu'à la cible. Additionnez ou soustrayez les distances qui manquent.

Souvenez-vous ; si vous vous trompez de 1 mètre à la première distance cette erreur sera multipliée par chaque fraction de 10 mètres.

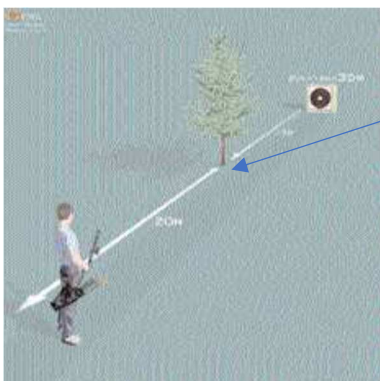
16.4. METHODE DE LA MOITIE



Milieu de distance que j'estime
 Correctement
 Ici la moitié 15
 Donc cible à 30m

J'essaie de trouver le milieu et de juger la distance de ce point et de le multiplier par deux. Attention, si vous vous trompez pour le milieu de la distance, l'erreur est multipliée par deux.

16.5. METHODE DE L'INTERMEDIAIRE



Point de distance que j'estime
 Correctement
 Distance entre l'arbre et moi 20m
 Distance entre l'arbre et la cible 15m
 Donc cible à 35m

J'estime la distance entre un arbre et la cible par exemple :

- 1) J'estime la distance entre moi et un arbre que je sais correctement estimer.
- 2) Ensuite, j'estime la distance entre l'arbre et la cible.
- 3) J'addition les 2 mesures pour avoir la distance.

Si vous tirez dans une forêt homogène ou le long d'une barrière, etc. vous pouvez additionner les espaces jusqu'à la cible.

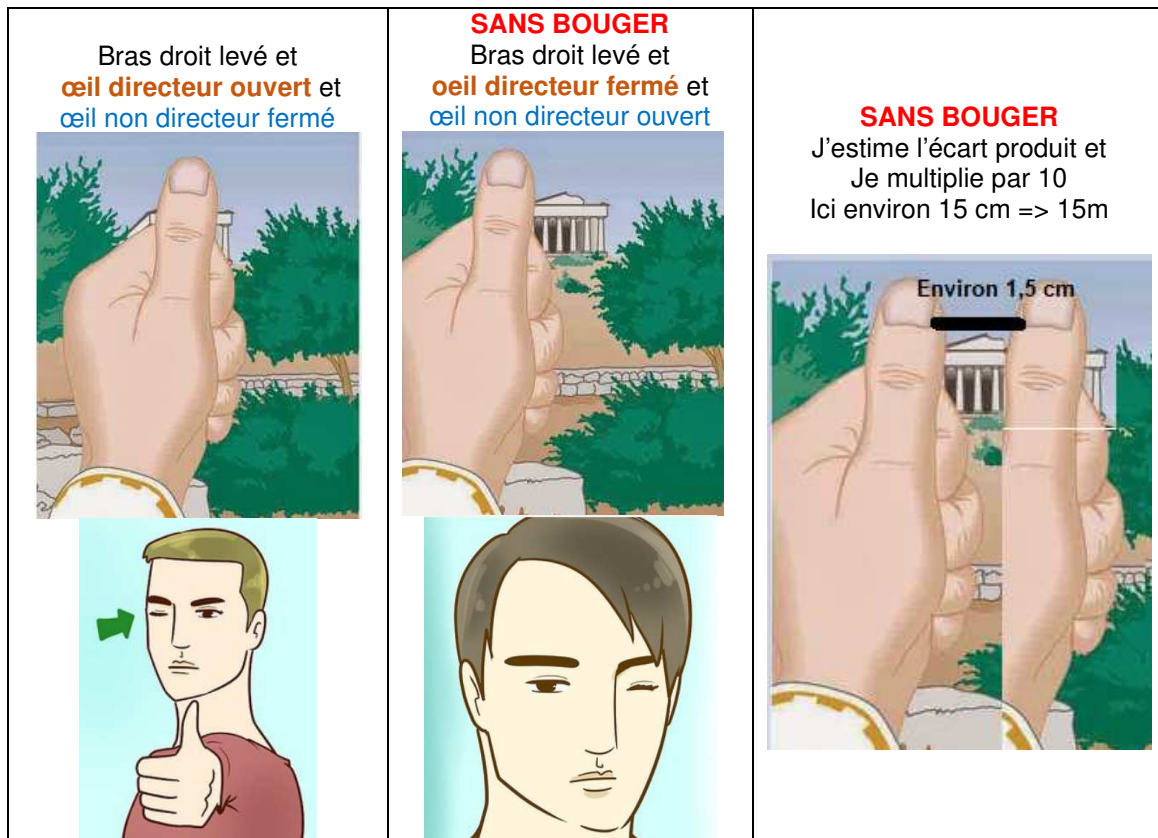
16.6. METHODE DE L'EFFET DE PARALLAXE – METHODE N°01

Connaitre la distance vous séparant de l'horizon peut s'avérer une bonne base pour estimer la distance d'un objet à l'œil nu. Mais ce n'est pas forcément l'idéal en termes de précision. Utilisons donc la bonne vieille méthode du pouce utilisée par les militaires et les scouts.

Cette technique repose sur le postulat selon lequel la distance entre l'œil droit et l'œil gauche est égale à 1/10ème de la longueur de notre bras.

Avec cette méthode, il suffit de tendre le bras et de relever le pouce en l'alignant sur l'objet que l'on souhaite atteindre en fermant l'œil non directeur. Tout en restant immobile, il faut maintenant fermer l'œil directeur et ouvrir l'œil non directeur. Le pouce semble s'être décalé à droite !

Dès lors, il suffit d'estimer la distance séparant ce nouveau point avec l'objet que l'on souhaite atteindre en s'aidant de repères. Une fois que l'on a estimé cette fameuse distance entre ces deux points, il faut la multiplier par 10.



La première chose à faire :

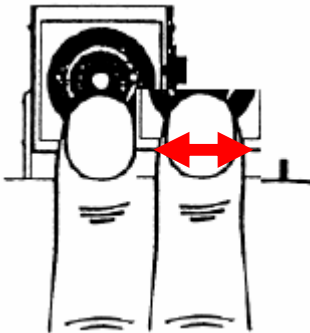
- 4) Viser la cible au centre, poing fermé et pouce levé avec le bras gauche ;
- 5) L'œil directeur est ouvert et l'autre œil est fermé ;
- 6) L'œil directeur est fermé et l'autre œil est ouvert ;
- 7) J'estime l'écart produit lorsque que j'ai basculé d'un œil ouvert à l'autre ;
- 8) Je multiplie l'écart par 10.

16.7. METHODE DE L'EFFET DE PARALLAXE – METHODE N°02

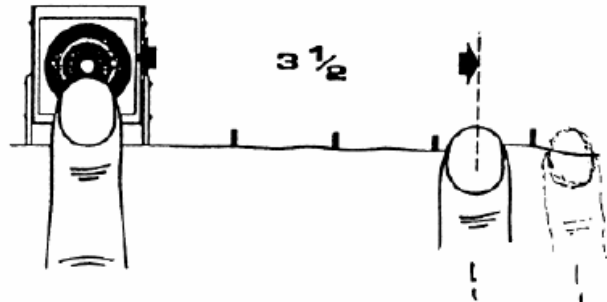
Le principe est quasiment le même. Cette 2^{ème} méthode de l'effet parallaxe, implique que l'archer qui utilise un viseur apprenne très correctement la proportion de son pouce et de la représentation de sa distance.

La première chose à faire :

- 1) Viser la cible au centre, poing fermé et pouce levé avec le bras gauche ;
- 2) J'ai appris et vérifier le déplacement de mon pouce, 1 pouce égal X mètres
- 3) L'œil directeur est ouvert et l'autre œil est fermé ;
- 4) L'œil directeur est fermé et l'autre œil est ouvert ;
- 5) J'estime l'écart produit lorsque que j'ai basculé d'un œil ouvert à l'autre ;
- 6) Je multiplie l'écart par la mesure de mon pouce.



J'ai appris et vérifier le déplacement
 D'un doigt
 Exemple : 1 pouce = 12m



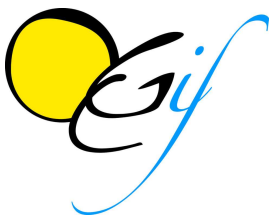
Ici j'ai 3,5 fois mon pouce
 Donc : 12m x 3,5 pouce
 La cible à 12 x 3,5 = 42m

16.8. CONCLUSION

Un archer expérimenté peut utiliser un peu de chacune des techniques citées. Et avec l'expérience, vous ajusterez et estimerez de mieux en mieux les distances.

Cependant, si vous êtes toujours dans le doute : Essayez d'estimer la distance la plus longue que vous pensez et la plus courte, et trouvez le milieu de ces deux distances : ajoutez un tout petit peu... Par exemple, la plus longue distance que vous pensez est 50 mètres, la plus courte peut être 40 mètres : le milieu = 45 additionnez quelques mètres : 47 mètres et essayez.

Ici, je ne vous expliquerai pas la méthode du cerclage. Le règlement FITA est clair ; l'équipement ne peut être utilisé explicitement pour déterminer la distance. **Cela signifie que vous devez prétendre essayer de tirer lorsque vous évaluez (Donc tricher, pas l'ADN des Archers Du Moulon).** Il est bien entendu qu'il n'est pas possible de vous empêcher d'utiliser votre équipement à cette fin, mais le règlement essaye de s'assurer que la distance ne sera pas trouvée seulement avec cette méthode. **C'est pourquoi le règlement accepte les méthodes mentionnées ci-dessus (§§ chapitres 15.1 à 15.7), mais ne permet pas d'altérer son matériel pour qu'il devienne un appareil de mesure.**



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



17. LE MENTAL

Les méthodes de préparation mentale sont communes à beaucoup de sports et sont les mêmes que pour le tir en salle.

Mais pour une compétition de parcours l'archer peut essayer de s'accrocher à un ami ou une personne de confiance, s'encourager entre archer ou savoir faire le vide (le plus dur). De toutes les façons, flèche tirée égale flèche à oublier (bonne ou pas) !

17.1. QUELQUES IDEES

- S'entraîner sur plus difficile qu'en compétition ;
- Par exemple : tirer les birdies à 15 mètres et les moyens à 40 mètres plus souvent. Cela permet de trouver la vraie compétition plus facile, c'est bon pour la confiance.
- Noter ses scores à l'entraînement et en compétition pour apprendre à en faire abstraction.

17.2. LES PIEGES A EVITER

- Oublier de se reconcentrer avant d'aller au pas de tir (Souvent l'archer discute beaucoup entre les pas en général, on rit, on raconte des blagues...), **il faut savoir se remettre vite « dans sa bulle »** ;
- Abandonner un entraînement parce que ce jour-là on n'est pas performant : tôt ou tard en compétition on a des passages à vide et il faut être habitué à les surmonter.
- **Savoir oublier vite la mauvaise flèche ou la paille pour se concentrer sur la suivante** ;
- Se prendre la tête avec un objectif global ("Je veux faire beaucoup de points aujourd'hui") ;

17.3. LES PETITES ASTUCES

Utilisation de la régulation par le dialogue avec soi-même. Un dialogue qui ne doit pas signaler les erreurs mais les limiter et aider à se concentrer sur ce qui est vraiment décisif.

- « Je me suis bien entraîné sur les birdies et je vais y arriver » ;
- « OK, j'ai raté les 2 dernières cibles mais ce n'est pas la fin du monde, j'ai encore des cibles devant moi et c'est cela seul qui compte » ;
- « Je ne démissionne pas tant que la dernière cible n'est pas tirée » ;
- « Je vais reproduire les performances de l'entraînement, je suis décontracté et concentré » ;
- « J'ai ma stratégie de tir qui est bien en place ».

Essayer d'avoir une petite routine avant chaque cible qui « ancre » les bonnes sensations : Un geste, une pensée, une manière de prendre sa flèche dans le carquois... Qu'on associe à un état d'esprit vainqueur.



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



18. PLAN ET ETAPES D'ENTRAINEMENT

Si l'archer a vraiment la ferme intention de s'entraîner régulièrement et pas uniquement de temps en temps, il faut commencer par établir un plan d'entraînement.

Le critère décisif est qu'il soit réalisable (par exemple, avoir assez de temps).

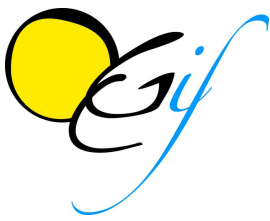
Sachant que ce n'est pas la quantité mais la qualité et l'intensité de l'entraînement qui sont décisives, prévoir :

- Perfectionnement de la gestuelle ;
- Entraînement sur le terrain et parcours ;
- Utilisation de la vidéo ;
- Entraînement mental ;

Voir méthodes : relaxation, respiration, sophrologie sportive, etc...

19. ARRIVEE AU GREFFE

- L'archer s'y présente, avec son matériel, dès qu'il arrive sur le lieu de la compétition ;
- L'archer remplit les fiches de marques et doit avoir payé son inscription ;
- La licence et plus rarement le certificat médical peuvent être demandés ;
- Ensuite, les pelotons sont constitués (de 4 à 6 : à demander à l'organisateur) ;
- En général, l'archer choisit de se mettre avec qui il veut. Attention : pas plus de 3 du même club.



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



20. PREPARER SON CONCOURS – EQUIPEMENTS ET RAVITAILLEMENT

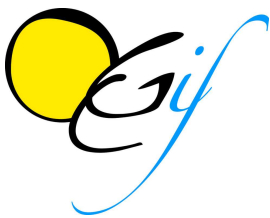
Il faut avoir sur soi du matériel de rechange ou de réparation (cordes rodées, tranche fil, encoches, berger buttons, clés et visseries diverses, petit outillage, etc.) car une fois sur le parcours, vous n'aurez plus le temps nécessaire pour revenir au point de départ chercher votre matériel.

20.1. UN CONCOURS SE PREPARE

- Je dors bien la veille ;
- Je prépare mes affaires la veille et je vérifie que tout est OK ;
- Je vérifie l'adresse du concours plusieurs jours à l'avance ;
- Je rentre les coordonnées GPS en amont de mon départ ;
- Je fais du covoiturage, plus sympa pour la route ;
- L'hiver j'anticipe mon départ un peu plus tôt car les feux de croisement des autres voitures sur la route fatiguent les yeux et donc en arrivant plus tôt, mes yeux ont le temps de se reposer ;
- Se dire que le concours va être sympa et que je vais passer un bon moment entre archers ;
- J'y vais pour le plaisir et pas pour être champion du monde ;
- Donc ce n'est pas le score le plus important, c'est avoir fait au mieux ;

20.2. PREVOIR DU MATERIEL DE REPARATION

- Des flèches d'avance, environ 10 flèches et de quoi protéger les plumes en cas de pluie ;
- Gant, palette, protège bras ; dragonne, 1 corde d'arc rodée en supplément ;
- Un repose flèche en supplément (voir comme ceux d'initiation) ;
- Un décocheur en supplément, pointes et inserts ;
- Colle type cyanolite, plumes ;
- Chatterton pour réparation rapide du matériel ;
- Pharmacie portative ;
- Un couteau multifonctions ;
- Un couteau à lame épaisse ou un tournevis pour retirer les flèches plantées dans les arbres ;
- Sac plastique (pour ses déchets, sachons préserver notre environnement).



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



20.3. POUR LES VETEMENTS, PREVOIR TOUS LES TEMPS POSSIBLES

- De quoi se changer intégralement en cas de fortes précipitations ;
- Chaussures de marche étanches ou bottes et 1 parapluie ;
- Sa licence et son certificat ;
- Ses jumelles pour les concours 3D ;
- Une casquette/chapeau surtout si vous avez des lunettes ou bonnet pour l'hiver et des gants ;
- Un peu d'argent (inscription + buvette + repas) ;
- Des stylos pour marquer les points et remplir sa feuille de marque au greffe ;
- Un retire-flèche : l'archer ne retire pas que ses flèches s'il n'est pas marqueur et c'est indispensable pour les arcs à poulies !
- Éventuellement un appareil photo. Attention : photos interdites avant que tout le peloton ait tiré. Téléphones portables allumés interdits sur le parcours.

20.4. UN SAC A DOS OU SAC « CHAISE » :

- Sac « chaise » permettant de se reposer ;
- De quoi manger et boire pendant le parcours ;
- De quoi boire pendant le parcours ;



FICHE D'AIDE TIR EXTERIEUR
OLYMPIQUE CLUB GIFFOIS
OCGIF – SECTION LES ARCHERS DU MOULON



21. DEROULEMENT DE LA COMPETITION

- Pas plus de 3 archers du même club ;
- Les marqueurs sont 2 archers de clubs différents ;
- Ne pas oublier en cas de litige, sur chaque parcours FFTA, il y a un arbitre ;
- Chaque peloton se suit, de cible en cible ;
- L'archer a les résultats à midi (penser à apporter les feuilles de marque au greffe) et les résultats final le soir ;
- L'archer ne se bat souvent que contre soi-même, pour améliorer ses propres scores ;
- L'ambiance est conviviale ;
- On parle d'arc toute la journée et on se donne des tuyaux, des conseils ;
- On est solidaire, motivant et encourageant ;
- On aide les archers à chercher les flèches ;
- On fait des photos selon l'autorisation du règlement pour garder des souvenirs ;
- Selon les pelotons, éviter de parler fort pendant le tir des autres :
 - 1) Respecter leur concentration ;
 - 2) L'archer est respectueux et aimable.
- On ramène les feuilles de marque à son entraîneur pour analyser le parcours.

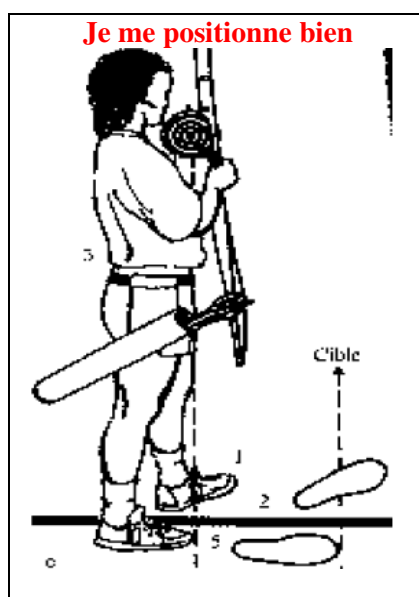
22. QUAND JE VAIS TIRER

22.1. ALLER AU PAS DE TIR

- a) Je fais une vision globale de la cible dans son environnement ;
- b) Je regarde la cible en arrivant sur le pas de tir :
 - 1) J'essaye de voir sa taille et de quel groupe (1 à 4) elle appartient ;
 - 2) Donc avoir une petite idée de distance.
- c) Je fais une vision environnementale de la cible (branche, arbres, trous, etc.) ;

22.2. AU PAS DE TIR

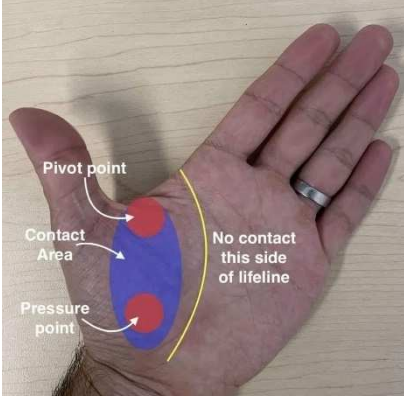

- a) J'estime la taille :
 - 1) Du blason nature et non de la butte sur laquelle est posé le blason ;
 - 2) Que ce soit en 3D ou en Nature, si la cible à atteindre semble difficile, chercher la partie où l'on se sent le mieux (mieux vaut marquer des points que faire une paille et c'est bon pour le moral).
- b) J'estime la distance de ma cible. Si j'ai un viseur je le règle :
 - o Voir §§ Chapitre 14.5
- c) Jumeler pour fixer la zone à atteindre et la mémoriser :
 - 3) Focus large Ex : zone 8 En 3D, un point bien visible ou la zone de « sécurité » où je me sens bien (mieux vaut un 5 qu'une paille).
- d) Je me prépare à tirer, une bonne inspiration pour faire le vide pour me mettre dans ma bulle ;
- e) Je vérifie la position de mes pieds – Se sentir positionné à son aise et stable ;



- f) Je pense à mettre les épaules + hanches et le corps perpendiculaires à la cible :
- 1) Respecter la position du I majuscule (Epaule + Tronc + Hanches) tant que possible ;
 - 2) Je n'oublie pas d'utiliser mon arc comme outil de direction et de niveau pour positionner mon corps en cas de doute.



- g) Je me prépare à tirer, je vérifie ma main de corde et main d'arc, une bonne inspiration ;

Main d'arc : les bons contacts et main à 45°	Main de corde
	 <p>La corde doit être placée entre les 2èmes et 3èmes phalanges de la main de corde tel un crochet</p>

- h) Tout en armant mon arc, je ne lâche pas la cible des yeux, la zone de tir **qui m'intéresse, celle que j'ai choisie** ;



- i) Je fais un beau geste tout en libérant proprement ma flèche en gardant toujours ma zone de tir en visuel ;

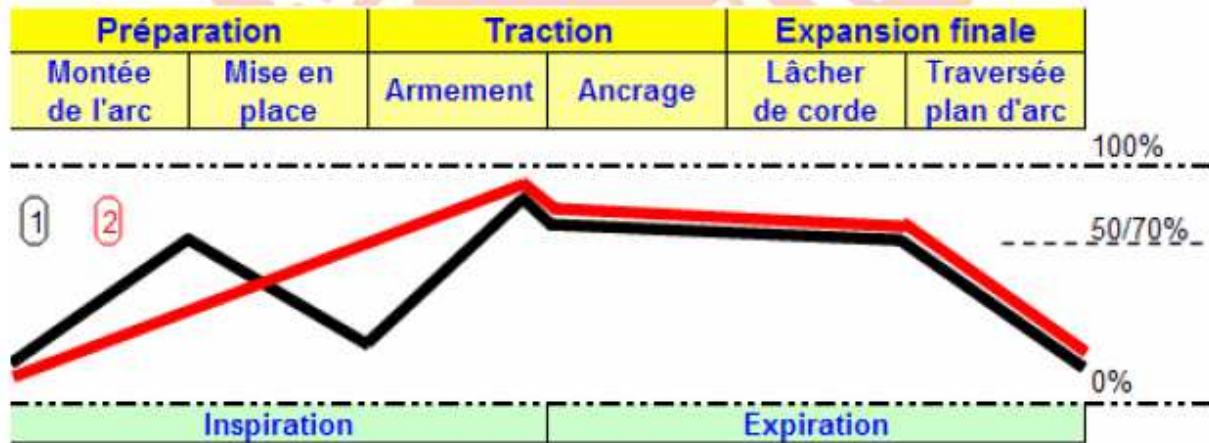


- j) J'attends que ma flèche arrive en cible pour bouger ;
- k) Quand je tire en concours, en compétition, j'applique ma stratégie de tir :
- 1) Je me concentre sur 1 ou 2 points max ;
 - 2) Points qui sont les plus importants pour moi ;
 - 3) Ou points qui sont les plus « faibles » pour moi ;
 - 4) J'oblige ma concentration de tir à respecter ainsi ma séquence de tir.
- l) Je n'oublie pas, je me fais toujours plaisir en 1er et je suis content(e) d'avoir fait un bon geste et une bonne flèche même si elle ne marque pas les points maximums, voir même si elle fait une paille :**
- 1) Pas grave, j'ai d'autres cibles à tirer.**

22.3. APRES AVOIR TIRE

- a) Que ma flèche marque ou pas des points je l'oublie : Flèche tirée = Flèche oubliée ;
- b) Je regarde où est arrivée ma flèche pour savoir si je dois corriger quelque chose ;
- c) Je fais attention, vouloir faire mieux entraîne un tir souvent beaucoup moins bien ;
- d) Avant de tirer ma 2^{ème} flèche, je recommence l'étape « Au pas de tir », §§ Chapitre 20.2

23. JE RESPIRE ET JE RESTE ZEN



JE SAIS RESTER ZEN

