



## Petit guide du débutant

## Sommaire

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>3</b>
<b>GLOSSAIRE</b> .....	<b>4</b>
<b>LES REGLES DE SECURITE</b> .....	<b>7</b>
<b>LES DIFFERENTS TYPES D'ARC</b> .....	<b>8</b>
ARC CLASSIQUE .....	8
ARC A POULIES.....	9
LES ARCS DITS 'TRADITIONNELS' .....	10
<b>LES DISCIPLINES DU TIR A L'ARC</b> .....	<b>11</b>
LE TAE OU TIR OLYMPIQUE (FEDERATION INTERNATIONALE DE TIR A L'ARC) : .....	11
LE TIR FEDERAL.....	11
LE TIR EN CAMPAGNE .....	11
LE TIR BEURSAULT .....	12
LE TIR NATURE ET LE TIR 3D.....	12
LE TIR 3Di (REGLEMENT INTERNATIONAL).....	12
<b>QUELQUES ELEMENTS TECHNIQUES (ARC CLASSIQUE)</b> .....	<b>13</b>
BAND (BRACE HEIGHT) : .....	15
DETALONNAGE (NOCKING POINT) .....	15
RIGIDITE DU TUBE (SPINE) .....	16
LE TILLER .....	16
REGLAGE DU BERGER BUTTON .....	17
<b>QUELQUES ELEMENTS POUR LA PRATIQUE</b> .....	<b>18</b>
POSTURE .....	18
BASE DE SUSTENTATION .....	18
BRAS D'ARC.....	19
BRAS DE CORDE.....	19
DECOCHE .....	20
<b>LES DISTINCTIONS FEDERALES DE PROGRESSION</b> .....	<b>21</b>
<b>LIENS</b> .....	<b>22</b>
INSTITUTIONS : .....	22
SITES D'INFORMATIONS PRATIQUES (LISTE NON EXHAUSTIVE).....	22
ARCHERIES .....	22

## Introduction

Ce petit guide n'a que la prétention de donner les termes généraux utilisés par les archers dans la pratique de leur sport.

Des sites et ouvrages spécialisés existent et sauront mieux que ce fascicule vous donner les conseils et détails techniques que vous pourrez être amenés à chercher au cours de votre apprentissage ou perfectionnement.

Les archers confirmés du club seront aussi une excellente (et conviviale) source d'information et d'expérience, il ne faudra pas hésiter à les solliciter.

Bons tirs.

## Glossaire

<b>Alignement</b>	L'alignement de la flèche sur l'arc assure une sortie de flèche dans l'alignement de la cible. C'est un des premiers réglages que l'on fait sur un arc.
<b>Allonge</b>	L'allonge représente, lorsque l'arc est en tension, la distance entre le fond de l'encoche de la flèche et l'emplacement du bouton berger. Il se mesure en cm ou en pouce.
<b>Armer</b>	Action consistant à mettre l'arc sous tension avant de décocher une flèche.
<b>Band</b>	Distance entre le creux de la poignée et la corde. Le band est fonction du type d'arc, des branches et de la corde.
<b>Bander l'arc</b>	Action correspondant au montage de la corde sur l'arc et généralement à la mise sous tension de l'arc.
<b>Bandoir Butoir Fausse corde</b>	Accessoire fixe ou corde spécifique qui permet de mettre en place la corde d'un arc.
<b>Blason</b>	Support de papier renforcé sur lequel sont imprimées les zones de différents points.
<b>Bouton pression Berger button</b>	Accessoire servant à absorber une partie de la déformation d'une flèche qui vient d'être décochée. Par là-même, il sert à réduire l'effet du paradoxe.
<b>Bracelet</b>	Accessoire en plastique ou en cuir servant à protéger l'avant-bras d'arc du frottement de la corde.
<b>Branche</b>	Parties élastiques de l'arc servant à propulser la flèche.
<b>Bras d'arc</b>	Bras tenant l'arc.
<b>Bras de corde</b>	Bras tirant sur la corde.
<b>Brin</b>	Ensemble de fibres formant les fils qui composent la corde
<b>Butte de tir</b>	Élément de paille compressée ou liée, ou de mousse, mobile ou fixe sur lequel on fixe les blasons.
<b>Carquois</b>	Accessoire servant à transporter ses flèches.
<b>Cible</b>	Visuel que l'archer vise.
<b>Corde</b>	La corde d'un arc est devenue un élément très performant depuis l'émergence des fibres synthétiques formant les brins de la corde
<b>Décoche</b>	Phase du tir pendant laquelle la corde est libérée et la flèche est tirée.
<b>Détalonnage</b>	Distance en millimètre du point d'encoche au point zéro.
<b>Dragonne</b>	Accessoire permettant d'éviter que l'arc ne tombe de la main après l'échappement de la flèche.
<b>Empennage</b>	Ensemble des plumes de la flèche
<b>Empenneuse</b>	Outil servant à coller les plumes sur les fûts des flèches en les positionnant avec précision.

<b>Encoche</b>	Accessoire, en plastique sur les flèches modernes, mis à l'extrémité de la flèche et qui reçoit la corde.
<b>Equerre</b>	Accessoire servant à mesurer le band et le détalonnage de l'arc.
<b>Fenêtre d'arc</b>	Partie de la poignée de l'arc évidée dans laquelle sont fixés
<b>Flèche</b>	Projectile composé d'un fût, portant une pointe, une encoche et des plumes.
<b>Fût / Tube</b>	Tube ou baguette de bois formant le corps de la flèche.
<b>Grain</b>	Unité de masse valant 0,0648 g. Cette unité est utilisée pour indiquer le poids des pointes de flèches.
<b>Grip</b>	Il s'agit de la partie de la poignée sur laquelle la main prend appui.
<b>Hauteur d'arc</b>	Distance, en pouces, d'une poupée à l'autre de l'arc. Les hauteurs habituelles sont 70 pouces, 68 pouces, 66 pouces, 64 pouces. Cette valeur, correspondante à une poignée de hauteur standard, est inscrite sur la branche du bas de l'arc.
<b>Insert</b>	Certaines pointes se vissent sur un insert collé dans le fût de la flèche. Des pointes de différentes masses peuvent y être vissées
<b>Livre</b>	Unité anglaise utilisée pour mesurer la puissance d'un arc. Une livre (ou pound en anglais) correspond à 454 g. Les abréviations courantes pour désigner cette unité sont lbs et #.
<b>Main d'arc</b>	La main d'arc s'appuie sur la poignée de l'arc au niveau du grip
<b>Main de corde</b>	La main de corde tient par l'index, le majeur et l'annulaire la corde au niveau du creux de la dernière phalange
<b>Nockset</b>	Accessoires le plus souvent métalliques qui, par deux, sont fixés sur la corde pour délimiter l'emplacement où l'encoche (nock) de la flèche se positionnera. Certains archers n'utilisent qu'un seul repère d'encoche. Certains emploient du fil noué sur le tranche-fil de la corde ou un kit en plastique se fixant directement sur la corde.
<b>Œil directeur</b>	L'œil qui gouverne la vision. Généralement l'œil directeur correspond à la main la plus habile.
<b>Palette</b>	Accessoire de cuir servant à protéger les doigts de l'archer du frottement de la corde. La palette fournit également une zone de contact plus large
<b>Paradoxe</b>	Réaction de la flèche lorsqu'elle est propulsée par la corde. On parle de "paradoxe de l'archer", car malgré les oscillations de la flèche, elle atteint son but.
<b>Peson</b>	Appareil qui permet de mesurer la puissance d'un arc.
<b>Plume</b>	Les plumes servent à stabiliser le vol des flèches. Elles peuvent être naturelles ou synthétiques, plates ou formant une incurvation.

<b>Plume coq</b>	<p>Les plumes ne sont pas disposées au hasard sur le fût de la flèche.</p> <p>Une des plumes, parfois d'une couleur différente des autres, est placée perpendiculairement à l'axe de l'encoche. Elle est appelée "plume coq". Deux autres plumes, appelées "plumes poules", sont disposées à 120 ° par rapport à la plume coq.</p> <p>Cette disposition permet de ne pas gêner le passage de la flèche lorsqu'elle sort de la fenêtre de l'arc.</p>
<b>Poignée</b>	Partie de l'arc portant les branches et tenue par la main d'arc.
<b>Pointe</b>	Extrémité de la flèche pointu ou en forme d'ogive pour le tir sur cible. Sa masse se mesure en grain.
<b>Poupée</b>	Bout arrondi de chaque branche de l'arc avec une forme en creux adaptée au passage de la corde et appelée gorge. Terme également utilisé pour désigner les boucles aux extrémités de la corde
<b>Puissance de l'arc</b>	<p>C'est la force développée par l'arc en unité de poids (livre anglaise).</p> <p>La puissance réelle correspond à la pesée de l'arc à l'allonge du tireur. Cette pesée est réalisée à l'aide d'un peson.</p>
<b>Repose-flèche</b>	Accessoire servant à supporter la flèche lorsqu'elle est encochée sur la corde.
<b>SPINE Rigidité du tube</b>	La rigidité du tube d'une flèche est une caractéristique importante de la flèche.
<b>Salut</b>	Annonce faite par un Archer avant le tir de sa 1ère Flèche, pour mettre en garde l'assistance et la saluer.
<b>Stabilisateur</b>	Accessoire servant à équilibrer l'arc dans les plans horizontaux et verticaux.
<b>Tiller</b>	Le tiller représente l'équilibre entre les branches de l'arc. La poignée et le grip n'étant pas symétriques, le tiller doit être ajusté
<b>Tranche-fil</b>	Fil entourant les brins de la corde et qui la protège
<b>Volée</b>	Ensemble de flèches tirées sur une même cible.

## Les règles de sécurité

La sécurité est **PRIMORDIALE** et il y a des règles à respecter pendant et après le tir :

1. Les chemises ou vestes à manches sont à éviter.
2. Le matériel doit être adapté à vos capacités.
3. Le matériel doit être contrôlé avant et après chaque séance de tir.
  - a. Les tubes de flèches
  - b. Les encoches
  - c. La corde de l'arc
4. En position sur le pas de tir, l'archer doit s'assurer que la zone de tir est dégagée avant d'encoche sa flèche sur l'arc.
5. Ne jamais tirer en l'air ni armer vers le haut
6. Ne jamais aller chercher ses flèches tant que tout le monde n'a pas fini de tirer.
7. Avant d'aller récupérer les flèches, placez votre arc dans un endroit en dehors de la zone de tir.
8. Marchez vers la cible, ne courez pas.
9. Ramassez dès que possible les flèches tombées avant la cible en marchant vers elle.
10. Assurez-vous qu'il n'y a personne derrière vous lorsque vous retirez vos flèches.
11. Sur le parcours, si vous devez aller chercher des flèches derrière la cible, assurez-vous qu'un archer reste devant la cible; si ce n'est pas le cas, placez votre arc devant la cible.

## Les différents types d'arc

<b>Arc classique</b>	
<p>Démontable et modulaire, sa poignée est en métal et ses branches profitent des avancées technologiques en matière de matériaux composites. Il s'agit d'un arc long, stable et précis.</p> <p>L'arc classique peut être doté de différents accessoires : un viseur réglable, un stabilisateur permettant de déplacer le centre de gravité, un clicker pour assurer une allonge régulière, un repose-flèche escamotable, un berger button utile pour stabiliser latéralement la flèche lors de son départ.</p> <p>Cet arc, très utilisé sur cible anglaise, permet aussi bien le tir en salle à 18 mètres que le tir en extérieur jusqu'à 70 mètres ; Il est aussi utilisé en tir nature et 3D sans accessoires et est appelé Arc Nu ou Bare Bow.</p>	
<b>Arc classique (CL)</b>	
<p>Arc classique <u>avec</u> viseur selon règlement international (FITA) Des accessoires sont autorisés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisateurs</li> <li>• Viseur</li> <li>• Clicker</li> <li>• ...</li> </ul>	
<b>Arc nu (BB)</b>	
<p>Arc classique <u>sans</u> viseur selon règlement international (FITA) Quasiment aucun accessoire n'est autorisé. Certains aménagements le sont mais en respectant des restrictions réglementaires très strictes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fixation de poids additionnel</li> <li>• diamètre des flèches selon la norme FITA</li> </ul>	

<b>Arc à poulies</b>	
<p>L'arc à poulies est un arc mécanique qui utilise des poulies excentriques ou des cames pour démultiplier la force de l'archer. La cinématique des poulies permet de tirer de fortes puissances sans que la force de maintien soit élevée (effet de let-off). Par ailleurs, la puissance maximale de l'arc se situant bien avant la pleine allonge, la flèche profite de l'accélération de la corde lors du tir.</p> <p>Les arcs à poulies sont à la fois rapides, compacts, puissants et précis.</p>	
<b>Arc à poulies nu (CO)</b>	
<p>Arc à poulies ne possédant pas de viseur ni de repère de visée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• carquois d'arc autorisé</li> <li>• La puissance limitée à 60 livres</li> <li>• Le diamètre des flèches est réglementé selon la norme FITA (9,3 mm max)</li> </ul>	
<b>Tir Libre (TL)</b>	
<p>Arc à poulies avec viseur. Mais cette catégorie concerne plus généralement tous les arcs équipés de viseur ou ne correspondant pas à l'une des catégories officielles (cas de déclassement)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puissance limitée à 60 livres.</li> <li>• Le diamètre des flèches est réglementé selon la norme FITA</li> </ul>	

<b>Les arcs dits 'Traditionnels'</b>	
<b>Arc Chasse (AC)</b>	
<p>L'arc de chasse est un arc à double courbure (recurve) court, maniable, puissant et rapide. Monobloc ou démontable, il dispose d'une fenêtre et d'un tapis d'arc en guise de repose-flèche.</p> <p>C'est un arc classique devant répondre à des restrictions réglementaires particulières :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Longueur de l'arc maximum 64 pouces.</li> <li>• Poids de flèche minimum 30g pour les seniors et vétérans hommes, 20g pour les autres dont les dames.</li> <li>• Tir sur tapis d'arc</li> <li>• Prise de corde méditerranéenne ou classique</li> </ul>	
<b>Arc Droit (AD)</b>	
<p>L'arc droit, aussi appelé longbow, est le grand arc anglais traditionnel. Historiquement, il s'agit d'un arc de guerre plutôt rudimentaire. La plus notable particularité du longbow est sa forme droite une fois débandé.</p> <p>Actuellement, les amateurs de cet arc utilisent des flatbow, qui sont des arcs droits profitant de techniques de fabrication plus modernes par lamination.</p> <p>Les restrictions réglementaires de cet arc s'appuient sur les règlements internationaux et nationaux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les flèches en bois, empennées en plumes naturelles, sont obligatoires.</li> <li>• Prise de corde méditerranéenne obligatoire en France</li> </ul>	

## Les disciplines du tir à l'arc

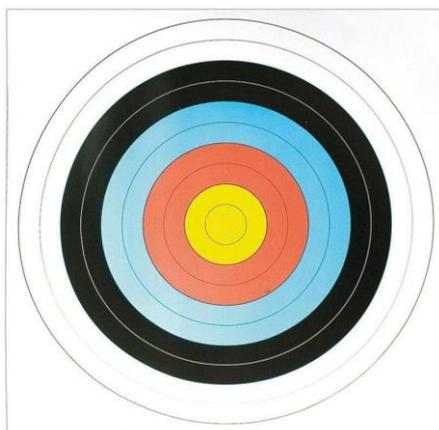
Il existe différentes disciplines de Tir à l'arc :

### Le TAE ou tir olympique (Fédération Internationale de Tir à l'Arc) :

Discipline pratiquée en plein air sur terrain plat (souvent sur des terrains de football aménagés).

Distance de tir : 70m sur blasons de diamètre 122cm

C'est le tir pratiqué aux Jeux Olympiques.



### Le tir Fédéral

Discipline pratiquée en plein air sur terrain plat (souvent sur des terrains de football aménagés).

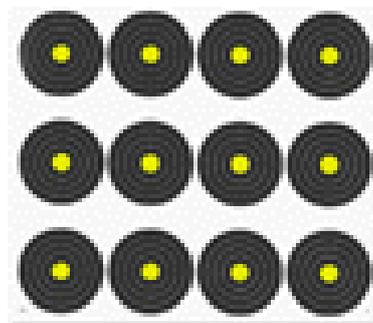
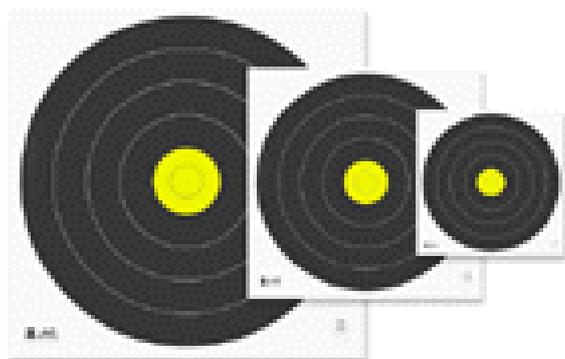
Distance de tir : 50m sur blasons de diamètre 122cm

### Le tir en Campagne

Discipline de parcours pratiquée en plein air sur terrain accidenté (en campagne ou en sous-bois)

Chaque archer effectue un parcours de 24 cibles et tire 3 flèches par cible. La difficulté de cette discipline réside dans l'évaluation des distances et des situations de tirs très variées (en fonction du terrain).

Distance de tir : de 5 à 60m



## Le tir Beursault

Discipline traditionnelle pratiquée dans "Le Pays d'Arc" (Oise, Aisne, Somme et région parisienne). Le tir à lieu dans un endroit spécialement aménagé appelé "Jeu d'Arc" (ou "Jardin d'Arc"). Les buttes de tir sont face à face et les archers tirent alternativement une flèche sur chaque butte, 40 flèches au total.

Distance de tir : 50m

## Le tir Nature et le tir 3D

Disciplines de parcours pratiquées en plein air sur terrain accidenté (en campagne ou en sous-bois)

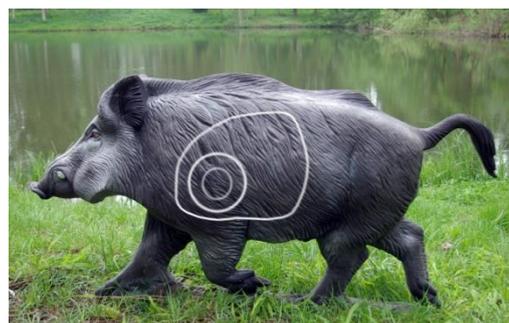
Chaque archer effectue un parcours de 42 (Nature) ou 24 (3D) cibles disposées à des distances inconnues. Les difficultés de ces disciplines résident dans l'évaluation des distances et des situations de tirs très variées (en fonction du terrain).

Distance de tir Nature : de 5 à 40m

Distance de tir 3D : de 5 à 30m (45m pour les TL)



Blason Nature



Cible 3D

## Le TIR 3Di (Règlement international)

Dans cette discipline les archers tirent sur des cibles 3D, au nombre de 40 en terrain varié.

Il n'y a pas de championnat de France mais un tournoi annuel.

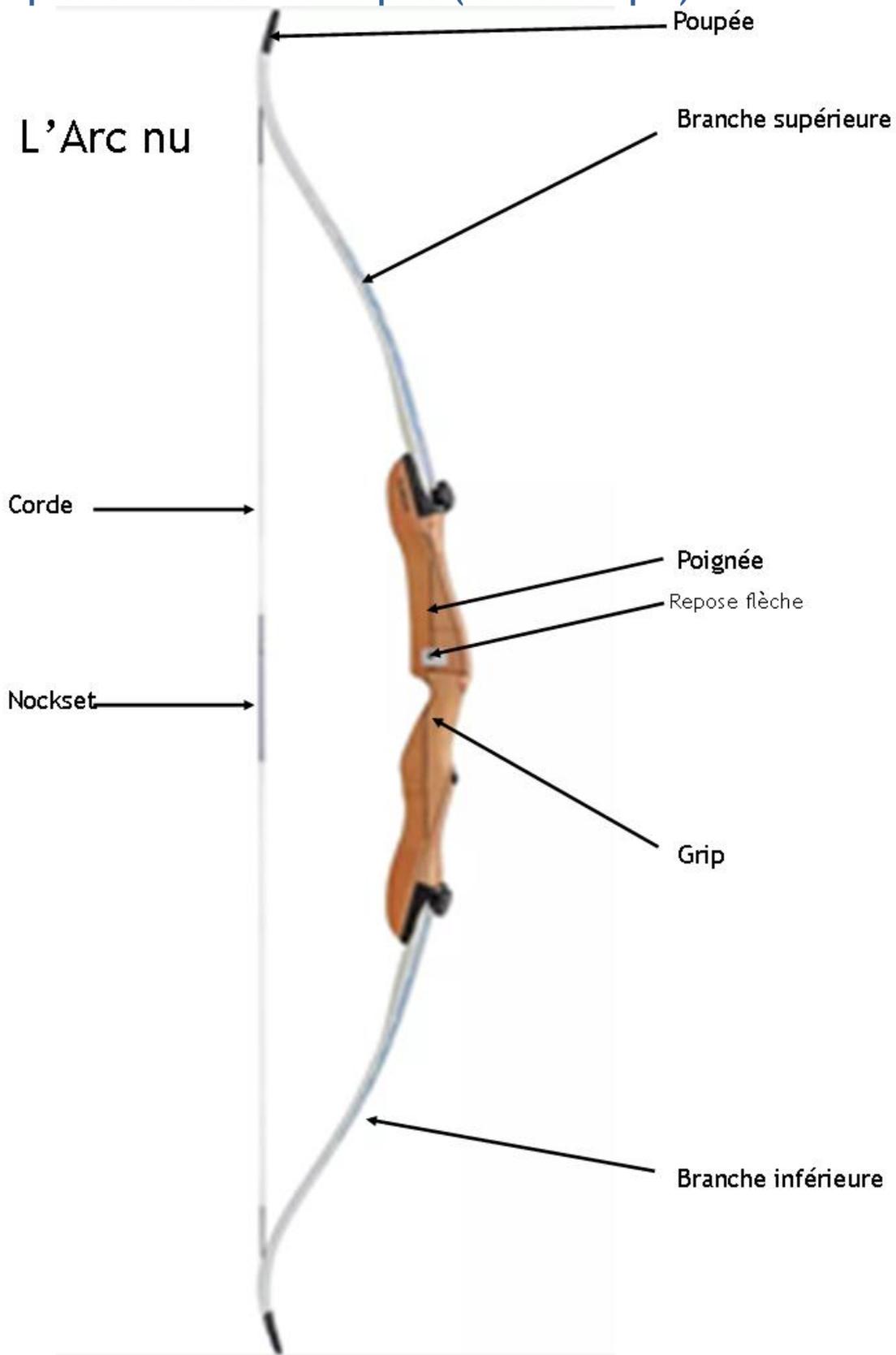
Seulement 4 types d'arcs sont reconnus par la FITA : l'arc nu, l'arc à poulies, l'arc droit et l'Instinctive bowhunter

Distance de tir : de 5 à 30m (45m pour les CO)

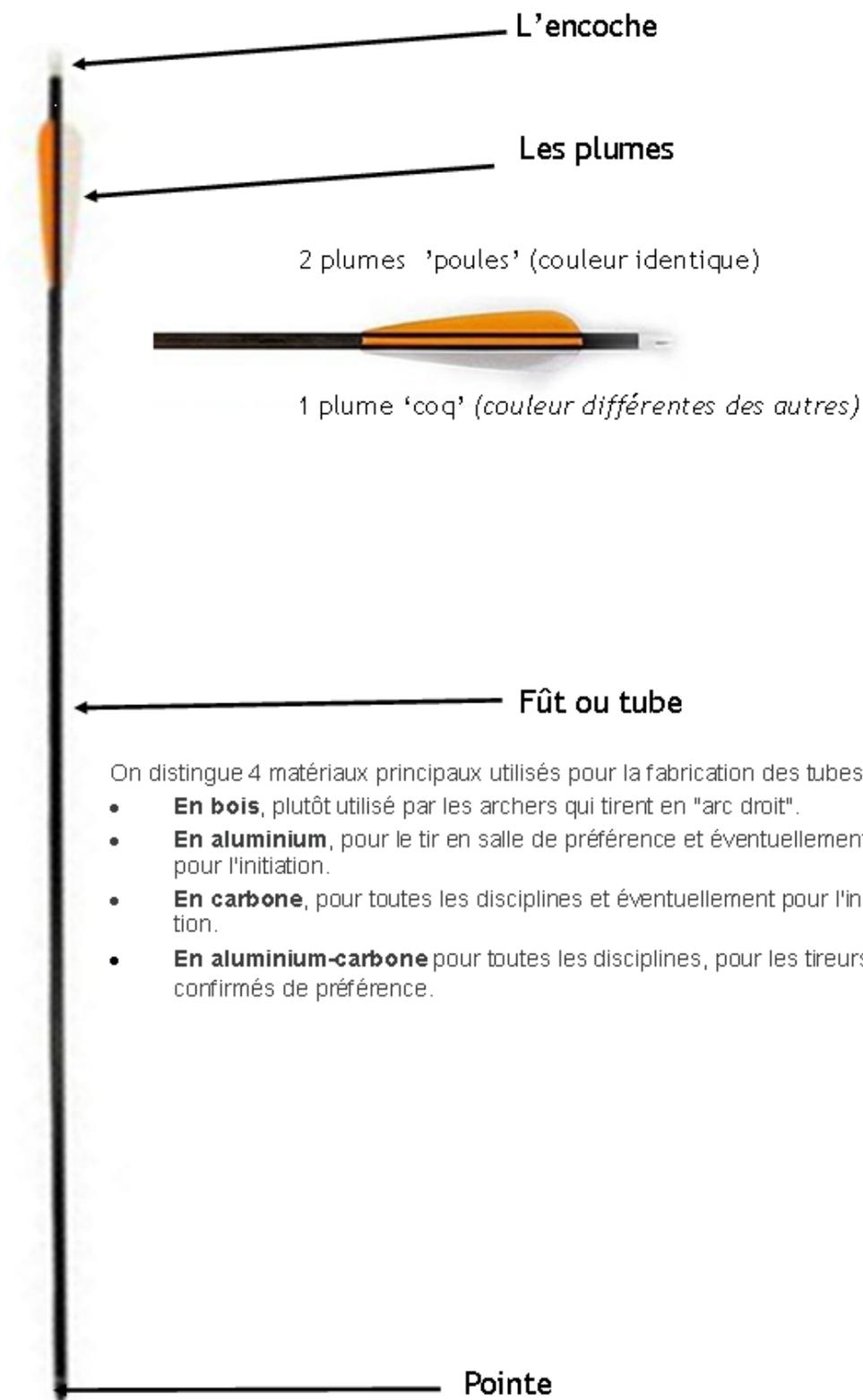
Au club des Archers de Préaux nous pratiquons des disciplines de parcours :

- Tir Nature
- Tir 3D

## Quelques éléments techniques (Arc classique)



## La flèche



## Band (brace height) :

Distance entre le creux de la poignée et la corde. Le band est fonction du type d'arc, des branches et de la corde.

Voici des valeurs approximatives de band en fonction de la hauteur de l'arc :

- Arc de 70 pouces : 8,50 à 9,75 pouces / 21,5 à 25 cm
- Arc de 68 pouces : 8,25 à 9,50 pouces / 21 à 24 cm
- Arc de 66 pouces : 8,00 à 9,25 pouces / 20,5 à 23,5 cm
- Arc de 64 pouces : 7,75 à 9,00 pouces / 19,5 à 23 cm

Le meilleur band est celui qui occasionne le moins de vibrations sur l'arc. On peut le régler au son que fait l'arc après une décoche. Si le bruit est fort (claquements), il y a de forte chance pour qu'il faille l'ajuster. On commence à le régler en mettant le band au minimum, puis on l'agrandit. Le bon band est atteint quand cela ne claque plus.

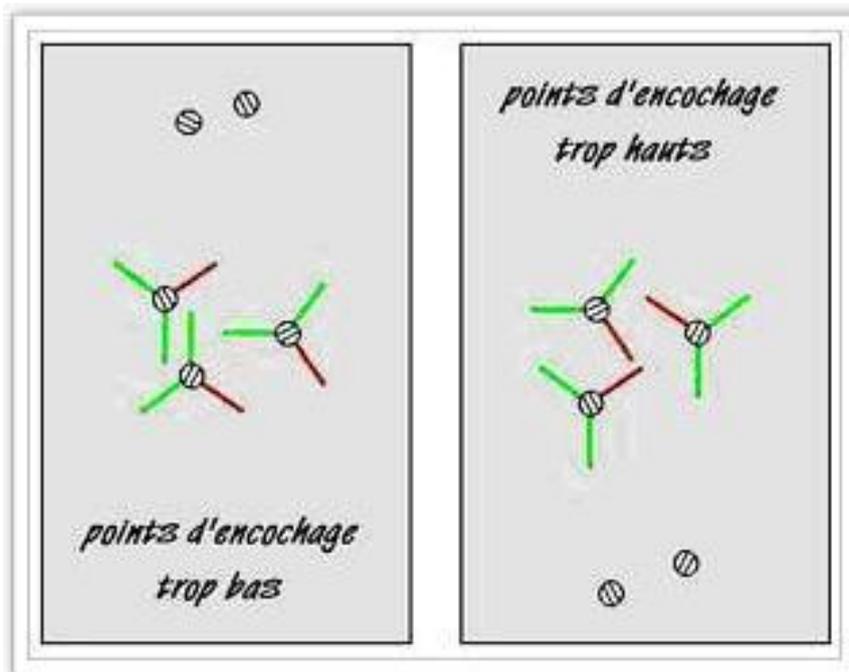
## Détalonnage (nocking point)

Distance en millimètre du point d'encoche au point zéro.

Pour vérifier le détalonnage, on peut effectuer le test suivant :

- Sur un visuel on tire des flèches sans plumes et des flèches avec plumes. Les flèches sans plumes sont censées continuer dans la direction où elles sont tirées sans que leur vol ne soit redressé par les plumes ; elles ont donc la capacité de montrer toute déviation par rapport à l'arc.

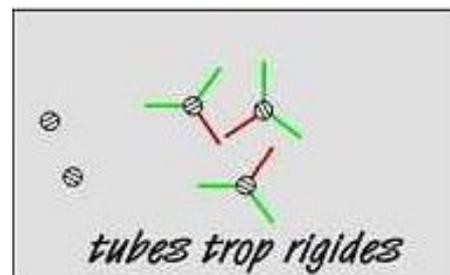
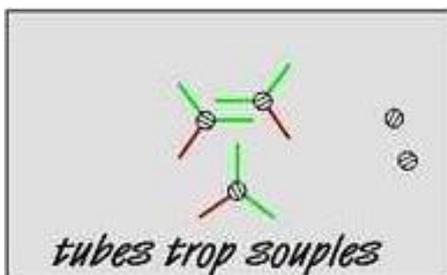
Ce test s'effectue à 15 m et permet de déplacer les points d'encoche en fonction du groupement des flèches avec et sans plume, comme le montre le dessin.



## Rigidité du tube (Spine)

La rigidité du tube d'une flèche est une caractéristique importante de la flèche. Si la rigidité des tubes n'est pas bonne, les flèches vont "marsouiner" exagérément. Pour vérifier et compenser une rigidité non adaptée on tire des flèches sans plumes et des flèches sans plume à la distance de 15 m. Suivant le résultat (voir ci-contre pour un archer DROITIER ; inverser les conclusions et les réglages pour un archer GAUCHER), on peut jouer sur différents facteurs :

- Si les tubes sont trop SOUPLES : les flèches sans plumes arrivent à droite des autres ; on peut soit augmenter la pression du bouton berger, soit baisser la puissance de l'arc, soit diminuer la masse des pointes des flèches. On peut également compenser en augmentant le nombre de brins de la corde ou en diminuant le band de l'arc.
- Si les tubes sont trop RIGIDES : les flèches sans plumes arrivent à gauche des autres ; on peut soit diminuer la pression du bouton berger, soit accroître la puissance de l'arc, soit augmenter la masse des pointes des flèches. On peut aussi compenser en diminuant le nombre de brins de la corde ou en augmentant le band de l'arc



## Le tiller

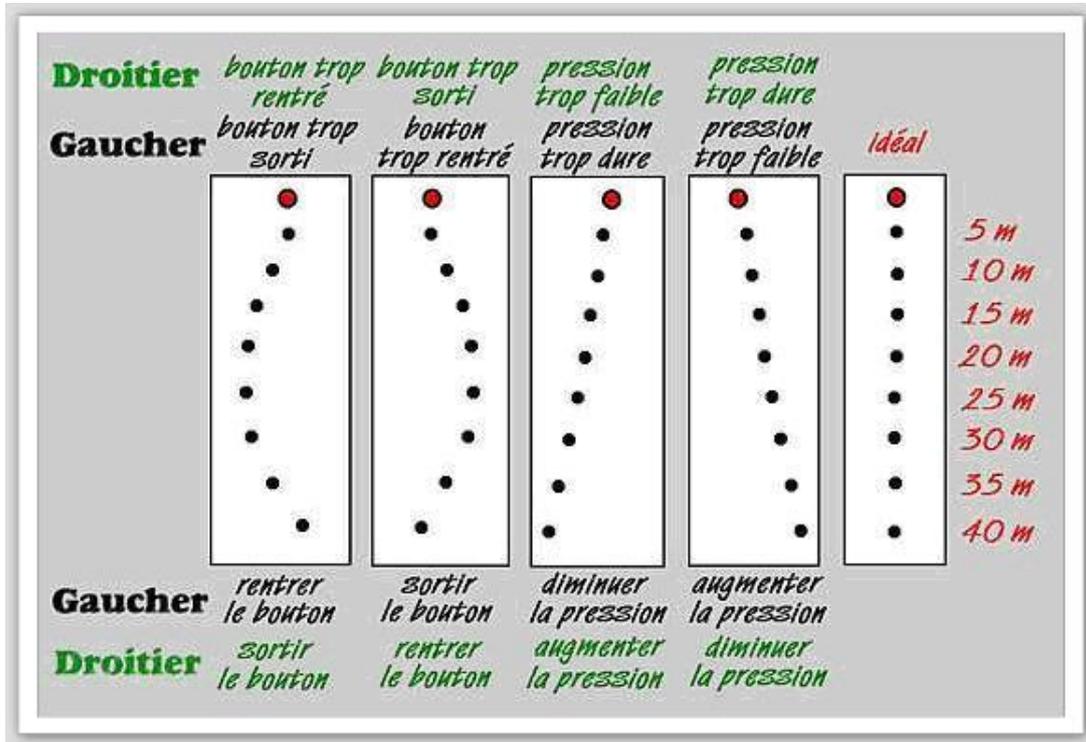
Le tiller représente l'équilibre entre les branches de l'arc. La poignée et le grip n'étant pas symétriques, le tiller doit être ajusté. On peut le décomposer en deux :

- Le tiller dynamique : il s'agit de la force appliquée sur la corde par les branches après la décoche. Il s'ajuste en jouant sur le détalonnage.
- Le tiller statique : il s'agit de la force appliquée sur la corde par les branches pendant la traction de la corde. Il s'ajuste en modifiant l'angle des branches. Il se mesure en mm, ou en fractions de pouce, et correspond à la différence entre la distance talon de la branche du haut/corde et la distance talon de la branche du bas/corde, l'arc étant au repos. Habituellement, la branche du bas est 3 à 5 mm plus proche de la corde que la branche du haut.

Pour régler le tiller, se placer à 15 m et tirer sur la corde en visant une cible. La traction doit être TRES LENTE jusqu'aux repères du visage. La main doit tirer directement vers les repères tactiles. Si le grain d'orge du viseur se déplace vers le haut, augmenter le tiller (augmenter la compression de la branche inférieure et diminuer la compression de la branche supérieure). Si le grain d'orge du viseur se déplace vers le bas, diminuer le tiller (diminuer la compression de la branche inférieure et augmenter la compression de la branche supérieure).

### Réglage du berger button

On fait une marque à viser 10 à 20 cm en dessous du haut d'une cible. Puis, en gardant le viseur à un repère de courte distance, on tire une flèche aux distances suivantes : 5 m, 10 m, 15 m, 20 m, 25 m, 30 m, 35 m, ..., jusqu'à ce que les flèches arrivent en bas de la cible. Référez-vous ensuite au diagramme :



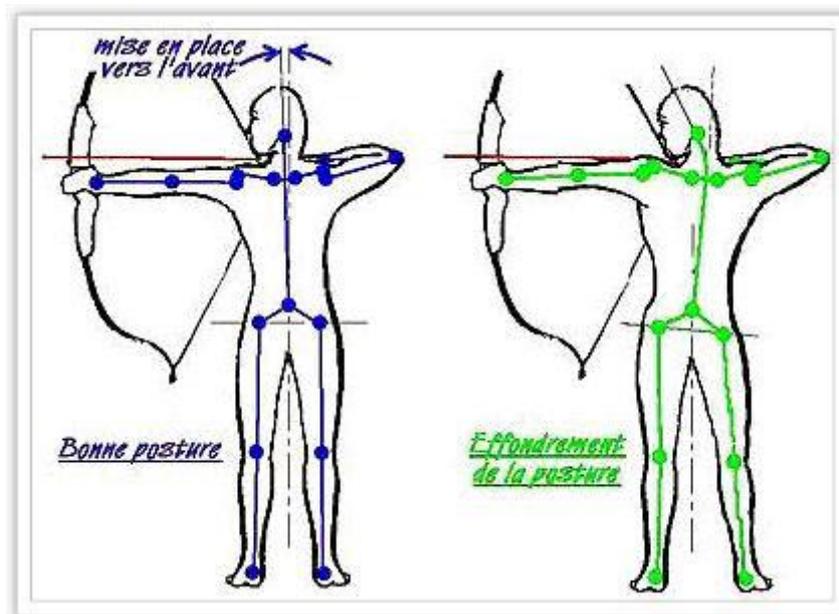
## Quelques éléments pour la pratique

### Posture

La posture de l'archer est un élément important dans sa progression. Au plus tôt il acquiert une bonne posture, au mieux il progressera en tir à l'arc.

Un des risques majeurs de dérive de la posture est son effondrement. Déséquilibré par le poids de l'arc et concentrant son effort vers l'arrière parce qu'il est difficile de bien baisser son épaule avec un arc puissant, l'archer s'effondre vers l'arrière (voir ci-dessous). Le haut du corps bascule donc vers l'arrière et l'archer doit compenser en ramenant la tête vers l'avant.

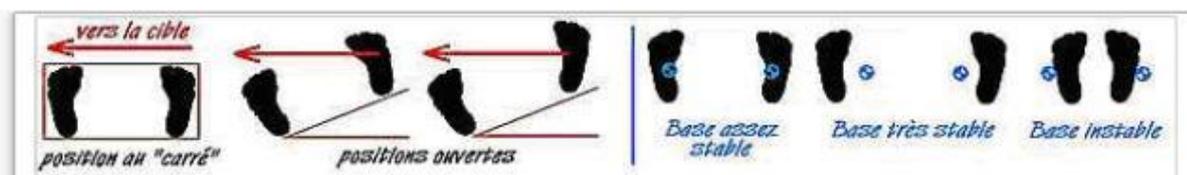
De ceci il résulte une perte d'efficacité (réduction de la distance œil/doigts de corde) et une sous-allonge de l'archer.



### Base de sustentation

Une bonne position des pieds sur le sol sera une garantie de stabilité pour l'archer.

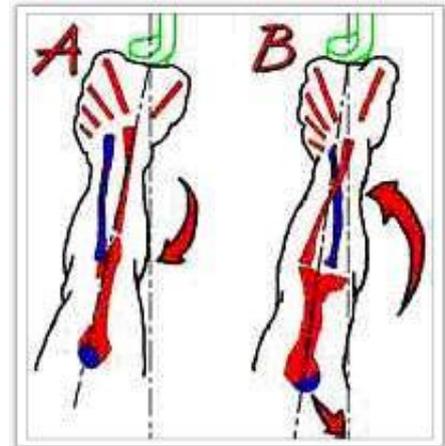
Les bases considérées les meilleures sont : les positions ouvertes et les pieds un peu plus écartés que la largeur du bassin



## Bras d'arc

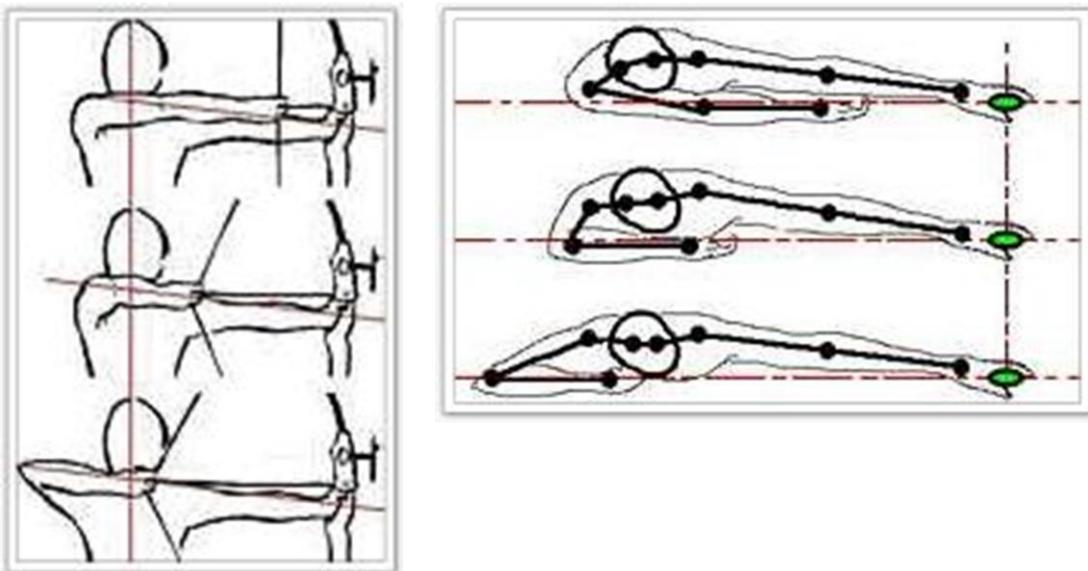
Ci-contre la figure A montre une position correcte du bras d'arc. Il n'y a pas de torsion de l'avant-bras ou du poignet et l'axe de l'arc se positionne naturellement en dehors du bras.

La figure B montre une position incorrecte le bras rentrant, l'axe de l'arc se prolongeant dans le bras. Cette position du bras favorise les meurtrissures au bras lorsque la corde est libérée. C'est un défaut plus courant chez les femmes que chez les hommes. Il faut donc contrer les rotations des os de l'avant-bras et de l'humérus en les réalignant comme sur la figure A



## Bras de corde

Après l'armement, la position du bras par rapport aux épaules et au bras d'arc est primordiale. Le coude du bras de corde ne doit ni être trop haut (alignement médiocre avec la flèche), ni être trop bas (alignement incorrect, les épaules sont peu sollicitées). La traction doit se faire par le dos et peut se visualiser par un rapprochement des omoplates. Les muscles du dos sont plus puissants et endurants que les muscles des bras ; ce sont donc eux qu'il faut veiller à faire le plus travailler.

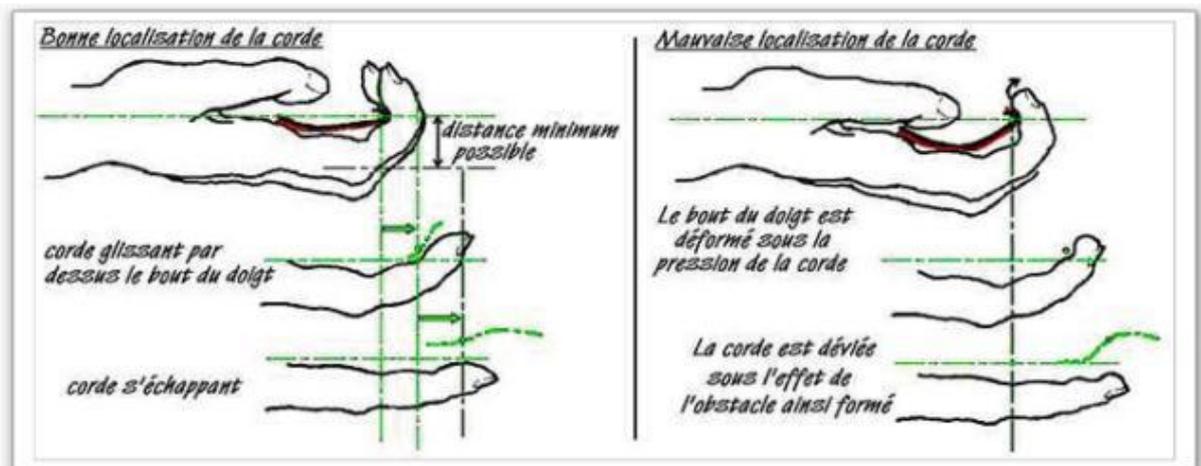


## Décoche

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

Si les doigts sont ouverts en un geste délibéré (faisant intervenir les muscles extenseurs, antagonistes aux muscles fléchisseurs), ils ne s'ouvrent jamais assez rapidement, car la vitesse de réaction de l'archer est bien inférieure au départ de la corde. Donc les doigts vont gêner le passage de la corde et amplifier le paradoxe de la flèche.

Par contre, en relâchant les muscles des doigts, la corde part en dégageant les doigts de son chemin sans que ceux-ci ne perturbent outre mesure la course de la corde.



## Les distinctions fédérales de progression

Les plumes de progression restent réservées en priorité à nos plus jeunes licenciés (Poussins/Benjamins), mais peuvent être proposées à tous les débutants.

- La distance de tir (10m) et la taille du blason (80cm) sont identiques pour toutes les plumes.
- Les enfants de moins de 10 ans peuvent valider les scores des plumes blanches et noires à la distance de leur âge. Par exemple : un enfant de 7 ans peut passer sa plume blanche à 7m. A partir de la plume bleue tous les enfants doivent passer à 10m.
- Le niveau de score et le nombre de fois à réaliser le score de référence évoluent. L'association de ces deux paramètres permet d'évaluer le niveau de précision et de régularité.



Les flèches de progression évoluent pour être plus en cohérence avec les préconisations fédérales et les distances de tir tirées par nos archers.

- Si le principe reste le même, on augmente la difficulté par la distance de tir, la principale évolution vient du nombre de flèches à tirer pour obtenir sa flèche. On passe de 6 volées de 3 flèches (18 flèches) à 6 volées de 6 flèches (36 flèches). Puisque l'on double le nombre de flèches, on double donc le nombre de points à réaliser pour obtenir sa flèche (140 à 280 points).
- Pour les débutants, le passage des flèches de progression permet d'augmenter progressivement le niveau de difficulté par l'augmentation de la distance jusqu'à la distance olympique. Pour les archers plus confirmés, ces flèches permettent de graduer leur niveau de performance à différentes distances.
- Pour les arcs classiques, les distances correspondent aux distances tirées par les archers en fonction de leur âge. Le 40m de la flèche de Bronze correspond à la distance tirée par les minimes en FITA, le 60m de la flèche d'Argent à la distance des Cadets.



## Liens

### Institutions :

Fédération Française de Tir à l'Arc : <http://www.fft.fr/>

Comité Régional de Normandie de Tir à l'Arc : <https://www.tiralarc-normandie.fr/>

Comité départemental de Tir à l'arc : <https://www.tiralarc76.com/>

Archers de Préaux : <https://www.arcpreaux.org/>

### Sites d'informations pratiques (liste non exhaustive)

<http://www.letiralarc.fr/>

<http://www.webarcherie.com/>

<http://archerygames.free.fr/>

<http://www.arcbazancourt.netne.net/reglagearcpoulie/index.html>

### Archerries

<https://www.archerie-roland.net/>

<https://www.heraclesarcherie.fr/>

<http://www.star-archerie.com/>

<http://www.flandersarcheryshop.com/>

<http://www.archerie-wuilbaut.com/>

<https://normandie-archerie.com/fr/>

### Sources

Site : <http://www.arcbazancourt.netne.net/>