



Club Les Archers de la Lande

Mot du Président

Les Archers de la Lande sont ravis de vous accueillir pour cette nouvelle année sportive.

Ce livret d'accueil vous donnera différentes informations sur le club, le fonctionnement des cours, le vocabulaire de notre sport, les différentes armes et disciplines.

Au plaisir de vous rencontrer !

Jean-Michel CLEROY

Coordonnées

Club Les Archers de la Lande
Complexe sportif Salvador Allende
3 Place Salvador Allende
35136 Saint-Jacques de la Lande

Laetitia Beillon : secretariat@lesarchersdelalande.com

<https://www.lesarchersdelalande.com>

[Facebook - Les Archers de la Lande](#)

[Instagram - @lesarchersdelalande35](#)

Jean-Michel CLEROY – Président : 06 15 04 94 68

Jean-Louis Gautier – Trésorier : 06 86 56 45 75

Fédération Française de Tir à l'Arc : <https://www.ffta.fr/>

Pour découvrir les fonctionnalités d'un arc :

https://cd31arc.fr/tir/wp-content/uploads/2020/08/guide_des_reglages_arc_cc-v1-0.pdf

Membres du Comité Directeur



Jean-Michel
CLEROY
Président



Nicolas
MOREAU
Vice-Président



Jean-Louis
GAUTIER
Trésorier



Pascal
ARNOULD
Trésorier adjoint



Ronan AUDEBERT
Secrétaire adjoint



Laetitia BEILLON
Secrétaire

Entraîneurs



Jean-Michel
CLEROY

Encadrants



Jean-Louis
GAUTIER



Michel
GARDAHAUT



Laetitia
BEILLON



Jean-Pierre
TERTRAIS



Nicolas
MOREAU

Arbitres



Guillaume
HEMBERT



Olivier BURTIN
(en formation)

Les commissions

Les commissions sont constituées d'archers et archères bénévoles (qui ne sont pas obligatoirement membres du comité directeur). Elles permettent de gérer différents aspects de la vie du club, tout en restant en lien avec le comité directeur par le biais des responsables.

Commission Matériel

Gestion des stocks, inventaire, réglages et entretiens du matériel et ciblerie, aide pour les questions sur le matériel, devis pour l'achat de matériel.



Nicolas
MOREAU
Responsable



Olivier
BURTIN



Paul-Antoine
BEAUPERE



Théophile
DUPUIS-VALENTIN

Commission Sportive

Gestion des mandats des compétitions, gestion des inscriptions aux compétitions (pour les concours extérieurs et du club), gestion des résultats.

Contact : competitions.archersdelalande@gmail.com



Pascal
ARNOULD
Responsable



Ronan
AUDEBERT

Commission Communication

Gestion des réseaux sociaux (Facebook et Instagram), avec l'aide de Jean-Louis qui rédige les articles sur le site. Lors des événements ou compétitions auxquels vous participez, n'hésitez pas à prendre des photos et à les envoyer à Jean-Louis et Laetitia.



Laetitia
BEILLON
Responsable



Charlotte
KELLER

Commission Animation

Organisation des événements internes (Pot d'accueil, Tir d'Halloween, Tir de Noël...)



Charlotte
KELLER
Responsable



Élise
LETELLIER

Ce qu'il faut savoir...

- Quel que soit le moment de la séance, il est **FORMELLEMENT INTERDIT DE COURIR** dans la salle ou sur le terrain extérieur, avant ou après le pas de tir.
- Avant de tirer
 - Echauffement.
 - Respecter les signaux ou consignes verbales rythmant le tir : montée au pas de tir, début du tir, fin de tir, flèche.
- Durant la séance
 - Respecter les zones réservées au tir.
 - Les commandements au tir : en place / Tir / flèche.
 - Ne pas quitter la zone de tir sans autorisation ou accord de l'encadrant.
- En position sur le pas de tir
 - La zone de tir est dégagée avant d'encoher sa flèche sur l'arc.
 - Ne jamais encocher ou armer l'arc, même sans flèche, ailleurs que sur le pas de tir et en direction de la cible.
 - Ne jamais lâcher la corde sans flèche encochée.
 - Ne jamais mettre la flèche sur l'arc avant que la zone de tir ne soit entièrement libérée.
 - Attendre la fin de la volée pour ramasser une flèche tombée hors de portée devant le pas de tir.
 - Ne déposer aucune affaire personnelle entre la ligne de tir et la cible.
 - Se tenir toujours à distance suffisante d'un archer en phase de tir pour ne pas risquer de perturber son geste par un contact inopportun.

- S'assurer que personne ne se trouve immédiatement derrière soi (en particulier pour les jeunes, faire respecter une distance de sécurité) lors du retrait des flèches de la cible.
- Ne pas utiliser de matériel inadapté ou endommagé (flèches trop courtes, corde usagée, repose-flèche défectueux...).

→ A la fin d'une séance

- Ecouter les consignes de fin de séance.
- Ranger son matériel dans la zone.
- Attendre la fin de séance.

→ La tenue et les recommandations vestimentaires

- Privilégier les vêtements près du corps et protégeant intégralement le buste.
- Porter des chaussures adaptées aux formes de pratique (chaussures de sport, chaussures de randonnée pour les parcours...).
- Prévoir une tenue adaptée aux conditions météo (protection contre le soleil, la pluie, le froid...).

→ Le comportement

- Toujours être poli et courtois envers les autres.

Echauffements avant une séance de tir



Les différentes disciplines du tir à l'arc



Tir sur cible anglaise



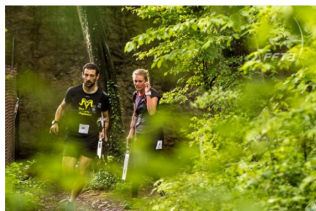
Tir Nature



Tir en campagne



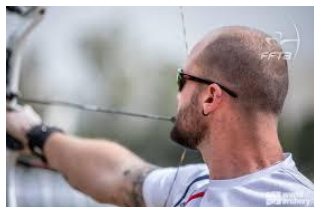
Tir 3D



Run Archery



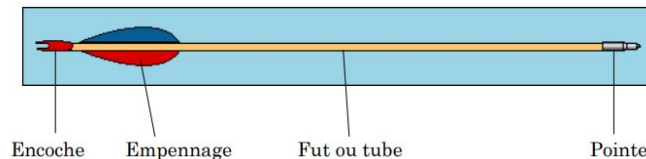
Tir Beursault



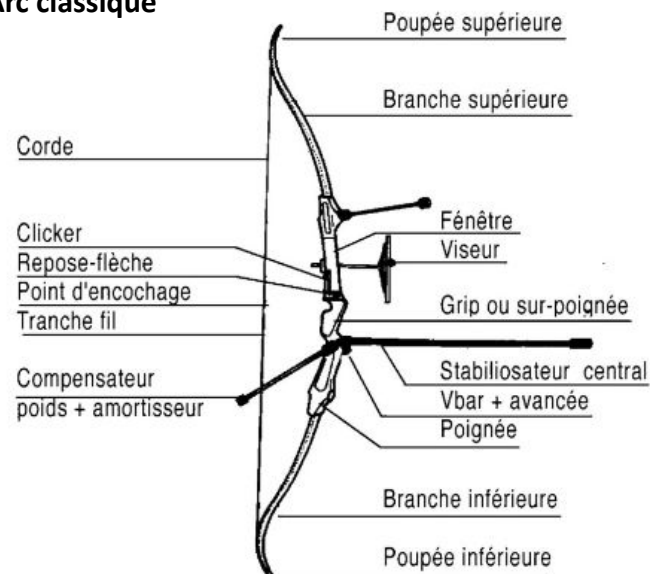
Para tir à l'arc



Le matériel



→ Arc classique



→ Arc chasse (AC)

→ Arc Droit (AD) ou longbow – grand arc anglais

→ Arc nu (BB) ou Bare Bow

→ Arc à poulies

→ Petit matériel : fausse corde, carnet pour noter ses réglages, plumes, encoches, pointes...

Les terminologies utilisées

Alignement	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.
Allonge	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.
Armer	Action consistant à mettre l'arc sous tension avant de décocher une flèche.
Band	Distance entre le creux de la poignée et la corde. Le band est fonction du type d'arc, des branches et de la corde.
Bander l'arc	Action correspondant au montage de la corde sur l'arc et généralement à la mise sous tension de l'arc.
Bandoir Butoir Fausse corde	Accessoire fixe ou corde spécifique qui permet de mettre en place la corde d'un arc.
Blason	Support de papier renforcé sur lequel sont imprimées les zones de différents points.
Bouton pression Berger button	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.
Bracelet	Accessoire en plastique ou en cuir servant à protéger l'avant-bras d'arc du frottement de la corde.
Branches	Parties élastiques de l'arc servant à propulser la flèche.

Bras d'arc	Bras tenant l'arc.
Bras de corde	Bras tirant sur la corde.
Brin	Ensemble de fibres formant les fils qui composent la corde
Butte de tir	Élément de paille compressée ou liée, ou de mousse, mobile ou fixe sur lequel on fixe les blasons.
Carquois	Accessoire servant à transporter ses flèches.
Cible	Visuel que l'archer vise.
Corde	La corde d'un arc est devenue un élément très performant depuis l'émergence des fibres synthétiques formant les brins de la corde.
Décoche	Phase du tir pendant laquelle la corde est libérée et la flèche est tirée.
Détalonnage	Distance en millimètre du point d'encochage au point zéro.
Dragonne	Accessoire permettant d'éviter que l'arc ne tombe de la main après l'échappement de la flèche.
Egerton	C'est une cible en paille utilisée lors des concours, elle est posée sur des chevalets.
Empennage	Ensemble des plumes de la flèche.
Empenneuse	Outil servant à coller les plumes sur les fûts des flèches en les positionnant avec précision.
Encoche	Accessoire en plastique sur les flèches modernes, mis à l'extrémité de la flèche et qui reçoit la corde.
Equerre	Accessoire servant à mesurer le band et le détalonnage de l'arc.
Fenêtre d'arc	Partie de la poignée de l'arc évidée.
Flèche	Projectile composé d'un fût, portant une pointe, une encoche et des plumes.

Fût / Tube	Tube ou baguette de bois formant le corps de la flèche.
Grain	Unité de masse valant 0,0648 g. Cette unité est utilisée pour indiquer le poids des pointes des flèches.
Grip	Il s'agit de la partie de la poignée sur laquelle la main prend appui.
Hauteur d'arc	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, correspondant à une poignée de hauteur standard, est inscrite sur la branche du bas de l'arc.
Insert	Certaines pointes se vissent sur un insert collé dans le fût de la flèche. Des pointes de différentes masses peuvent y être vissées.
Livre	Unité anglaise utilisée pour mesurer la puissance d'un arc. Une livre (ou pound en anglais) correspond à 454 g. Les abréviations pour désigner cette unité sont lbs et #.
Main d'arc	La main d'arc s'appuie sur la poignée de l'arc au niveau du grip.
Main de corde	La main de corde tient par l'index, le majeur et l'annulaire la corde au niveau du creux de la dernière phalange.
Nockset	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.

Oeil directeur	L'œil qui gouverne la vision. Généralement l'œil directeur correspond à la main la plus habile.
Palette	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.
Paradoxe	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.
Peson	Appareil qui permet de mesurer la puissance d'un arc.
Plume	Les plumes servent à stabiliser le vol des flèches. Elles peuvent être naturelles ou synthétiques, plates ou formant une incurvation.
Plume coq	Les plumes ne sont pas disposées au hasard sur le fût de la flèche. La plume coq, d'une couleur différente des autres, est placée perpendiculairement à l'axe de l'encoche. Les deux autres plumes, appelées "plumes poules", sont disposées à 120° par rapport à la plume coq. Cette disposition permet de ne pas gêner le passage de la flèche lorsqu'elle sort de la fenêtre de l'arc.
Poignée	Partie de l'arc portant les branches et tenue par la main d'arc.
Pointe	Extrémité de la flèche pointue ou en forme d'ogive pour le tir sur cible. Sa masse se mesure en grain.
Poupée	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.

Puissance de l'arc	C'est la force développée par l'arc en unité de poids (livre anglaise). 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.
Repose-flèche	Accessoire servant à supporter la flèche lorsqu'elle est encochée sur la corde.
SPINE Rigidité du tube	La rigidité du tube d'une flèche est une caractéristique importante de la flèche.
Salut	Annonce faite par un Archer avant le tir de sa 1ère Flèche, pour mettre en garde l'assistance et la saluer.
Stabilisateur	Accessoire servant à équilibrer l'arc dans les plans horizontaux et verticaux.
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.
Tranche-fil	Fil entourant les brins de la corde et la protège.
Volée	Ensemble de flèches tirées sur une même cible.



Distinctions fédérales de progression

→ Les flèches de progression

Elles sont un outil d'évaluation et de valorisation de la progression du niveau de performance à des distances croissantes.

→ Pour qui ?

Pour tous les archers du débutant au confirmé.

→ Comment ?

Sur les blasons utilisés officiellement en compétition : tir de 10 à 70 mètres en 6 volées de 6 flèches (36 flèches).

Flèches	Distan ce	Blason	Nb de flèches	Score à réaliser	Score	Date	Lieu	Validé par
TOUS TYPES D'ARC (de préférence avec un arc classique)								
Blanche	10 m	80	6x6 flèches	280 points				
Noire	15m	80						
Bleue	20 m	80						
Rouge	25 m	80						
Jaune	30 m	80						
Bronze	40 m	80	6x6 flèches	280 points				
Argent	60 m	122						
Or	70 m	122						
ARC A POULIES								
Bronze	40 m	80 (6 zones)	6x6 flèches	310 points				
Argent	50 m			310 points				
Or	50 m			330 points				

La compétition

→ Qui peut participer à des concours ?

- Tout archer inscrit dès la rentrée en compétition.
- En échangeant avec l'entraîneur qui amènera son conseil.

→ Où et comment trouver l'information ?

- Chaque archer peut consulter sur internet : COMITE DEPARTEMENTAL D'ILLE ET VILAINE DE TIR A L'ARC (cd35tiralarc.com) et/ou Comité régional de Bretagne de tir à L'arc – CRBTA (tiralarcbretagne.fr) et/ou <https://www.lesarchersdelalande.com> pour voir quels sont les concours proposés par les clubs.
- En lisant le mail que le club enverra pour s'inscrire via un Framadate/Doodle...
- En échangeant avec les archers lors de l'entraînement, en consultant les réseaux internes au club.

→ Comment s'inscrire ?

- Le club envoie un lien Framadate, Doodle ou autre permettant de s'inscrire (via l'adresse mail de la commission sportive).
- Les inscriptions aux 3 premiers concours sont payées par le club.

Données sur l'Archer et son matériel

NOM : Prénom :

Année naissance :

Catégorie : ☐ Classique ☐ Arc nu ☐ Arc à Poulies

Nombre d'années de pratique :

Latéralité manuelle : ☐ G ☐ D / Œil Directeur : ☐ G ☐ D /

Main de corde : ☐ G ☐ D

Taille de l'archer : cm

Allonge de l'archer : pouces

Données sur l'arc et ses accessoires :

Marque/Modèle des branches :

Date achat :

Taille des branches :

Force AMO notée des branches :

Marque/Modèle poignée :

Taille : Date achat :

Marque/Modèle du viseur :

.....

Marque/Modèle du bouton Berger :

.....

Marque/Modèle du repose-flèche :

.....

Matériau et nombre de brins corde :

.....

Palette :

Poids de l'arc Poignée : Branches =

Poids total arc =

Données sur les flèches :

Marque/Modèle : Spine (Rigidité) :
.....
Date achat :
Type de pointe :
Poids d'une pointe : grains
Type des plumes :
Poids de 3 plumes collées : grains
Type d'encoche :
Poids d'une encoche : grains
Pin : ☐ Oui ☐ Non Poids du pin : grains
Wrap : ☐ Oui ☐ Non Poids du wrap : grains
Longueur (creux encoche à pointe) : (en pouce),
..... (en cm)

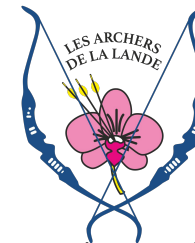
Calcul du FOC :

LCdG : L
Totale :
FOC = %

Réglages du système arc / flèche :

Force globale de l'arc/branches à l'allonge de l'archer :
.....
Band : Détalonnage :
Tiller Haut : Tiller Bas :
Tiller :
Réglage du bouton Berger / alignement flèche :
.....
Réglage du bouton Berger / raideur ressort :
.....
Réglage du repose-flèche :
.....

CHARTRE DES PARENTS ETRE PARENT D'ARCHER C'EST...



PARTICIPER

- Être présent aux rencontres de son enfant.
- Participer aux animations qui développent l'esprit convivial du club.
- Participer au transport des enfants.
- Participer lors des journées d'entretien du club.
- Participer lors des organisations de concours.
- Mettre ses compétences au service du club.

SOURIRE

- Parce que le tir à l'arc est un sport mais aussi un jeu.

ETRE FAIR PLAY

- Se conformer aux règles du tir à l'arc.
- Respecter les décisions de l'arbitre.
- Refuser toute forme de violence et de tricherie.
- Avoir un comportement exemplaire en toutes situations.

TROUVER SA PLACE

- Trouver sa place au sein du collectif.
- Chacun un rôle.
- Un rôle pour chacun.

NE PAS OUBLIER

- Que les dirigeants sont bénévoles et donnent gratuitement de leur temps et leurs compétences à la vie du club.
- Que les archers et les entraîneurs ont le droit à l'erreur ainsi que les arbitres.
- Que les parents spectateurs doivent avoir un comportement exemplaire et ne pas intervenir lors des compétitions.
- Que les parents doivent rester à leur place dans les tribunes lors des compétitions.

RESPECTER

- Respecter les règles de vie du club.
- Prévenir l'entraîneur en cas d'absence à l'entraînement ou lors d'une compétition.
- Respecter les horaires de début et de fin d'entraînement.
- Respecter l'entraîneur pour son travail et ses choix techniques.
- Respecter les décisions du Conseil d'Administration.
- Laisser l'enfant à son entraîneur et ne pas intervenir pendant l'entraînement ou la compétition.
- Accompagner son enfant jusqu'à la salle et venir le rechercher.

Ne pas oublier :

- Un crayon et un carnet pour noter ses réglages et les conseils des entraîneurs et encadrants.
- Du petit matériel de dépannage (plumes, encoches, clés Allen...).



PLANNING DE LA SALLE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE			
8H00	Entrainement Libre*		Entrainement Libre*		Entrainement Libre*		Entrainement Libre*			
15H00			Jeunes Débutants							
16H30			Jeunes Compétiteurs							
18H15	Adultes Débutants		Adultes Perfectionnement	Cours BE***						
20H00	Adultes Compétiteurs**		Entrainement Libre*		Entrainement Libre*					
20H30										
22H00	* entraînement sans encadrement en autonomie / **auto-encadré / ***toutes les 2 semaines (cf calendrier)									

Accès au Jardin d'arc : le pas de tir extérieur est accessible tous les jours dans les créneaux d'ouverture du complexe sportif.

