



# LES ARCHERS NAZAIRIENS

## FORMATION DEBUTANTS

### La sécurité.

#### LA SECURITE INDIVIDUELLE

- Protège bras pour la protection du bras d'arc et plastron pour la poitrine
- En pleine allonge ne jamais lâcher une corde sans flèche
- Toujours diriger arc / flèche en direction de la cible
- Utiliser des flèches suffisamment longues
- Au pas de tir, ne jamais ramasser une flèche durant la séquence de tir
- Tirer en même temps que les autres tireurs
- Marcher en allant aux cibles, en ramassant les flèches tombées
- Aborder la cible par le côté
- Retirer ses flèches à tour de rôle

#### LA SECURITE COLLECTIVE

- Ne jamais pointer un arc vers quelqu'un ou en dehors d'un pas de tir, avec ou sans flèches
- Mettre les archers sur une seule ligne de tir
- Ne jamais toucher un archer en position de tir
- Ne jamais tirer une flèche à la verticale
- Se tenir derrière la ligne d'attente après la volée
- Attendre le signal pour aller aux cibles, quelqu'un crie "Flèche"
- En cas de danger immédiat dans la zone de tir, crier "halte au tir"

#### PAR RAPPORT AU MATERIEL :

- Poser la poupée inférieure de son arc sur son pied
- Ne pas tordre le repose flèche
- Utiliser des flèches à son allonge
- Utiliser un arc, des branches, une corde, des flèches, en bon état
- Enlever une flèche en cible, sans la tordre

#### PAR RAPPORT A LA STRUCTURE :

- Avoir un grand espace libre derrière les cibles
- Installer un filet si nécessaire
- Veiller à une bonne fixation des cibles au sol, à l'extérieur
- L'accès des arrivants doit se faire par l'arrière





## Déterminer son œil directeur

Avant de débuter le tir à l'arc vous allez devoir déterminer votre œil directeur, aussi appelé l'œil de visée. Il n'y a pas de règles prédefinies car on peut être droitier et avoir un œil directeur gauche...

Ce simple petit test vous aidera à définir votre œil directeur pour pratiquer le tir à l'arc, étape indispensable pour adopter une bonne position, vos yeux risqueraient de se « croiser » et vos tirs seront infructueux.

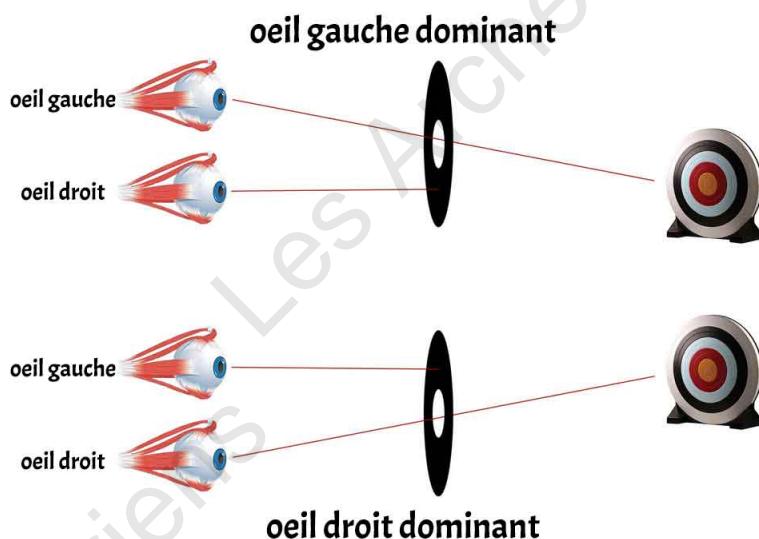
Test des mains collées

- Étape 1 : Collez vos deux mains pour former un trou au milieu
- Étape 2 : Fixez une cible à travers le trou de vos mains
- Étape 3 : Fermez l'œil droit : si la cible est toujours bien dans le trou alors votre œil directeur est le gauche, si la cible n'est plus alignée alors votre œil directeur est le droit.

Test du doigt fixe

- Étape 1 : Tendez votre bras en relevant le pouce
- Étape 2 : Fixez une cible en plaçant votre pouce devant
- Étape 3 : Fermez l'œil droit : si la cible est toujours bien derrière votre doigt alors votre œil directeur est le gauche, si la cible n'est plus alignée alors votre œil directeur est le droit.

Voici une image pour vous aider à mieux comprendre le phénomène :





## Réglage du viseur.

- La méthode consiste à tirer une flèche ou une volée de quelques flèches en visant le centre de sa cible. Si le groupement de flèche se situe au-dessus du centre, il faudra alors déplacer l'œilletton "vers le sens de l'erreur" donc dans ce cas vers le haut. Puis répéter l'opération jusqu'à obtenir une précision de visée acceptable.
- Si par exemple le groupement de flèche se situe en bas et à droite du centre de la cible. Il s'agit d'un défaut combiné, vertical et latéral. Il faudra déplacer l'œilletton vers le bas et vers la droite. Corriger d'abord le défaut dans un sens, par exemple dans le sens vertical "haut-bas". Répéter l'opération jusqu'à ce que le groupement de flèche arrive à la hauteur du centre de la cible. Puis corriger le défaut latéral "gauche-droite" de la même façon.

