



Extérieur - Conseils et Remarques divers

- 1, 2 ou 3 Archers par cible, Orientez-vous toujours de manière à être face au jaune de la cible.
- Placez toujours les blasons à hauteur de compétition.
 - Le Haut du blason du Bas est à 130cm
 - Le Bas du blason du Haut est à 130cm
 - Placez aussi toujours le centre de vos visuels à hauteur du centre de blason de compétition
- N'hésitez pas à travailler certains exercices sur plusieurs semaines ou à y revenir en cours d'année. Malgré tout, les longues distances ne sont pas propices à travailler des éléments précis. Il faut privilégier le travail de la stabilité et du viseur.
- En extérieur, idéalement toujours tirer des volées de 12 flèches afin que les 6 flèches des volées de compétition soit facile à tirer. Si c'est difficile dans les premières séances alors essayer d'augmenter avec le temps.
 - Tirer 8 flèches par volée pendant 2 mois.
 - Puis 10 pendant 2 mois
 - Puis 12 pendant 2 mois
- Pas de secret pour s'améliorer, il faut tirer de plus en plus de flèches le plus régulièrement possible. Un but d'une saison extérieur peut être le fait d'augmenter petit à petit le volume de flèches.

En 2h de temps :

 - 50 flèches est le minimum
 - 90 flèches est bien
 - 120 flèches est intéressant
 - 160 flèches est idéal, facile avec un arc d'initiation mais très compliqué avec un arc de compétition.
- La semaine qui précède un week-end de compétition :
 - Venir s'entraîner
 - Ne pas faire de changement ou modification de matériels
 - Ne pas faire d'exercices, se contenter de tirer du début à la fin de la séance idéalement aux différentes hauteurs de blason.
 - Idéalement faire 2 entraînements
- Distance 30m :
 - Cette distance est intermédiaire car il n'y a pas de compétition séniors.
 - C'est la distance maximale que peut atteindre nos arcs d'initiation
 - Une fois que vous vous sentez à l'aise alors reculez jusqu'à 50m par palier de 5m.
 - Travailler avec un blason de 80cm.
- Distance 50m : (Tir Fédéral Classique et Poulies, Beursault, Tir FITA Poulies blason 80cm)
 - Cette distance est une distance de compétition séniors.
 - Blason de 122cm pour tir fédéral et blason Beursault (centre à 1m de haut)
 - Gérer le vent, la Température, les insectes
- Distance 70m : (Tir FITA Classique = Tir Olympique)
 - Cette distance est une distance de compétition séniors.
 - Blason de 122cm pour arc classique
 - Gérer le vent, la Température, les insectes, la luminosité.
 - Reculer de 1m par 1m de 50m à 70m car les flèches sont influencées par la distance.
 - Reculer le bras du viseur si vous êtes au plus bas de la réglette
 - Peser vos flèches, 17 à 18 grammes pour puissance d'arc minimale de 30 à 34 livres.

Compagnie des Archers du Roy

Gestion :

130 rue sainte Irénée

01320 Châtillon La Palud

Siège Social :

Mairie, Place Robert Marcelpoil

01500 Ambérieu-en-Bugey

Président : Laurent PAVOT

Tél. : 06.12.39.14.90

Email : president@archers-du-roy.fr

Secrétaire : Alexandre TRUCHEUR

Tél. : 06.95.93.29.20

Email : secretaire@archers-du-roy.fr

N° Club FFTA : 331083

N° d'agrément DDCS : 011189

N°RNA : W011001620

www.archers-du-roy.fr