



Comité Départemental de tir à l'arc
De HAUTE LOIRE

Compte rendu du stage parcours avril 2023.

- Découverte des pratiques de tir sur parcours et technique aux archers qui souhaitent optimiser leurs tirs, les 22 et 23 avril 2023 à SAINT-JUST MALMONT.

Encadré par Emmanuel LECUYER, Arc Impact.

19 archers de 6 clubs (sur 10) différents ont pu participer à ce week-end, soit un jour, ou les deux.

Le tarif était de 40 € par archers pour les deux jours.

Tous les participants ont apprécié le stage ainsi que les archers qui découvraient ces 3 disciplines. Chacun, devait choisir l'une d'elles.

L'intervenant, c'est mis à la portée de tous en fonction du niveau de chacun et de la discipline choisie.

- Nous avons découvert les pratiques de tir à l'arc:
 - -3D (cibles volumétriques d'animaux de taille différentes) à pratiquer au grand air.
 - -nature (tir sur cibles photos d'animaux en 2D) sur un terrain varié.
 - -campagne. (Cibles circulaires fixes de différentes tailles), placées à des distances, hauteurs et angles variables. Sur un parcours dans un terrain naturel.

Séances d'échauffement pour se réchauffer si besoin, en plus de s'échauffer.

Échauffement indispensable ainsi que des étirements en fin de parcours

➤ LE PLACEMENT

Les genoux toujours déverrouillés, le poids du corps 40% sur les talons et 60% sur la plante des pieds.

Chercher votre centre de gravité: (si vous ne pouvez pas soulever un de vos pieds : c'est correct. Dans ce cas-là, on ne parle pas du T, (épaules et tronc) mais du I, épaules et hanches.

Comité départemental de tir à l'arc de Haute Loire Association loi 1901 N° W432000531

Siège social Place Jean Salque 43600St Sigolène

Adresse correspondance Michel PERRIN 32 Route de chamelière 43130 Retournac 04.71.65.64.33

port. 06.11.95.46.87 Courriel perrinarc@orange.fr



Site interne <http://tiralarc43.sportsregions.fr>

Des diapositives nous étaient proposées pour bien comprendre le placement des hanches quand on tire une cible en contrebas , ou en contrehaut.

Placer d'abord le bas du corps (pieds, hanches) , puis placer le haut (j'incline le buste): le T en direction de la cible (le T toujours perpendiculaire a la pente), ensuite seulement, effectuer l'armement.

- Le tir en dévers : rétablir son axe de gravité vertical.
- Le tir à genou : une branche, un arbre ou d'autres obstacles impliquent un abaissement de l'archer.

Les positions combinées : cibles montantes avec branche en travers de la trajectoire.

➤ LES DISTANCES

Comment estimer les distances.

- -Estimer 5m et 10m...
- -Estimer la moitié et x 2.
- -Estimer grâce aux éléments naturels: aux arbres, aux barrières.

Une cible paraît plus proche si elle est éclairée, sur un terrain dégagé, si je sors d'un bois etc...

Une cible paraît plus loin si elle est dans l'ombre, en descente etc...

La cible est-elle à la hauteur de mes yeux ?

➤ LE JUMELAGE

On doit utiliser ses jumelles avant chaque flèche.

(On sait le faire, mais on ne le fait pas toujours en systématique).

Chercher un point pour fixer son attention, plutôt qu'une zone.

➤ FIN DE STAGE :

1 tir compté sur 3 cibles, ensuite il nous a donné un objectif en fonction d'une moyenne qu'il a calculé et il nous a demandé d'essayer de rester dans cette moyenne sur 3 nouvelles cibles.

➤ REUNION DE FIN DE STAGE :

Il nous a demandé d'expliquer notre ressenti par rapport à la tenue du stage.

Ayant tous bien appréciés, nous sommes partant pour une nouvelle intervention : technique pour les tirs de parcours, à faire entre octobre et décembre pour préparer la saison parcours.

Cette intervention pourrait se faire en salle, à ESPALY !!!!!!!?

Thierry Desolme.

Comité départemental de tir à l'arc de Haute Loire Association loi 1901 N° W432000531

Siège social Place Jean Salque 43600St Sigolène

Adresse correspondance Michel PERRIN 32 Route de chamelière 43130 Retournac 04.71.65.64.33

port. 06.11.95.46.87 Courriel perrinarc@orange.fr



Site interne <http://tiralarc43.sportsregions.fr>