

CONSEILS et INFORMATIONS

pour Débutant(e)s

Les différentes disciplines du tir à l'arc

Attention ! Les règlements sont régulièrement remaniés. Les distances ainsi que la taille des blasons peuvent changer d'une saison à l'autre. Tenez-vous au courant de ces modifications afin de vous entraîner conformément aux nouvelles règles.

(Voir le Règlement Sportif et Arbitrage en ligne sur le site de la FFTA)

■ Disciplines internationales

Le tir FITA

Le tir au quatre distances, ou tir FITA, est la discipline olympique pratiquée dans le monde entier. Les quatre distances de tir sont : 90, 70, 50 et 30 mètres pour les hommes et 70, 60, 50 et 30 mètres pour les femmes. Chaque archer tire 12 volées de 3 flèches à chaque distance, en commençant par la plus grande et en continuant par ordre décroissant. Le nombre total de flèches comptant pour le score est donc de $12 \times 3 \times 4 = 144$ flèches. Le diamètre des blasons est de 122 cm (à 90, 70 et 60 m) et 80 cm (à 50 et 30 mètres.)

À l'issue de ces qualifications, les 64 meilleurs archers hommes et les 64 meilleurs archers femmes disputent un concours d'élimination. Ils tirent par groupes de huit compétiteurs une série de matchs, chaque match consistant en trois volées de 6 flèches tirées en quatre minutes à 70 mètres sur des blasons de 122 cm de diamètre. Après l'étape d'élimination, les huit premières dames et les huit premiers messieurs disputent les phases finales. Ils retirent une série de matchs, chaque match comptant quatre volées de trois flèches tirées à 70 mètres sur des blasons de 122 cm, aboutissant au match pour la médaille d'Or. Les compétiteurs tirent l'un après l'autre, une flèche à la fois, à raison de quarante secondes par flèche.

Le tir en SALLE

Le tir en salle se pratique sur une distance de 18 mètres. Le blason est de type F.I.T.A. mesurant 40 cm de diamètre ; le centre a un diamètre de 4 cm et chaque zone est large de 2 cm. Un tournoi de tir en salle se dispute sur deux séries de trente flèches chacune, tirées par volées de trois. Le score maximum dans chaque série est de 300 points, donc de 600 points pour la double série. Les phases finales se font par élimination directe.

Le tir en CAMPAGNE

Le tir en campagne consiste en un parcours de 24 cibles, à raison de trois flèches par cible disposées le long d'un parcours avec toutes les difficultés de visée et de tir que le terrain présente et que réclament l'esprit et la tradition de cette discipline. La distance de tir varie de 5 à 60 mètres. Sur 24 cibles, 12 sont placées à des distances de tir connues et 12 à des distances inconnues. Le diamètre des cibles varie de 20, 40, 60 ou 80 cm selon les distances de tir. Les championnats du monde de tir en campagne se disputent en trois phases. Un concours de qualification composé de deux parcours de 24 cibles chacun, un parcours sur distances connues et l'autre sur distances inconnues. Une phase éliminatoire sous forme de 8e et 1/4 de finales sur 6 cibles à distances

connues et 6 sur distances inconnues. Les phases finales individuelles se tirent quant à elles sur 4 cibles à distances connues.

■ Disciplines nationales

Le tir BEURSAULT

Le tir Beursault est une forme traditionnelle de tir en France et se pratique sur un terrain appelé *Jeu d'arc* ou *Jardin d'arc*. Il s'agit d'une discipline dont les origines remontent au XVe siècle et qui permettait aux *Francs Archers* de s'entraîner. Tous les dimanches, ils pratiquaient sur un champ de tir réservé à cet effet en tirant alternativement une flèche sur deux buttes opposées espacées d'environ 50 mètres. Le diamètre du blason appelé *carte* est de 45 cm. La carte est fixée à un mètre du sol et le tir s'effectue par peloton de 5 archers qui tirent une seule flèche dans chaque sens. Un aller et retour sont appelés « *une halte* ». Une compétition se déroule en 20 haltes soit 40 flèches. La carte est divisée en 3 zones concentriques marquées 1, 2 et 3 de l'extérieur vers l'intérieur. La zone 3, de 12,5 cm de diamètre est appelée *chapelet*. Les scores sont notés en *honneurs* (flèches marquantes, c'est-à-dire à l'intérieur du cordon extérieur, les flèches touchant ce dernier étant comptées 0) et en *chapelets* (flèches à l'intérieur du cordon de la zone 3.) Tous les *cordons* sont défavorables ; toute flèche dont le fût touche un cordon est compté au point inférieur. Les résultats sont donc exprimés en *honneurs*, *chapelets* et nombre de points correspondant à la zone atteinte de façon à départager les tireurs ayant un nombre d'honneurs et de chapelets identique.

Le tir FEDERAL

Le tir Fédéral est une compétition qui se déroule sur les courtes distances du tir FITA (50 et 30 mètres.) Depuis la saison 1998, les diamètres de blasons ont changé; pour la distance la plus longue d u Fédéral, égale à 50 m, le diamètre passe de 80 cm à 122 cm et 80 cm pour 30 mètres.

Le PARCOURS NATURE ou tir NATURE

C'est un Tir de 2 flèches sur chacune des 42 cibles animalières réparties en deux parcours de 21. Les distances varient de 5 à 40 mètres. Sur chaque cible l'archer dispose de 30 secondes pour tirer ses 2 flèches depuis 2 pas de tir différents. Cette discipline simule un parcours de chasse. La chasse à l'arc est quant à elle réglementée par l'arrêté du 15 février 1995 relatif à l'exercice de la chasse à l'arc publié au J.O. du 07 mai 1995 (pages 7619 à 7621).

Le tir 3D

Le tir nature sur cible 3D se pratique sur un terrain varié comme pour le tir nature mais les cibles sont des animaux grandeur nature en mousse (lièvre, castor, ours, bison etc...). La compétition se déroule sur 40 cibles ou 2 fois 20 cibles, sur des distances inconnues inférieures à 45 mètres, chaque archer disposant d'une minute pour tirer deux flèches sur un même pas de tir.

Le tir à la Perche

Ce tir est une tradition du Nord de la France. L'Union des associations des archers du Nord de la France compte près de 4 000 membres au sein des 73 sociétés de la région Nord-Pas-de-Calais. Il s'agit d'abattre l'oiseau ou PAPEGAY placé au sommet d'une perche verticale d'une hauteur de 27 à 30 mètres.

■ Disciplines diverses

Tir au Drapeau

Le tir au drapeau n'est pas en soit une discipline reconnue bien que pratiquée à l'intersaison. Il s'agit plutôt d'une détente sans enjeu réel si ce n'est de s'approcher le plus près possible d'un drapeau triangulaire de 80 cm de long et 30 cm de large fixé sur une hampe ronde de bois tendre, centre d'une cible dessinée au sol, constituée de cercles concentriques écartés 1,50 m. Les valeurs de chaque zone de score à partir du centre vers l'extérieur sont : 5 - 4 - 3 - 2 - 1 La distance de tir pour les hommes est de 165 m et, 125 m pour les femmes et les jeunes.

Archerie – Golf

Sur un même parcours, un golfeur et un archer s'affrontent. Le golfeur selon les règles habituelles alors que l'archer doit progresser par des tirs au sol successifs puis une fois le green atteint, faire chuter une balle de 15 cm placée à la verticale du trou en équilibre sur un trépied.

Ski–Arc

Le ski-arc est une discipline qui combine le ski de fond et le tir à l'arc. Les compétitions se déroulent sur un circuit de 4 kilomètres à parcourir 3 fois pour les hommes et 2 fois pour femmes et les juniors, en tirant une volée de 4 flèches à chaque passage. La cible est équipée de 4 blasons à abattant ou à rupture de la même couleur et d'un diamètre de 16 cm pour les arcs olympiques et de 10 cm pour les arcs à poulies. La hauteur des centres des blasons doit être comprise entre 50 et 150 cm. La distance de tir est de 18 mètres.

Tir Longue Portée

Le tir longue portée se pratique sur un terrain spécialement dégagé. Chaque archer décoche 6 flèches le plus loin possible ; seule la flèche la plus éloignée sera prise en compte. les tireurs sont classés par catégorie suivant le type et la puissance de leur arc. Il y a des arcs spécifiques pour ce type de compétition, notamment des arcs au pied.

La SECURITE

La vie en club dans le cadre d'une pratique avec arme, doit être soumise à certaines règles de sécurité. Ces règles ne sont ni limitatives ni définies dans un ordre précis.

Les DANGERS COLLECTIFS

- Les archers doivent toujours se tenir sur une même ligne de tir.
- Il ne faut jamais pointer un arc vers quelqu'un, avec ou sans flèche.
- Ne jamais toucher un archer en position de tir.

- Ne pas courir en allant vers les cibles.
- Ne jamais armer un arc horizontalement sur la ligne de tir, l'envergure des branches pouvant gêner les tireurs les plus proches.
- Ne jamais tirer une flèche verticalement, il est impossible de savoir à quel endroit elle retombera.
- Ne jamais tirer avant que tous les archers soient de retour sur la ligne de tir.
- Ne pas se tenir juste derrière les flèches lorsqu'un archer les retire de la cible; les blessures au visage sont les plus courantes.
- Ne jamais tirer avec une corde ou des flèches endommagées.
- **Après leur volée, les archers doivent se retirer de plusieurs pas derrière la ligne de tir, poser leur arc et attendre l'ordre flèche ! avant de se diriger sans courir vers les cibles avec les autres archers.**
- Ne pas armer un arc, même sans flèche en dehors du pas de tir.
- Lever la main au moindre ennui sur le pas de tir, un instructeur réglera le problème sans gêner les autres archers.

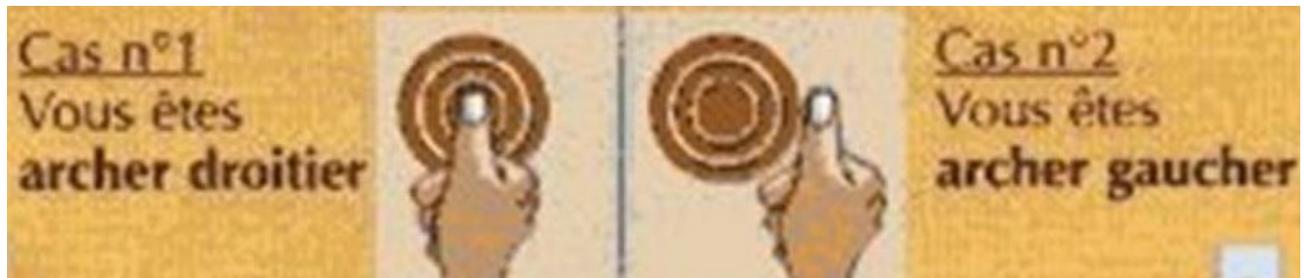
Les DANGERS INDIVIDUELS

- Les archers doivent porter un bracelet (protège-bas) cet accessoire évite bien des accidents (hématomes douloureux provoqués par le frottement de la corde sur l'intérieur de l'avant-bras.)
- Toute position de tir doit assurer le libre passage de la corde. Port de vêtements ajustés conseillé.
- Ne pas utiliser de flèches trop courtes, celles-ci pourraient occasionner de graves blessures à la main d'arc en tombant du repose flèche lors du tir.
- Sur le pas de tir, ne jamais ramasser une flèche tombée si elle n'est pas accessible avec la branche de l'arc sans déplacer les pieds.
- Ne jamais passer devant une ligne d'archers de près ou de loin.
- Ne jamais lâcher la corde sans flèche en pleine allonge, les risques de rupture du matériel sont très importants.
- En se dirigeant vers la cible, faire attention aux flèches tombées ; aborder la cible sur le côté en marchant.
- Dans la discipline tir en campagne, laisser un arc devant la cible à l'occasion d'une recherche de flèches perdues derrière celle-ci. Sa présence indiquera au peloton suivant que la cible n'a pas été dégagée.
- Ne jamais suivre les parcours à l'envers.
- Ne pas monter son arc avec ses jambes, les branches peuvent se voiler et blesser l'archer (mieux vaut utiliser une fausse corde ou un bandoir.)

L'œil directeur

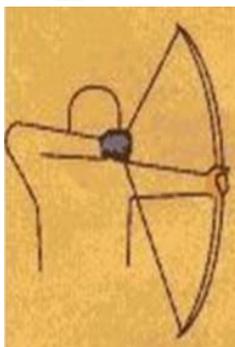
Comment le définir :

- ➔ Les deux yeux ouverts pointez avec votre pouce un objet à une distance de 5 mètres.
- ➔ Fermez votre œil gauche et garder l'œil droit ouvert. Deux cas se présentent :



Archers Droitier :

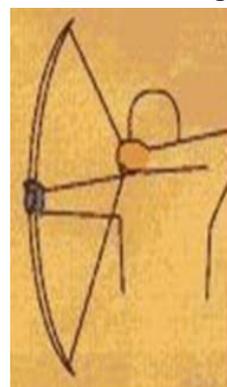
- L'œil droit vise
- La main droite tire la corde



- La main gauche tient l'arc
- La fenêtre d'arc est à gauche

Archers Gaucher :

- L'œil gauche vise
- La main gauche tire la corde



- La main droite tient l'arc
- La fenêtre d'arc est à droite

Accessoires

Le Bracelet

C'est un accessoire indispensable. Utilisez le pour la protection de votre bras d'arc. Plusieurs modèles existent en différents matériaux. Deux types de bracelet :

- Court, il protège l'avant bras
- Long, il protège l'avant bras et le coude (selon votre morphologie)



Le Plastron

Il permet de se protéger la poitrine



La Palette

Elle protège vos doigts lorsque vous tirez la corde Elle est différente selon que vous êtes tireur droitier ou gaucher (œil directeur)



La Dragonne

Le tir à l'arc se pratique main ouverte. En effet l'arc est un ressort. Serrer la poignée d'arc revient à amortir la puissance de l'arc et occasionne des mouvements néfastes à la précision du tir. Il faut donc retenir l'arc après le tir par une cordelette appelée dragonne.



Le Carquois

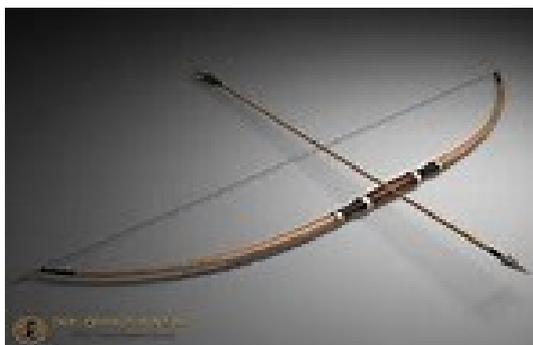
Permet le transport des flèches et petits accessoires propres aux tirs de l'archer.



Découverte de l'arc

L'arc est pour ainsi dire la plus évoluée de armes de jet. Il fait partie de ce que l'on appelle les inventions spontanées de l'homme Sur tout les continents à des époques reculées, l'arc ou les arcs sont apparues Armes indissociables de la vie des clans et des tribus, ils ont contribué à l'expansion et l'évolution de l'homme. Puis ils ont été détrônés par des armes plus "efficaces" notamment les armes à feu qui longtemps coexistèrent avec l'arc sur les champs de batailles. Dans divers endroits du monde des conceptions différentes ont vu le jour avec toujours pour principe un gain de propulsion et de précision. C'est triste à dire mais on n'a rien inventé et les seules contraintes qui bridèrent les innovations furent et sont toujours des contraintes de qualité de matériaux.

■ Trois principaux types d'arcs



L'arc Droit

Arc traditionnel européen : il a connu ses heures de gloire lors des guerres moyenâgeuses et il fut pendant longtemps l'arc le plus utilisé dans les concours ou compétitions. Ces arcs sont encore utilisés dans certaines compétitions et il existe un classement Arc droit au championnat de France Chasse. Ils se divisent en deux grandes catégories : les long bow ,les flats bow



L'arc Classique dit Recurve ou arc Olympique

Contemporain de l'arc droit l'arc classique ou "arc recurve" est celui qui de part ses capacités techniques, a le plus évolué au fil des temps. Monobloc ou démontable en trois parties (la poignée et les deux branches), on le trouve dans toutes les matières allant du bois "le plus simple" aux matières *high-tech* telles que le carbone ou la céramique et des poignées des plus sophistiquées.

Inspiré de jadis, l'arc turc dont le secret de fabrication n'a su parvenir jusqu'à nous il était déjà très performant puisqu'en 1798 un archer turc nommé SELIM utilisant un arc composite propulsant une flèche légère tira jusqu'à une distance de 972 yards, et bien qu'à l'époque ils ne disposaient pas "d'arrow meter" si rapide, le calcul nous indique qu'il aurait fallu une vitesse approchant les 300 fs ("feet second" /pieds par seconde), ce qu'à l'heure actuelle les meilleurs arcs à poulies ont du mal à faire !



L'arc à poulies ou arc Compound

Ce type d'arc utilise un système de poulies de renvoi et de bras de leviers pour diminuer la force restant en traction lorsque l'archer est à pleine allonge. La différence entre la puissance réellement développée par l'arc et la force restante est appelée **let off**. On trouve communément maintenant des arcs avec 65% de let off. Il existe plusieurs types de compound suivant leurs spécificités (il convient pour l'achat d'un arc performant de bien cibler quel type de tir l'on désire pratiquer)

- ★ simple courbure , double courbure
- ★ trois grand types de poulies : poulies rondes , haute énergie, cames

Les poulies sont généralement réglables pour 3 pouces d'allonge exemple 27, 28 , 29 pouces.

- ★ La puissance de l'arc peut être réglée par les vis de fixation branche /arc , la plupart du temps dans une fourchette de 15 livres (il faut savoir que l'arc

fonctionne le mieux dans sont dernier 1/3 supérieur).

Ces arcs étant de réglage quelque peu complexe il convient pour toute grande modification de prendre conseil auprès de votre revendeur préféré.

- ★ Les tubes tirés avec le compound répondent aux mêmes exigences que pour le tir avec arc classique mais font l'objet d'un choix particulier dans le tableau EASTON (l'arc compound ayant un rendement balistique bien supérieur à ce dernier).

L'ÉCHAUFFEMENT

Même si le tir à l'arc n'apparaît pas comme un sport très physique, l'effort est intense et court mais répété un grand nombre de fois. De plus, notre sport nécessite une bonne dose de concentration. Il existe des outils pour s'y préparer tant physiquement que mentalement. L'échauffement permet le passage progressif du repos à l'effort. Il permet le réveil musculaire et neuromusculaire ; il augmente le débit cardiaque, l'oxygénation et élève la température du corps. Ses effets bénéfiques sont une augmentation de l'élasticité des muscles et des tendons, une augmentation de la vitesse de contraction des muscles, une amélioration de la coordination motrice, de la précision du geste et de la capacité à la répétition du geste. L'échauffement a, en outre, une action préventive sur les blessures (contractures, tendinites). Vous renforcerez cette prévention par une bonne hydratation en continu pendant un entraînement ou une compétition. L'hydratation favorise l'évacuation des toxines au niveau des muscles, ce qui a pour effet de maintenir leur élasticité ainsi que celle des tendons. L'échauffement est également un moment privilégié pour activer sa concentration et se centrer psychologiquement sur l'objectif. La respiration forcée, particulièrement dans les exercices d'étirement dont les bienfaits sont grands pour les muscles, tendons et articulations, vous permettra, en situation de compétition, de gérer votre stress et de l'amener à son niveau optimal.

Pendant combien de temps ?

10 à 15 minutes ; cette durée peut être augmentée si l'environnement est froid. Il est également conseillé d'augmenter cette durée en rendant les exercices plus progressifs d'autant plus que l'archer est âgé.

En quoi consiste l'échauffement ?

Il est préférable de commencer par 4 à 5 minutes de course ou de trottinement sur place des échauffements et assouplissements des différentes parties du corps sont effectués par séries de 5 (ou plus), en douceur, sans à coup et sans forcer, en privilégiant toujours l'amplitude des mouvements et non la vitesse d'exécution. Respirez profondément (respiration abdominale, c'est à dire en "tirant" le diaphragme vers le bas) pendant les exercices. Ensuite, viennent les étirements par séries de 3, à effectuer toujours en douceur. Chaque étirement se fait lentement et progressivement. **Aucune** sensation de douleur ne doit être ressentie. Si c'est le cas, relâchez l'étirement ; ne cherchez jamais à faire des étirements complets douloureux et dangereux. Respirez lentement en rythme avec vos exercices. Par exemple, inspirez profondément (respiration abdominale) juste avant un étirement et expirez l'air lentement tout le long de l'étirement. Un étirement se maintient 10 à 30 secondes pendant lesquelles vous reprenez une respiration profonde avant de le relâcher. Des exercices spécifiques d'échauffement complémentaires vont vous permettre une mise en place progressive des groupements musculaires intervenant dans le geste du tir à l'arc.

Quelques conseils :

N'effectuez jamais d'étirement complet avec les muscles froids vous pouvez pratiquer les exercices d'étirement ou d'assouplissement à d'autres moments qu'avant de tirer à l'arc. Vous acquerrez ainsi plus facilement de la souplesse et de l'aisance dans leur exécution. Après de gros volumes d'entraînement ou après une longue compétition, vous pouvez améliorer la récupération musculaire en refaisant les exercices d'étirement. Le massage interne qu'ils occasionnent vous permettra d'éviter quelques désagréables courbatures.

ECHAUFFEMENTS

Dès le début de la séance ou séquence de tir.

Séries de 5 mouvements ou plus. Privilégiez l'amplitude. Ne forcez jamais.

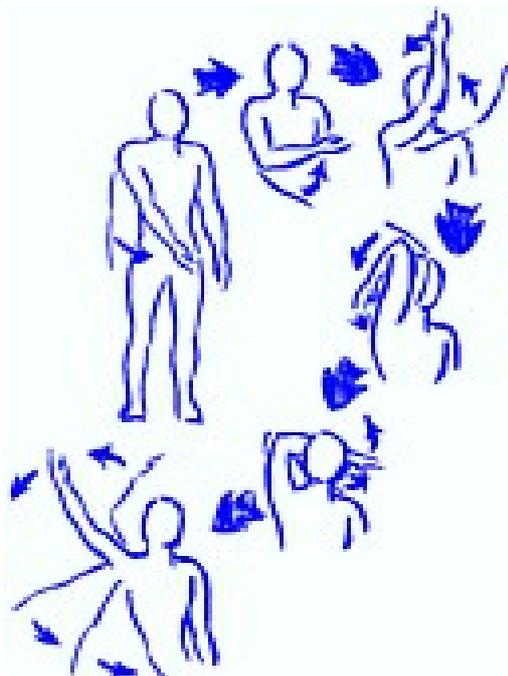
Rotations des épaules

Écartez les pieds de la largeur du bassin. Effectuez des circonvolutions avant et arrière des épaules une par une, puis les deux en même temps en passant par le point le plus en avant, le plus en arrière, le plus haut, le plus bas.



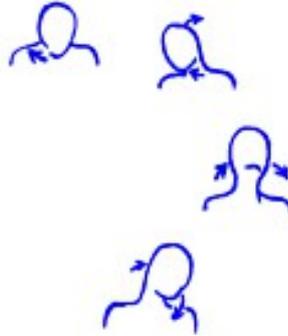
Huit avec les bras

Écartez les pieds de la largeur du bassin. Faites des Huit d'abord avec un bras, puis avec l'autre, puis l'un après l'autre.



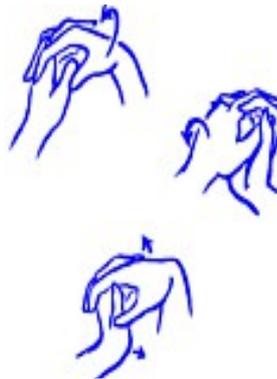
Rotations de la tête

Faites tourner la tête en décrivant des cercles lents vers la gauche puis vers la droite ou plus simple et mieux adapté des mouvements de la tête exprimant 10 à 15 fois "Oui" puis "Non"..



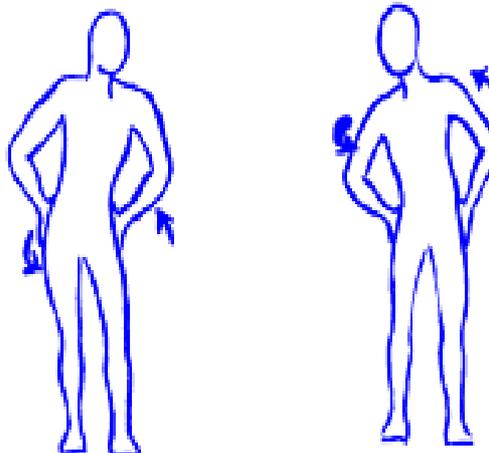
Rotations des poignets

Prenez les mains l'une dans l'autre accrochées par les doigts. Effectuez des rotations à droite puis à gauche.



Rotations du bassin et du buste

Écartez les pieds de la largeur du bassin, les mains posées sur les hanches. Effectuez des rotations du bassin à droite puis à gauche en passant le plus devant, le plus derrière, le plus à droite, le plus à gauche. Refaire l'exercice avec le buste en fixant le bassin.



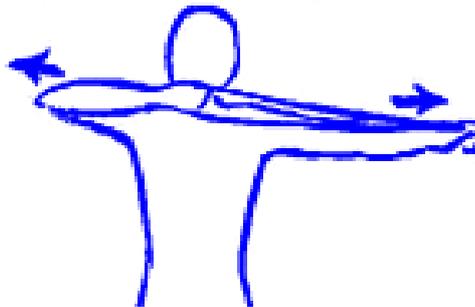
Rotations des chevilles

Posez la pointe du pied à terre et tourner autour vers la droite puis vers la gauche. Recommencez l'exercice avec l'autre cheville.



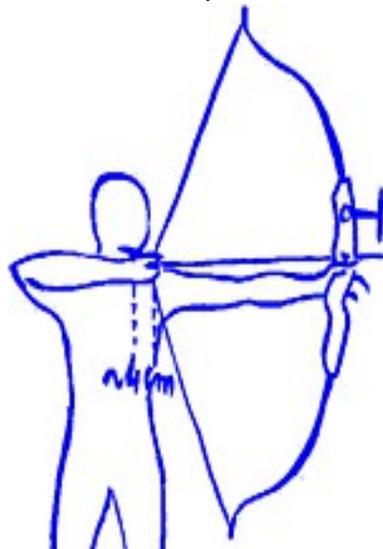
Échauffement avec un élastique

Munissez-vous d'un élastique de gymnastique ou d'une chambre à air découpée. Reproduisez votre geste complet de tir : 10 fois à gauche, 10 fois à droite.



Échauffement avec l'arc

Effectuez plusieurs tirs sur la paille sans utiliser le clicker et en arrivant 4 cm avant vos repères du visage. Ou bien, augmentez progressivement la tension sur la corde (par exemple 15 cm avant d'arriver aux repères du visage, puis 10 cm, 5 cm, puis jusqu'au visage). Dans tous les cas, ne marquez pas de temps d'arrêt dans la séquence de tir et soyez dynamique.



En salle ou en extérieur dans l'heure qui suit la séance.

ETIREMENTS

Séries de 3 mouvements. Aucun étirement violent. Respiration profonde en rythme avec les exercices. Maintien des étirements 10 à 30 secondes.

● Étirements des épaules, triceps

Écartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi. Placez une main derrière le cou et appuyez avec l'autre main progressivement vers la poitrine. Répétez l'exercice en changeant de bras.



● Étirements des épaules, triceps

Écartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi. Placez un coude derrière la tête et appuyez avec l'autre main progressivement vers le bas. Répétez l'exercice en changeant de bras.



● Étirements des épaules

Écartez les pieds de la largeur du bassin, buste droit, regard fixé devant soi. Prenez-vous les mains en passant les bras dans le dos. Tirez en rapprochant vos bras. Répétez l'exercice en changeant la position des bras. Si vous ne parvenez pas à crocheter les doigts dans le dos, essayez simplement de rapprocher les mains l'une de l'autre. Avec la pratique, vous parviendrez à attraper vos doigts.



● **Étirements du cou**

Écartez les pieds de la largeur du bassin, droit, la tête dans l'axe. Placez un bras plié dans le dos et attrapez le poignet avec l'autre main. Tirez sur le bras en inclinant le cou du côté où vous tirez. Répétez l'exercice en changeant de côté.



● **Étirements du dos**

Écartez les pieds d'au moins la largeur des épaules, dos droit, mains croisées sur la poitrine. En fléchissant les genoux, arrondissez le dos et poussez les mains loin devant.



● **Étirements du dos et des pectoraux**

Écartez les pieds de la largeur du bassin, bien droit. Joignez les mains derrière le dos. Sans cambrer, effectuez une flexion du buste sur les jambes tout en remontant les bras vers le haut progressivement. Remontez le buste progressivement.



● **Étirements des avant-bras**

Tendez un bras vers l'avant. Fléchissez le poignet à 90°. Avec l'autre main, ramenez progressivement les doigts vers vous. Répétez l'exercice en changeant de main.



● Détente des doigts

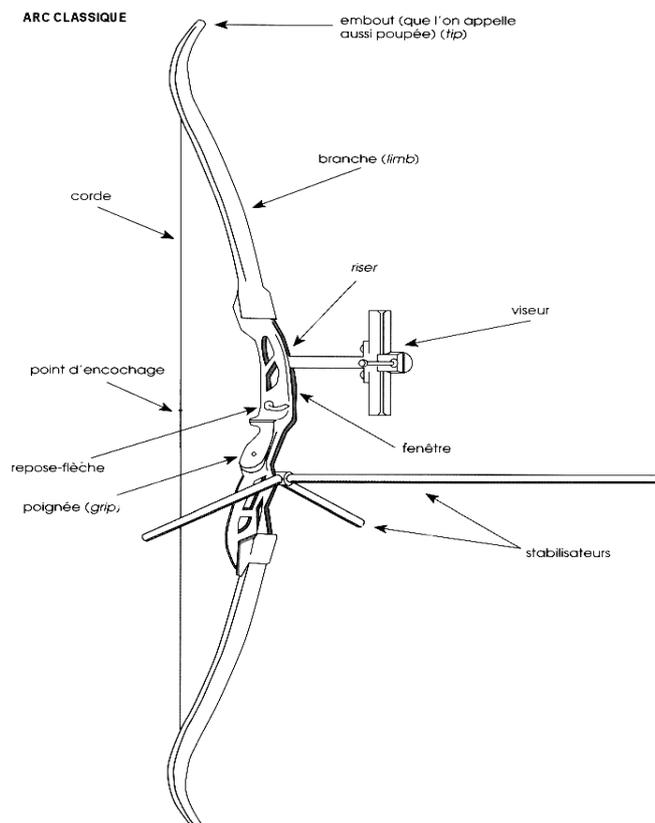
Crochetez vos doigts sous votre menton, dans votre position de tir. Exercez une tension entre vos deux bras, puis relâchez vos doigts en laissant votre coude "de corde" partir dynamiquement vers l'arrière. Répétez 3 à 5 fois l'exercice.

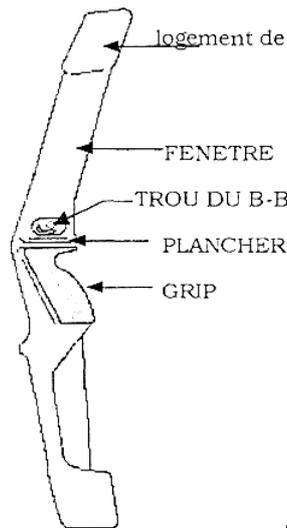


B!..A !..BA ! sur l'arc CLASSIQUE

◆ L'arc classique se compose

- ➔ D'une poignée allant du bois pour les poignées d'initiation à l'aluminium usiné pour les arcs haut de gamme .
- ➔ De deux branches flexibles servant a la propulsion de la flèche .La branche étant l'élément propulseur c'est par elle que l'on cherchera a améliorer la qualité de propulsion.
- ➔ D'une corde qui sera suivent les capacités des branches soit en KEVLAR, DACRON B 50, FAST FLIGHT.





→ **La poignée**

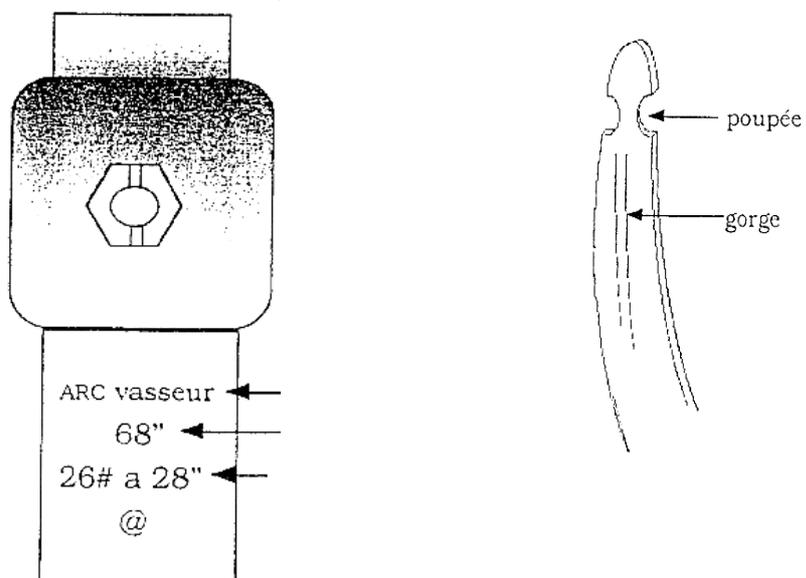
On distingue de visu peu de différence entre la poignée d'initiation et celle de compétition. Elles sont toutes les deux constituées d'une fenêtre qui recevra le viseur, le repose-flèche et le clicker, et ont à chaque extrémités des logements pour fixer les branches. Mais c'est sur le plan de la conception que se trouvent les différences. En effet de fabrication plus soignée, les matériaux (généralement magnésium moulé haute pression) permettent une variation de la puissance des branches, de la hauteur du berger button et la possibilité d'adapter un grip BAS, MOYEN ou HAUT. De plus il existe plusieurs tailles de poignées.

→ **Le grip**

Les fabricants proposent trois modèles qui doivent en général correspondre à ce que le grip soit bien adapté à la main du tireur et à sa façon de tirer.

→ **Les branches**

En constante évolution on trouve à l'heure actuelle de nombreuses conceptions de branches. La majeure partie des efforts ont pour but de la vitesse de retour, la fiabilité et une bonne absorption des vibrations engendrées par la vitesse de retour. On trouve des branches de plusieurs tailles. Qu'elles soient d'initiation ou de compétition, les branches ont à leur extrémité haute une **POUPÉE (bout renforcé)** servant à l'accrochage de la corde. Sous la poupée sur la face intérieure (face à l'archer) une gorge est taillée dans la branche, elle servira de logement pour le tranche fil.



Sur la ou les branches sont inscrites les caractéristiques de l'arc. Il est important de savoir exactement à quoi correspondent ces valeurs :

ARC VASSEUR= nom de l'arc

68"= 68 pouces (pouce: mesure anglaise) indique la hauteur de l'arc en suivant sa courbure.

soit $2,54\text{cm} \times 68" = 1,72\text{m}$

26# A 28" = le symbole # représente les livres anglaises défini par la nonne AMO (American Manufacturer Organisation)

Nous n'irons pas plus loin dans la technicité, les réglages ainsi que les accessoires liés au tir à l'arc. Sachez être curieux, prenez le temps et du plaisir à vous documenter par vous même via le bouche à oreilles, les vendeurs de matériels d'archerie, les revues et livres édités sur cet art et internet bien sûr.

Sachez une chose essentielle :

Le TIR à L'ARC NE S'APPREND PAS seulement en le PRATIQUANT.