

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT
TIR A L'ARC

LIVRET DE L'ARCHER



Ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT
TIR A L'ARC

L'UFOLEP, **fédération affinitaire multisports** forte de ses **400 000 adhérents** fédère **plus de cent activités sportives** au sein de ses comités départementaux et régionaux. Nos **10 000 associations** sur l'ensemble du territoire permettent : la pratique sportive de loisirs et/ou de compétition, des rencontres, des échanges accessibles au plus grand nombre et à tous les publics. Notre mixité sociale s'illustre des plus jeunes aux plus âgés en passant par les féminines et les familles.

Des sports mécaniques, en passant par les activités cyclistes, gymniques d'entretien et les sports collectifs, nous expérimentons et développons des pratiques innovantes (Floorball, Kinball, Inter-crosse, ...).

A travers, les différentes pratiques, l'UFOLEP souhaite :

- agir sur tous les territoires
- assurer l'éducation par le sport tout au long de la vie
- affirmer son identité

L'UFOLEP est une fédération agréée par le Ministère de la Santé et des Sports ; elle est membre du CNOSEF.

La **Commission Nationale Sportive Tir à l'arc** a pour mission de promouvoir la pratique du tir à l'arc sous toutes ses formes. Elle encourage les pratiques innovantes comme l'Arc'Athlon © et organise des rencontres nationales :

- Championnat National d'été.
- Rassemblement National Jeunes.

La CNS Tir à l'Arc met en place des supports et contenus pédagogiques pour les formations d'archers, d'animateurs et d'officiels. Elle décerne les labels « Ecole de tir à l'arc Ufolep » et gère les badges de découverte et de progression.



Livret de l'archer

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT
TIR A L'ARC

Délivré le.....

par M

en qualité de

de l'association :

à M

N° de licence

Signature du responsable

Signature de l'archer

Le livret de l'archer va t'aider dans ta progression en tir à l'arc. Il te servira de guide tout au long de tes années de pratique. Garde-le précieusement et reporte dessus tes évolutions.

LES CONSIGNES DE SECURITE

« IL FAUT »



ECOUTER LES CONSIGNES



S'ECHAUFFER



PORTER DES PROTECTIONS



**PORTER LES FLECHES AVEC LE
MATERIEL ADEQUAT**



**VERIFIER QUE PERSONNE NE SE
TROUVE DERRIERE LES CIBLES**



**EVITER DE PRATIQUER D'AUTRES
JEUX PENDANT LA SEANCE**



LES CONSIGNES DE SECURITE

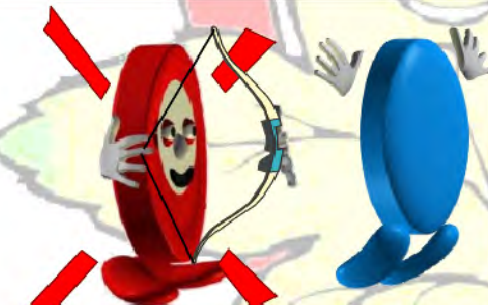
« IL NE FAUT PAS »



ARMER SON ARC AVANT D'ETRE EN POSITION SUR LA LIGNE DE TIR



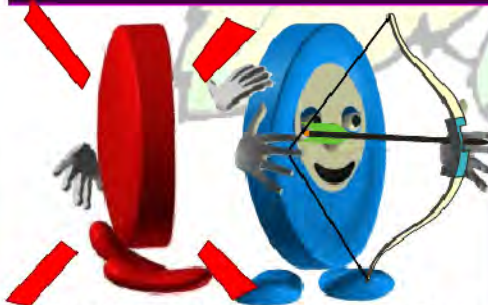
COURIR ET RESTER DANS L'AXE DES FLECHES



POINTER UN ARC VERS QUELQU'UN MEME SANS FLECHE



TIRER EN L'AIR



TOUCHER UN ARCHER QUI TIRE



UTILISER UN MATERIEL DEGRADE OU DEFECTUEUX

Les niveaux « Arc couleur » *

Qu'est-ce que c'est ?

L'« arc couleur » est un système de progression et de certification des niveaux de pratique et de connaissance construit en référence à un code couleur qui permet de se situer et de faire reconnaître son niveau dans tous nos clubs.

Où et quand passer les « Arcs couleurs » ?

Si tu possèdes les connaissances et les compétences pour obtenir le niveau visé, demande à tes animateurs de les vérifier lors des prochaines séances (contrôle continu).

Qui valide les niveaux ?

Les animateurs diplômés de ton association sont habilités à valider les différents niveaux.

A qui s'adressent les niveaux « Arc couleur » ?

Ils s'adressent à tout type de pratiquant quelque soit le type de matériel utilisé. L'animateur validera l'acquisition du niveau dans le tableau p : 12.

Arc	Niveau	Durée de pratique*
Blanc	Novice	Quelques séances de pratique
Noir	Initié	De 3 à 6 mois de pratique
Bleu	Autonome	A partir d'un an de pratique
Rouge	Confirmé	A partir de deux ans de pratique
Jaune	Spécialiste	A partir de trois ans de pratique

* à titre indicatif

Arc Blanc

Je suis novice :

L'**Arc Blanc** est délivré aux pratiquants qui tirent depuis quelques séances en salle, en extérieur, sur cible 3D ou classique. C'est le premier niveau d'entrée quelque soit la discipline de tir.

A ce niveau tu n'es pas encore autonome. L'obtention de l'**Arc Blanc** doit te donner goût à la pratique du tir à l'arc et susciter l'envie d'apprendre.

Ce que j'utilise comme matériel :

Classique / Poulies / Autre :

Ce que je sais faire :

Technique :

- Je sais monter et démonter mon matériel tout seul.
- Je sais ranger mon matériel tout seul.
- Je vérifie l'état de mon matériel et signale à l'animateur tout problème.
- J'aide à installer et à ranger le matériel collectif de tir.
- Je connais quelques noms des pièces de mon matériel (arc, branches, carquois, corde...)
- Je connais mon œil directeur, mon bras d'arc et mon bras de corde.

Sécurité :

- Je m'échauffe en suivant les consignes de l'animateur.
- Je connais les règles de base de sécurité (ligne de tir, quand et comment aller chercher les flèches).
- Je respecte scrupuleusement les consignes données par l'animateur.

Environnement :

- Je ne laisse pas de trace de mon passage.
- Je respecte les lieux et le matériel.

Arc Noir



Je suis initié :

Les acquisitions de l'**Arc Noir** « ouvrent » ton espace de tir sans te permettre pour autant d'être autonome.

L'**Arc Noir** est identique pour tout type de pratique. L'évaluation se pratique de la même façon quelque soit le type de matériel utilisé.

Ce que j'utilise comme arc :

Classique / Poulies / Autre :

Ce que je sais faire :

Technique :

- Je sais mettre la flèche sur la corde en respectant l'empennage.
- Je sais comment positionner mes doigts sur la corde.
- Je sais adapter ma visée à la distance.
- Je sais entretenir mon petit matériel (flèche, corde, point d'encoche).
- Je connais le vocabulaire spécifique du tir à l'arc.
- Je connais la séquence de tir (placement, armement, visée, échappement ou décoche).
- Je connais mon matériel (puissance de l'arc, taille, band).
- Je sais compter mes points en cible.
- J'ai obtenu le 1^{er} badge de progression.

Sécurité :

- Je m'échauffe sans l'aide de l'animateur.
- Je veille à utiliser un matériel qui me permet de tirer sans me blesser.
- Je vérifie la sécurité du pas de tir avant de tirer.
- Je connais les numéros d'urgence.

Environnement :

- Je connais les pratiquants du club et les respecte.
- Je m'efforce de reconnaître les espèces animales et végétales qui entourent le site de tir.
- Je choisis une pratique non polluante.

Arc Bleu



Je suis autonome :

Au niveau **Arc Bleu**, tu pratiques le tir à l'arc aussi bien en loisir qu'en compétition. Tu es capable d'assurer ta sécurité et celle des autres. Ce niveau te permet également d'accéder aux formations fédérales (à partir de 17 ans) et de t'investir pour les autres archers du club en temps qu'animateur ou arbitre.

Ce que je sais faire :

Technique :

- Je suis capable de régler mon arc (viseur, band, détalonnage, Berger buton).
- Je suis capable de tirer avec ou sans viseur.
- Je sais choisir un matériel adapté selon la personne.
- Je connais l'histoire de l'archerie.
- J'ai déjà pratiqué au moins deux disciplines différentes :
 - Tir classique
 - Tir campagne
 - Tir safari ou 3D
 - Autres :
- J'ai déjà essayé de tirer avec au moins deux types d'arc :
 - Arc recurve
 - Arc à poulies
 - Arc longbow
 - Autre :

Sécurité :

- Je m'assure de la sécurité des lieux avant de tirer.
- Je suis capable de gérer les consignes de tir sur le pas de tir.
- Je sais détecter un matériel inadapté ou abîmé.
- Je sais comment réagir en cas d'accident lors des tirs.

Environnement :

- Je mets tout en œuvre pour réaliser des économies d'énergie lors de ma pratique.
- Je repère et signale les dégradations de mon site de pratique.
- Je suis « fair-play » et j'ai un comportement citoyen.

Arc Rouge



Je suis confirmé :

Le niveau **Arc Rouge** permet de distinguer les archers voulant aller plus loin dans la pratique de tir. Avec ce niveau tu approfondis tes connaissances générales dans le tir à l'arc et dans la culture sportive. La polyvalence est un facteur de progression, tu pratiques dans d'autres disciplines et avec d'autres types d'arcs.

Ce que je sais faire :

Technique :

- Je fais les réglages de mon arc et sais les expliquer.
- Je possède mon matériel personnel.
- Je connais ma propre séquence de tir et suis capable de la décrire avec précision.
- Je connais les matériaux utilisés en archerie.
- J'entretiens le matériel collectif et la ciblérie.
- Je connais les règlements des principales disciplines de tir (ou je sais où trouver l'information rapidement).
- Je participe à l'organisation d'une rencontre de tir à l'arc (greffe, mise en place du pas de tir...).

Sécurité :

- Je mets en œuvre les règles de sécurité pour l'organisation d'une manifestation.

Environnement :

- Je sensibilise les adhérents au respect du matériel et du site de pratique.
- Je mets en place des stratégies « éco-responsables » lors des pratiques.

Culture sportive :

- Je connais le fonctionnement de ma fédération.
- Je m'implique dans la vie de mon association.

Arc Jaune

Je suis un spécialiste :

Avec le niveau **Arc Jaune** tes connaissances en archerie sont très complètes. Tu maîtrises la technique de tir avec divers arcs et dans beaucoup de disciplines.

Ton savoir reste à partager avec les autres membres de ton association et de ta fédération.

Ce que je sais faire :

Technique :

- Je maîtrise la technique d'au moins deux catégories d'arcs :
 - Arc classique
 - Arc à poulies
 - Arc longbow
 - Arc de chasse
 - Autre :
- Je maîtrise mon matériel personnel.
- Je partage mes connaissances des réglages.
- Je pratique au moins trois disciplines de tir :
 - Tir classique
 - Tir campagne
 - Tir safari ou 3D
 - Autres :
- Je peux conseiller les autres adhérents pour l'acquisition de matériel.
- Je connais les règlements des principales disciplines de tir.

Sécurité :

- Je me suis formé aux premiers secours et je possède le PSC1 ou l'AFPS.

Culture sportive :

- Je connais le fonctionnement du monde sportif.
- Je m'implique dans la vie de ma fédération (organisation de rencontres régionales, participation à la vie fédérale départementale).

Niveau

Date et lieux :

Nom et signature
de l'animateur

Arc Blanc

Arc Noir

Arc Bleu

Arc Rouge

Arc Jaune

Les badges de niveau de tir

Le passage de badges de niveau se fait sous le contrôle d'un animateur ou d'un officiel du club (Président, Arbitre).

Le passage peut se faire lors d'une séance spécifique ou lors d'une rencontre à partir du moment où les personnes sont prévenues avant le début des tirs.




Badges de découverte

Les badges de découverte s'obtiennent lors de tir de 10 volées de 3 flèches à 7 mètres sur blason de 60 cm.

Badge bleu : 100 points

Badge Rouge : 140 points

Badge Jaune : 180 points

Couleur	Score	Date et signature
		
		
		

Badges de progression :



Couleur	Distance	Blason	Niveaux de Points			
			Hommes		Femmes	
			AV	SV	AV	SV
ARC CLASSIQUE						
BLANC	10 m *	60	150	140	150	140
NOIR	10 m *	60	220	200	220	200
GRIS	10 m	60	250	230	250	230
MARRON	10 m	60	270	250	270	250
BLEU	18 m	60	170	150	160	140
ROUGE	18 m	60	220	200	200	180
VERT	18 m	60	250	230 *	230	210
ORANGE	18 m	60	270	250	250	230
JAUNE	(*)		220	200	200	180
ARGENT			250	230	230	210
VERMEIL			265	245	245	225
OR			275	255	255	235
ARC A POULIES (grand 10) *						
BLEU	18 m	60	175	155	165	145
ROUGE	18 m	60	225	205	205	185
VERT	18 m	60	255	235	235	215
ORANGE	18 m	60	275	255	255	235
JAUNE	(*)		240	220	220	200
ARGENT			260	240	240	220
VERMEIL			270	250	250	230
OR			280	260	260	240

(*) 18 m blason de 40 cm ou
 25 m blason de 60 cm ou
 * 30 m blason de 80 cm.



	Score	Date et signature
	*	
		*
		*

Le matériel de l'archer*

ARC	Marque		
	Couleur		
	Référence *		
	Taille		
	Puissance		

CORDE	Matière		
	Longueur *		
	Nombre de brins		

FLECHES *	Marque		
	Longueur		
	Plumes *		
	Pointe		

REGLAGES	ARC		
	Band		
	Tiller		
	Point d'encoche		
	VISEUR	mètres	
		mètres	
		mètres *	

POSITION OU GESTE	TENDANCES	OUI	NON	A PRECISER
Bras d'arc	Tombe au lâcher			
	Part à gauche			
	Part à droite			
Epaule d'arc	Haute			
	Rentrée			
Coude d'arc	Bloqué			
Doigts main d'arc	Se referment au lâcher			
Coude de corde	Trop haut			
	Trop bas			
Main de corde	Tombe au lâcher			
	Part à l'extérieur			
	Reste bloquée			
Doigts de corde	Ouverture volontaire			
Buste sortant de la ligne de gravité	Vers l'avant			
	Vers l'arrière			
	A gauche			
	A droite			
Pieds	Trop écartés			
	Pas assez écartés			
	Appuis trop vers l'arrière			
Arc	N'est plus vertical			
	A quel moment			
Corde au visage	Quelle est sa position ?			
Main au visage	Quelle est sa position ?			
Tête	Trop vers l'avant			
	Trop vers l'arrière			
	Trop à gauche			
	Trop à droite			
Regard	Temps de contact avec la cible			
Ligne de tir	Sur tous les plans			
	Brisées			

Fiche de contrôle de l'archer*

Préambule :

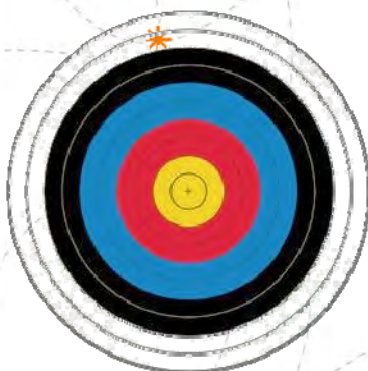
Cette fiche s'utilise avec les symboles (en bas de page) lorsqu'une erreur de placement ou de geste est repérée. Utilisée lors de chaque observation, elle permet la visualisation des tendances. Sur cette fiche, toutes les tendances peuvent y être représentées.

Positionnement



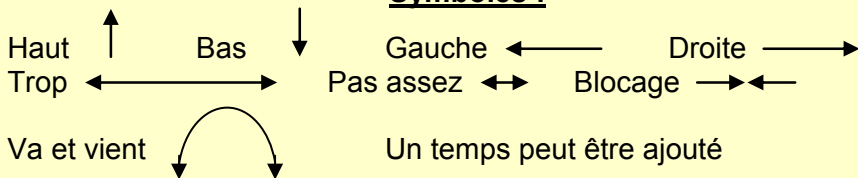
Armement

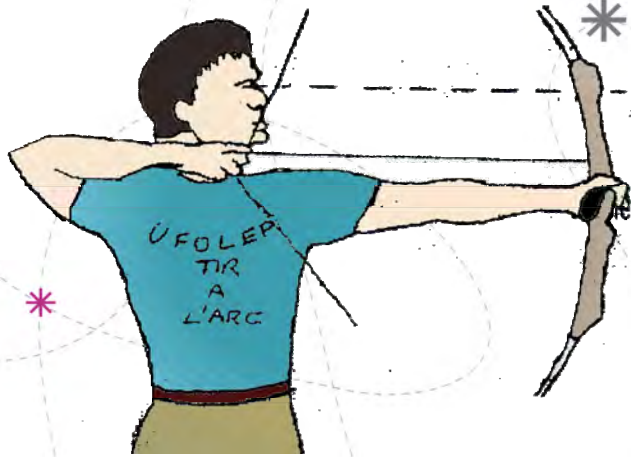
Variation du groupement en cible



Visée Echappement

Symboles :





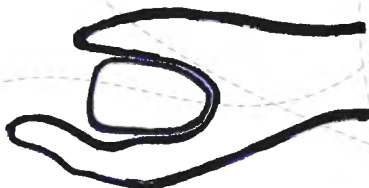
Vue de face



Vue de dessus



Les appuis



Main de corde



Main d'arc



Vue arrière

Retrouve toutes les infos sur :
L'Ufolep :

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

www.ufolep.org

Le tir à l'arc :

Arctam

APS

www.arcufolep.fr

www.apsl.info



Papier recyclé

Imprimé sur papier recyclé



IMPRIM'VERT®