

Le tir à l'arc

Saison 2026 - 2027



Fascicule destiné
aux nouveaux archers
et
à leurs parents pour les plus jeunes

www.arc-club-epouville.com

Préface

Vous avez choisi de pratiquer le tir à l'arc au sein de l'**Arc Club d'Epouville** et nous vous en remercions.

Ce dernier a été créé en 1983 par plusieurs archers d'Epouville et de sa région. Ce club est affilié depuis sa création aux instances suivantes :

- Départementales :



- Régionales :



- Nationales :



L'investissement des 78 archers qui le composent encadrés par une équipe lui a permis l'obtention de la distinction label Ambition.



1. Le comité directeur de l'Arc Club d'Epouville.

- Grégory Duhamel
Président et
Entraîneur de niveau 2
arc.club.epouville@wanadoo.fr



- Pascal Aubourg
Président Adjoint
pascal.aub@free.fr



- Nicolas Varnière
Trésorier et Arbitre
nicolas.varniere@gmail.com



- Bruno Vallin
Trésorier Adjoint
vallin.bruno@orange.fr



- Julien Aubourg
Secrétaire
secretariat.arc.club.epouville@gmail.com



- Sophie Brianchon
Secrétaire Adjoint
sophie.brianchon@bbox.fr



- **Maxime Gheux**
Membre coopté et
Entraîneur niveau 1



- **Hubert Hendrix**
Membre coopté et
Entraîneur niveau 1



- **Frédéric Robert**
Membre coopté et
Entraîneur Fédéral



- **Romain Chaib**
Membre coopté et
Entraîneur Fédéral



- **Pierre Le Moal**
Membre coopté et
Assistant entraîneur



- **Pauline Richer**
Membre coopté et
Assistante entraîneur



2. Les lieux et horaires d'entraînements.

Réinscription les lundis et mercredis à partir du 31 août pour les archers licenciés en 2025/2026 (Date butoir le 14 septembre).

- **Saison intérieure (en salle au gymnase Jacques ANQUETIL) :**
 - **Initiation et école de tir (débutants) :**
Tous les mercredis, en dehors des vacances scolaires, de 18h00 à 20h00.
Accueil des nouveaux archers le mercredi 16 septembre.
 - **Entraînement (archers autonomes) :**
Tous les lundis de 18h30 à 21h00.
 - **Entraînement (réglage d'avant compétition) :**
Tous les vendredis 21H à 0H (Changement possible après concertation avec la mairie).
- **Jardin d'Arc de la Lézarde:**
 - **Accès permanent pour les licenciés.** (Voir règlement intérieur du Jardin d'Arc)

L'utilisation des portables, tablettes ou autres consoles de jeux par les archers est interdite pendant les séances dédiées à l'école de tir.

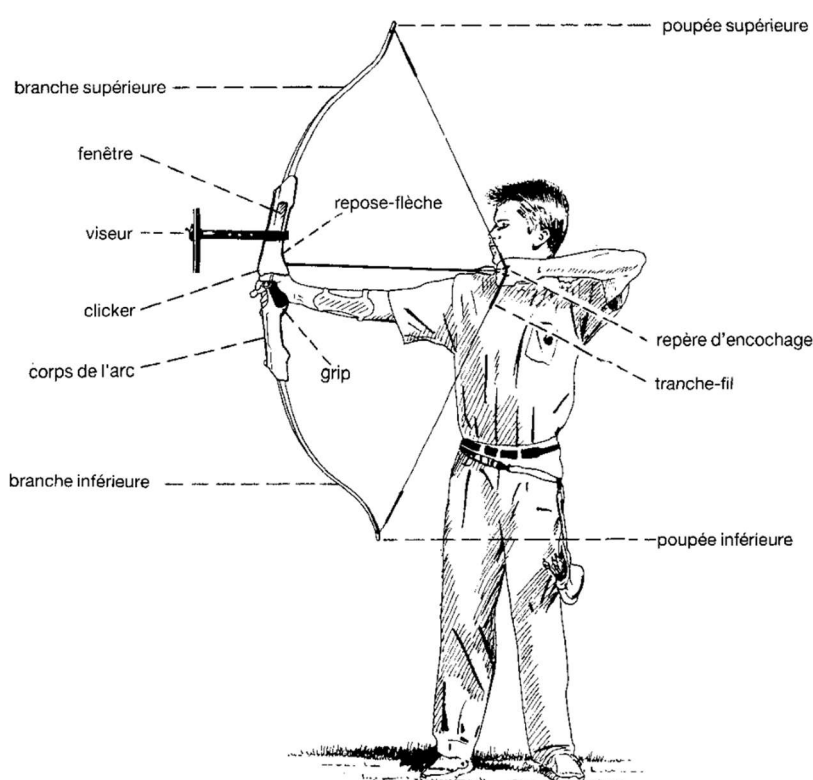
3. Les évènements sportifs organisés par l'A.C.E.

- Concours en salle 2x18m sur 4 départs les samedi 9 et dimanche 10 janvier 2027.
- Concours challenge de la Lézarde dimanche 28 mars 2027

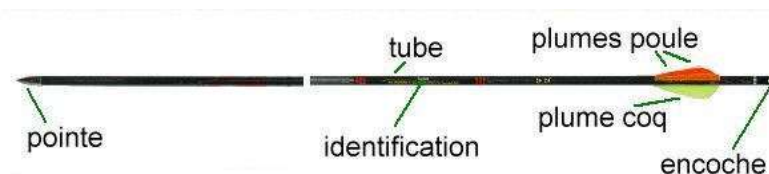
4. L'arc d'initiation

L'arc d'initiation est l'outil parfait pour la découverte du tir à l'arc et permet de se faire plaisir rapidement. C'est un arc démontable. Il est composé de :

- **La poignée** ou corps de l'arc. C'est la partie par laquelle on tient l'arc. Il existe des poignées pour droitier et pour gaucher.
- **Deux branches** en bois ou carbone caractérisées par leur taille mesurée en pouces et leur puissance mesurée en livres.
- **Une corde** composée de plusieurs brins. La matière est en fonction de la matière des branches et le nombre de brins dépend de la puissance.
- **Un viseur** fixé sur la poignée. Il existe des viseurs pour droitier et gaucher.
- **Un repose flèche** fixé sur la poignée. Il existe des reposes flèches pour droitier et gaucher.



Pour compléter, il faut bien entendu rajouter des flèches.

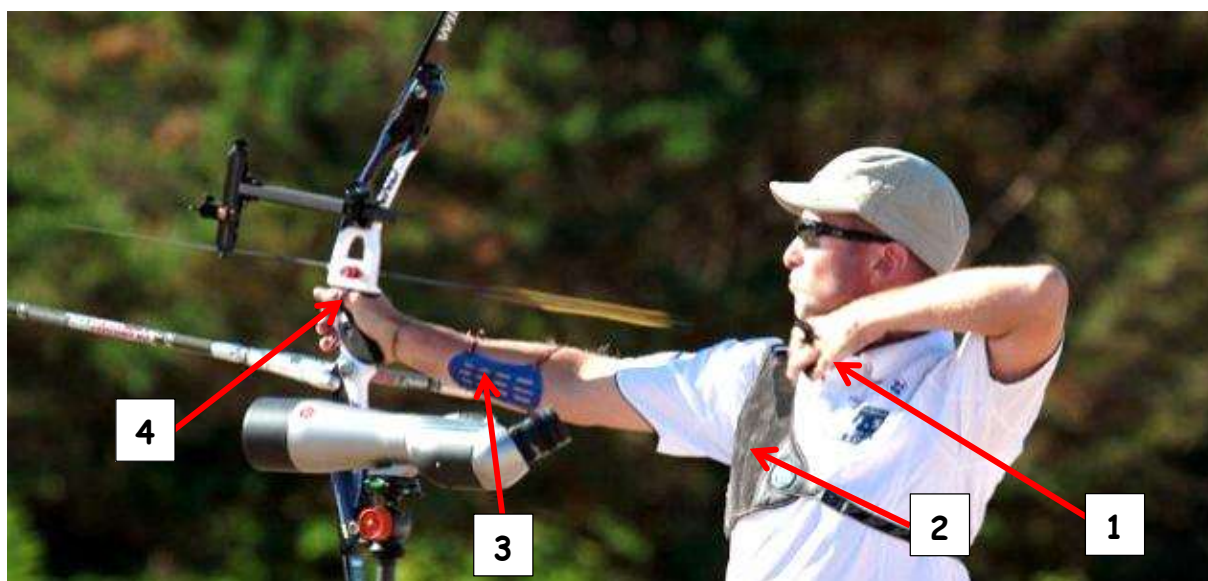


L'achat préalable de matériel d'archerie est fortement déconseillé car pour débiter le tir à l'arc, on commence généralement avec un arc de faible puissance pour l'augmenter par la suite une fois les bases acquises. La multitude de matériel, fait qu'il est compliqué, pour les néophytes, de se retrouver et prendre l'arc le mieux adapté. **Les entraîneurs sont là pour aider et guider lors d'un achat de matériel.**

C'est pour cela que le club propose à la location, pour la saison, un set de matériel comprenant un arc, six flèches, un repose arc et une pochette de rangement pour un coût de **36 € ou 50 € pour la 1^{ère} année** (le matériel reste rangé entre les séances d'entraînement dans le local du club).

5. Les accessoires de l'archer

Pour pratiquer en toute sécurité et ne pas se faire mal, l'archer a à sa disposition toute une panoplie de protection.



- **La Palette (1)** permet de protéger les doigts. Elle limite les frottements des doigts sur la corde et permet d'avoir des repères pour de meilleurs contacts au niveau du visage. Il en existe pour droitier ou pour gaucher.
- **Le Plastron (2)**, optionnel, permet de protéger la poitrine et de plaquer les vêtements près du corps pour éviter toute gêne lors du passage de la corde. Il en existe pour droitier et pour gaucher.
- **Le protège-bras (3)** permet de protéger l'avant-bras. Il évite le contact de la corde avec le bras d'arc lors de la propulsion de la flèche.
- **La Dragonne (4)** permet de maintenir l'arc dans la main. C'est un petit bout de corde qui relie le pouce à l'index.

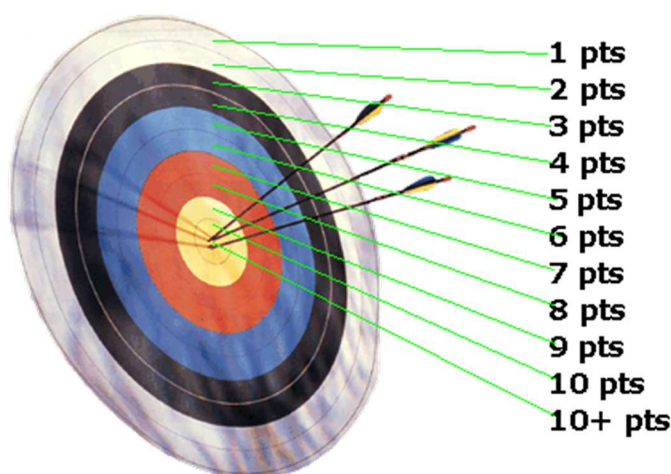
- **Le Carquois** sert à transporter ses flèches.

Un **kit de protection** (à la charge de l'archer), contenant un carquois, une palette, un dragonne et une protection de bras, sera obligatoire à la prise de la licence. Le prix sera en fonction du nombre de kits commandés et sera donné lors de la prise des commandes.

6. Comptage des points sur le blason.

Le blason est la feuille de papier sur laquelle sont imprimées les zones de points. La cible est le support rigide (en paille ou en mousse) sur lequel on fixe le blason. En tir cible, le blason est toujours identique, seule sa taille varie selon la distance. Les zones se décomposent ainsi en partant du centre.

Le trait très fin qui sépare deux zones de points s'appelle un cordon. Il est jugé à l'avantage, c'est à dire que si une flèche touche le cordon, c'est la plus forte valeur de point qui sera accordée.



7. Comment retirer les flèches de la cible ?

- Attendez le signal pour aller aux cibles.
- Avant de retirer la flèche, vérifiez que personne ne se trouve face à la cible, vous pourriez blesser quelqu'un avec l'encoche.
- Placez-vous sur le côté de la cible.
- Ne retirez pas le tube par son milieu, vous risquez de la tordre.
- Une main appuyée sur la cible, l'autre prend la flèche au plus près possible de la cible.
- Une fois la flèche retirée, mettez-la directement dans votre carquois.
- Il est interdit de courir avec des flèches à la main ou dans le carquois.
- On ne peut retirer les flèches qu'à 2 personnes en même temps si chacun est d'un côté de la cible. Si ce n'est pas le cas, on retire les flèches qu'une seule personne à la fois.

8. Les plumes et les flèches de Progression

Afin de connaître le niveau de progression d'un archer, il a été mis en place un système d'évaluation. Cette distinction est obtenue suivant un critère de réussite sur un tir compté à la distance de la flèche de progression (réaliser un score minimum).

Un badge métallique (flèche au logo de la FFTA) vous est remis gratuitement pour la première obtention de cette distinction, les suivantes seront à votre charge.

Plumes de progression

Pour qui ? Tous les débutants, particulièrement adaptées aux poussins et benjamins.

Comment ? A 10m* sur un blason de Ø80 cm avec un arc classique en 3 volées de 6 flèches (18 flèches).

*Nota : les enfants de moins de 10 ans peuvent valider les scores des plumes blanches et noires à la distance de leur âge. Par exemple : un enfant de 7 ans peut passer sa plume blanche à 7m, un enfant de 8 ans à 8m...

A partir de la plume bleue, tous les scores doivent obligatoirement être validés à 10m.

Plume	Distance et nombre de flèches	Score à réaliser
Blanche	10 m* 3 x 6 flèches	1x 100 pts
Noire		2x 110 pts
Bleue		3x 120 pts
Rouge		4x 130 pts
Jaune		5x 140 pts

Flèches de progression

Pour qui ? Tous les archers du débutant à l'archer confirmé.

Comment ? tir de 10 à 70 mètres en 6 volées de 6 flèches (36 flèches).

Tous types d'arcs (de préférence avec un arc classique)				
Flèche	Distance	Blason	Nombre de flèches	Score à réaliser
Blanche	10m	Ø80	6x6 flèches	280 points
Noire	15m			
Bleue	20m			
Rouge	25m			
Jaune	30m			
Arc classique				
Bronze	40m	Ø80	6x6 flèches	280 points
Argent	60m	Ø122		
Or	70m			
Arc à poulie				
Bronze	40m	Ø80 (6 zones)	6x6 flèches	310 points
Argent	50m			330 points
Or				

9. Conseils

- L'achat d'un arc au début de l'initiation est déconseillé, en effet votre technique évolue durant les premiers mois. Il faut attendre environ 4 à 6 mois afin de prétendre à l'achat de matériel d'archerie. Il faut demander conseil à vos entraîneurs qui eux connaissent le matériel et les fournisseurs.
- L'achat de flèches au début de l'initiation est aussi déconseillé, le diamètre des flèches se mesure grâce à la puissance et à l'allonge de l'archer. Il faut aussi attendre 4 à 6 mois afin que vos entraîneurs vous orientent sur votre investissement.
- En revanche, il est imposé de se procurer le kit imposé par le club.
- Pour l'entraînement, une tenue de sport est recommandée (survêtement, tennis) mais surtout pas de vêtements amples. Pour les personnes ayant les cheveux longs, il leur sera imposé de les attacher.
- Le matériel d'archerie, assez onéreux et fragile, demande qu'on lui porte le plus grand soin. Ranger le matériel prêté dans les housses spécialement étudiées. Pour un arc de compétition, plus lourd, plus fragile, un nombre d'accessoires plus important, il a donc besoin d'une valise solide.

10. Du loisir au sport, les différentes disciplines.

Une fois votre cycle d'initiation achevé, vous pourrez véritablement goûter aux joies de la pratique du tir à l'arc. Vers quel type de pratique vous orientez-vous ? Du loisir à la compétition, mis à part le tir FITA ou tir aux distances olympiques, toutes les disciplines du tir à l'arc se prêtent aux possibilités et aux souhaits de chacun. Les disciplines du tir à l'arc peuvent être divisées en 4 groupes :

- **Le tir cible** est une pratique statique. Le tir en salle à des distances courtes : 18 et 25 m, le tir en extérieur 30 et 50 m et le tir à la distance olympique 70m destiné à tous ceux qui sont passionnés de technique pure et qui tôt ou tard viendront à la compétition.
- **Les parcours avec le tir en campagne et le tir nature** permettent en plus du plaisir de tirer à l'arc, de pratiquer ce sport en pleine nature et demandent instinct et capacité à évaluer les distances.
- **Le tir traditionnel** avec le beursault et le tir à l'oiseau imposent des règles assez strictes de la chevalerie et le cérémonial de la tradition.
- **Le tir loisir** avec le tir au drapeau, l'archerie-golf et le tag archery.