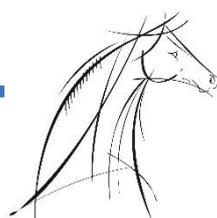


Commission Tir à l'Arc à Cheval
du CRE Grand-Est

Livret d'aide à la discipline



TIR À L'ARC À CHEVAL
POUR ARCHERS DÉBUTANTS



Livret d'aide à la discipline du Tir à l'Arc à Cheval

Si vous avez accès à ce matériel c'est que vous avez participé à une formation et nous vous en remercions.

Ce livret a pour but de vous aider à mettre en place une séance de tir à l'arc dans votre club avec les rappels de base.

Il faut garder en tête que l'arc est une arme et que la sécurité prévaut sur tout.

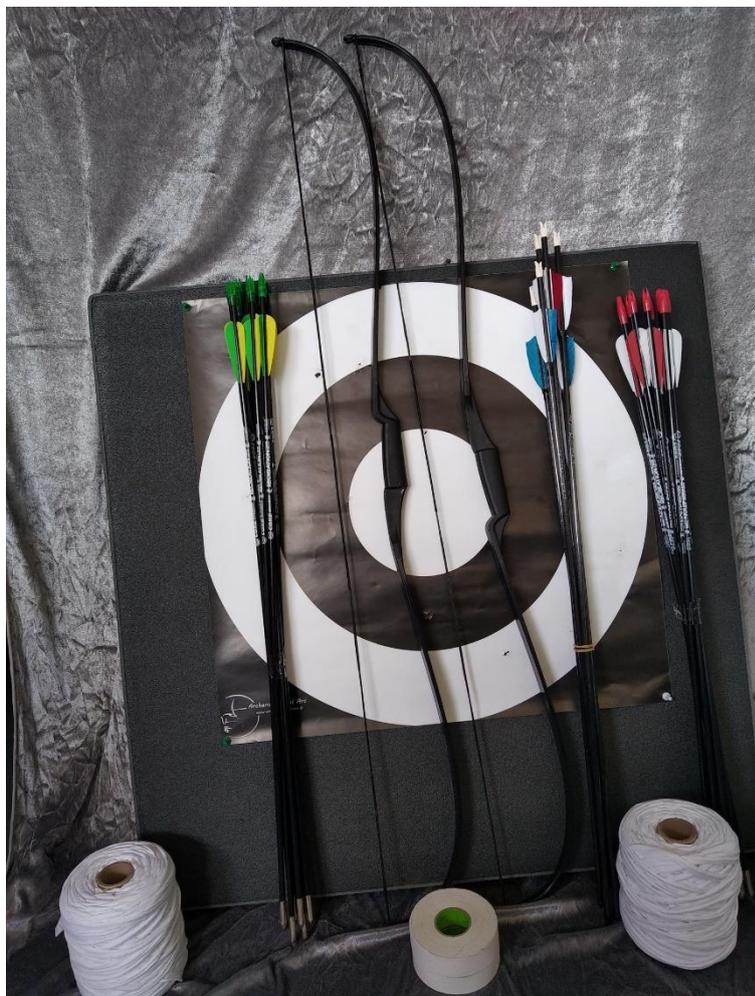
Sommaire

- [Page 3](#) | Le matériel
- [Page 4](#) | Mise en place de l'espace de travail
- [Page 5](#) | Règles de sécurité
- [Page 6](#) | Exemples d'exercices de tir à pied
- [Page 6](#) | Exemples d'exercices pour débutants cavaliers et archers
- [Page 7](#) | Trucs et astuces



Le matériel

- Faire attention de monter la corde à l'endroit sur l'arc (bague métallique vers le haut)
- Penser à avoir un présentoir pour les flèches (plot à drapeau de Pony-Games ou cube avec un trou central)



Kit du CRE composé de :

2 cibles en mousse 80 cm x 80 cm
2 blasons d'entraînement
6 arcs : 3 arcs Snake « Juniors » et 3 « Adultes/Ados »
26 flèches :
3 flèches Little Blue enfants
3 flèches adultes
10 flèches initiation enfants 76 cm
10 flèches initiation adultes 81 cm

Accessoires :

2 rouleaux adhésif de protection
2 liens textiles extensibles
6 Nock sets/repères d'encoche (facultatifs)



Exemple de rangement à réaliser pour les flèches



Exemple de mise en place de cibles (supports de cibles non fournis)

Mise en place de l'espace de travail

La ligne de run, c'est l'aire de tir. Un couloir de maximum 2 m de large avec une entrée et une sortie. La longueur sera en fonction de l'exercice, du niveau des cavaliers, du nombre de cibles et de la taille de l'espace de travail disponible.

D'un côté de celle-ci, la zone de tir, de l'autre, la zone des cavaliers.

Elle doit être positionnée de façon à ce que l'arrière des cibles soit un mur, une butte, sans chevaux ni piétons.

Les cibles se situent à environ 5 m de la ligne de run, au début perpendiculairement à celle-ci. Pour des cavaliers débutant en tir, 1 ou 2 cibles suffisent à 10/15 m l'une de l'autre.

La zone d'attente : les cavaliers ont accès à leurs flèches, attendent chargeur non fait, aucune flèche sur la corde.

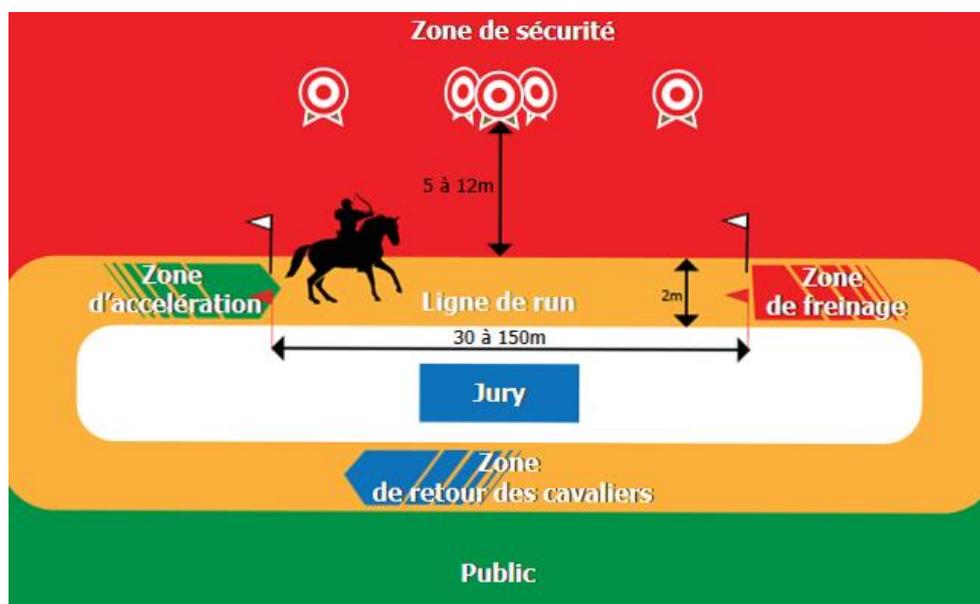
La zone de préparation : le cavalier avance dans cette zone pour faire son chargeur puis garde les pointes de flèches soit bras en l'air soit bras vers le bas et pointes vers le haut pour garantir la sécurité des piétons.

La zone de départ : le cavalier peut encocher sa première flèche et se préparer à partir.

Un piéton peut tenir le poney, dans ce cas, il sera positionné du côté opposé au tir.

Ces zones peuvent être matérialisées par des barres au sol.

Le mieux pour débuter est de commencer par un dispositif « Club 3 » au pas 3 flèches, au trot 1 ou 2 flèches et au galop 1 flèche.



Règles de sécurité

- AVANT TOUTE SÉANCE, DEMANDER QUI EST GAUCHER. Tout inverser y compris le passage dans la ligne, attention à la sécurité.
- Vérifier l'allonge de l'archer avec la taille des flèches.
- Ne pas courir avec les flèches et les garder pointes vers le bas.
- Personne dans la zone de tir tant que le moniteur n'a pas dit « flèche » ce qui arrête tout exercice de tir.
- Tout tir doit être autorisé par le moniteur qui aura vérifié que la sécurité est bonne.
- 2 personnes maximum par cible pour retirer les flèches (une à droite et une à gauche)
- Chaque flèche doit être vérifiée à chaque ramassage (pointe et tube intacts).
- Dès qu'une flèche tombe dans la ligne de run, il faut la ramasser avant que le cavalier suivant y passe.
- Respecter les différentes zones.



Exemples d'exercices de tir à pied

- Enseigner le chargeur 3 flèches directement (sauf pour les tout petits),
- Tirer très lentement en pensant à chaque geste technique,
- Encocher plusieurs fois la même flèche sans la tirer, les yeux fermés avec le bon geste technique,
- Encocher / tirer en marchant droit ou en rond,
- Tirer en simulant un tir avant/ droit arrière,
- Varier les cibles (jeux sur du carton, nounours, ballons de baudruche etc).



Exemples d'exercices de tir à cheval

(1^{ère} séance)



- Si vous avez 3 cibles, placez la ligne de run comme pour une Club 3 (cf règlement FFE), chargeur 3 flèches, tirs perpendiculaires. Trois passages et on change de cavalier.
- Puis chargeur 2 flèches, au trot, 3 passages et on change de cavalier.
- Puis chargeur 1 flèche au galop.



Trucs et Astuces

LA BASE :

- Arc toujours vertical,
- Tirs perpendiculaires à l'orientation de la cible,
- TOUJOURS encocher la première flèche avant de partir,
- RESTER en équilibre tout le long du run.

- Utiliser des grandes cibles ! 90*90 cm voir 1*1 m (plus facile à toucher la cible donc situation de réussite), placées 5 à 7 m de la ligne de run
- Choisir des poneys calmes, lents, petites foulées,
- Pour les deux premiers tirs à pied, ils tirent un par un, lorsque vous êtes à côté pour corriger et veiller à la sécurité. (c'est moins stressant pour le moniteur et l'archer)
- Au pas lors des premiers tirs quelqu'un gère le poney à pied (1 poney pour 2 cavaliers)

Infos/Coordonnées

- **Commission Tir à l'Arc à Cheval du CRE Grand-Est**
 - o Coline **Maenner** - 06 50 26 86 83 - gimlimaenner@gmail.com
 - o Élise **Weiten** - 06 22 84 40 79 - hazael57@msn.com
 - o Émilie **Robert-Aguir** - 06 71 19 18 54 - valdhippsaulx@yahoo.fr
- **Secrétariat du CRE Grand-Est**
 - o **Agnès** au 03 26 22 12 10 - contact.champagne-ardenne@cregrandest.fr



Plus d'infos sur la discipline sur le site de la FFE :

<https://www.ffe.com/pratiquer/disciplines/tir-a-larc-a-cheval>

Mini guide fédéral consultable dans la rubrique « **aide à l'organisation** »

Photos : FFE/Equivil/PSV/LK/EB/DR/CREGE

