

LE TIR EN SALLE



SE PRÉPARER
À LA COMPÉTITION



L'UNION
TIR À L'ARC

LE TIR EN SALLE

Le tir en salle est généralement pratiqué du mois d'octobre jusqu'au championnat de France, c'est à dire jusque fin février ou début mars.

Sur une compétition officielle, **la distance est de 18 mètres** et la taille de blason est de 80 cm de diamètre pour les catégorie poussins (10 ans et moins), de 60 cm pour les benjamins (11-12 ans) et minimes (13-14 ans) et de 40 cm pour les juniors (18-20 ans) et adultes. Cependant, en arc nu les cadets (15-17 ans) tirent un blason de 60 cm.

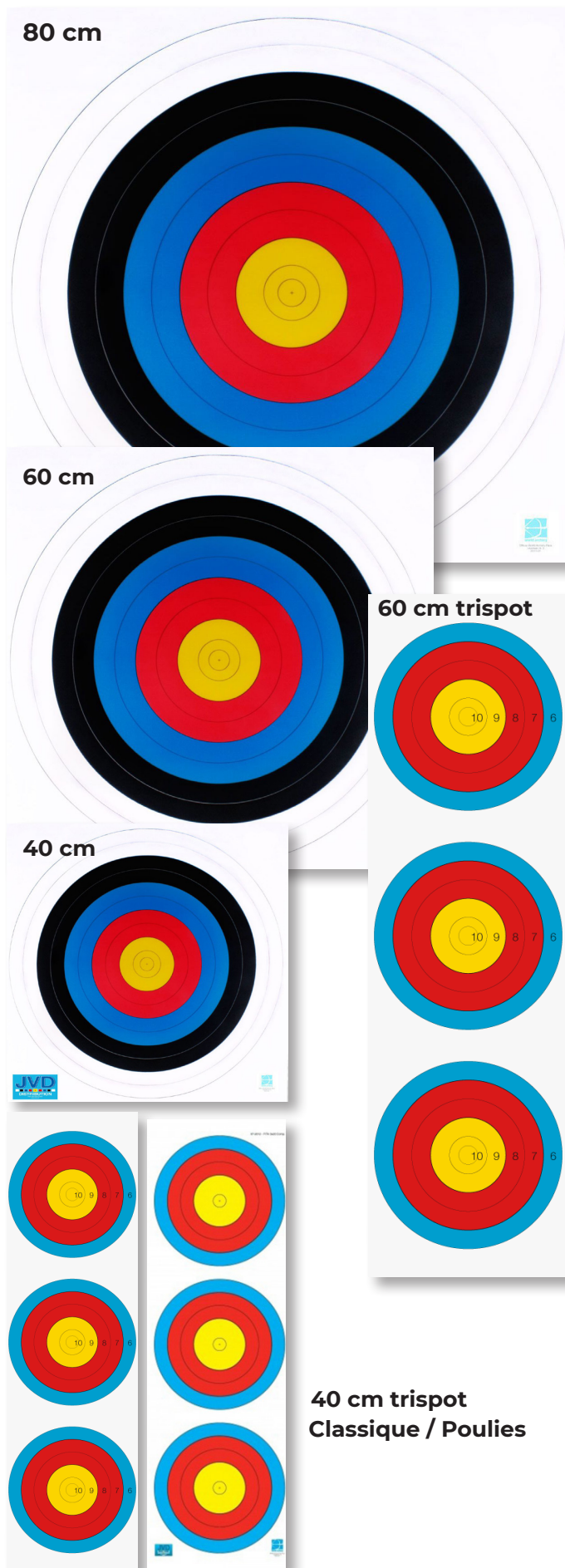
Il existe 3 catégories d'arcs en tir en salle : l'arc nu (sans viseur), l'arc classique et l'arc à poulies.

On trouve **2 types de blasons** : **des blasons entiers**, avec les zones marquantes de 1 à 10 points **et des blasons trispots**, qui ne comportent que les zones de 6 à 10 points.

Un blason trispots est une carte verticale qui comporte 3 cibles, placées l'une au-dessus de l'autre. L'archer doit tirer une flèche dans chaque spot. Si 2 flèches sont dans un même spot, la meilleure flèche sur ce spot compte pour manqué.

Les blasons trispots sont obligatoires en arc à poulies et ont un 10 de taille réduite. Ils sont optionnels en arc classique pour les blasons de 40 et 60 cm.

Les trispots sont obligatoirement utilisés en championnat de France et en championnats régionaux. Ils sont généralement préférés par les archers qui ont un haut niveau de précision, car ils permettent d'éviter de casser des flèches en cible et de risquer de perdre des points en ayant une flèche déviée par une autre.



**40 cm trispot
Classique / Poulies**

LE DÉROULEMENT D'UNE COMPÉTITION

Lors d'une compétition de tir en salle, les archers tirent **20 volées de 3 flèches**, soit 60 flèches comptées. Le score maximal est de 600 points.

En arrivant sur le lieu de la compétition, la première chose à faire est de passer au greffe pour finaliser son inscription et ensuite, si votre cible n'a pas été donnée, il faut aller regarder le panneau où sont affichés les noms des archers pour voir quelle est sa cible et sa lettre de tir.

Un échauffement à la distance est prévu avant le début des tirs de minimum 2 volées. Durant l'échauffement, l'archer peut tirer autant de flèches qu'il le souhaite, dans la limite de temps imparti.

Le temps alloué pour chaque volée est de 2 minutes. Si une flèche est tirée hors temps, la meilleure flèche en cible est marquée comme flèche manquée.

Une pause de 15 minutes est observée à la fin de la 10ème volée puis le tir reprend pour 10 volées supplémentaires.

Généralement, une compétition se fait sous le format : AB CD.

Il y a 4 tireurs par cible et chacun est donné une lettre pour le placer sur le pas de tir et définir la cible à tirer. L'archer A tire avec le B et l'archer C tire avec le D.

Les volées se font en alterné et les archers tirent 2 par 2. Les lettres sont affichées sur des chronomètres de chaque côté de la salle. Sur la première volée, A et B tirent en premier, suivis de C et D. Sur la deuxième volée CD commence et AB termine, sur la troisième volée AB commence et CD termine, et ainsi de suite.

80 cm : 1 seul blason pour 4

A C B D



60 cm : 2 blasons

A C B D



40 cm : 4 blasons

A B



C

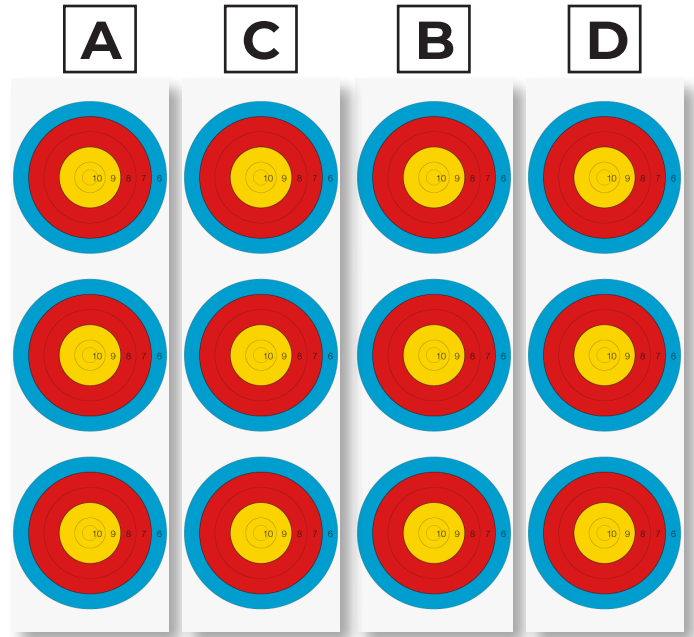


D



Avant de tirer, l'archer a quelques secondes pour se mettre en place sur le pas de tir et encocher sa flèche. Quand le chronomètre siffle et passe du rouge au vert, l'archer peut tirer.

Trispots : 4 blasons



LES AIRES DE TIR

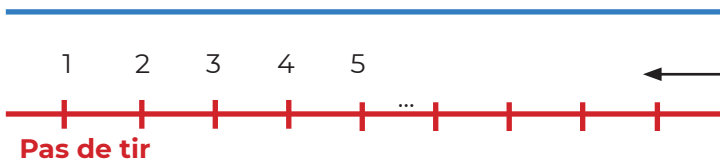


Cibles

Elles sont numérotées, avec les lettres ABCD marquées.

Si une flèche tombe de son arc avant de la tirer et qu'elle ne dépasse pas la ligne des 3 m, alors elle peut être tirée à nouveau à la fin de la volée après avoir fait appel à un arbitre.

Ligne des 3 mètres



Pas de tir

Le pas de tir est numéroté en fonction des cibles, souvent avec les lettres AB - CD marquées au sol.

Zone du matériel

Où l'on pose son arc.

Zone d'attente

Lorsque l'on n'est pas en train de tirer, il faut attendre derrière la zone du matériel. Des chaises sont mises à disposition.

LE COMPTAGE DES POINTS

Pour compter les points, **deux archers de clubs différents prennent chacun une feuille de marque**. Il y a marque et contre marque pour limiter les risques d'erreurs ou éventuellement de tricherie.

Chaque archer annonce ses points aux marqueurs dans l'ordre décroissant, par exemple : 10,9,8. On commence par la flèche la plus forte et on finit par la plus faible. L'archer A annonce en premier et on finit par l'archer D.

Avant que les points de chaque archers n'aient été notés, il ne faut en aucun cas toucher ni les flèches, ni la cible pour éviter d'influer sur le score des flèches proches des cordons. Un cordon est la ligne délimitant une zone en cible.

Les cordons sont favorables. Si le bord d'une flèche touche un cordon, le point de la zone supérieure est attribué. Si un archer touche sa flèche ou la cible alors qu'elle est sur un cordon, le cordon est jugé défavorable.

En cas de doute, de cordon endommagé ou de désaccord entre deux archers, **il faut lever la main et appeler un arbitre qui jugera la valeur de la flèche.**

Une fois les points comptés, il faut cocher les impacts en cible avant de retirer les flèches. Un trait contre le tube suffit et il faut utiliser un stylo bille ou un feutre fin noir ou bleu. Il est important de cocher les impacts, surtout si on tire une faible puissance, en cas de refus.

Si la flèche rebondit en cible, il faut appeler un arbitre, qui ira observer la cible pour trouver l'impact qui n'est pas coché et ainsi déterminer les points de la flèche. Si 2 impacts sont non cochés en cible, la flèche prend alors la valeur la plus faible.

FEUILLE DE MARQUE

1er 18 m		N°Licence		Départ n°		Tir n°	
Volée	Nombre de points par flèche			Total 3 flèches	Total cumulé	10	9
	1	2	3				
1	10	9	8	27	27	1	1
2	10	9	9	28	55	1	2
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
Total 1ère distance							
Report 2ème distance +							
Total général =							
Valeur barrage n° 1				Totaux et cumuls des 2 départs			
Valeur barrage n° 2							
Valeur barrage n° 3							

→
Flèches de la plus forte à la plus faible

2eme 18 m		N°Licence		Départ n°		Tir n°	
Volée	Nombre de points par flèche			Total 3 flèches	Total cumulé	10	9
	1	2	3				
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
Total 2ème distance							
Marqueur				Archer			
Signatures							

Une fois la feuille signée, on ne peut plus effectuer de corrections. Chaque archer doit faire attention à l'exactitude des résultats avant signature.

L'ÉQUIPEMENT EN COMPÉTITION

L'archer doit avoir tout son matériel de tir habituel : arc, flèches, carquois, protège-bras, palette, dragonne, repose-arc.

Si vous avez **une corde de rechange ou de matériel de réparation**, prenez tout en cas de casse pendant la compétition. Si un problème de matériel survient, on dispose de 15 minutes pour réparer et on peut ensuite rattraper les flèches manquantes sous la supervision d'un arbitre.

Il faut soit être en tenue de club, c'est à dire avoir le T-shirt de club et un pantalon de sport noir, **ou alors avoir une tenue**

de sport blanche. Il faut aussi avoir des chaussures de sport de type baskets. Si la tenue n'est pas réglementaire, l'archer peut être interdit de tirer.

Prévoyez de quoi boire et grignoter, en cas de coup de fatigue. Pensez à boire régulièrement et ayez à portée de main quelque chose de sucré à manger, comme par exemple une banane, une pomme, des fruits secs ou des barres énergétiques.

Pensez aussi à prendre un stylo pour noter les points et cocher les impacts.

LES CONSEILS DE NOS ENTRAÎNEURS, COMPÉTITEURS ET ARBITRES



CHRISTOPHE

“ Bien respirer entre chaque flèche et garder un bon rythme de tir pour ne pas se crispser au fur et à mesure de la compétition. Ah oui ! **Ne pas trop réfléchir** non plus...”



ÉRIC

“ Prends du plaisir, tire flèche après flèche comme tu l'as appris à l'entraînement, **sans te fixer d'objectif particulier au début**. Il faut vraiment mettre l'accent sur le côté plaisir.”



GERSENDE

“ Le tir en salle est une belle entrée en matière pour aborder la compétition, vous serez placés dans les meilleures conditions sans avoir à prendre en compte des variations climatiques. **Vous ferez la connaissance des arbitres** qui sont votre référence sur le pas de tir. **Si vous avez un doute sur une flèche, une question** spécifique à la compétition, besoin qu'ils interviennent... Ils sont là pour vous les archers, **n'hésitez pas à aller vers eux.**

Partez toujours en compétition avec l'envie, l'enthousiasme d'un enfant qui va découvrir ses cadeaux au pied du sapin de Noël. Vous vivrez toutes les émotions sur le pas de tir et lorsque le coup de sifflet final retentira, vous aurez acquis un peu plus d'expérience. Vous construirez ainsi votre parcours d'archer. N'oubliez jamais que **la compétition est un jeu auquel on joue avant tout avec soi-même**, donc JOUEZ !!

Nous avons tous une routine lorsque nous tirons à l'arc, sans forcément vous en rendre compte vous en avez déjà une. **Essayez d'identifier votre séquence de tir** (quelques points qui forment votre routine), **car elle vous permettra sur des phases de fatigue ou de difficulté de vous recentrer sur l'essentiel.**

Si votre flèche ou votre volée n'est pas à la hauteur de vos attentes, plutôt que de vous mettre en colère contre vous-même ou votre matériel, **soyez bienveillant et encouragez-vous.** **Chaque flèche que vous allez tirer est unique, une fois qu'elle est tirée on respire et on passe à la suivante.**

Vous êtes votre premier et votre meilleur supporter. Et si vous avez du mal à jouer votre propre pompom girl/boy, vous pouvez danser sur le pas de tir, c'est le meilleur remède pour oublier les mauvaises flèches ! “



MARTINE

“ **Soyez attentifs à la première volée marquante et ne tirez que 3 flèches !** “



ROBIN

“ **Pas de points, que de la technique !** *Participer, c'est pour les faibles, gagner, c'est pour les winners.* **Être second, c'est être le premier des derniers.** “

À prendre plus ou moins au sérieux.



DAVID

“ Fais ce que tu sais faire. Ne cherche pas à faire mieux que ce que tu fais à l'entraînement, ne cherche pas à faire pareil non plus. **Fais de ton mieux sur le moment et tire une flèche après l'autre en te focalisant sur ce que tu dois faire.** Le résultat en cible est le produit de ce que tu fournis sur le pas de tir.

Tu as 2 minutes pour tirer 2 flèches, donc **prends ton temps, avec ton rythme habituel et ne précipite pas le tir.** Si tu te sens fatigué(e), **n'hésite pas à te reposer entre 2 flèches.** “



ALAIN

“ Ne touchez en aucun cas les flèches tant que leur valeur n'est pas relevée. Quand vous demandez à faire juger un cordon à un arbitre, ne donnez pas une valeur à la flèche. Montrez la juste du doigt, sans la toucher et sans annoncer de points, pour ne pas influencer sur son jugement.

Soyez attentifs au rythme ABCD.

N'hésitez pas à appeler un arbitre en levant la main si jamais vous avez un problème ou une question. “



MAXIME

“ Il faut reproduire tout ce que l'on a appris lors des entraînements. Le passage de flèches ou plumes est l'exemple même d'une transition à la compétition, donc **reproduire et répéter les séquences de tir** que vous appliquez lors des entraînements.

Ne vous donnez pas des objectifs trop grands. Bien dormir la veille, pas trop manger. “



RACHEL

“ La compétition c'est un entraînement avec des arbitres et des archers que tu ne connais pas. Alors, **fais connaissance, prends du plaisir, mets en application ce que tu apprends à l'entraînement** et n'oublies pas que **ton premier adversaire c'est toi ! AMUSE TOI !!!** “



L'Union
TIR À L'ARC