

INITIATION - PRINCIPES DE BASE

ETAPE 1

DETERMINATION DE L'ŒIL MAÎTRE OU DIRECTEUR

Lorsqu'on commence à tirer à l'arc, il est impératif de savoir :

1. Si on est gaucher ou droitier.
2. Quel est son œil maître (celui avec lequel on vise).

● Prendre une feuille de papier trouée en son milieu. Porter la feuille à bout de bras. Les deux yeux ouverts il faut viser quelque chose par son orifice. Il faut rapprocher ensuite la feuille en gardant toujours le même point de visée, jusqu'au moment où elle touchera le nez (les 2 yeux ouverts). A cet instant, le trou sera devant l'œil directeur, l'autre étant caché par la feuille. C'est-à-dire que l'orifice de la feuille va se diriger vers l'œil directeur.

● Un autre test à consiste avec les deux yeux ouverts à allonger un bras en direction d'un objet éloigné et poser le pouce dessus sans bouger la tête et le pouce de leur position, fermer un œil puis l'autre en gardant le second ouvert, ceci plusieurs fois. L'œil directeur sera celui qui cache l'objet derrière le pouce. L'œil non directeur portera le pouce sur le côté de l'objet (à droite pour un droitier, à gauche pour un gaucher).

Droitier ou gaucher

Le problème du choix entre gaucher ou droitier se pose en tir à l'arc pour plusieurs raisons:

- 1) Le choix de l'arc
- 2) La prise d'arc et la corde
- 3) Le placement par rapport à la cible

Il existe un modèle d'arc différent pour chacun. L'arc avec la fenêtre à gauche sera pour le droitier, elle est de l'autre côté pour le gaucher.

Ce choix est lié à la facilité avec laquelle on fait quelque chose avec ses mains : bricoler, jouer d'un instrument, faire du sport, enfiler un fil dans une aiguille, etc. Le tir à l'arc demande une grande précision dans les placements corporels. L'habileté manuelle est donc fondamentale, car elle est décisive dans le choix du côté à tirer. On conseille de laisser le futur archer choisir lui-même la position où il se sent le plus à l'aise, en faisant essayer l'arc des deux côtés en tenant compte des expériences antérieures (autres sports). Le choix reviendra donc à des sensations perçues d'un côté et de l'autre. Il ne faut pas hésiter à essayer brièvement les deux solutions.

ETAPE 2

LA SECURITE

On parle parfois peu de la sécurité en début d'initiation et c'est une grosse erreur. L'arc, quoi qu'on en pense, est une arme. **Voici quelques règles de base:**

- Le tireur doit porter les protections.
- Il doit toujours encocher la flèche en direction de la cible.
- Il faut aborder la cible de côté pour en extraire les flèches.
- Le protège bras semble inévitable ainsi que le port de vêtements ajustés.
- Il ne faut pas utiliser des flèches trop courtes qui pourraient tomber du pose flèche à la décoche.
- Il est interdit de passer devant une ligne d'archers.
- Il ne faut pas lâcher la corde sans flèche quand on est en allonge, car cela pourrait provoquer la rupture du matériel.
- Ne jamais utiliser du matériel dégradé.
- Il faut que chaque tireur ôte ses flèche seul.

En field et chasse, si on cherche une flèche il est conseillé de laisser un arc devant la cible pour indiquer une présence.

- Il ne faut encocher que sur le pas de tir et quand l'espace de tir est libre.
- Il faut attendre le signal pour aller rechercher ses flèches.
- Les tireurs se placent en une seule ligne et ne pointent jamais leur arc vers quelqu'un. Il ne faut pas toucher un archer en position de tir.
- Il ne faut pas tirer verticalement ni avec l'arc à l'horizontal, ni avant que tout le monde soit remonté sur le pas de tir.
- Il est conseillé aux tireurs de se retirer de plusieurs pas dès la fin de leur tir.

ETAPE 3**ECHAUFFEMENT**

Encore un sujet peu présenté aux jeunes archers. Et pourtant ...

L'échauffement est obligatoire au tir comme dans toutes les autres disciplines sportives. Il est plus aisé de retrouver la perception de la position et des mouvements quand les muscles sont échauffés.

Tirer sans échauffement peut provoquer des douleurs au niveau des épaules, de la colonne cervicale et des fléchisseurs des doigts.

L'échauffement doit débuter par des mouvements du corps, des étirements. Il doit être doux et progressif. Les mouvements doivent être effectués sans à-coup, pour augmenter leur degré de tension ce qui améliore les sensations du sportif.

Vient ensuite l'utilisation d'un élastique qui permet la mobilisation de la partie supérieure du tronc. Cela permet de retrouver les sensations du tir.

Il faut encore s'échauffer avec son arc. En tirant sans blason 2 à 3 volées de 6 flèches puis avec blason pour augmenter la concentration visuelle sans réduire la qualité du mouvement.

Une séquence d'échauffement

Remarque préliminaire : chaque exercice doit être exécuté 5 fois.

A. Mouvements du corps

Circumduction des bras



Rotation du tronc



Rotation du cou



Mouvements des doigts et des mains



B. Les étirements

- Ils donnent une amplitude maximum aux différents groupes musculaires.
- Pas d'étirements de muscles à froid.
- Ne pas rechercher de gain d'amplitude.
- Ne pas rechercher la contraction des muscles.
- Ne pas relâcher brusquement l'étirement.

Etirement des muscles postérieurs de la ceinture scapulaire



Etirement des muscles postéro-extérieurs de la ceinture scapulaire



Etirement symétrique pour les deux membres supérieurs



Etirement des muscles du cou



ETAPE 4**CHOIX DE L'ARC**

L'arc doit correspondre à l'âge et à la force du tireur. La taille, la corpulence, la longueur des bras, la largeur des mains, l'épaisseur des doigts et la puissance musculaire sont autant de facteurs qui interviennent dans le choix d'un arc. Lorsqu'on commence, un arc de 15 à 25 livres est amplement suffisant.

La puissance d'un arc est liée à l'âge de l'archer et à sa force.

Il ne faut jamais choisir un arc trop puissant surtout lorsqu'on débute. En effet, pour bien apprendre ses mouvements, on ne doit jamais devoir se battre avec son arc. Au départ un arc de 20/25 livres est plus que suffisant.

En général, les puissances d'arc varient de deux en deux livres.

Il faut choisir sa puissance d'arc en fonction du type de compétition que l'on veut faire. Si on se contente du tir 18 - 25 mètres, il est inutile de prendre un arc trop puissant : 30 - 32 livres suffiront. Par contre, si on désire faire des FITA (90 -70 - 50 -30 mètres) il faudra choisir un arc plus puissant : 36 - 38 livres minimum permettront d'effectuer ces tournois sans encombre (32 -34 pour les dames - 70 m). Pour le tir en campagne, il faut penser à 30 - 35 livres.

Il est évident qu'on ne passe pas à 40 livres en un seul coup. Il faut du temps et augmenter progressivement. On ne compte plus les tireurs qui se sont cassés en prenant un arc trop puissant dès le départ.

Matériel**Flèches**

En initiation, il est vivement conseillé de choisir des fûts 1616 ou 1716. Il faut veiller à avoir des fûts de longueurs différentes. Certains enfants ont une allonge assez longue.

Palette

Cette pièce protège les doigts contre le frottement de la corde au moment de la décoche. Elle est indispensable. La douleur n'apporte rien à l'apprentissage.

Protège bras

Protège le bras contre le claquement de la corde. Indispensable dès le début. Une fois de plus, on n'apprend pas mieux en souffrant.

Plastron

Evite le frottement de la corde contre les vêtements. Conseil : éviter les vêtements amples pour tirer à l'arc. Tout frottement est générateur d'imprécisions.

ETAPE 5

REGLAGES

Mise en place d'une encoche

Lors d'un tir groupé (les trois flèches se touchent pratiquement), il arrive souvent que l'on doive remplacer une encoche cassée. Il est bon de savoir le faire très tôt. En effet, encocher une flèche avec une encoche cassée peut être particulièrement dangereux. L'axe transversal de l'encoche doit être perpendiculaire à la plume coq.

Mise en place des plumes

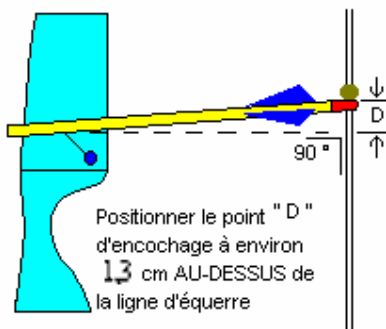
L'empennage d'une flèche doit être fixé à une distance d'environ 10 à 20 mm de la base de l'encoche afin que les doigts disposent d'assez de place et ne touchent pas les plumes lors de la décoche.

La plume coq est la plume qui se trouve fixée perpendiculairement par rapport l'axe transversal de l'encoche.

Les plumes poules sont placées à 120° de la plume coq.

En général, un tireur doit veiller à ce que toutes ses flèches soient ornées des mêmes couleurs.

Les repères d'encochage



Ils sont destinés à positionner l'encoche de la flèche toujours au même endroit de la corde, ceci afin d'obtenir des impacts constants en cible.

Quand un encochage est trop haut la flèche aura tendance à se diriger vers le bas.

Quand un encochage est trop bas la flèche aura tendance à se diriger vers le haut et les plumes auront tendance à toucher le plancher de la fenêtre ainsi que le repose flèche.

Pour les arcs recurve il est préférable de les faire avec des ligatures en fil.

● Les repères d'encochage en fil

En fil de coton, beaucoup emploient du Dental Floss. On les fait en entourant le tranche-fil aux endroits nécessaires de plusieurs tours de fil. Pour assurer la mise en place des repères d'encochage en coton on peut mettre un point de colle. Les repères d'encochage doivent être posés avec beaucoup de soin. Les repères doubles encadrent l'encoche de la flèche, en dessous et au-dessus de celle-ci, ils ne peuvent pas serrer l'encoche car lors de la tension de la corde, l'angle plus ou moins prononcé resserre les repères.

- Les repères d'encochage métalliques

Se trouvent dans le commerce, sont très précis et sont très faciles à poser avec une petite pince. Ils sont revêtus intérieurement d'une feuille en plastique et sont généralement d'un métal souple. Il y en a de différentes tailles, minces pour les tranchefil minces et plus grandes pour les tranchefil plus gros. L'inconvénient c'est qu'ils rayent la palette et risque d'user rapidement celle-ci.

- Les repères d'encochage en papier collant

Certains tireurs emploient du papier collant pour faire les repères d'encochage. Ils sont très faciles à poser mais l'inconvénient c'est que les repères bougent facilement, la colle se ramolli par une température élevée. Certaines palettes ne résistent pas au dissolvant de la colle du collant. Pour le réglage des points d'encochage cela semble l'idéal.

Le band

C' est la distance entre le centre de l'arc et la corde. Il est fonction de la hauteur de l'arc. Il se calcule en centimètres.

Band	Hauteur
64"	20 - 21
66"	21 -22
68"	22-23

Pour un meilleur groupement il doit toujours être réglé trois tours à la fois. Une fourchette de 6 ou 8 mm est tolérée pour les cordes en Dacron.

Le band est la distance qui sépare la corde du creux de la poignée ou du centre du B.B. Il est donné de manière théorique par le constructeur mais il doit de toute façon faire l'objet d'une recherche poussée. Il constitue la seconde force mécanique qui va agir sur le vol de la flèche. Lors de la fermeture de l'arc, la corde vient frapper les branches sur une longueur plus ou moins grande et il est nécessaire que les puissances soient équilibrées pour obtenir un bon groupement. Si le band est court, la corde propulse la flèche plus longtemps que lorsqu'il est long. Cela signifie que la vitesse de sortie du tube varie suivant le band. Pour obtenir une constante de vol, il faut que les deux branches se ferment en même temps en fournissant à chaque flèche une énergie constante.

Il faudra définir le band minimum et le band maximum de manière à utiliser le band moyen qui permet une bonne précision tout en laissant une petite tolérance au cas ou une variation de longueur de la corde pourrait survenir suite à des variation importantes de température ou d'humidité.

Vous partirez donc d'un band inférieur de 8mm au band théorique pour arriver au band minimum puis vous rechercherez le band maximum jusqu'à ce que le groupe descende par rapport au point de visée. Vous diminuerez la longueur de votre corde d'environ 1 mm soit 3 tours de corde donnés dans le sens de rotation des fibres à chaque essai et vous tirerez un minimum de 2 séries par essai car les brins vont devoir se mettre en place à chaque fois. Vous avez maintenant déterminé et placé sur votre arc le band moyen, vous pouvez donc revenir à 5m pour vérifier votre sortie de tube et ensuite à 2m pour vérifier votre point d'encochage.

Le pose flèche

Le repose flèche doit être placé de manière à ce que l'endroit de la languette (sur laquelle repose la flèche) se trouve exactement au centre vertical de l'arc, au-dessus du point le plus profond de la poignée et à environ 17 à 20 mm au dessus du plancher de la fenêtre.

ETAPE 6**PRINCIPES DE BASE****1. Se placer en position de tir**

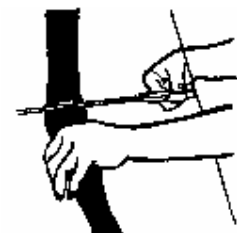
Pieds écartés - léger décalage possible - recherche de la stabilité.



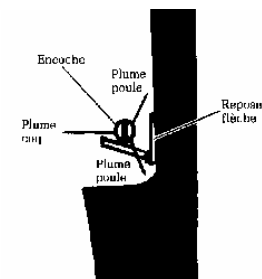
Placement de l'axe vertical : tête - bassin - pieds.

**2. Mettre la flèche**

Placer le tube sur le repose-flèche.



Engager la flèche jusqu'au fond de l'encoche.



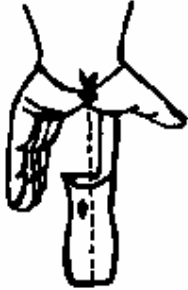
Respecter le placement des plumes poules et de la plume coq.

3. Saisir son arc

Point d'appuis sur la main.



Placement sur la poignée.



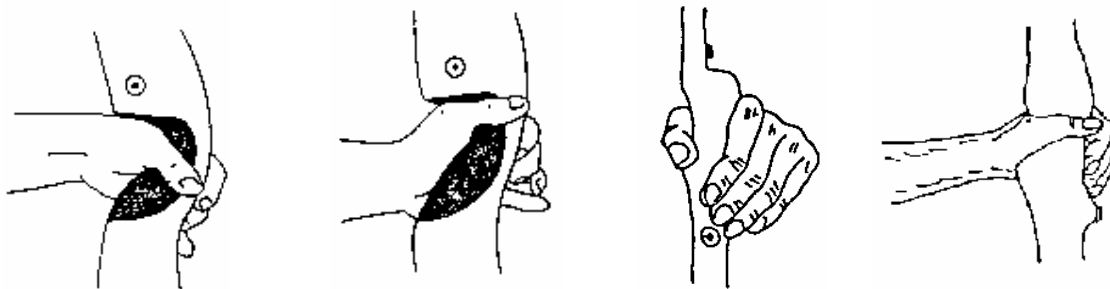
Poignet décontracté.



Doigts décontractés.



Positions possibles des poignets.



4. Prise de la corde

Corde au creux de la première phalange.



Les doigts sont allongés et forme un crochet.

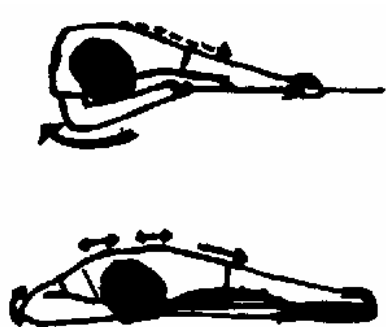


En tir sans viseur, placement des doigts sous la flèche.



5. Armement

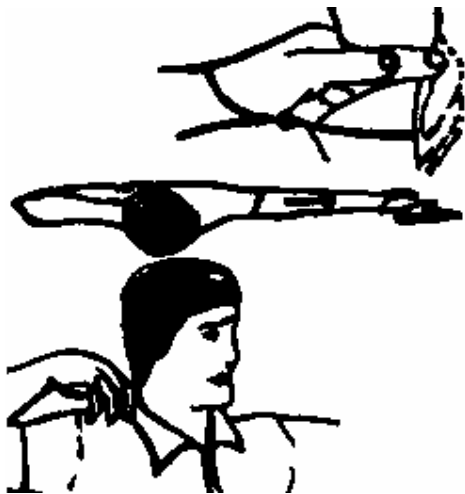
L'arc est élevé à la perpendiculaire; tête et bras dirigés vers la cible. Force de traction à l'arrière - force de poussée à l'avant.(1)



Amener la corde au visage. Contact de la corde sur le nez et le menton. Alignement oeil - viseur. (2)



Décision de lâcher. Maintien de la position et la visée jusqu'à l'impact.(3)



Dans le tir sans viseur, le contact au visage se fait sur la pommette. Alignement oeil - cible. (4)



Lexique

- A -

ACCROCHAGE : même chose que l'ancrage, mais le pouce de la main de corde est accroché sur le cou. Valable uniquement si on a de très grandes mains.

ALLONGE DU TIREUR : lorsque l'arc est en tension, c'est la distance en centimètres entre le creux de l'encoche et le clicker.

ALLONGE REELLE : c'est la mesure exacte de la flèche d'un tireur, prise du fond de l'encoche à l'extérieur de l'arc en position de tir.

ALLONGE THÉORIQUE : lorsque l'arc est en tension, c'est la distance en centimètres entre le creux de l'encoche et le milieu du berger bouton, plus 2 cm.

ALLONGE VBAR : se fixe entre la poignée d'arc et le Vbar, permet d'avancer le centre de gravité de l'arc.

AMORTISSEUR : élément fixé sur le stabilisateur qui absorbe les vibrations.

***AMPLITUDE** : se définit par la distance entre l'entrée du câble secondaire et son point de sortie.

ANCRAGE : En position de tir, c'est le maintien de la corde sous la mâchoire, avec le pouce de la main de corde à l'intérieur.

ARC CLASSIQUE : utilisé dans la plupart des spécialités, il est avec ou sans viseur.

***ARC COMPOUND**: arc à poulies permettant de diminuer la puissance à l'allonge du tireur. Est souvent plus léger que l'arc olympique. Permet un effort moindre et un temps de visée plus long.

ARC OLYMPIQUE : arc classique, soit avec des lattes en bois, soit des lattes en carbone (nettement plus coûteuses).

ARMEMENT : action qui consiste à tendre l'arc jusqu'à l'ancrage (avec flèche).

ARMEMENT A VIDE : même action que l'armement, mais sans flèche.

- B -

***BALANCE** : réglage de la longueur des câbles primaires.

BAND : correspond à la distance d'écartement entre la corde et le centre de la joue d'arc (arc bandé au repos).

BANDER L'ARC : action d'armer l'arc, en accrochant les œillets de la corde sur les branches de l'arc (ne pas confondre avec l'armement qui est l'action de tirer sur la corde).

BANDOIR : accessoire permettant de bander la corde sur l'arc (fausse corde).

BARBOW : terme anglais qui veut dire " tir sans viseur ".

BERGER BUTTON : accessoire permettant le réglage de la flèche en absorbant, en partie, le paradoxe de cette dernière. Améliore le vol de celle-ci. Dispose souvent de trois ressorts : un souple, un moyen, un fort. A régler rigoureusement selon le type de flèche et le groupement.

BEURSAULT : spécialité traditionnelle pratiquée dans un jeu d'arc.

BIATHLON : spécialité de loisir qui associe la pratique du tir à l'arc et du ski de fond.

BLASON : les blasons existent en différentes tailles selon les distances et le type de tir. Par exemple, en field, ce sont des blasons avec un centre jaune et les autres zones sont noires.

Pour le 18 m on utilise des blasons de 40 cm en mono spot et 15 cm en tri spot, pour le 25 m, des blasons de 60 cm, pour le 30 - 50 m, des blasons de 80 cm et pour le 70 m - 90 m, des blasons de 122 cm. Les zones blanches valent 1 et 2 points, Les zones noires 3 et 4 points, Les zones bleues 5 et 6 points, Les zones rouges 7 et 8 points, Les zones jaunes 9 et 10 points. Le dix n'est pas le même pour les arcs olympiques et les compounds (on parle alors de 10 inerten).

BRACELET : accessoire qui protège l'avant-bras d'arc lors du lâcher.

BRANCHES DE L'ARC : inférieure et supérieure : les lattes

BRAS D'ARC : bras qui tient l'arc.

BRAS DE CORDE : bras qui tire sur la corde.

BRIN : éléments de fils qui composent la corde.

BUTTES DE TIR : ensemble de paille compressée qui reçoit les flèches pendant le tir.

Endroit où l'on dispose les blasons ou cartes.

- C -

CALIBRE : diamètre intérieur et extérieur du fût.

CANON : stabilisateur long à l'avant de l'arc.

CARQUOIS : permet d'avoir ses flèches, ses jumelles et son petit matériel de réglage à portée de la main (attention : gaucher et droitier).

CHASSE D'UN ARC : puissance de propulsion à la détente de l'arc. Elle est fonction de la qualité de l'arc, de la rapidité avec laquelle la corde revient à la position de tension minimum, au point mort.

CIBLE : ensemble de paille compressée qui reçoit les flèches pendant le tir et sur lequel est fixé le blason..

CLAQUAGE DE L'ARC : réaction anormale et dangereuse pour la durée de l'arc, exécutée lors de la décoche.

CLICKER : lamelle métallique qui permet à l'archer de savoir où il en est dans son effort musculaire. Il peut garder ainsi une allonge constante et éviter de fondre (= contrôleur d'allonge).

COLLE POUR ENFERRON : cette colle est utilisée pour fixer les pointes dans les fûts. On choisit le type de colle en fonction du type de fût. Ce n'est pas la même colle pour les fûts en aluminium et les fûts en carbone.

COLLE POUR PLUME : permet de fixer ses plumes sur le fût. A mettre précautionneusement. Parfois, pour les Spin Wing, la colle est remplacée par du double face. Très amusant à faire : -)

COLLE-PLUMES : appareil à coller les plumes sur les tubes de flèches.

COMPOUND : arc à poulies permettant de diminuer la puissance à l'allonge du tireur.

CONE : partie arrière du tube.

CONTROLEUR D'ALLONGE : petit appareil réglable se posant sur l'avant de la "joue d'arc", servant à limiter l'allonge de la flèche à la tension de la corde.

CONTROLEUR D'OUVERTURE : même appareil que le contrôleur d'allonge, mais avec une autre fonction : il sert au contrôle de l'ouverture d'armement, c'est-à-dire qu'il indique exactement la "fin de course" de la tension de la corde après l'ancrage, ceci pour un alignement des épaules toujours identique.

CORDE : élément accroché aux extrémités de l'arc qui sert à l'armement de ce dernier ; elle est formée par des "brins" en fil de Dacron, de Kevlar, de Fast Flight ou de Dyneema. La partie centrale est recouverte d'un tranche fil où se fixent les points d'encoche. En initiation on utilise surtout des cordes en Dacron.

- D -

DACRON : matériau utilisé pour les cordes d'initiation.

DEBANDER L'ARC : action de décrocher l'œillet de la corde de la branche supérieure de l'arc pour mettre ce dernier au repos.

DECOCHE : action de libérer la flèche.

DECOCHEUR : remplace la décoche manuelle sur les arcs compounds. S'utilise exclusivement avec des arcs compounds. Il en existe de tous les types et de tous les prix.

DETALONNAGE : réglage de la hauteur d'emplacement de l'encoche de la flèche sur la corde, afin d'empêcher la flèche de "talonner" au passage de l'arc.

DOIGTIER : accessoire utilisé par les chasseurs, le plus souvent, qui permet la protection des doigts qui tiennent la corde.

DRAGONNE : accessoire qui sert à retenir l'arc sur la main ouverte lors de la décoche et permet de laisser réagir l'arc librement.

DYNEEMA : matériau utilisé pour les cordes de compétition.

- E -

ÉCHAPPEMENT : moment du lâcher de la corde.

EMPENNAGE : partie de la flèche qui représente l'ensemble des plumes naturelles ou plastiques assurant la stabilité et la sustentation de la flèche dans sa trajectoire.

EMPENNEUSE : instrument permettant de coller les plumes avec précision.

ENCOCHAGE : partie de la corde venant se placer dans l'encoche.

ENCOCHE : élément en plastique, que l'on place à l'extrémité de la flèche et qui reçoit la corde dans son creux.

ENFERRON : pointe métallique montée sur la flèche. Pour les fûts en aluminium, on utilise le plus souvent des pointes de 7% ou de 9%. Pour les fûts en carbone le choix est beaucoup plus vaste.

EPAULE D'ARC : épaule du bras porteur de l'arc.

EPAULE DE CORDE : épaule du bras qui tire la corde.

EQUERRE : instrument de mesure permettant de fixer le band, le point d'encoche (le détalonnage) et le thiller.

ETALONNAGE DE L'ARC : caractéristiques d'un arc fournies par le fabricant. Les caractéristiques mentionnées sur l'arc sont : sa hauteur, son poids à une longueur précise (en général, 28" ou 71 cm).

EXCENTRIQUE : poulie excentrée située à l'extrémité de la branche.

- F -

FAST FLIGHT : type de corde utilisé après l'initiation. Très solide, il n'est pas rare de conserver une corde une saison entière, mais très rapide. A éviter sur les arcs d'initiation, on pourrait casser les poupées.

FAUSSE CORDE : accessoire permettant de monter la corde sur l'arc (bandoir).

FENETRE D'ARC : partie centrale de l'arc largement dégagée (ouverture de 20 cm de hauteur environ sur la moitié de l'épaisseur de l'arc pour les arcs de tir F.I.T.A., et dégagée beaucoup moins haut pour les arcs de chasse) ; ce dégagement sert à centrer la flèche de l'arc, en position de tir.

F.I.T.A. : Fédération Internationale de Tir à l'Arc.

FLAMBAGE : paradoxe de la flèche.

FONDRE : action de laisser l'arc se refermer à cause d'un mauvais maintien musculaire.

FORCE DE MAINTIEN : force réduite de 50 à 65 % à pleine allonge sur un compound.

FORCE DE PIC : c'est le moment où la puissance des branches est à son maximum lors de la mise en tension de l'arc.

FORCE DE PIC CALCULEE : force calculée en fonction du type de matériel utilisé. Voir réglages Easton

FORCE DE PIC MESUREE : la force de pic mesurée (force maximum ou "de pointe" de l'arc) d'un arc à double courbure est la force nécessaire (exprimée en livres) pour tirer votre pleine allonge. Un compound atteint sa force de pic maximum avant de parvenir à l'allonge maximum. Passé ce point la tension est "soulagée" et la résistance est réduite de 50 à 65 %.

FUT : le tube de la flèche.

FOURCHE : partie de la main d'arc formée par le pouce et l'index qui sert à maintenir l'arc dans une main ouverte.

- G -

GOLF ARCHERY : spécialité de loisir qui associe le golf et le tir à l'arc.

GORGE : rainure qui se trouve au centre des extrémités des branches, côté intérieur de l'arc. Elles servent, lors de la décoche, à guider le retour de la corde.

GRAIN D'ORGE : différents types de points de mire. Au choix du tireur. L'œilleton est la partie qui reçoit le grain d'orge.

GRAISSE : produit que l'on met sur la corde une fois que celle-ci est terminée. Ne pas en mettre trop souvent. A faire également après un tournoi par temps de pluie.

GRIP : pièce qui est ajoutée d'office à la poignée de l'arc pour une prise plus confortable. On peut aussi la faire fabriquer par un armurier selon la morphologie de la main.

GROUPEMENT : notion qui définit la précision du tir par le positionnement des flèches entre elles.

- H -

HAUTEUR D'ARC : distance exprimée en pouce, d'une poupée à l'autre.

HLB : ligue néerlandophone de tir à l'arc.

HYPER-LAXITE : pour le bras d'arc, excès de relâchement dans les articulations du coude, dont l'avant-bras part fortement vers l'extérieur. Problème assez fréquent chez les femmes.

- I -

INER TEN : petit 10 utilisé auparavant pour les compounds et, qui depuis peu de temps, est pris en compte également pour les recurves. Voir fiche.

INSERT : certaines pointes n'ont pas de manchon, elles se vissent sur un insert dont la fonction est de recevoir des pointes de poids différents.

- J -

JOUE DE L'ARC : se trouve dans la fenêtre de l'arc. C'est la partie plate et verticale de l'ouverture où, à sa base, est placé le "repose-flèche".

- K -

KELVAR : matériau qui était utilisé pour les cordes de compétition. Très fragile. Peu utilisé de nos jours.

- L -

LACHER : action d'ouverture des doigts pour libérer la corde. Doit se faire tout en douceur.

LATÉRAL : " avoir du latéral ", c'est observer un décalage du groupement à droite ou à gauche par rapport au centre de la cible. Il suffit, dans l'absolu, de régler le viseur en conséquence.

*LET OFF : c'est ce qu'on appelle la puissance de maintien, une fois en pleine allonge (puissance démultipliée).

L.F.B.T.A. : ligue francophone belge de tir à l'arc.

LIGNE DE TIR : ligne droite qui part de l'œil de visée pour arriver sur le "point à viser" de la cible, en passant par le "viseur". Elle est également appelée "axe de tir".

LIVRE : mesure anglaise. La puissance d'un arc est exprimée en livres.

LONGBOW : arc monobloc utilisé en chasse uniquement.

LONGUEUR D'ALLONGE : marquez la flèche à l'extérieur de la poignée (dos de l'arc) lorsque vous êtes confortablement en pleine allonge. Votre longueur d'allonge est la distance de la marque sur la flèche au fond de l'encoche

LONGUEUR DE FLECHE : 2,5 cm en avant du point de contact du fût avec l'extrémité avant du repose-flèche. La longueur de flèche correcte est mesurée du fond de l'encoche à l'extrémité du fût.

LOUPE : utilisée uniquement en compound.

L.R.B.T.A : Ligue Royale Belge de Tir à l'Arc.

- M -

MAIN D'ARC : main qui tient l'arc.

MAIN DE CORDE : main qui tire la corde.

MALADIE DE LA CARTE ou du jaune: impossibilité de se stabiliser sur le point à viser et décoche, par psychisme, au passage du "viseur" sur le point à viser, sans pouvoir s'y fixer.

MANCHON : partie de la pointe ou de l'encoche qui vient s'insérer à l'intérieur du tube.

MARQUE : la feuille de marque permet de noter le résultat en cible.

MARSOUINNAGE : oscillations verticales de la flèche.

MONO SPOT : blason unique.

- N -

NAZETTE : repère de hauteur fixé sur la corde à la hauteur de la base du nez où celui-ci se fixe par un appui léger.

NOCK SET : se place sur la corde pour faire les points d'encoche. Sert parfois aussi dans les réglages ou comme points de repère pour les compounds.

- O -

OEILLETS DE CORDE : extrémités de la corde qui sert à la fixer sur les branches de l'arc.

L'œillet supérieur est plus grand que l'inférieur pour permettre le passage de la branche d'arc.

ŒILLETON : partie du viseur qui reçoit le grain d'orge.

***OVERDRAW** : pièce ajoutée aux arcs compounds permettant de tirer des flèches plus longues que prévu.

- P -

PALETTE : accessoire servant à la protection des doigts tirant la corde et permettant un dégagement unifié de cette dernière.

PARADOXE : réaction de la flèche au moment du lâcher (flambage du tube).

PAS DE TIR : emplacement des pieds du tireur au moment du tir, indiqué par un marquage au sol : piquet, ligne.

PEAK POWER : c'est le moment où la puissance des branches est à son maximum lors de la mise en tension de l'arc.

PESON : appareil qui permet de mesurer la puissance de l'arc.

PINCE : permet de serrer et d'enlever les nock set.

PISTON AMORTISSEUR : pièce du Berger Bouton dépassant légèrement de la poignée de l'arc en direction du pose flèches et permettant par réglage du ressort un bon flambage de la flèche.

PLANCHER DE L'ARC : C'est la petite face plate à la base de la joue d'arc, formant généralement une équerre avec celle-ci. Il fait partie de la fenêtre d'arc.

PLASTRON : accessoire évitant le frottement de la corde sur les vêtements chez les archers dont la corde touche la poitrine en position de tir.

PLUMES (naturelles ou plastiques) : Elles forment l'empennage d'une flèche, qui peut en comporter 6, 4 ou plus couramment 3, ces dernières étant appelées : plume coq, plumes poule (la haute et la basse).

PLUME COQ : plume de la flèche d'une couleur différente des autres, positionnée vers l'intérieur de l'arc pour les recurves et vers le bas de l'arc pour les compounds.

PLUMES NATURELLES : utilisées surtout pour le tir en salle sur courtes distances (18 - 25 m). Stabilisation rapide de la flèche mais aussi freinage.

PLUMES PLASTIQUES : type de plumes le plus souvent utilisé. Existe dans toutes les couleurs. On peut parfois les faire décorer à ses propres couleurs. On choisit sa longueur de plume en fonction des distances et de ses flèches, plus la distance est courte, plus la flèche doit se stabiliser rapidement et plus la plume peut être importante. Inversement, sur des fûts en carbone et pour des longues distances, on utilise de très petites plumes pour offrir une pénétration maximum dans l'air. Il y a des plumes poules et des plumes coqs.

PLUMES POULES : les autres plumes d'une flèche..

PLUMES SPIN WING: utilisées surtout pour le tir en extérieur avec des fûts en carbone.

Permettent une très grande pénétration dans l'air. Inconvénient, ne collent pas très bien.

POIDS : se placent sur les stabilisateurs pour mieux régler l'équilibre de l'arc.

POIDS DE POINTE : poids de l'enferon exprimé en % ou en grains.

POIGNÉE : c'est le corps de l'arc.

POINT DE PIVOT : centre mécanique de l'arc (creux de poignée).

POINT DE PRESSION : lorsque l'arc est en tension, c'est le point de contact le plus important entre le grip et la main d'arc.

POINT D'ENCOCHAGE : repères constants sur la corde qui reçoivent l'encoche.

POINTE : embout de la flèche.

POSE ARC : permet de poser un arc compound.

POSE FLECHE : permet de poser la flèche sur l'arc. Il doit être réglé avec précision. Au départ, on utilise des pose-flèches en plastique. Il existe aussi des pose-flèches magnétiques de très bonne facture pour les olympiques. Sur les compounds, ils sont très sophistiqués et offrent des options de réglage extraordinaires.

POUCES : environ 2,54 cm.

***POULIE** : ce qui permet de diminuer la force de tension sur les compounds.

POUPEE : désigne à la fois l'extrémité de la branche et de la corde.

***PRIMAIRE (CABLE)** : adjectif définissant les câbles se situant au centre de l'arc.

PROTEGE BRAS : évite les frottements - et les bleus - lors du lâcher de la corde. Tous les modèles sont permis. Mais une chaussette ou un coude font aussi bien l'affaire.

PUISSANCE MARQUEE : elle est exprimée en livres sur la branche inférieure de l'arc.

PUISSANCE REELLE : arc pesé à l'allonge du tireur.

- R -

REPÈRE ARRIÈRE : contact entre la main et le visage lorsque l'arc est en tension.

REPÈRE AVANT : positionnement de l'œilleton du viseur par rapport au centre de la cible.

REPERES DE BASE : ils servent au départ de l'armement, pour retrouver à l'identique le point de départ à chaque armement (indispensable).

REPERES SUR L'ARC : points fixes marqués sur l'arc pour un alignement ou un repérage.

REPOSE FLECHE : accessoire fixé sur la "joue d'arc", à 17 mm environ du "plancher d'arc".

RETOUR MUSCULAIRE : ce sont, après l'ancrage à la mâchoire, les quelques centimètres de relâchement de tension qui permettent aux muscles de se mettre en place après l'ancrage.

REVENIR : discipline qui consiste à reprendre chaque contrôle depuis le début, quand, à l'ancrage, l'archer sent que sa position n'est pas parfaite ou a dépassé son "temps de tenue".

ROTATION musculaire du bras d'arc : permet la mise en place de tous les muscles de l'épaule et du bras d'arc pour un départ d'armement.

- S -

*SECONDAIRE (CABLE) : adjectif définissant les câbles se situant en sortie de poulie, sur lesquels la corde vient se fixer.

SERVING : permet de bien serrer le tranche fil pour la confection de sa corde.

SORTIE DE FLECHE : manière dont la flèche quitte l'arc, doit être réglée avec précision afin d'éviter que la flèche ne touche une partie de l'arc en sortant et pour obtenir un meilleur groupement.

SOUPLESSE DE TIR : position non contractée, décoche souple et rapide toujours identique.

SPINE : à la décoche, la flèche subit une brusque poussée par la corde. Cette force de propulsion, du fait de l'inertie de la flèche, provoque une déformation du tube en fonction de la flexibilité, de la rigidité du matériau de fabrication, et de la résilience.

Le spine des flèches est choisi en fonction de la force de l'arc utilisé à l'allonge réelle du tireur.

STABILISATEUR COURT : ils stabilisent l'arc horizontalement et permettent un meilleur groupement en latéral. On les utilise peu en compound, mais cela se fait de plus en plus.

STABILISATEUR D'UN ARC : tige à contre-poids plus ou moins longue, fixée sur la face extérieure de l'arc. Il est très utile pour les "coups de poing" et les "coups de poignet" ; bien réglé, il augmente l'inertie de l'arc, et donc retarde ses réactions, son avantage est de ralentir et de freiner ces "coups" pour laisser passer la flèche. Son effet augmente avec la force de l'arc. A défaut des "coups" cités ci-dessus, cet appareil devient un "gadget" dangereux, s'il n'est pas réglé exactement à la position du tireur utilisateur. Bien réglé, il servira de compensateur de stabilité.

STABILISATEUR LONG - CANON : ils stabilisent l'arc, évitent une partie des vibrations. Il en existe en aluminium et en carbone. En général, le choix de la longueur se fait en fonction de l'allonge du tireur. Certains stabilisateurs sont réglables par l'ajout de poids, d'autres, les plus récents, par des poids mobiles, d'autres encore sont hydrauliques. Le dernier modèle de chez Easton contient un produit qui absorbe les vibrations et peut être inversé pour mieux équilibrer l'arc.

SUCETTE : point de repère se fixant sur la corde et touchant l'archer au visage et pour être plus précis, au niveau des lèvres. Se place aussi bien sur un compound que sur un olympique. (diamètre maximum toléré : 10 mm).

SYSTÈME DE VISÉE : formé par quatre points (œil, œillette du viseur main d'arc, main de corde) il est encore appelé " quadrilatère ".

- T -

TALON DE LA BRANCHE : la base inférieure de la branche.

TALON DE L'ARC : partie qui commence en haut de la poignée de l'arc et se termine à l'extrémité du "plancher", côté intérieur (côté corde) ; ce talon repose sur la fourche de la main d'arc.

TALONNAGE : c'est une très mauvaise sortie de la flèche, dont les causes sont nombreuses. Au passage de l'arc, la flèche talonne par le tube et l'empennage sur le plancher et la joue d'arc.

TAP : terme anglais qui se traduit par "calle". C'est un élément que l'on trouve sur certaines palettes et qui permet d'améliorer dans certains cas le repère au visage.

TEMPS DE RETENUE en tension : Laps de temps, entre la fin de l'ancrage et la décoche, qui est propre à chaque archer, temps qui ne doit jamais être dépassé.

TEST A LA POUDRE : voir la section sur les tests.

TEST HAMILTON : voir la section sur les tests

TEST DU PAPIER : voir tests. Attention, peu fiable pour les recurves.

TFC : élément entre le Vbar et le(s) stabilisateur(s) qui absorbe encore un peu plus les vibrations. Peu utile avec des stabilisateurs en carbone.

THILER : distance mesurée en centimètres qui se situe entre le talon de la branche une fois enclenché dans la poignée et la corde (arc bandé au repos).

TIR AU DRAPEAU : spécialité de loisir.

TIR BEURSAULT : tir national à 50 m de 40 à 80 flèches, sur cartes noires et blanches.

TIR F.I.T.A. : distances internationales : 90, 70, 50, 30 m pour les hommes ; 70, 60, 50, 30 m pour les femmes. Cartes zonées de 1 à 10, 5 couleurs : blanc, noir, bleu, rouge et centre jaune. 80 cm de grandeur pour les 30 et 50 m. 122 cm pour les 60, 70 et 90 m. De même, en "Tir en Salle" à 18 et 25 m. Cible de 40 cm et 60 cm. Ainsi que le "Tir en Campagne".

TIR FIELD : tir international, style chasse tout terrain ; se tire en tir instinctif ou avec viseur, avec distances connues et inconnues, cartes avec spot ou animal.

TIR DE CHASSE : discipline de tir sur blasons animaliers.

TRANCHE FIL : permet de finir une corde et de la renforcer à certains endroits : poupées et points d'encoche. A choisir selon son type d'encoche.

TRI SPOT : blason composé de trois cibles verticales.

TUBE : fût sur lequel sont montés l'encoche, l'empennage et l'enferron formant la flèche.

TUBE NU : flèche sans plumes permettant de faire une série de tests.

- V -

VBAR: permet de fixer les stabilisateurs pour obtenir différentes orientations au niveau des stabilisateurs latéraux positionnés en "V" au niveau de la poignée d'arc.

VERROUILLAGE de position : Stabilité définitive.

VISSETTE : sert de second point de visée sur un arc compound. Toujours choisir l'orifice le plus étroit possible. Existe avec lentille de correction.

VISEUR : accessoire fixé sur l'arc et permettant de viser directement la cible.

VISUEL : petit morceau de papier ou de blason utilisé lors d'un test de réglage ou d'un travail technique, il est fixé directement sur la butte de tir (paille).

VOLEE : nombre de flèches tirées l'une à la suite de l'autre par un même tireur, sur une même cible (en compétition : volée de 3 flèches).