

# TIR A L'ARC A CHEVAL

## MINI-GUIDE FEDERAL

# SOMMAIRE

## 1 - PRÉSENTATION

- |    |                           |    |
|----|---------------------------|----|
| 1. | UN PEU D'HISTOIRE.....    | P3 |
| 2. | BUT DE LA DISCIPLINE..... | P3 |
| 3. | DÉFINITIONS.....          | P4 |

## 2 - DÉBUTER L'ACTIVITÉ

- |    |                                       |    |
|----|---------------------------------------|----|
| 1. | ATOUTS DE LA PRATIQUE<br>EN CLUB..... | P5 |
| 2. | MOYENS NÉCESSAIRES.....               | P6 |

## 3 - LES BASES TECHNIQUES

- |    |                           |     |
|----|---------------------------|-----|
| 1. | VOCABULAIRE.....          | P8  |
| 2. | LA DÉSENSIBILISATION..... | P10 |
| 3. | LES ÉTAPES DU TIR.....    | P11 |
| 4. | TIR À CHEVAL.....         | P13 |

## 4 - LES RÈGLES DE SÉCURITÉ.....

## 5 - 4 SÉANCES POUR DÉCOUVRIR

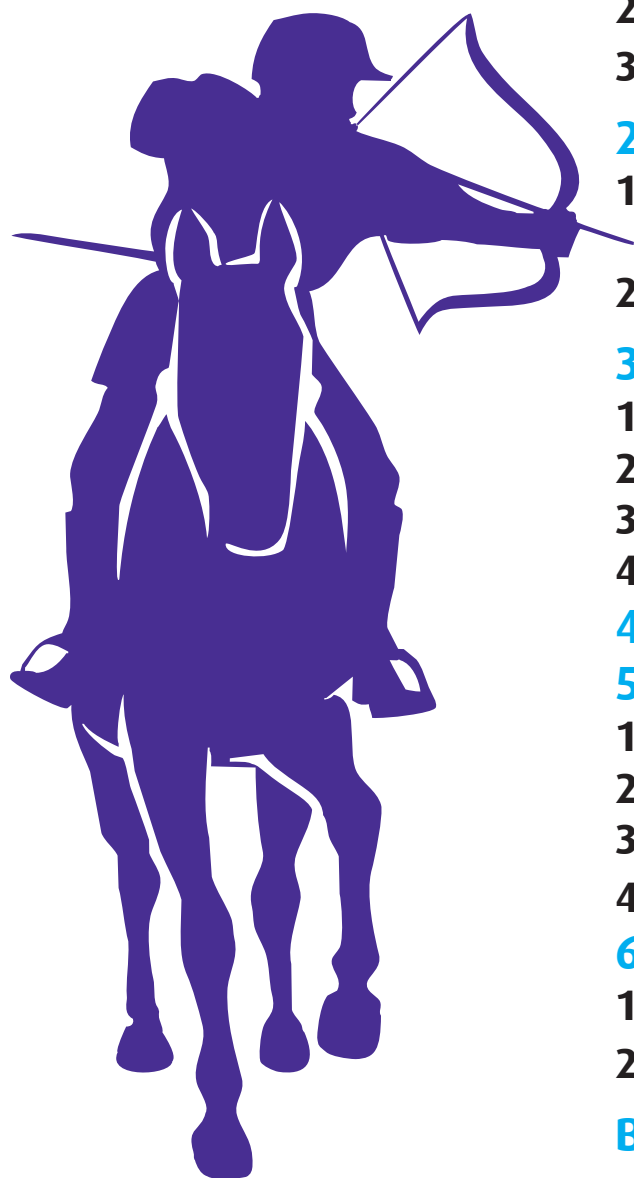
- |    |               |     |
|----|---------------|-----|
| 1. | SÉANCE 1..... | P16 |
| 2. | SÉANCE 2..... | P17 |
| 3. | SÉANCE 3..... | P18 |
| 4. | SÉANCE 4..... | P19 |

## 6 - ORGANISER DES COMPÉTITIONS

- |    |                                 |     |
|----|---------------------------------|-----|
| 1. | MOYENS HUMAINS.....             | P20 |
| 2. | LOGISTIQUE ET ORGANISATION..... | P20 |

## BESOIN D'AIDE ?.....

P24



# 1-PRÉSENTATION



## 1. UN PEU D'HISTOIRE

L'archerie équestre est la réunion de deux disciplines sportives traditionnelles: l'équitation et le tir à l'arc. La combinaison de ces deux sports provient de traditions centre asiatiques vieilles de plus de 4000 ans, lorsqu'un peuple d'Asie centrale inventa l'arc composite et la domestication du cheval pour un usage de chasse et de guerre. Ceci nous ramène aux origines de l'équitation. Ces deux techniques voyagèrent ensuite jusqu'en Extrême-Orient et en Europe, via une multitude de peuples nomades et archers cavaliers, qui à l'instar des Huns d'Attila ou des Mongoles bousculèrent les plus grands empires. Dans nos légendes les Amazones, interviennent durant la guerre de Troie, farouches archères et cavalières émérites.

Plus loin en Asie, en Chine, en Corée et particulièrement au Japon, cette activité équestre devint l'apanage de la noblesse et de l'aristocratie guerrière. Ces traditions se sont maintenues tout particulièrement en Hongrie, en traduction littérale «le pays des Huns», ainsi qu'au Japon de façon continue depuis 1200 ans. Le Moyen-Orient et l'Iran ont aussi une culture très riche en ce domaine. Les Indiens d'Amérique du Nord furent également de redoutables archer-cavaliers. L'UNESCO a inscrit cette riche tradition à son patrimoine culturel immatériel. Civilisations raffinées ou tribus nomades, les archers cavaliers ont façonné le monde durant plus de trois mille ans. De cette histoire sont nées les compétitions modernes.



## 2. BUT DE LA DISCIPLINE

L'objectif est de tirer dans un temps déterminé, des flèches en mouvement dans une ou plusieurs cibles en ligne droite ou sur un parcours de chasse vallonné, sur une piste encadrée. L'esthétisme du geste et la difficulté d'allier vitesse et précision en font tout le charme. La symbolique de l'arc et du cheval conjuguée plaît beaucoup.



### 3. DÉFINITIONS

#### LA LIGNE DU RUN

Les épreuves se déroulent sur une ligne de galop de 30 à 150 mètres de long, appelée « ligne de Run ». Cette ligne sécurisée de deux mètres de large est délimitée par une lice. Les lignes de départ et d'arrivée sont symbolisées par des points de repères, à gauche et à droite de la ligne de Run. Une zone d'accélération et de freinage peut être prévue avant et après la ligne de Run. La piste peut être installée dans un manège, une carrière ou un pré plat.

#### LES PASSAGES

Chaque cavalier fait plusieurs passages dans la ligne de Run, à une allure déterminée ou libre. Lors de chaque passage, il tire des flèches dans une ou plusieurs cibles, entre les points de repères du départ et de l'arrivée.

#### LES CIBLES

Les cibles peuvent être disposées verticalement de face, de côté, de dos, couchées au sol ou même en hauteur. La hauteur, la taille, l'angle et la distance entre la piste et les cibles varient selon les épreuves.

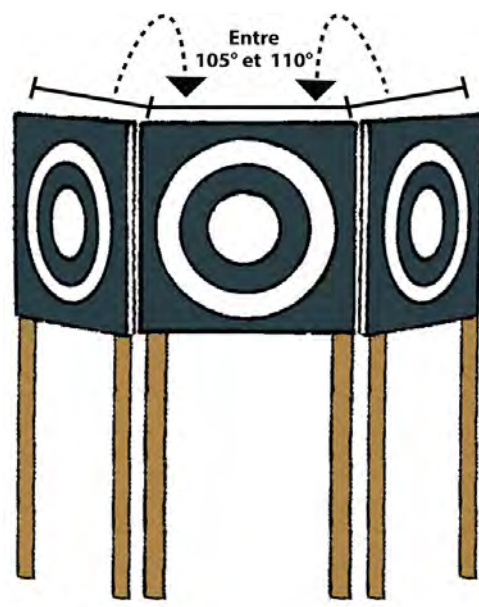
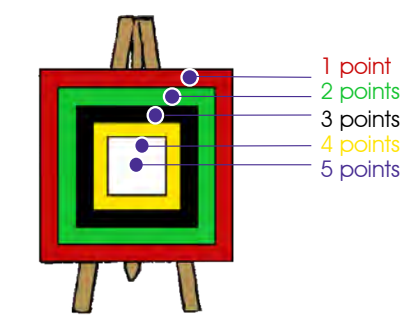
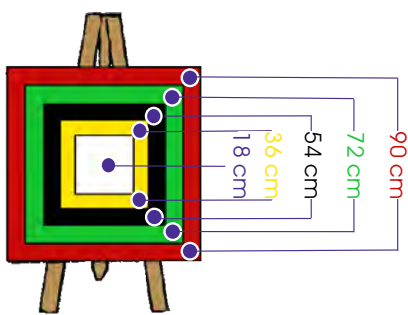
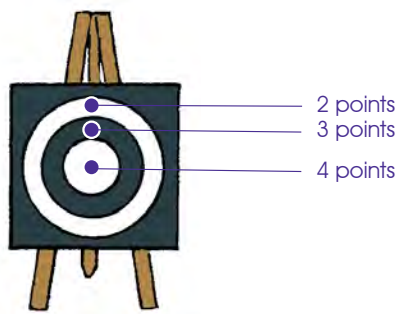
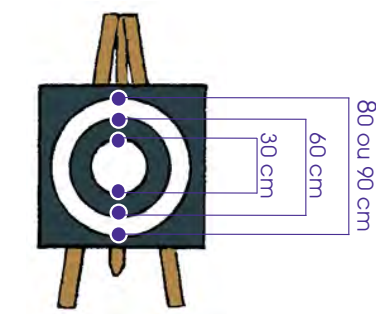
#### LES POINTS

Lors des passages sans chronomètre, le cavalier parcourt la ligne et tire une ou plusieurs flèches. Les points marqués en cible sont comptabilisés. Le principe est le même lors des passages au chronomètre. Il faut rajouter à cela un temps de référence (déterminé par une vitesse) qui est donné pour parcourir la ligne. Si le cavalier parcourt la ligne dans un temps inférieur au temps de référence, il obtient des points de bonus.

À l'inverse, si son temps est supérieur au temps de référence, il est pénalisé de points de malus. Les points ne sont comptabilisés que si au moins un point est marqué en cible. Dans ce cas, le ou les points marqués s'additionnent/se retranchent aux points du chronomètre.

Quand le score de la ligne de Run est négatif, il est ramené à zéro.

Le classement final est établi en fonction du nombre de points obtenus, le cavalier qui totalise le plus grand nombre de points est déclaré vainqueur. La seconde (temps) vaut un point.



# 2- DÉBUTER L'ACTIVITÉ



## 1. ATOUTS DE LA PRATIQUE EN CLUB

### Atouts pour le club

L'initiation en manège est très simple, ludique et accessible à tous, dès le niveau Galop® 2. Le tir à l'arc à cheval s'inscrit parfaitement dans la logique de diversification des activités nécessaire pour élargir le public des clubs au-delà du cercle des adeptes des activités de base. Il semble attirer particulièrement le public adulte et non-cavalier qui représente une « cible » intéressante et parfois difficile à capter. Le tir à l'arc représente un spectre large de finalités possibles, allant de l'objectif d'une pratique de loisir à une visée compétitive, en passant par l'activité de spectacle équestre. De plus, il est courant d'avoir un arc, un jeu de flèches et un cheval pour 2 cavaliers. Pendant que le premier groupe tire, le second compte les points et ramasse les flèches, avant d'échanger les rôles.

### Atouts pour le cavalier

Les atouts pour le cavalier sont nombreux. Le premier est le plaisir immédiat, car dès la première séance, les cavaliers sont capables de tirer leur flèche dans la cible, au pas ou au galop. La réussite procure un sentiment de plaisir et de satisfaction instantané, au même titre que le parcours sans faute. Le cavalier sait tout de suite s'il a ou non mis sa flèche dans la cible et combien il a gagné de points.

Dans le cadre de l'entraînement régulier à cheval et à pied, il développe son calme et sa concentration à encocher rapidement et à tirer ses flèches à la recherche de la plus grande précision. Sur le plan équestre, il apprend à contrôler sa monture sans les mains. Savoir conduire en mobilisant assiette et jambes est très utile pour toutes les disciplines. On tire à l'arc, vers l'avant, vers l'arrière, sur les côtés, vers le haut et parfois avec l'autre main, de façon ambidextre. C'est particulièrement ludique et excellent pour l'aisance, l'assiette et la coordination motrice du cavalier. Cela améliore également l'équilibre du cavalier.

### Atouts pour le cheval

L'adaptation des chevaux au tir des flèches est rapide et facile. Les séances se déroulent principalement rênes longues, au pas et au galop, avec un cavalier en équilibre. Le cheval se prête facilement à des alternances d'arrêts et de lignes au pas ou au galop.

Les transitions pas-galop-pas favorisent une bonne musculature et le travail de rectitude est facilité par la ligne de Run. De plus, les séances peuvent comporter une partie d'entraînement au tir à pied et une autre de tir à cheval qui permettent d'économiser la cavalerie. Des séances uniquement au pas, tout en restant ludiques, seront plus productives pour les cavaliers débutants/intermédiaires. Enfin, les chevaux lents et placides sont très adaptés en initiation dans ce type d'activité.



#### BON À SAVOIR

La ligne de Run peut rester montée en permanence. Elle permet de travailler la mise en confiance des cavaliers, la rectitude des chevaux...

## 2. MOYENS NÉCESSAIRES

### Cavalerie

Une cavalerie de club est parfaite pour débiter l'activité. Les chevaux et poneys doivent être calmes et confiants. Ils doivent également être porteurs et musclés car ensuite, les reports de poids dus aux tirs avant/arrière sont importants.

### Terrain

Deux zones sécurisées (un manège ou une carrière coupée en deux conviennent parfaitement) sont nécessaires : une pour le tir à pied et une pour le tir à cheval. Chaque espace doit prévoir une zone de sécurité derrière.

#### TIR À PIED

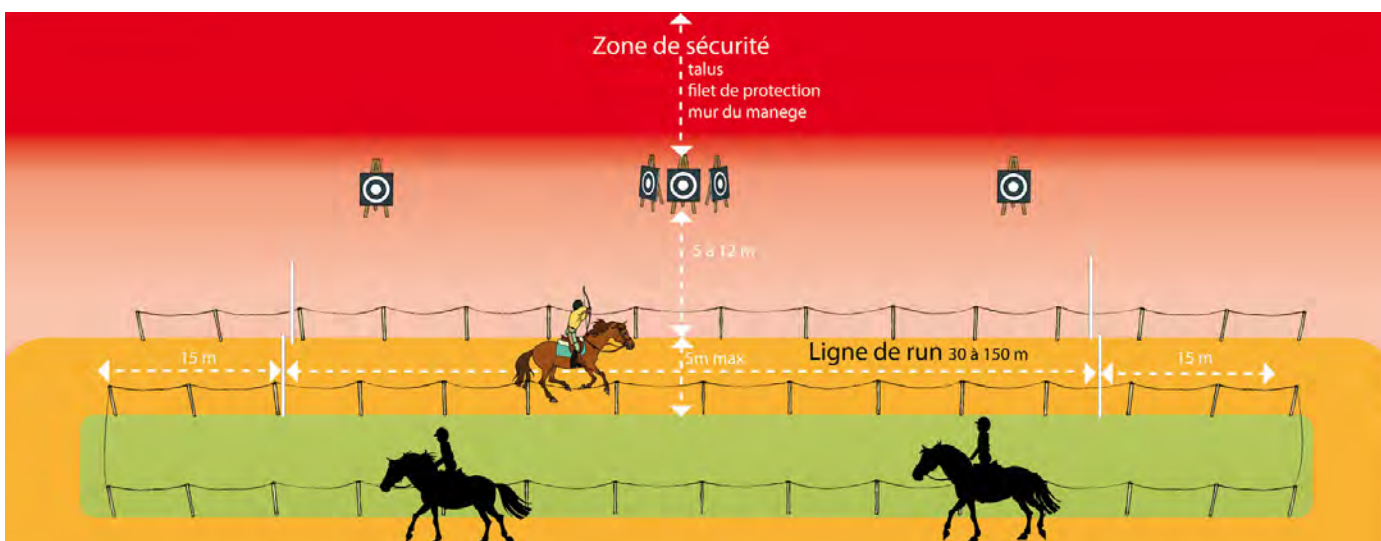
Il peut se faire dans une partie du manège ou dans le paillet. Pour commencer, on peut prévoir :

- **Un filet stop flèches avec des cibles devant.** À noter que le tir à pied sur les cibles détériore ces dernières beaucoup plus vite.
- **Un mur de bottes de paille plutôt carré,** minimum 3m de haut, et minimum 3m de long.
- **Un talus en terre ou en sable** peut aussi convenir (attention aux cailloux qui peuvent casser les flèches).
- **Une botte de paille.** Néanmoins, si cette botte est placée dans le manège, les flèches auront tendance à casser plus facilement en tapant contre le mur.

L'idéal est de prévoir une cible pour deux cavaliers, avec un espace de 2m de large et 10m de profondeur. Les débutants ne tireront pas au-delà de 6-8 mètres de distance pour commencer, mais les flèches peuvent voler à plus de cent mètres. La zone de sécurité n'est donc pas facultative.

#### TIR À CHEVAL

Il peut se faire dans un manège, une carrière, ou un pré.



## Matériel

Le tir à l'arc à cheval est différent du tir à pied, c'est un tir d'instinct et en mouvement. Le matériel d'archerie à cheval est donc spécifique à cette activité. Le budget d'équipement pour débiter est de moins de 100 euros pour l'arc et les flèches. L'achat de 3 cibles pour un club représente 300 euros environ et permet de débiter la compétition.

### LIGNE DE RUN

Elle peut être réalisée avec des piquets en plastique type piquets de clôture ou cônes d'environ 80cm de haut (à privilégier pour la sécurité) et du ruban élastique fin type fil de vigne qui casse en cas de problème. Ne pas utiliser de chandelier ni de barre au sol.

### CIBLES

On peut débiter avec un round baller de paille sur lequel on fixe un repère visuel. On peut également utiliser une plaque de polystyrène posée sur un porte cible (chevalet) et sur laquelle on fixe un blason.

### ARC

L'initiation à l'activité peut se faire avec n'importe quel arc, du moment qu'il est nu, ambidextre et sans repose flèche. Les cavaliers s'équiperont assez rapidement d'arcs spécifiques plus légers, plus puissants et plus précis.

Spécificités de l'arc: sans repose flèches ni viseur(nu), allonge importante (33 pouces pour un adulte de taille moyenne), anse importante pour plus de facilité dans le rechargement, tranche-fil qui ne bloque pas l'encoche, faible puissance (entre 20 et 30 livres), ambidextre.

### FLÈCHES

Il faut choisir des flèches économiques (en magasins spécialisés uniquement). Dans un premier temps, des flèches longues (32 pouces minimum) pourront servir aux adultes comme aux enfants. Par la suite, la longueur d'une flèche devra respecter l'allonge de l'archer +2,5cm. La pointe des flèches est non piquante, arrondie. Pour la sécurité des archers, il faut veiller à ne pas utiliser des flèches de longueur différentes dans un même chargeur.

### CARQUOIS

Il est utile pour que les flèches ne soient pas par terre lors des entraînements et aussi dans certaines épreuves. On peut également utiliser une ceinture. Dans le cas où les cavaliers n'ont pas de carquois, ils sont répartis par binôme, un à cheval et un qui tient les flèches. Le carquois de dos est interdit. Le carquois de ceinture se porte à droite ou à gauche selon la technique choisie par l'archer.



**ACTUELLEMENT DEUX  
ARCHERIES SPÉCIALISÉES  
EN FRANCE :**

#### CHEVAL ARC

[www.archerie-cheval-arc.eu](http://www.archerie-cheval-arc.eu)

71 rue de chorette

59158 MAULDE

E-mail : [chevalarc59@gmail.com](mailto:chevalarc59@gmail.com)

Tél : 06 63 68 88 92

#### LIMOUSIN ARCHERIE

[www.limousin-archerie.fr](http://www.limousin-archerie.fr)

28 rue François Perrin

87000 LIMOGES

E-mail : [contact@limousin-archerie.fr](mailto:contact@limousin-archerie.fr)

Tél : 09 72 52 78 01





# 3- LES BASES TECHNIQUES

## 1. VOCABULAIRE

### LES MESURES\*

Le pouce (inch) exprime la taille. 1 pouce = 1" = 2.54 cm.

La Livre exprime les puissances d'arcs. 1 livre = 1 # = 0.454 kg.

Le Grain «Gr» exprime le poids de la pointe de la flèche et le grain par inch «GPI» celui de la flèche.

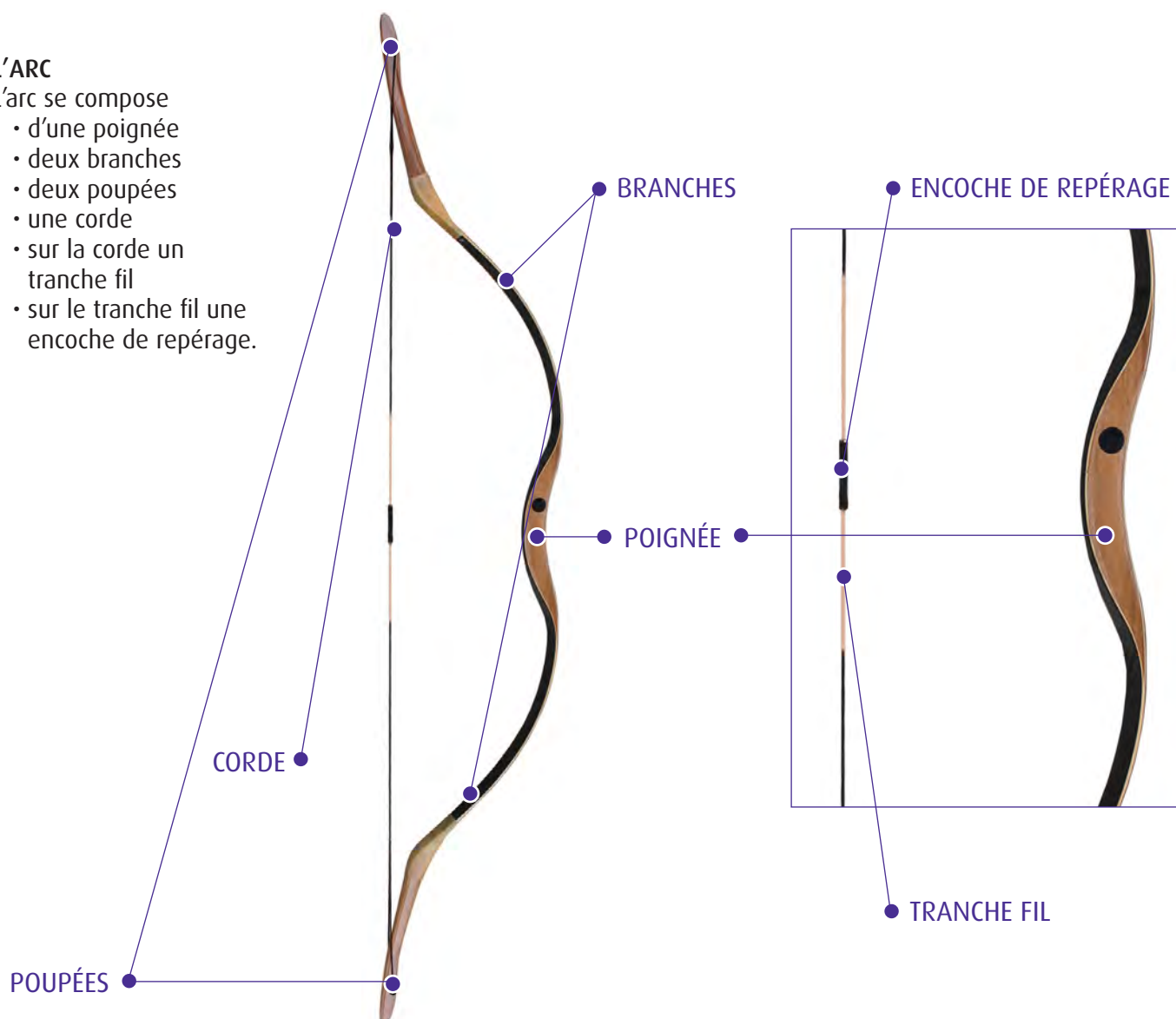
Le Spine mesure la souplesse de la flèche.

\*en archerie, elles sont anglo-saxonnes.

### L'ARC

L'arc se compose

- d'une poignée
- deux branches
- deux poupées
- une corde
- sur la corde un tranche fil
- sur le tranche fil une encoche de repérage.

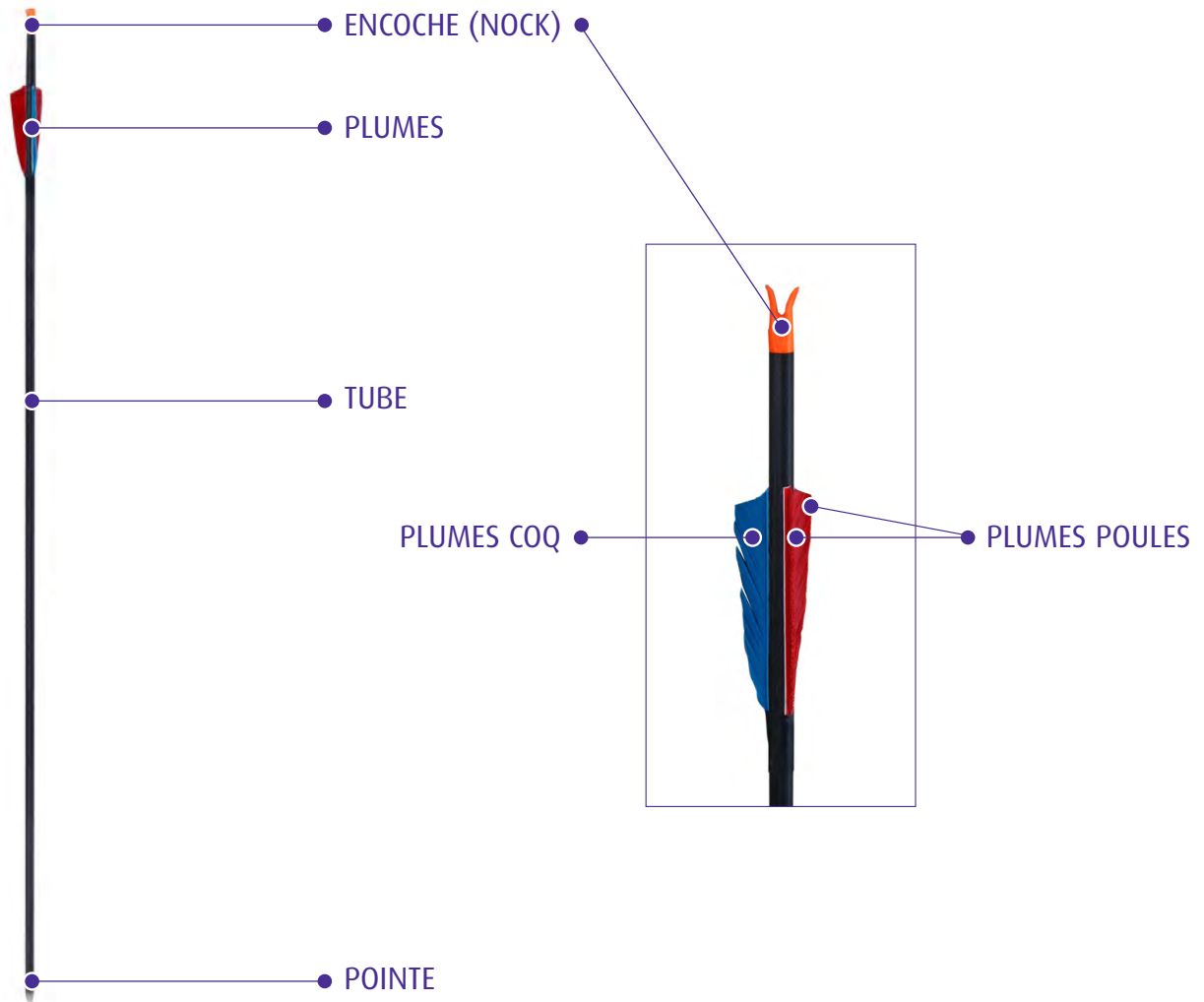




## LA FLÈCHE

Elle se compose d'une pointe, d'un tube (bois, alu, carbone), trois plumes (un coq et deux poules) ou parfois quatre plumes, une encoche (nock).

Il est important de vérifier l'état de ses flèches entre chaque tir. Elles peuvent prendre un impact d'autres flèches et lorsqu'on les retire de la cible se briser et blesser le cavalier.



## MAIN D'ARC/MAIN DE CORDE

La main d'arc est la main qui tient l'arc, la main de corde celle qui tient la corde.



## LE CHARGEUR

C'est une technique qui permet de tenir plusieurs flèches dans la main.



CHARGEUR 3



CHARGEUR 6



CHARGEUR 12

## L'ŒIL DIRECTEUR

C'est l'œil qui va permettre au cavalier de viser et de diriger son bras face à la cible. En général si le cavalier est droitier c'est l'œil droit et s'il est gaucher c'est l'œil gauche. Mais il peut arriver que ce soit l'inverse. Dans ce cas, le cavalier devra changer sa façon de tenir l'arc : il sera donc gaucher au tir à l'arc.

### Comment déterminer son œil directeur ?

1. Tendez le bras avec lequel vous vous sentez à l'aise pour tenir l'arc.
2. Les deux yeux ouverts, Pointez à l'aide de votre index le centre de la cible.
3. Fermez l'œil du bras au repos, si votre Index est toujours au centre de la cible, vous avez trouvé votre œil directeur. Si c'est décalé, changez d'œil (rouvrir l'œil et fermer celui du bras d'arc), si c'est au centre il va falloir changer de main d'arc.



## 2. LA DÉSENSIBILISATION

Il est important d'habituer le cheval au tir à l'arc à pied à côté de lui dans un premier temps. Cela permet au cheval de découvrir le matériel, le bruit qu'il provoque, etc... et de limiter les risques si le cheval prend peur.

Dans un premier temps, il faut faire découvrir le matériel au cheval : lui faire sentir l'arc, les flèches en lui

laissant le temps de les analyser. On peut par exemple caresser le cheval partout sur le corps, entre les oreilles avec le paquet de flèches.

Ensuite, il faut travailler l'immobilité du cheval malgré les éléments extérieurs. Pour cela, le cheval est immobile au milieu d'une carrière et le cavalier tourne autour de celui-ci

en claquant des mains, claquant les flèches, etc... Evidemment l'exercice doit être progressif : il faut tout d'abord garder la longe en main et l'intensité sonore doit être adaptée aux peurs du cheval. Dans tous les cas, il ne faut pas s'énerver et continuer tant que le cheval bouge, s'arrête et le récompenser lorsqu'il reste immobile.

Dès que ces exercices sont maîtrisés, vous pouvez commencer à tirer à côté du cheval. Commencez dans un premier temps à tirer dans le sol en ne tendant que très peu la corde et observez la réaction du cheval suite au bruit provoqué par le décochage. Une fois que l'exercice a été effectué plusieurs fois sans que le cheval n'ait peur, vous pouvez passer à un tir dans une cible encore une fois avec

une tension très faible. Ensuite, vous pouvez augmenter progressivement la tension de l'arc. Cela peut prendre un peu de temps. À chaque étape, si le cheval réagit, recommencez les exercices précédents jusqu'à ce que le calme soit revenu.

À cheval, Les cavaliers commencent par tirer des flèches à l'arrêt, cheval tenu. Puis les cavaliers tirent au pas, cheval tenu. Enfin, les cavaliers

tirent seuls au trot, et au galop. L'idéal est de ne pas galoper lors de la première séance afin d'associer la ligne de Run et la notion de calme. Une séance débute et se termine toujours par une ligne de Run au pas. Enfin, lorsque la disposition des cibles et de l'environnement de la piste sont modifiés, les cavaliers refont systématiquement une ligne de reconnaissance, au pas et sans tirer.

### 3. LES ÉTAPES DU TIR: CHARGER, ENCOCHER ET TIRER

\*Explications pour un tireur droitier qui donc, tient son arc dans la main gauche

1- On tient l'arc et trois flèches dans la même main : l'arc est chargé.

2- On prend la première flèche entre le pouce et l'index, le majeur en soutien : c'est le début de la phase encochage



3- À partir de là deux méthodes : tir à trois doigts ou tir au pouce.

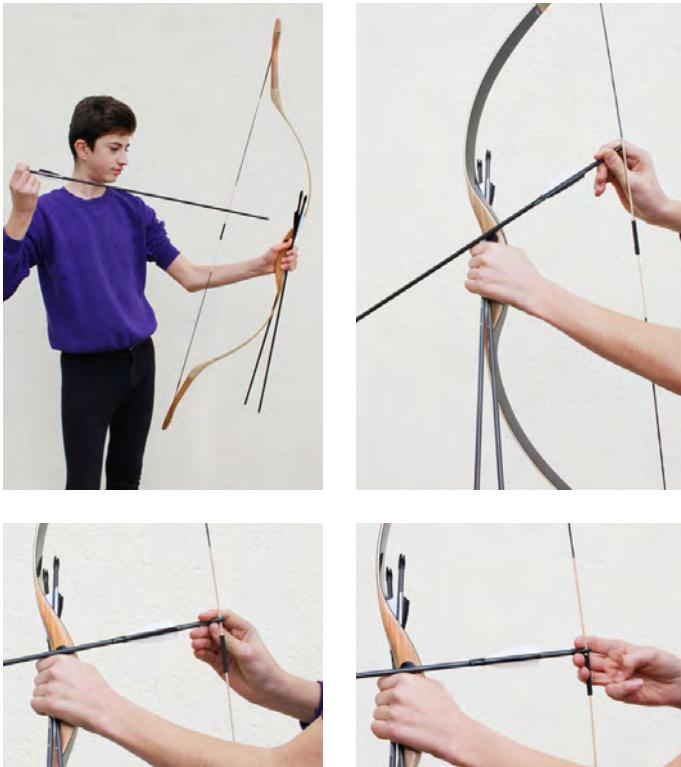


TIR À 3 DOIGTS



TIR AU POUCE

### TIR À TROIS DOIGTS



On retire entièrement la flèche, on tape la corde, puis l'arc, pointe de la flèche vers le haut, on fait glisser la flèche puis on la recule pour faire rentrer la corde dans l'encoche. Les 3 doigts se placent sur la corde index-majeur-annulaire. Le pouce et le petit doigt se replient et n'interviennent plus.

4- L'arc reste vertical simultanément, on pousse sur son bras d'arc en direction de la cible et on recule le coude de la main qui tient la corde jusqu'à l'ouverture maximale de l'arc.

### TIR AU POUCE



On bascule la flèche, on tire la flèche vers soi jusqu'à ce que les plumes dépassent la corde, on la rengage en suivant la corde jusqu'à ce que le pouce passe la corde, on recule la flèche pour faire rentrer la corde dans l'encoche. Le pouce crochète la corde, l'index et le majeur se posent sur le pouce pour renforcer l'action de traction de celui-ci.

5- On ouvre les doigts de la main de corde de manière à laisser la flèche partir et on envoie le coude derrière pour augmenter la puissance. Le tir est instinctif, les deux yeux ouverts, on ne vise pas. On ne lâche pas la cible du regard, même durant l'encoche.



**LE TIR EST INSTINCTIF, LES DEUX YEUX OUVERTS, ON NE VISE PAS.  
ON NE LÂCHE PAS LA CIBLE DU REGARD, MÊME DURANT L'ENCOCHAGE.**

## 4. LE TIR À CHEVAL : S'ÉQUILIBRER, ENCOCHER, TIRER.

La position de base du cavalier est celle en équilibre sur les étriers, comme pour passer des cavalettis. On distingue trois positions de l'arc pour l'archer, elles sont essentielles pour des raisons de sécurité :



**POSITION DE REPOS**  
L'ARC EST VERS LE BAS, MAIN SUR LE VENTRE  
OU BRAS PENDANT ET VERTICAL.



**POSITION HAUTE**  
L'ARC EST EN POSITION HAUTE  
EN ENTRANT SUR LA LIGNE.



**POSITION ENCOCHÉE**  
LORSQUE LE CAVALIER RÉALISE SES ACTIONS D'ENCOCHAGE ET DE TIRS SUR LA LIGNE DE RUN,  
MAIN D'ARC EN DIRECTION DE LA CIBLE.

**AUCUNE FLÈCHE NE PEUT-ÊTRE ENCOCHÉE EN DEHORS DE LA LIGNE DE RUN.**



# 4-LES RÈGLES DE SÉCURITÉ

**LA SÉCURISATION DES AIRES D'ÉVOLUTION EST ESSENTIELLE AU BON DÉROULEMENT DE LA SÉANCE. DANS TOUS LES CAS, LE CHAMP DE TIR DOIT ÊTRE SÉCURISÉ**

## Lors de l'entraînement à pied :

La gestion du groupe nécessite quelques règles spécifiques :

- Tous les archers qui tirent doivent être sur la même ligne,
- Les spectateurs doivent se trouver derrière cette ligne,
- Un archer référent doit diriger le groupe et c'est lui qui autorisera les autres à aller rechercher les flèches,
- Pour enlever les flèches des cibles, seuls deux archers peuvent le faire en même temps : un de chaque côté de la cible. Ne jamais rester en face de la cible pendant que quelqu'un enlève les flèches.

## Lors de l'entraînement à cheval :

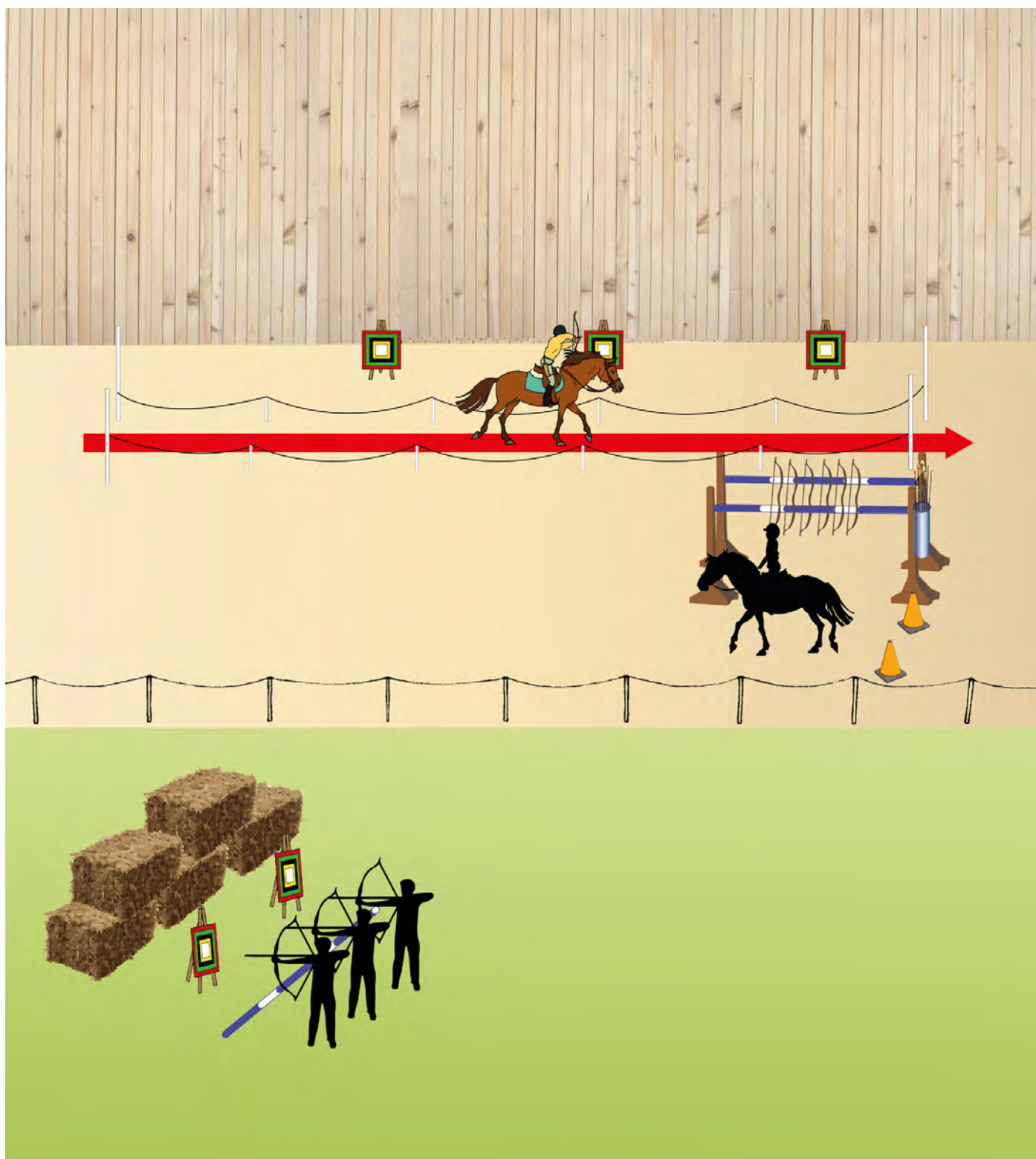
Dès le début de l'apprentissage, le cavalier doit être capable de jeter son arc et ses flèches sur le côté, en cas de problème dans le contrôle de son cheval. Le retour des cavaliers est impératif du côté opposé aux cibles. Il est également souhaitable de travailler en triangle : un cheval en attente au départ, un cheval sur la ligne, un cheval en attente à l'arrivée.





# 5- 4 SÉANCES DÉCOUVERTE

L'AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE POUR UNE SÉANCE DE TIR À L'ARC À CHEVAL



# SÉANCE 1

## CAVALIERS DÉBUTANT L'ACTIVITÉ



### THÈME

S'approprier la technique d'encochage.

### OBJECTIF TECHNIQUE

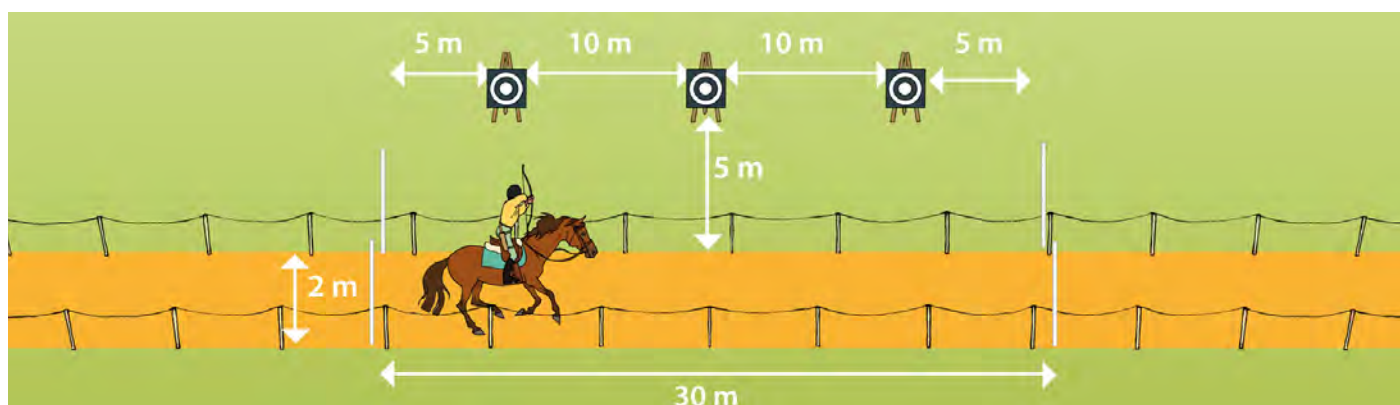
Être capable de tirer trois flèches au pas en ligne droite.

### AMÉNAGEMENT

Dispositif type club 3.

### MATÉRIEL

- Espace sécurisé,
- Ligne de Run de 30m de long et 2m de large,
- Chandelier porte carquois, plots, cubes, barres au sol pour délimiter l'espace,
- 3 cibles et portes cibles,
- 5 à 15 flèches par élève.



	Mise en situation des cavaliers :	Consignes données aux cavaliers :
1	Explication de la technique d'encochage et tir à pied à 5m de la cible.	Arc en position haute, cavalier toujours en tir latéral, pointe de la flèche toujours en direction des cibles, le cavalier ne regarde pas l'encochage, regard centré sur la cible.
2	À pied dans la ligne de run, appropriation des cibles: en marchant, tirer, encocher, recharger tout au long de la ligne. En fin de ligne jeter l'arc sur le côté. Distance de sécurité de 3 m entre chaque cavalier.	Mêmes consignes que 1 en marchant.
3	Désensibilisation du cheval à pied puis à cheval. 2 cavaliers par cheval, répartis dans l'espace.	Cavalier attentif aux réactions de son cheval, désensibilisation progressive.
4	À cheval, premier passage au pas sans tirer pour que le cheval découvre la piste, arc à la main.	Regard sur la cible, cavalier centré sur le poney : être attentif à son attitude, prendre l'habitude de ne pas utiliser les rênes.
5	À cheval, passages successifs en tirant des flèches.	Mêmes consignes que 1.

### INDICATIONS POUR L'ENSEIGNANT

Les règles de sécurité doivent être particulièrement surveillées.

L'enseignant gère les ordres de passages des cavaliers dans la ligne de Run avec des distances suffisantes. Une attention particulière est également portée à la distinction gauchers/droitiers qui ne réalisent pas la ligne dans le même sens.

L'enseignant vérifie que les arcs sont verticaux et les flèches en direction des cibles, le cavalier doit toujours former une croix avec ses bras et son corps (tronc).

**PLUS FACILE :** les cavaliers tirent seulement la cible du milieu.

**PLUS DIFFICILE :** les cavaliers réalisent l'exercice au trot.



# SÉANCE 2

## CAVALIERS DÉBUTANT L'ACTIVITÉ



### THÈME

S'équilibrer.

### OBJECTIF TECHNIQUE

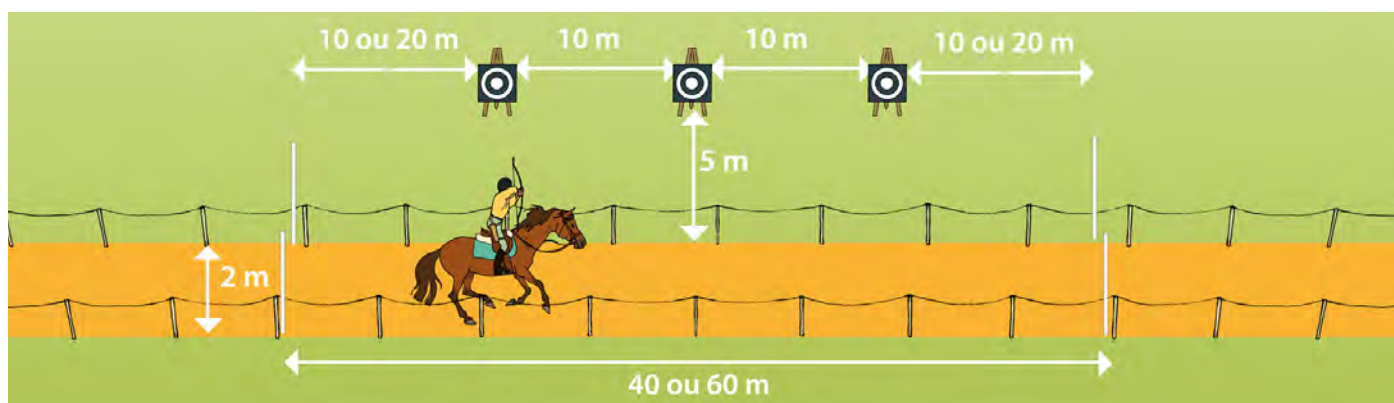
Être capable de s'équilibrer lors de tirs sur plusieurs cibles.

### AMÉNAGEMENT

Dispositif type club 3.

### MATÉRIEL

- Espace sécurisé,
- Ligne de Run de 40 ou 60 m,
- 3 cibles et portes cibles,
- Chandelier porte carquois, plots, cubes, barres au sol pour délimiter l'espace
- Carquois à la ceinture (de hanche ou autre),
- 6 à 12 flèches par élève.



	Mise en situation des cavaliers :	Consignes données aux cavaliers :
1	Au pas, se mettre en équilibre au dessus de ses pieds, exercice d'encochage sur 1 Run sans tirer. Ensuite même exercice, mais le cavalier tire sur les trois cibles au pas.	Cavalier en équilibre sur les étriers, dos gainé, arc vertical, cavalier toujours en tir latéral, pointe de la flèche toujours en direction des cibles, le cavalier ne regarde pas l'encochage, regard centré sur la cible.
2	Au trot, se mettre en équilibre au dessus de ses pieds, tirer sur les cibles 1 et 3.	Mêmes consignes que 1, conserver l'équilibre sur toute la ligne.
3	Au galop, conserver son équilibre en tirant une flèche sur la cible centrale.	Mêmes consignes que 1, conserver l'équilibre sur toute la ligne.

### INDICATIONS POUR L'ENSEIGNANT

Les règles de sécurité doivent être particulièrement surveillées.

L'enseignant gère les ordres de passages des cavaliers dans la ligne de Run avec des distances suffisantes. Une attention particulière est également portée à la distinction gauchers/droitiers qui ne réalisent pas la ligne dans le même sens.

L'enseignant vérifie que les arcs soient verticaux et les flèches en direction des cibles, le cavalier doit toujours former une croix avec ses bras et son corps (tronc).

**PLUS FACILE :** les cavaliers tirent seulement la cible du milieu.

**PLUS DIFFICILE :** les cavaliers réalisent l'exercice en ajoutant une cible (3 au trot et 2 au galop, la première et la dernière).

# SÉANCE 3

## CAVALIERS INITIÉS À L'ACTIVITÉ



### THÈME

Encocher.

### OBJECTIF TECHNIQUE

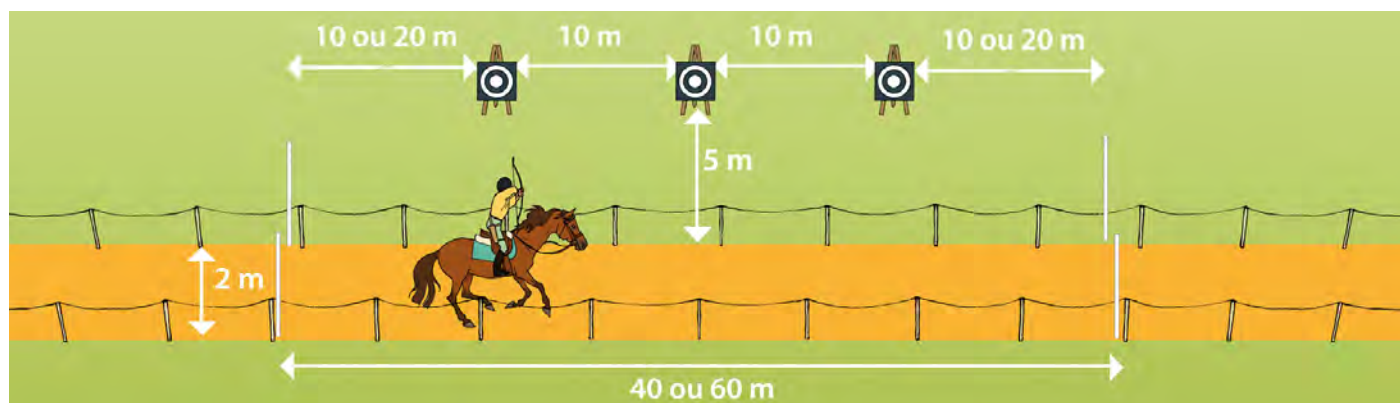
Être capable d'optimiser son encochage aux trois allures lors de tirs sur plusieurs cibles.

### AMÉNAGEMENT

Dispositif type Club 2.

### MATÉRIEL

- Espace sécurisé,
- Ligne de Run de 60 m,
- 5 cibles de 90 cm et portes cibles,
- Chandelier porte carquois, plots, cubes, barres au sol pour délimiter l'espace,
- Carquois à la ceinture (de hanche ou autre),
- 10 à 15 flèches par élève.



### Mise en situation des cavaliers :

### Consignes données aux cavaliers :

1	À pied dans la ligne de Run, encocher sans regarder ses mains 10 flèches (6 en main, 4 au carquois) en visant les cibles en tir latéral et tirer.	Marcher et tirer, verticaliser l'arc. Pointe de la flèche toujours en direction des cibles, le cavalier ne regarde pas l'encochage, regard centré sur la cible.
2	Au pas, avec 6 flèches en main et 4 au carquois, essayer de tirer le plus de flèches possible dans les 5 cibles (retrouver les angles de tir de l'exercice précédent).	Cavalier en équilibre sur les étriers, dos gainé, arc vertical, cavalier toujours en tir latéral, pointe de la flèche toujours en direction des cibles, le cavalier ne regarde pas l'encochage, regard centré sur la cible.
3	Au Galop avec 3 flèches en main et 3 flèches au carquois, partir sur 3 cibles (1-3-5) et tirer une à deux flèches en cible.	Mêmes consignes que 2, conserver l'équilibre sur toute la ligne. Chercher à sentir le geste et l'automatiser. Se concentrer sur la cible (focalisation du regard, attente de la cible).

### INDICATIONS POUR L'ENSEIGNANT

Les règles de sécurité doivent être particulièrement surveillées.

L'enseignant gère les ordres de passages des cavaliers dans la ligne de Run avec des distances suffisantes. Une attention particulière est également portée à la distinction gauchers/droitiers qui ne réalisent pas la ligne dans le même sens.

L'enseignant vérifie que les arcs sont verticaux et les flèches en direction des cibles, le cavalier doit toujours former une croix avec ses bras et son corps (tronc).

**PLUS FACILE :** les cavaliers tirent seulement les cibles 1-3-5. Lors des passages au galop, l'enseignant décide en amont des cibles que le cavalier va tirer.

**PLUS DIFFICILE :** les cavaliers réalisent l'exercice en ajoutant des cibles (galop 4 ou 5).

# SÉANCE 4

## CAVALIERS INITIÉS À L'ACTIVITÉ



### THÈME

Tirer.

### OBJECTIF TECHNIQUE

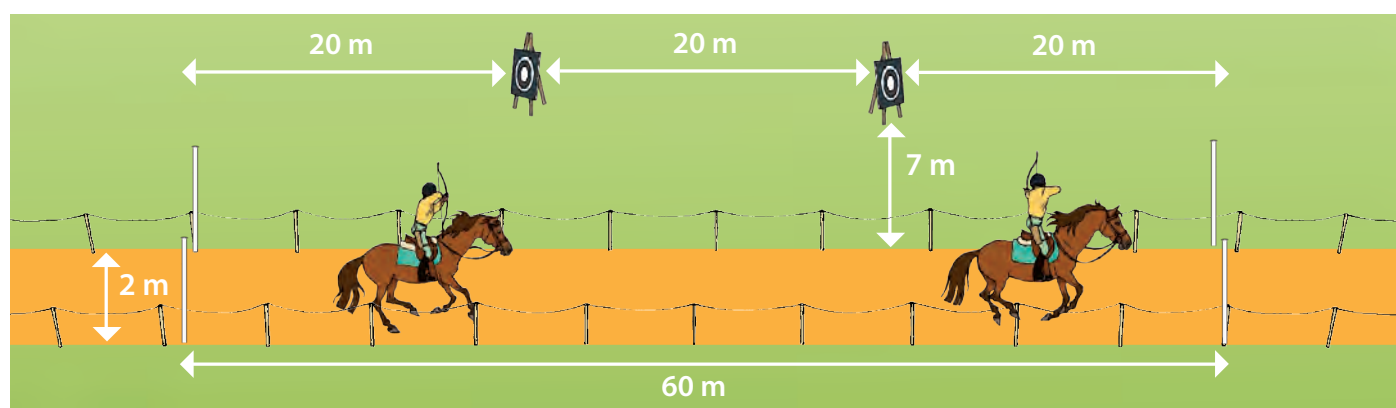
Être capable d'effectuer des tirs avant/arrière sur deux cibles placées de biais.

### AMÉNAGEMENT

Dispositif préparatoire à la Club 1, cibles espacées de 20m (20m-20m-20m).

### MATÉRIEL

- Espace sécurisé,
- Ligne de Run de 60 m,
- 2 cibles de 90 cm et portes cibles,
- Chandelier porte carquois, plots, cubes, barres au sol pour délimiter l'espace,
- Carquois à la ceinture (de hanche ou autre),
- 4 à 8 flèches par élève.



	Mise en situation des cavaliers :	Consignes données aux cavaliers :
1	Au pas, s'expérimenter au tir avant/arrière.	Verticaliser l'arc. Pointe de la flèche toujours en direction des cibles, le cavalier ne regarde pas l'encoche, regard centré sur la cible, bras tonique.
2	Même exercice au trot, (retrouver les angles de tir de l'exercice précédent).	Mêmes consignes que 1, cavalier en équilibre sur les étriers, dos gainé, arc vertical.
3	Même exercice au Galop.	Mêmes consignes que 2. Se concentrer sur la cible (focalisation du regard, attente de la cible)

### INDICATIONS POUR L'ENSEIGNANT

L'enseignant gère les ordres de passages des cavaliers dans la ligne de Run avec des distances suffisantes. Une attention particulière est également portée à la distinction gauchers/droitiers qui ne réalisent pas la ligne dans le même sens.

L'enseignant vérifie que les arcs soient verticaux et les flèches en direction des cibles, le cavalier doit toujours former une croix avec ses bras et son corps (tronc).

L'enseignant doit veiller à ce que le cavalier suive la cible avec le haut du corps avec une rotation des épaules et qu'il stabilise son bas du corps.

L'enseignant doit accompagner le cavalier dans le choix de ses cibles. Pour cela, il le fait s'interroger sur le temps dont il a besoin pour encocher + le temps de galop de son cheval.

**PLUS FACILE :** Éloigner les cibles (entre elles et par rapport à la piste), ouvrir l'angle.

**PLUS DIFFICILE :** Rapprocher les cibles (entre elles et par rapport à la piste), fermer l'angle.

# 6- ORGANISER DES COMPÉTITIONS



## 1. LES MOYENS HUMAINS

Il faut prévoir au minimum 4 personnes.

### UN PRÉSIDENT DE JURY

Il veille au bon déroulement de la compétition et à la qualité des jugements techniques. Il connaît et fait appliquer le règlement d'une manière juste et équitable.

### UN CHRONOMÉTREUR / SECRÉTAIRE

Il chronomètre chaque cavalier, annonce les temps et note les points en cible et les temps sur la feuille de notation.

### DEUX AIDES

Ils se placent en face des poteaux de départ et d'arrivée. Ils lancent et arrêtent le chrono, annoncent les points en cible et ramassent les flèches.

S'il n'y a pas de chef de paddock, celui qui est au départ appelle le cavalier suivant.



## 2. LOGISTIQUE ET ORGANISATION

### LES BESOINS MATÉRIELS

#### UN CHRONOMÈTRE ÉLECTRONIQUE

Il n'est pas obligatoire mais fortement conseillé pour une meilleure organisation et un gain de temps

#### UN PORTE FLÈCHES

Il faut le prévoir dans l'aire de départ avec, dans l'idéal, un tube par cavalier et suffisamment de tubes pour deux groupes de cavaliers.

#### UNE ZONE DE TIR À PIED

Elle est prévue pour l'échauffement, ainsi qu'une aire de détente pour les chevaux.



## LE DÉROULEMENT

Des groupes de 5 cavaliers (optimum) sont constitués en amont de la compétition. Les cavaliers de chaque groupe réaliseront l'ensemble de leurs passages avant qu'un autre groupe ne débute.

L'ensemble des cavaliers d'une même épreuve doivent arriver à l'heure du début de l'épreuve. On leur présente alors la piste et le déroulement de l'épreuve (notamment la composition et l'ordre des groupes). Les cavaliers gauchers et droitiers sont également identifiés.

Pour optimiser le timing, lorsque le premier cavalier d'un groupe entame sa dernière ligne de run, on fait rentrer sur l'aire de départ (derrière la ligne de run) le groupe suivant.

Le temps estimatif pour le déroulement d'une épreuve Club 2 et pour un groupe de 5 cavaliers est de 35min.

La durée de l'épreuve est fonction de la vitesse de ramassage des flèches en cible et par terre. La vitesse de comptage des points est une question d'organisation et d'habitude.

Les flèches peuvent être ramassées après le passage du groupe ou après chaque cavalier. Dans tous les cas, le président de jury s'assure qu'il n'y ait plus de ramasseur-compteur de points en zone cible avant d'envoyer le cavalier suivant. Pour gagner du temps seules les flèches en cibles ou à proximité de celles-ci sont ramassées. Les cavaliers iront chercher les flèches perdues après l'épreuve.

**LES LIGNES D'ESSAI PEUVENT ÊTRE PROPOSÉES DE LA MANIÈRE SUIVANTE :**

### **CLUB 3**

Chaque groupe fait un run au pas, en reprise.

### **CLUB 2 ET 1**

Chaque groupe fait un run au pas en reprise et un run individuel à allure libre.



©FFE2017, Photos : FFE/Equivil/PSV/LK/EB/DR.

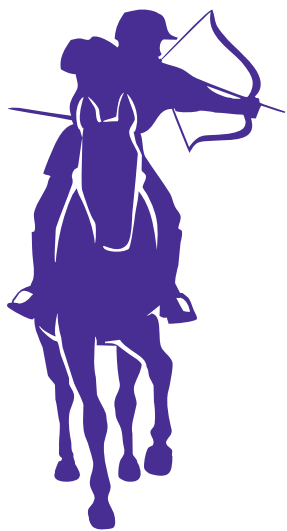






Blank lined writing area consisting of 24 horizontal lines.





## BESOIN D'AIDE ?

CONSULTEZ L'ESPACE WEB DÉDIÉ AU TIR À L'ARC À CHEVAL :  
<http://www.ffe.com/Disciplines/Culture-Tradition/Tir-a-l-arc-a-cheval>

FAITES APPEL À UN EXPERT FÉDÉRAL :  
[www.ffe.com/enseignants](http://www.ffe.com/enseignants)

CONSEILLER TECHNIQUE NATIONAL  
EN CHARGE DU TIR À L'ARC À CHEVAL :  
Elise Gapillard

