

Ar'Club Land
Informations aux
« débutants »
Saison 2018/2019

L'Ar'Club Land, est une association loi 1901, constituée de **bénévoles**, qui prennent sur leurs loisirs et dépensent de l'énergie pour faire et faire faire du tir à l'arc.

Vous trouverez plus de renseignements sur notre site : www.arclubland.com
Des informations vous sont envoyées toute l'année par e-mail. **Impérativement** donner une adresse mail pour la rentrée puisque les licences seront dématérialisées.

Pour nous joindre : contact@arclubland.com

La cotisation : 40% à 50% reviennent aux instances (fédération, ligue, département) et le reste sert à acheter le matériel (arc, cibles, chevalets, blasons), à l'entretenir et à le réparer.

Personne n'est rémunéré au sein du club ; nous n'employons pas de salarié.

Votre créneau, au Coséc de Lempdes,

- **le mercredi soir de 20h/21h30 pour les adultes** : encadré par **Thierry Souriot**.
- **le samedi après-midi de 13h45/ 15h pour les enfants**, arrivée, montage du matériel, encadré par **Laetitia Ferlet**.

Merci de ne pas laisser votre enfant seul, sans vous être au préalable assuré qu'un responsable du club était bien là pour l'accueillir.

En cas de soucis pour venir le récupérer (ça peut arriver) nous ne le laissons pas seul, à la rue. Merci de nous contacter d'urgence (voir les numéros plus loin).

La présidente :

Mme Denise Martin, entraîneur brevet d'état en charge des compétiteurs

06.72.06.72.61

Vos entraîneurs, si je ne suis pas disponible :

Thierry Souriot, entraîneur de niveau 1, créneau du mercredi soir et secrétaire du club

06.51.87.51.63

Laëtitia FERLET, entraîneur 1, poussins et jeunes débutants, créneau du samedi après midi

06.29.71.06.34

Matériel à avoir :

- une tenue de sport
- carnet et crayon (pour noter les consignes, le nombre de flèches tirées...)
- bouteille d'eau
- des vêtements prêts du corps
- pas de bijou
- cheveux longs attachés
- élastique vert de kiné (**à acheter 3€**, lors des premiers entraînements) pour l'échauffement musculaire et le travail technique.

Déroulement de l'année :

- o Durant cette première année le club vous prête un arc d'initiation contre un chèque de caution (100 €). Au moment de l'inscription nous vous remettons un descriptif pour aller acheter votre petit matériel auprès de notre partenaire Auvergne Archerie (réduction de 7%), à savoir : **une palette (10€), une dragonne (5€) ou utilisez un lacet plat, un protège bras (7€), 6 à 9 flèches (39 à 52€)**. N'achetez surtout pas en dehors de nos conseils ! encore moins chez **DECATHLON** matériel non adapté à l'initiation et à la progression du tireur.
Vous ne pourrez pas vous entraîner sans avoir acheté ce matériel.

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires.

Tir en intérieur au Cosec (gymnase à côté du collège), puis en extérieur sur la plaine du marais (derrière Cora).

En Décembre passage des flèches de progression (blanche, noir, bleu, rouge, jaune).

Le week-end du 17 et 18 novembre le club organise sa compétition salle au cosec (pour les 2èmes années ou les débutants les plus motivés, à 18m).

En Février second passage de flèche.

En Avril passage à l'extérieur (tenue adaptée), avec les mêmes horaires qu'en salle.

Possibilité de faire des compétitions en extérieur, pour les benjamins à 20m sur blason de 80cm, minimales à 30m sur blason 80 cm, seniors à 50m et blason de 122 cm (covoiturage et déplacement en groupe avec les entraîneurs, les dimanches après-midi)

En Juin 3^{ème} passage de flèche et barbecue du club.

Déroulement type d'une séance :

- montage du matériel (bandoir/fausse corde) ; changement de tenue (vestiaires) - 10 mn
- échauffement (footing, statique, musculaire, sur paille) - 20 mn
- travail technique (consignes, élastique, élastarc, miroir, paille, visuel) - 25/30 mn
- jeu (blason, concours) - 10/15 mn
- étirements - 5 mn
- démontage ; changement de tenue - 10 mn

Les règles de sécurité :

- l'arc est une arme : ne pas le transporter monté ; ne pas le laisser à disposition des enfants.
les flèches ne sont pas des jouets ; elles restent dans le carquois.

pour soi

avoir une tenue adaptée à la pratique (chaussures, bijoux, cheveux, vêtements moulants) et aux conditions météo (en intérieur et en extérieur : froid, vent, pluie, chaleur)

avoir des protections adaptées à la pratique (protège bras, palette) et aux conditions météo (en extérieur : soleil)

inspecter le matériel avant de le monter et de tirer

monter/démonter son arc avec un bandoir ou une fausse corde

ne pas armer son arc à vide (sans flèche)

rester 3m derrière les tireurs, lorsque l'on ne tire pas

s'échauffer (avant les tirs), s'étirer (après les tirs)

attendre le signal pour monter en cible (franchir le pas de tir)

ne pas courir

se placer sur le coté des cibles durant le retrait des flèches

recupérer les flèches qui sont à terre après celles en cible

pour les autres

ne pas sortir de flèche du carquois hors du pas de tir

tirer depuis le pas de tir uniquement

ne pas placer de flèche sur l'arc tant que l'aire de tir n'est pas dégagée (attendre le signal)

attendre le signal de l'entraîneur pour tirer

ne pas armer/orienter l'arc vers le haut ou le côté, mais uniquement en direction de la cible

s'assurer que la flèche est bien positionnée sur le repose flèche

ne pas bander l'arc en sur-allonge ce qui ferait tomber la flèche du repose flèche

avant de retirer les flèches en cible, s'assurer que personne ne se trouve à côté de soi (distance de sécurité)

pour retirer les flèches, placer une main à plat sur la cible et l'autre le plus près possible de la pointe de la flèche

retirer les flèches une par une et les placer dans le carquois au fur et à mesure.