



## Ar'Club Land

### Informations aux « débutants »

### Saison 2016/2017

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](http://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](mailto: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.

#### Horaire :

Votre créneau, au gymnase du COSEC (rue Antoine de Saint-Exupéry Lempdes) :

- Adultes : le mercredi soir de 20h à 22h
- Enfants : le samedi après-midi 13h45 arrivée, montage du matériel  
14h00 commencement de l'entraînement  
15h30 fin de l'entraînement, démontage du matériel

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.

#### Contact :

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 n° plus loin).

Vos entraîneurs :

Denise Martin, entraîneur brevet d'état et présidente du club : 06.72.06.72.61

Thierry Souriot, entraîneur 1 et secrétaire du club : 06.51.87.51.63

Anaïs Rouchonnat, entraîneur 1 : 06.65.71.50.76

## 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 de l'inscription) pour l'échauffement musculaire et le travail technique.

## 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



## Déroulement de l'année :

- Inscription le 3 septembre au forum des associations (salle de la 2Deuche) de 13h30 à 16h30 pour les anciens.
- Possibilité d'effectuer une période d'essai tous les vendredis de septembre (du 09 au 23) avec inscription effective le 23/09. Possibilité aussi de payer en 3 fois (1 chèque encaissé à l'inscription, 1 chèque encaissé le mois suivant, et le dernier fin novembre).
- 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 Héraclès Archerie (réduction de 7%), à savoir : **une palette (10€), une dragonne (5€) ou utilisez un lacet plat, un protège bras (7€), 6 à 8 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 (COSEC) jusqu'aux vacances de pâques, 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 26/27 novembre le club organise sa compétition salle au complexe sportif (pour les 2èmes années ou les débutants les plus motivés, à 18m).
- En Février second passage de flèche.
- En Mars compétition spéciale débutant à Châtel-Guyon (pour les archers n'ayant jamais fait de compétition), à 10m pour les poussins (nés en 2006 et avant) et 15m pour les autres (t-shirt club; pantalon blanc ou gris), covoiturage.
- 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, minimes 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 3ème passage de flèche et barbecue du club (animations pour la famille)

## 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
  - o avoir une tenue adaptée à la pratique (chaussures, bijoux, cheveux, vêtements moulants) et aux conditions météo (en intérieur : le froid au COSEC; en extérieur : froid, vent, pluie, chaleur)
  - o avoir des protections adaptées à la pratique (protège bras, palette) et aux conditions météo (en extérieur : soleil)
  - o inspecter le matériel avant de le monter et de tirer
  - o monter/démonter son arc avec un bandoir ou une fausse corde
  - o ne pas armer son arc à vide (sans flèche)
  - o rester 3m derrière les tireurs, lorsque l'on ne tire pas
  - o s'échauffer (avant les tirs), s'étirer (après les tirs)
  - o attendre le signal pour monter en cible (franchir le pas de tir)
  - o ne pas courir
  - o se placer sur le coté des cibles durant le retrait des flèches
  - o récupérer les flèches qui sont à terre après celles en cible
- pour les autres
  - o ne pas sortir de flèche du carquois hors du pas de tir
  - o tirer depuis le pas de tir uniquement
  - o ne pas placer de flèche sur l'arc tant que l'aire de tir n'est pas dégagée (attendre le signal)
  - o attendre le signal de l'entraîneur pour tirer
  - o ne pas armer/orienter l'arc vers le haut ou le côté, mais uniquement en direction de la cible
  - o s'assurer que la flèche est bien positionnée sur le repose flèche
  - o ne pas bander l'arc en sur-allonge ce qui ferait tomber la flèche du repose flèche
  - o avant de retirer les flèches en cible, s'assurer que personne ne se trouve à côté de soi (distance de sécurité)
  - o pour retirer les flèches, placer une main à plat sur la cible et l'autre le plus prêt possible de la pointe de la flèche
  - o retirer les flèches une par une et les placer dans le carquois au fur et à mesure