

NOM :

Prénom :

CARNET DE L'ARCHER

Limoges-Couzeix Arc Club

Saison -.....



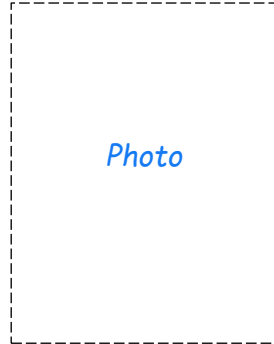
Nom :

Prénom :

Date de naissance :

N° de Licence :

Catégorie :



Adresse :

.....
.....

Code postal :

Ville :

Téléphone :

E-mail :

Représentant Légal 1:

Nom :

Prénom :

Titre :

Téléphone :

E-mail :

.....

Représentant Légal 2:

Nom :

Prénom :

Titre :

Téléphone :

E-mail :

.....

Echauffements et Etirements













Les échauffements :

L'objectif de l'échauffement est de **préparer le corps, mentalement et physiquement, à réaliser une tâche spécifique**. Il permet d'augmenter la température corporelle, d'optimiser la performance et de diminuer les risques de blessure.

Les étirements :

L'objectif est de **détendre et lever les tensions suite à l'effort pour favoriser la vascularisation du muscle** (meilleur apport des nutriments et évacuation des toxines) et la récupération afin de diminuer les courbatures et les raideurs musculaires. Concrètement, s'étirer, c'est rendre les muscles plus élastiques et donc entretenir la mobilité du corps. Un corps mobile est un corps en meilleure santé et cela participe de la prévention des blessures

Voici un exemple d'échauffement spécifique à réaliser **avant chaque** entraînement. L'échauffement doit être progressif. Il comprend une mise en tension dynamique de l'ensemble du corps. Pour chaque exercice, comptez 30 secondes de travail.

 <p>1 1 - Rotation du bassin</p>	 <p>2 2 - Rotation des bras, de haut en bas</p>
 <p>3 3 - Rotation des bras, latérale</p>	 <p>4 4 - Bras tendus à l'horizontal, rotation toucher jambe opposée</p>
 <p>5 5 - Flexion squat</p>	 <p>6 6 - Rotation des épaules (grand cercle - petit cercle - grand cercle)</p>
 <p>7 7 - Bras tendu à l'horizontal, ouverture des doigts</p>	 <p>8 8 - Mouvement latéral et avant/arrière du cou</p>
 <p>9 9 - Rotation des poignets</p>	 <p>10 10 - Étirement des fléchisseurs</p>
 <p>11 11 - Étirement coude avant</p>	 <p>12 12 - Étirement coude en haut</p>

Voici quelques exemples d'étirement à réaliser **avant, pendant ou après** un entraînement. Les étirements doivent être progressifs. Ils se font calmement, sans à-coup et pour chaque exercice, comptez 10-20 secondes de travail.

La posture de l'enfant :

C'est une position pour récupérer doucement, pour retrouver un peu de souffle tout en étirant les muscles qui ont été durement sollicités pendant l'entraînement. C'est notamment le cas des muscles des épaules et du dos puisqu'il faut que vous placiez vos bras tendus devant vous tout en étant agenouillé et replié sur vous-même.



Source : *Exerce- 21 exercices pour améliorer votre mobilité au Crossfit- Pierre- 2022*

- Laissez tomber vos mains vers le sol, en expirant profondément. L'étirement augmentera seul sans action de votre part. Ne forcez pas.



- Penchez la tête et abaissez l'épaule opposée, en remontant la paume de la main. Effectuez cet exercice pour les 2 épaules.



- Tendez votre bras et tirez sur vos doigts contre vous.
Effectuez cet exercice pour les 2 mains



- Croisez vos mains et posez vos paumes sur votre tête. Baissez votre nuque uniquement avec le poids des mains. (Ne pas tirer)



*Séances
d'entrainement*



<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

Date	Référence de la fiche travaillée	Travail fait sur la séance / Observations de l'archer

<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

Date	Référence de la fiche travaillée	Travail fait sur la séance / Observations de l'archer

<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

Date	Référence de la fiche travaillée	Travail fait sur la séance / Observations de l'archer

<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

Date	Référence de la fiche travaillée	Travail fait sur la séance / Observations de l'archer

<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

<i>Date</i>	<i>Référence de la fiche travaillée</i>	<i>Travail fait sur la séance / Observations de l'archer</i>

*Réglages de
l'arc
classique*



Le réglage de l'arc se fait **en plusieurs étapes**. Cela commence par le choix des flèches jusqu'au réglage du berger button. Le réglage dynamique ne se fait **que** lorsque la technique est **optimale**, afin de ne pas perturber le fonctionnement de l'arc.

Voici l'ordre des étapes :

En Bleu, le réglage statique : Il n'y a pas besoin de tirer avec l'arc pour faire le réglage. En Rouge, le réglage dynamique : Il faudra tirer sur un visuel sur une ou plusieurs distances pour faire le réglage. Ces réglages se font aussi sur plusieurs séances pour les confirmer.

1. Le choix des flèches,
2. L'alignement des branches,
3. La corde,
4. Le Band,
5. Le Tiller,
6. La sortie des flèches,
7. Le réglage du Clicker,
8. Le réglage du détalonnage,
9. Le réglage du Berger Button à distance fixe,
10. Le réglage du Berger Button de 5m en 5m.

1 – Le choix des flèches

Définition:

Le choix des flèches consiste à sélectionner le type de tube et ses accessoires adaptée à l'allonge du tireur et à la puissance tirée.

Objectif :

Avoir une flèche adaptée aux caractéristiques morphologiques de l'archer et à l'arc pour une précision optimale.

Pourquoi ?:

Le bon choix des flèches assure une propulsion plus rectiligne dès les premiers mètres en limitant les perturbations lors du passage de la fenêtre d'arc. Le groupement est amélioré.

Voici un exemple de tableau pour le choix des flèches. Chaque fabricant et chaque flèche a son tableau. Il faut donc bien regarder pour tous les modèles.

Allonge de l'archer

Spinne des flèches correspondant à l'allonge et la puissance de l'archer.

VICTORY VAP SELECTION CHART

Weightless	Arrow Length										
	23"	24"	25"	26"	27"	28"	29"	30"	31"		
12-14	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	
14-16	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	
16-18	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	1000	
18-22	900	900	900	900	900	900	900	900	900	900	
22-26	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	
27-31	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	
32-36	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	
37-41	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	
42-46	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	
47-51	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	
52-56	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	
57-61	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	
62-66	800	800	800	800	800	800	800	800	800	800	

These are general guidelines. Please visit an authorized Victory Archery dealer for proper fitting.

100 GR Point - If your draw length and bow percentage falls on the edge of a spine with an 80 GR Point, choose the weaker spine.

80 GR Point - If your draw length and bow percentage falls on the edge of a spine with an 80 GR Point, choose the weaker spine.

Puissance de l'arc pour les « Recurve » donc Arc Classique

Puissance de l'arc pour les « compound » donc Arc à poulie

2 – L'alignement des branches

Définition :

Ajustement de la position des branches pour influencer le positionnement de la corde par rapport à l'axe de l'arc.

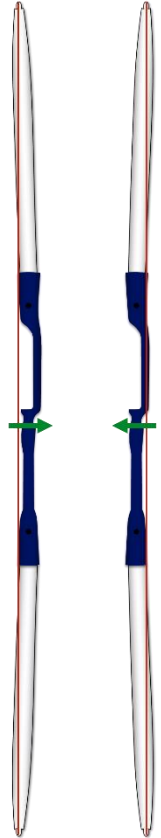
Objectif :

Positionner la corde dans l'axe de l'arc pour optimiser le fonctionnement mécanique de l'arc.

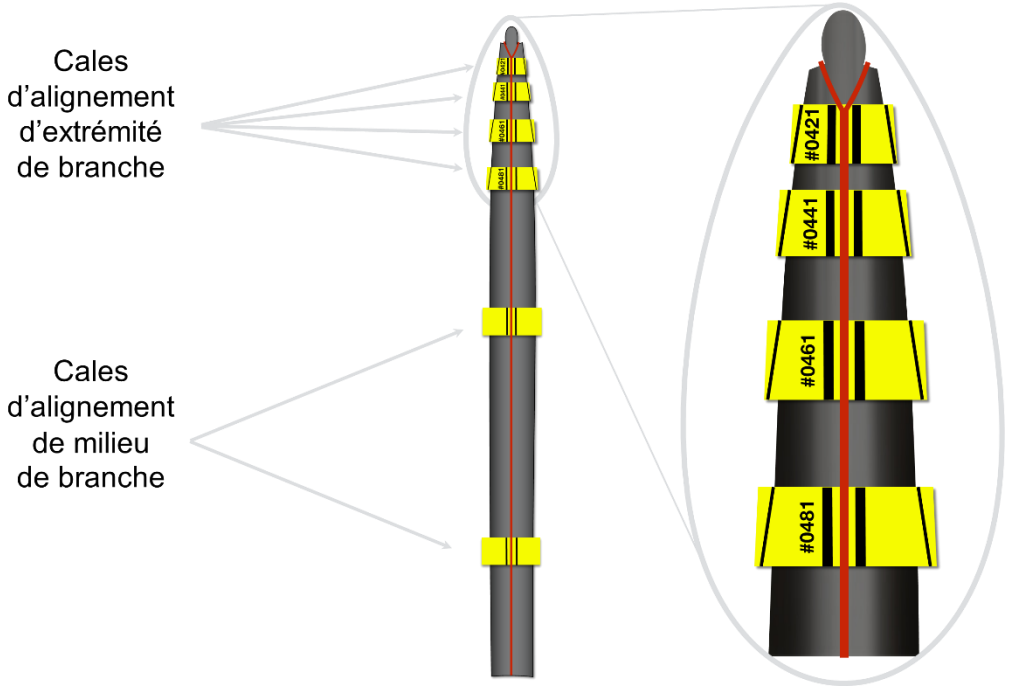
Pourquoi ?

Le positionnement de la corde dans l'axe de l'arc grâce à l'alignement des branches va permettre de respecter la symétrie de l'arc, assurant ainsi une poussée de la flèche équilibrée latéralement et une propulsion plus rectiligne.

A noter que ce réglage a une incidence significative sur la longévité et la qualité des branches.



Pour vérifier l'alignement des branches, on monte l'arc et on utilise des cales d'alignement. Cf schéma



En prenant un peu de recul, on regarde si la corde passe par le milieu des cales ou non. Si la corde ne passe pas par le milieu des cales, on doit procéder à des réglages.

Etape 1 :

Retirez la branche de la poignée.

Etape 2 :

Dévissez la vis de serrage et retirez les rondelles ainsi que le cylindre de réglage.

Etape 3a :

Si la **corde est à gauche**, basculez une rondelle de réglage du côté gauche **vers le côté droit**.

Etape 3b :

Si la **corde est à droite**, basculez une rondelle de réglage du côté droit **vers le côté gauche**.

Etape 4 :

Remplacez le cylindre dans l'emplacement avec les rondelles correctement placées et revissez la vis de serrage.



L'axe de l'arc doit également être aligné dans l'axe de la stabilisation.



La zone de tolérance de l'alignement de l'arc implique que l'axe de l'arc soit aligné entre le bord gauche et le bord droit de l'extrémité de la stabilisation.

3 – La Corde

Avoir la longueur et le nombre idéal de brins en fonction de la taille de l'arc et de la puissance tirée.

La longueur de la corde doit être conforme aux données constructeurs afin de respecter les préconisations de band. L'arc fonctionne ainsi de manière optimale sans risque d'usure prématurée des branches.

TAILLE DE POIGNÉE	TAILLE DE BRANCHES			
	64"	66"	68"	70"
21"	143cm	148cm	153cm	158cm
23"	148cm	153cm	158cm	163cm
25"	153cm	158cm	163cm	168cm
27"	158cm	163cm	168cm	173cm



La longueur de la corde peut varier de +/- 3mm en fonction du constructeur.



Un nombre optimal de brins va permettre une bonne restitution de la puissance, un bruit de l'arc correct lors de la libération de la corde et une augmentation de la longévité des branches.

PUISSANCE TIRÉE	NOMBRE DE BRINS
< 25 livres	10 brins
25 - 30 livres	12 brins
30 - 35 livres	14 brins
35 - 40 livres	16 brins
40 - 45 livres	18 brins
45 - 50 livres	20 brins
> 50 livres	22 brins



Pour les allonges à plus de 30 '', ajouter 2 brins au nombre indiqué.



4 – Le Band

Définition :

Le Band est la distance mesurée entre la corde de l'arc en tension et le centre du Berger Button.

Objectif :

Assurer lors de la libération de la corde une restitution complète de la puissance, un vol optimal de la flèche et un bruit normal pour l'arc.

Pourquoi ?:

Si le band est trop faible, la corde va venir claquer sur les branches, engendrant un arc très bruyant et un vol de flèche moins efficace, voire erratique. Si le band est trop élevé, la puissance ne sera pas pleinement restituée et engendrera également un vol de flèche moins efficace.

Etape 1 :

Ayez connaissance de la taille de votre arc (64", 66", 68", 70" ou 72").

Etape 2 :

Mesurez la distance entre votre corde et le centre du Berger Button à l'aide d'une équerre de ce type :



On peut faire aussi la mesure entre le creux de la poignée et la corde.

Etape 3 :

Référez-vous à la table des correspondances suivante

TAILLE DE L'ARC	BAND
64"	20cm (+/- 5mm)
66"	21cm (+/- 5mm)
68"	22cm (+/- 5mm)
70"	23cm (+/- 5mm)
72"	24cm (+/- 5mm)

5 – Le Tiller

Définition :

Le tiller définit la distance entre le point d'attache de la branche et la corde, lorsque l'arc est en tension

Objectif :

Pour que le tiller d'un arc soit bien réglé, la distance entre le point d'attache de la branche du haut et la corde doit être supérieur de 3 à 5mm par rapport à la distance mesurée de la même façon en bas.

Pourquoi ?

La prise de corde en arc classique s'effectuant avec 1 doigt au-dessus de la flèche et 2 doigts en dessous, il est nécessaire que les branches puissent évoluer de façon synchrone après la libération de la corde, et assurer une projection rectiligne de la flèche lors de la libération.

Etape 1 :

Mesurez le tiller en haut et en bas de votre arc

Etape 2 :

Calculez le différentiel entre la distance du haut et la distance du bas.

$$A > B$$

$$3\text{mm} < A - B < 5\text{mm}$$



Etape 3a :

Si le tiller du haut est **supérieur** au tiller du bas, et que la différence est **supérieure** à 5mm :

- 1** Desserrez la **vis de verrouillage** de la puissance du bas située à l'arrière de la poignée.
- 2** Desserrez la vis de réglage de la puissance du **bas**, OU serrez la vis de réglage du **haut**.



Etape 3b :

Si le tiller du haut est **supérieur** au tiller du bas et que la différence est **inférieure** à 3mm, ou que le tiller du haut est **inférieur** au tiller du bas :

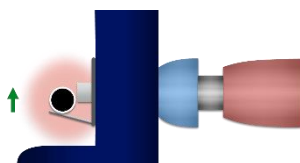
1 Desserrez la **vis de verrouillage** de la puissance du bas située à l'arrière de la poignée.

2 **Desserrez** la vis de réglage de la puissance du **haut**, OU **serrez** la vis de réglage du **bas**.

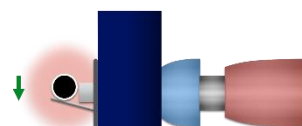


6 – La sortie des flèches

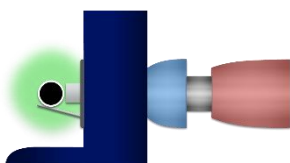
Avant toute chose, il faut vérifier si le repose flèche est bien réglé. Si dessous ce trouve le positionnement juste du repose flèche.



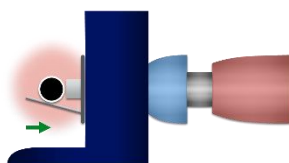
Flèche trop basse



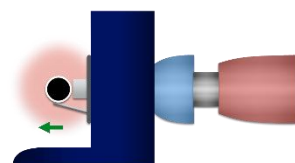
Flèche trop haute



OK



Aiguille de repose flèche trop longue



Aiguille de repose flèche trop courte

Le **Berger Button** doit se situer **au milieu** de la flèche et le bout de l'**aiguille de repose flèche** doit être au niveau du **rebord de la flèche**.

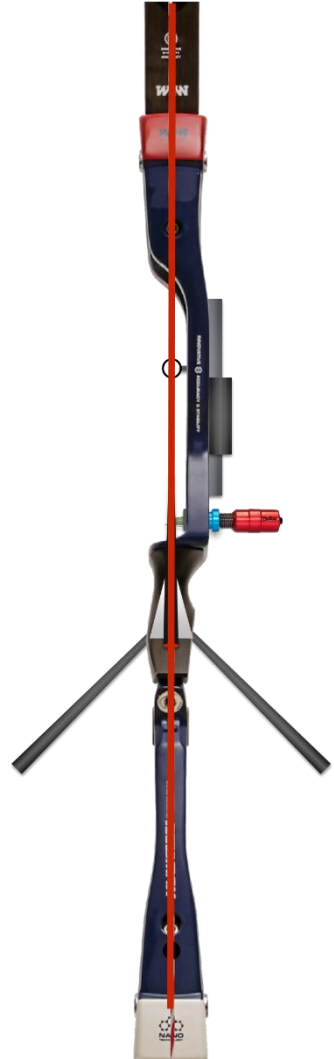
Alignez la flèche dans l'axe de la corde.





La flèche doit être alignée dans l'axe de l'arc, de la corde, du viseur et de la stabilisation.

La règlette du viseur doit être parallèle à la corde.



7 – Le réglage du Clicker

Définition :

Le réglage du Clicker consiste à le positionner à l'endroit optimal pour améliorer la régularité de la posture, des placements, ainsi que du mouvement, et par conséquent, la régularité de l'allonge.

Objectif :

Positionner le Clicker dans la plage de positionnement normal permettant d'être toujours cohérent dans le choix du calibre de flèche.



8 – Le réglage du détalonnage

Définition :

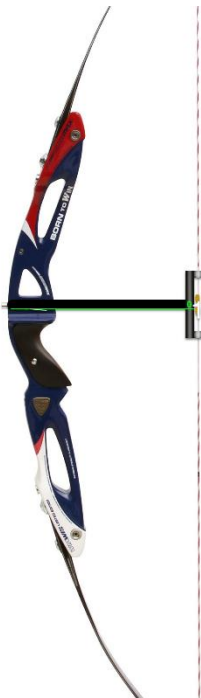
Le réglage du détalonnage est l'ajustement du positionnement du point d'encochage sur la corde.

Objectif :

Positionner le point d'encochage à la hauteur optimale pour obtenir une trajectoire de la flèche la plus rectiligne possible.

Pourquoi ?

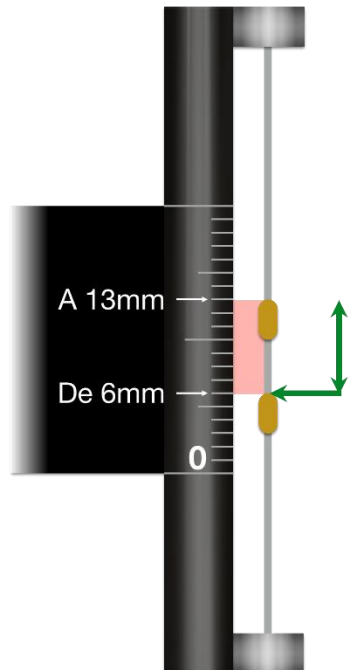
Le réglage du détalonnage va permettre de limiter les oscillations de la flèche de haut en bas et d'assurer une propulsion de la flèche sans perturbation au niveau de la fenêtre d'arc.



Le détalonnage se mesure au niveau du haut du nockset du bas.

Le 0 de l'équerre est situé sur le bord inférieur de celle-ci en contact avec la tige du repose flèche.

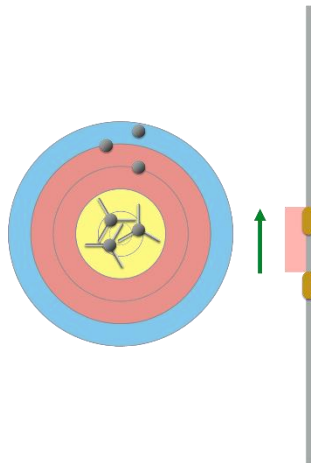
Celui-ci est généralement compris entre 6mm et 13mm au-dessus du point 0.



Pour régler le détalonnage, le test se déroule entre **15 et 20m** sur un blason de **40cm** avec 2/3 flèches **emplumées** et 2/3 flèches **sans plume**.

Lorsque vous faites le test plumes / sans plume, si vos flèches **sans plume** sont en **haut** par rapport aux flèches emplumées :

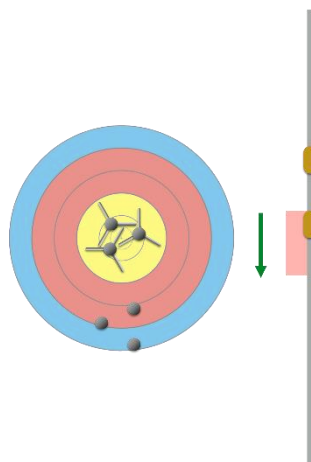
Montez votre point d'encochage de quelques millimètres.



Pour régler le détalonnage, le test se déroule entre **15 et 20m** sur un blason de **40cm** avec 2/3 flèches **emplumées** et 2/3 flèches **sans plume**.

Lorsque vous faites le test plumes / sans plume, si vos flèches **sans plume** sont en **bas** par rapport aux flèches emplumées :

Baissez votre point d'encochage de quelques millimètres.



9 – Le réglage du Berger Button à distance fixe

Définition :

Le réglage du berger button consiste en l'ajustement optimal de l'alignement de la flèche et de la pression exercée par le ressort du berger button lors de l'éjection de la flèche.

Objectif :

Avoir un vol de flèche le plus rectiligne possible.

Pourquoi ?

Le réglage du berger button va permettre une éjection de la flèche plus rectiligne en exerçant une pression le long du tube, limitant le paradoxe engendré par la forte poussée à l'arrière de la flèche lors de la libération.

Pour réaliser le réglage statique du berger button, le test se déroule **entre 15 et 20m** sur un blason de **40cm** avec 2/3 flèches **emplumées** et 2/3 flèches **sans plume**.

Lorsque vous faites le test plumes / sans plume, si vos flèches **sans plume** sont **à gauche** par rapport aux flèches emplumées :

Pour un droitier :

Assouplissez votre berger button ou,

Alourdissez la pointe de la flèche ou,

Augmentez la puissance.

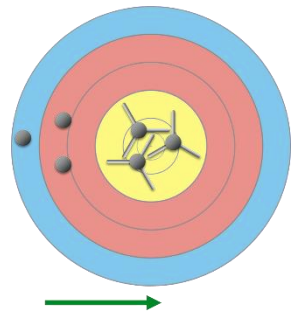
Pour un gaucher :

Durcissez votre berger button ou,

Allégez la pointe de la flèche ou,

Raccourcissez la flèche ou,

Réduisez la puissance.



Lorsque vous faites le test plumes / sans plume, si vos flèches **sans plume** sont **à droite** par rapport aux flèches emplumées :

Pour un droitier :

Durcissez votre berger button ou,

Allégez la pointe de la flèche ou,

Raccourcissez la flèche ou,

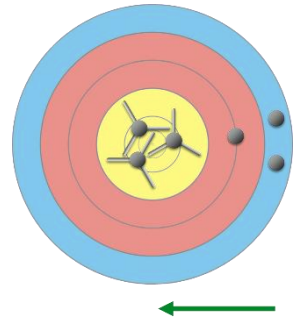
Réduisez la puissance.

Pour un gaucher :

Assouplissez votre berger button.

Alourdissez la pointe de la flèche.

Augmentez la puissance.



10 – Le réglage du Berger Button de 5m en 5m

Définition :

Le réglage du berger button consiste en l'ajustement optimal de l'alignement de la flèche et de la pression exercée par le ressort du berger button lors de l'éjection de la flèche.

Objectif :

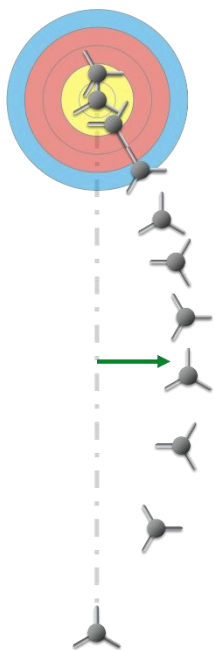
Avoir un vol de flèche le plus rectiligne possible lors des premiers mètres de vol dès la sortie de la poignée.

Pourquoi ?

L'optimisation du réglage du berger button va assurer une éjection de la flèche plus rectiligne dès les premiers mètres, grâce à l'orientation idéale de la flèche, en exerçant une pression optimale le long du tube, et en limitant le paradoxe engendré par la forte poussée à l'arrière de celle-ci lors de la libération.

Pour réaliser le réglage du berger button, le test se déroule de **5m à 50m** (voir plus si possible). Placez un monospot de 40cm tout en haut de la butte de tir, **réglez votre viseur à 20m** puis **tirez une flèche tous les 5m sans toucher le réglage**. (Pour réaliser ce test, le viseur doit être aligné dans l'axe de l'arc et la corde doit être dans l'axe de l'oeiltron durant le tir)

Lorsque vos flèches forment une **courbe** vers la **droite** :



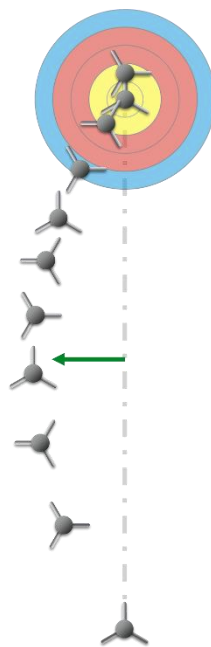
*Pour un
droitier*

Rentrez votre Berger

*Pour un
gaucher*

Sortez votre Berger

Lorsque vos flèches forment une **courbe** vers la **gauche** :



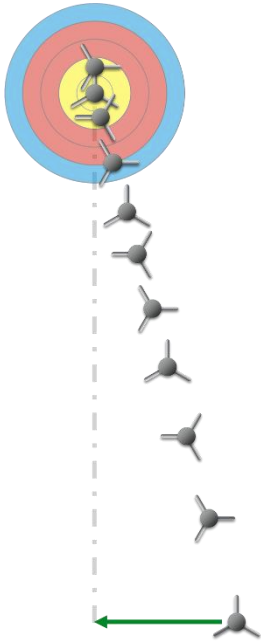
*Pour un
droitier*

Sortez votre Berger

*Pour un
gaucher*

Rentrez votre Berger

Lorsque vos flèches forment une **diagonale** vers la **droite** :



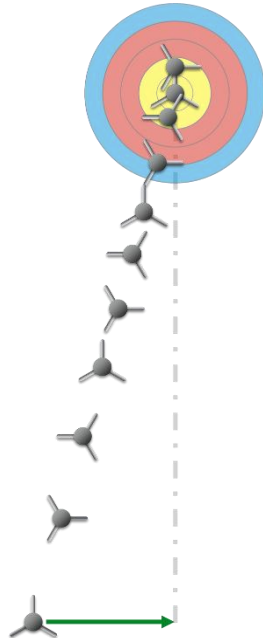
*Pour un
droitier*

Durcissez votre
Berger.

*Pour un
gaucher*

Assouplissez votre
Berger.

Lorsque vos flèches forment une **diagonale** vers la **gauche** :



*Pour un
droitier*

Assouplissez votre
Berger.

*Pour un
gaucher*

Durcissez votre
Berger.

