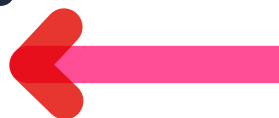
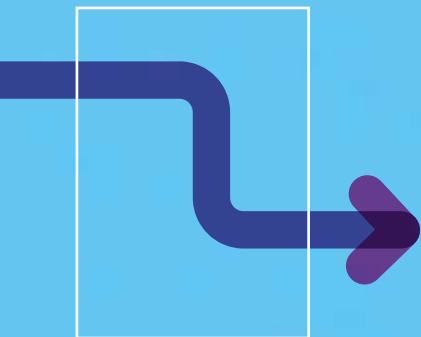




LE LIVRET DE L'ARCHER SAVOYARD *débutant*





NOM : _____

PRÉNOM : _____

NÉ(E) LE : _____ / _____ / _____

ADRESSE : _____



LICENCE N° : _____

LIVRET DÉLIVRÉ LE : _____

NOM DU CLUB : _____

DÉPARTEMENT : _____

LIGUE DE : _____

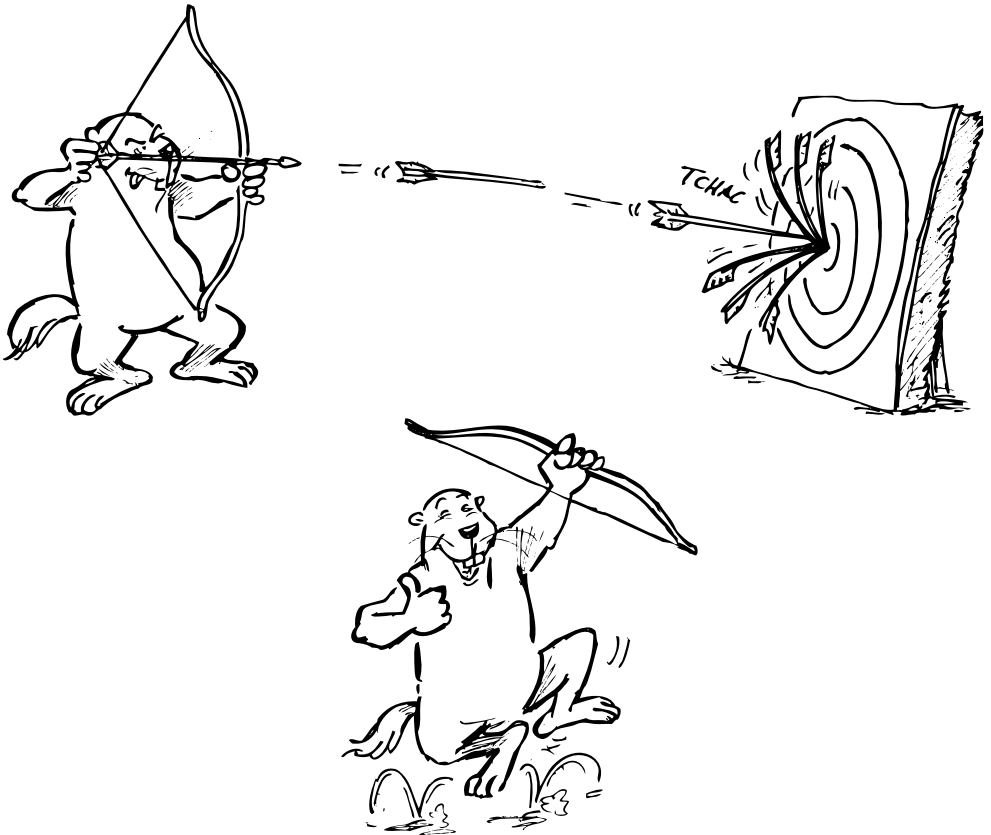




LE LIVRET DE L'ARCHER SAVOYARD *débutant*

CE LIVRET EST À LA DISPOSITION DE TOUT JEUNE OU ADULTE DÉBUTANT LE TIR À L'ARC, VALIDE, SPORT ADAPTÉ ET HANDISPORT.

- LA CONDITION DE PRATIQUE DU TIR À L'ARC OBLIGE LA PERSONNE À ÊTRE LICENCIÉE DANS UN CLUB FFTA OU FFSA.
- LE RÈGLEMENT DE RÉFÉRENCE EST CELUI DE LA FFTA.





ADHÉSION AU FFTA

1 La licence

Tout archer doit être licencié pour être assuré / FFTA.
Selon son âge, il sera classé dans une catégorie.

Souscrire à une licence fédérale !

La licence fédérale se prend au sein d'un club affilié à la FFTA. Il n'est pas possible de souscrire à une licence auprès d'un comité départemental, d'un comité régional ou de la fédération.

Pour les primo licenciés vous pouvez accéder sur le site www.fft.fr, à la cartographie des clubs affiliés à la fédération. Vous y trouverez la localisation des clubs et leurs coordonnées.

Chaque club a sa propre méthode d'adhésion. Elle pourra donc s'effectuer de différentes manières :

- à l'aide d'un formulaire administratif type à demander à votre club,
- avec un formulaire réalisé par le club,
- Ou directement en ligne par l'intermédiaire de l'espace licencié, si le club a ouvert l'option dans l'extranet fédéral.

Les demandes d'adhésions pourront être réalisées dans le cadre d'un renouvellement de licence ou pour une première licence (une personne non licenciée peut donc tout à fait créer un compte pour accéder à l'espace licencié pour effectuer les démarches en ligne). **Attention, la demande d'adhésion est soumise à l'accord du club, la démarche en ligne ne vaut donc pas automatiquement l'acceptation par le club dans lequel vous avez effectué votre demande.** Nous conseillons d'ailleurs aux futurs licenciés (ou dans le cadre d'un changement de structure) de prendre contact avec le club de votre choix !

2 Les catégories

JEUNES : de U11 (poussins) à U21 (juniors)

HANDISPORT

ADULTES : à partir de 21 ans (seniors)

DÉCOUVERTE TOUT ÂGE

3 Le certificat médical

Il est demandé pour la 1^{ère} licence, puis un questionnaire de santé sera donné chaque année.

Une attention particulière est portée en U11 / limite de la puissance de son arc.
Le Certificat Médical doit être rédigé par un médecin agréé FFTA.





LE FAIR PLAY, C'EST LE RESPECT DE L'ARBITRE

Le sport, c'est la fête

LE FAIR PLAY, C'EST LE RESPECT DES RÈGLES

Vive le sport sans violence

LE FAIR PLAY, C'EST LE RESPECT DE L'ADVERSAIRE

Ensemble soyons sport

C'EST AUSSI LE RESPECT DE SOI

À PROPOS DU DOPAGE...

SE DOPER C'EST UTILISER DES SUBSTANCES OU DES PROCÉDÉS DE NATURE À MODIFIER ARTIFICIELLEMENT LES CAPACITÉS DU SPORTIF.

DEUX CAS PEUVENT SE PRÉSENTER, DANS LE PREMIER CAS LE SPORTIF SAIT QU'IL PREND UN PRODUIT INTERDIT, IL SAIT QU'IL TRICHE. DANS LE DEUXIÈME CAS LE SPORTIF NE SAIT PAS QU'IL PREND UN PRODUIT INTERDIT, LORS D'UN CONTRÔLE ANTI-DOPAGE, CE PRODUIT SERA DÉCOUVERT DANS L'ÉCHANTILLON D'URINE ET LE SPORTIF RISQUE DE GROS ENNUIS.

Cela peut se produire à trois occasions :

1 **Votre médecin vous prescrit un médicament**

Vous devez lui rappeler que vous êtes un sportif et que vous ne voulez pas d'ennui lors d'un éventuel contrôle anti-dopage. Votre médecin vous prescrira alors un médicament autorisé chez le sportif. Dans le cas où votre état de santé nécessite un produit interdit, il établira alors un formulaire de demande d'usage thérapeutique.

2 **Vous allez acheter un médicament en pharmacie**

Dans ce cas également pensez à signaler à votre pharmacien que vous êtes sportif et que vous ne voulez pas d'ennui lors d'un éventuel contrôle anti-dopage.

3 **Vous utilisez un produit que vous avez chez vous**

C'est dans ce cas qu'il vous faut être extrêmement prudent. De nombreux produits, même délivrés sans ordonnance contiennent des produits interdits qu'il s'agisse de gouttes nasales ou de sirops pour la toux par exemple. **Faites ATTENTION aux notices**, celles-ci portent en principe la mention : « Sportifs attention, cette spécialité contient un principe actif pouvant induire une réaction positive des tests pratiqués lors de contrôles anti-dopage ».

DE PLUS SE DOPER PEUT-ÊTRE EXTRÊMEMENT NUISIBLE À VOTRE SANTÉ.

LISTE DES PRODUITS DOPANTS :

www.aflid.fr

> rubrique : liste des substances interdites.



**ALCOOL, TABAC ET CANNABIS
= INTERDIT**

LE DOPAGE A-T-IL UNE UTILITÉ DANS LE TIR À L'ARC ?

Très peu de substances peuvent améliorer une discipline telle que la nôtre, les bêtabloquants peuvent diminuer un tremblement, comme les anxiolytiques, ils vont lutter contre le stress, mais certains archers signalent que le stress leur est utile car il les stimule. Donc, en conclusion je ne sais pas si une drogue quelconque peut améliorer les performances de l'archer, ce que je sais et dont je suis sûr, c'est que tu n'en as pas besoin.

L'ÉCHAUFFEMENT

LE TIR À L'ARC EST UN SPORT COMME UN AUTRE, IL EST NÉCESSAIRE DE BIEN S'ÉCHAUFFER POUR OBTENIR DE BONNES PERFORMANCES ET SURTOUT NE PAS SE BLESSER. L'ÉCHAUFFEMENT DOIT ÊTRE LENT ET PROGRESSIF.

ON NE S'ÉCHAUFFE PAS EN TIRANT DES FLÈCHES D'ESSAIS. NOUS VOUS PROPOSONS QUELQUES EXERCICES, IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE LES FAIRE TOUS LORS D'UNE SÉANCE D'ÉCHAUFFEMENT. VARIEZ CES EXERCICES, LA SÉANCE DEVANT DURER UNE DIZAINE DE MINUTES. COMPTE TENU DU PETIT NOMBRE DE FLÈCHES TIRÉES LES SÉANCES D'ÉTIREMENT SONT INUTILES ET SOUVENT DANGEREUSES CHEZ LES JEUNES.

Il comprend plusieurs étapes :

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL :

- Une petite course ou quelques tours de gymnase permettront un réveil de l'organisme (fonctions respiratoires et circulatoires)
- Réveil articulaire (articulations et ligaments)
- Réveil musculaire (muscles et tendons)

► Petite course



ÉCHAUFFEMENT ORIENTÉ :

Voici quelques exemples d'exercices faciles à réaliser pour l'archer valide :

ATTENTION : Tous les exercices doivent être effectués debout, les jambes à l'écartement du bassin, les genoux déverrouillés, le tronc bien droit.

► Tête



Mains sur les hanches, tourner très lentement la tête à gauche et à droite. **VARIANTES :** Incliner la tête en avant et en arrière, puis à droite et à gauche. **Il est déconseillé d'effectuer des rotations complètes du cou.**

► Omoplates



Les doigts croisés derrière la nuque, les bras pliés dans l'alignement du dos, rapprochez les omoplates pour créer une légère tension dans le haut du dos. Gardez la position jusqu'à ce que la tension disparaisse (8 à 10 s.), puis détendez-vous. **Recommencez plusieurs fois.** Cet exercice est excellent si vous avez mal aux épaules ou dans la partie supérieure du dos.

L'ÉCHAUFFEMENT (SUITE)

› Abduction des bras

Élévation des bras tendus, sur les côtés jusqu'à l'horizontale.
À partir de cette position réaliser des cercles de diamètres croissant.

Il est possible de varier le sens de rotation, et de réaliser cet exercice en adoptant un sens de rotation différent pour chaque bras.



› Bassin



Déplacer l'appui du poids du corps alternativement d'une jambe sur l'autre.

Conserver le tronc bien droit et rentrer le ventre pendant l'exercice.

Exercice pratiqué dans le but d'une prise de conscience de l'appui des membres inférieurs et de permettre un appui symétrique.

> Dos / Épaules / Bras

1 EXERCICES AVEC UN ARC



Saisissez l'arc près de ses extrémités, les bras tendus, et faites passer les bras par-dessus la tête, puis derrière le dos.

Les mains doivent être suffisamment écartées pour permettre à vos bras de se mouvoir librement.

2



Debout, tronc droit, épaules tirées en arrière, bras le long du corps, mains tenant l'arc de chaque côté du bassin, pieds légèrement écartés.

Lever lentement les bras à la verticale, le plus haut possible, en poussant vers le haut.

Se pencher légèrement en avant et revenir à la verticale avant de redescendre les bras (en plus, dans ce cas, trapèze inférieur).

3



Debout, tronc droit, épaules tirées en arrière, mains aux épaules, pieds légèrement écartés. Faire lentement des ronds avec les coudes en tirant bien les épaules en arrière.

Commencer avec des petits ronds puis faire des grands ronds, dans un sens, puis dans l'autre.

4

EXERCICES AVEC UNE FLÈCHE



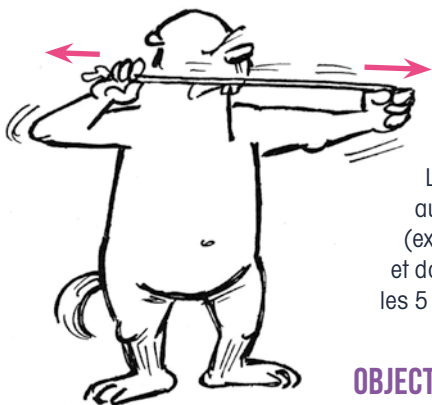
Debout, tronc droit, bras le long du corps, prendre une flèche dans la main droite en dessous des plumes, pieds légèrement écartés.

Faire passer la flèche dans le dos et la rattraper avec l'autre main, continuer l'exercice de l'autre côté.

L'ÉCHAUFFEMENT (SUITE)

► Simulation de tir à l'élastique

L'UTILISATION D'UN ÉLASTIQUE FACILITE LA DÉCOUVERTE DE LA POSTURE DE L'ARCHER ET PERMET DE SIMULER L'ARMEMENT DANS SA FLUIDITÉ, DE LA PRISE DE CORDE À L'ANCRAGE.



1 Nombre variable suivant le niveau de l'archer et l'objectif de la séance (minimum 25).

La résistance peut être progressivement augmentée au fur et à mesure des répétitions (exemple : réduction de la longueur de l'élastique, et donc augmentation de la résistance toutes les 5 répétitions).

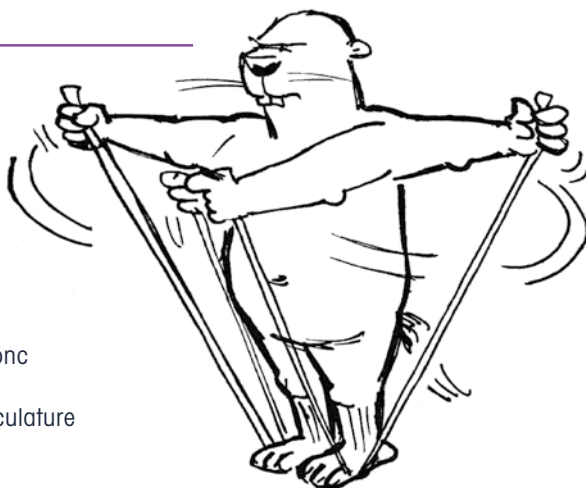
OBJECTIF : Optimiser l'échauffement par une sollicitation spécifique des muscles concernés par le geste de tir dans des conditions spécifiques. Les segments mobilisés, leur orientation dans l'espace, l'amplitude et la vitesse du mouvement sont identiques à l'activité.

Réaliser un travail technique spécifique, facilité par l'utilisation d'une résistance inférieure à celle représentée par l'arc.

2 Monter les bras tendus en avant, puis passer sur les côtés et redescendre.

La tension de l'élastique doit être ajustée à la force du tireur.

Exercice pouvant être réalisé le tronc très légèrement penché en avant (pour solliciter davantage la musculature postérieure du cou et du tronc).



ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

1

Tir sur la paille : sans clicker

Libérer la corde à 80 % de l'allonge (3 à 4 cm avant le visage).
Rechercher un tir en continu sans temps d'arrêt au niveau du visage.
Effectuer le geste avec une vitesse supérieure à votre geste habituel.

2

Tir sur la paille : sans clicker

Même chose mais libérer la corde à l'allonge habituelle,
toujours sans temps d'arrêt
et en « sur-vitesse », sans clicker.

3

Tir sur la paille : avec clicker

Même chose que 2 mais avec clicker.



MERCI À GEORGES MILLION POUR CES ILLUSTRATIONS

MILBON



PLUMES DE PROGRESSION (- DE 12 ANS)

PLUME	SCORE	DATE	LIEU	SIGNATURE

Conditions d'obtention

Sur un blason de **80 cm** avec un arc classique.

PLUME	DISTANCE ET NOMBRE DE FLÈCHES	SCORE À RÉALISER
	10 m* 3 x 6 flèches	1 x 100 points
		2 x 110 points
		3 x 120 points
		4 x 130 points
		5 x 140 points

* Les enfants de moins de 10 ans peuvent valider les scores des plumes blanches et noires à la distance de leur âge, par exemple : enfant de 7 ans peut passer sa plume blanche à 7 m, un enfant de 8 ans à 8 m... Le niveau de score et le nombre de fois à réaliser le score de référence évoluent. L'association de ces deux paramètres permet d'évaluer le niveau de précision et de régularité.

LE PASSAGE SE DÉROULE SOUS LE CONTRÔLE D'UN ENTRAÎNEUR DE CLUB OU DU PRÉSIDENT DE CLUB.

FLÈCHES DE PROGRESSION



FLÈCHE	SCORE	DATE	LIEU	SIGNATURE
■				
■				
■				
■				

Conditions d'obtention des flèches blanche à jaune

Faire **280 points** sur un blason de **80 cm** de diamètre.

Tirer 6 volées de 6 flèches (**36 flèches**).

Au maximum, 2 volées d'essai sont autorisées.

<input type="checkbox"/> Flèche blanche	> 10 mètres
■ Flèche noire	> 15 mètres
■ Flèche bleue	> 20 mètres
■ Flèche rouge	> 25 mètres
■ Flèche jaune	> 30 mètres

LE PASSAGE SE DÉROULE SOUS LE CONTRÔLE D'UN ENTRAÎNEUR DE CLUB OU DU PRÉSIDENT DE CLUB.

CONCOURS DÉBUTANTS SAVOYARDS POUR ARCHERS VALIDES, SPORT ADAPTÉ OU HANDISPORTS

CES CONCOURS EN SALLE OU EN EXTÉRIEUR SONT ORGANISÉS AU SEIN DE TON DÉPARTEMENT AFIN DE TE PERMETTRE DE PROGRESSER À TON RYTHME ET D'ATTEINDRE UN NIVEAU SUFFISANT POUR PARTICIPER AUX CONCOURS OFFICIELS DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TIR À L'ARC.

ILS TE PERMETTENT ÉGALEMENT DE T'HABITUER AU DÉROULEMENT GÉNÉRAL DES CONCOURS (COMMENT TE COMPORTER SUR LE PAS DE TIR, QUAND TIRER, COMMENT REMPLIR UNE FEUILLE DE MARQUE...).

Tir savoyard spécial débutant

LES CATÉGORIES :

- U11, U13 et U15 en arc classique uniquement.
 - Cadets, juniors et adultes avec tout type d'arc.
- Hommes et femmes regroupés dans la même catégorie d'âge.

LE TEMPS DE TIR :

- 2 minutes pour une volée de 3 flèches en salle.
- 4 minutes pour une volée de 6 flèches en extérieur.



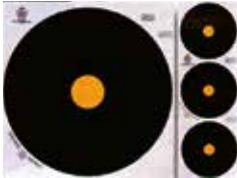
LES NIVEAUX ET DISTANCES

	POUSSIN SANS FLÈCHE	JEUNE SANS FLÈCHE	POUSSIN FLÈCHE BLANCHE	JEUNE FLÈCHE BLANCHE	JEUNE FLÈCHE NOIRE	ADULTE DÉBUTANT
Niveaux	1	2	3	4	5	
Distances	10 m	10 m	15 m	15 m	15 m	
Blasons	122 cm	80 cm	80 cm	60 cm	60 cm	

Pour les archers handisport, l'organisateur veillera à mettre en œuvre toutes les adaptations possibles pour favoriser la pratique. Pour participer au concours débutant tu ne dois jamais avoir participé à un concours qualificatif. Pour les jeunes à partir de la flèche bleue et ou au delà de sa première année, ils doivent faire les concours qualificatifs.

Tir de parcours

LE TIR DE PARCOURS REGROUPE :

	TIR NATURE	TIR 3D	TIR EN CAMPAGNE
	SUR DES CIBLES ANIMALIÈRES (blasons papier)	SUR DES CIBLES ANIMALIÈRES EN RELIEF (mousse)	SUR BLASONS NOIRS ET JAUNES
			
Nombre de cibles	21 sur blason animalier	29 sur animaux en mousse	24 sur blasons noirs centre or
Catégories	Ouverte à toutes les armes et tous les âges autorisés à la compétition		
Couleur du piquet	Blanc	Blanc	Blanc
Distance	5 à 30 m.	5 à 25 m.	5 à 35 m.
Nombre de flèches	2	2	3
Temps de tir	45 secondes	1 minute 30	3 minutes
Classement	Il n'y a pas de palmarès		

Un débutant, quelque soit son âge, tire au piquet blanc et est classé en catégorie « découverte ». Si tu as participé à un concours officiel dans ta catégorie, tu n'as plus accès à la catégorie découverte.



LES CONCOURS OFFICIELS DE LA FÉDÉRATION



› *Le tir à 18m*

Il se pratique sur des courtes distances (**18 et 25 m.**), sur des **blasons de 40 à 80 cm** de diamètre selon l'âge de l'archer. Les arcs utilisés sont des **arcs classiques, à poulies ou nus**.



› *Le tir à l'arc extérieur TAE International*

Il se pratique à l'**extérieur**, sur des longues distances (**20 à 70 m.** selon l'âge de l'archer), sur des **blasons de 80 à 122 cm** de diamètre. Les arcs utilisés sont des **arcs classiques, à poulies ou nus**.

Les 32 meilleurs de cette première phase s'affrontent ensuite sous forme de duels.



› *Le tir à l'arc extérieur TAE national*

Dérivé du tir olympique, il est plus accessible puisque les distances de tir sont de **20 et 50 m. maximum**, sur des **blasons de 122 cm** de diamètre. Les arcs utilisés sont des **arcs classiques, à poulies ou nus**.

› *Le tir en campagne*



Il se pratique en **extérieur**, sur un parcours situé en plaine, forêt ou montagne, et composé de **24 cibles munies d'un blason noir avec centre jaune (20 à 80 cm de diamètre, points de 1 à 5)**. Ces cibles sont placées à des distances allant de **5 à 60 m.**, mais sont connues ou non des archers.

Les arcs utilisés sont **classiques, à poulies et les arcs classiques nus sans viseur et droits**.

LES CONCOURS OFFICIELS DE LA FÉDÉRATION



› Le tir nature

Il se pratique en **extérieur**, sur un parcours composé de **21 cibles animalières** (blason en papier sur cible en mousse) allant des petits animaux (souris, pigeons...) aux grands gibiers (ours, élans...).

Les cibles sont placées à des distances allant de **5 à 40 m.**, mais sont inconnues des archers. Les arcs utilisés sont des **arcs droits, de chasse, à poulies sans viseur, arcs nus** (tout arc avec viseur...).

Les points attribués varient en fonction de la zone atteinte (zone «tué» ou zone «blessé») et de la flèche tirée (1^{ère} ou 2^{ème}).

› Le tir sur cible 3D

Il se pratique en **extérieur**, sur un parcours composé de **24 cibles animalières de taille réelle** (Polyuréthane), situées à des distances allant de **5 à 45 m.** selon la taille de l'animal, inconnues des archers. Les arcs utilisés sont les **mêmes que ceux pour le tir nature**.

Les points attribués varient en fonction de la zone atteinte (zone du cœur, zone autour du cœur et reste de l'animal).





LES DISCIPLINES TRADITIONNELLES



› Le tir au drapeau

Il se pratique en **extérieur**, sur un vaste terrain plat. La cible, de **15 mètres** de diamètre, avec **5 zones concentriques**, au centre de laquelle se trouve un drapeau, est placée au sol à **165 mètres**. Les points attribués varient en fonction de la zone atteinte (5, 4, 3, 2, 1 points).



› Le tir à la perche verticale

Est une discipline tout à la fois sportive, sociale et de loisirs. Les stands de tir à l'arc se situent essentiellement en Flandres et dans une partie de l'Artois. Sa pratique remonte au Moyen-âge.

Il s'agit d'un tir vertical. Le jeu consiste à abattre des cibles appelées « oiseaux », situées en haut d'une perche mesurant environ 30 mètres, les premières cibles se trouvant à au moins 25 mètres du sol. On appelle ces cibles « oiseaux » car elles sont constituées de plumes multicolores plantées sur un bout de bois en forme de bouchon.

› Le Beursault

C'est une discipline historique médiévale qui se pratique sur un « jeu d'arc », terrain aménagé avec **cibles qui se font face à 50 mètres et système d'allée et de contre-allée**. Les archers tirent une flèche « aller », montent en cible compter les points, en utilisant l'allée, puis tirent une 2^{ème} flèche « retour » en utilisant la contre allée ; ceci s'appelle une « halte », ils en effectuent 20. La marque se fait sur le nombre de flèches plantées dans la cible (**45 cm de diamètre**), on appelle cela des « honneurs ». Les points (matérialisés par 3 zones sur le blason) servent seulement à départager les ex-æquo.



› Le tir du Roy

C'est une discipline ancestrale qui se déroule au sein des Clubs puis du Département, puis au niveau national, chaque année en fin de saison. Elle aboutit à l'élection d'un **ROY** et d'un **ROITELET** qui représentent leur club voire leur département ; le titre est décerné au **premier archer qui atteint l'oiseau** ; ce dernier peut être situé sur une **perche (à 18 mètres pour les adultes et 12 pour les jeunes)** ou sur une **cible (à 50 mètres pour les adultes et 30 pour les jeunes)**.





L'ARBITRE

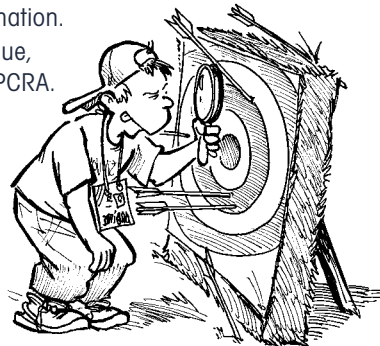


CETTE FONCTION EST INDISPENSABLE AU CLUB, QUELQUES FOIS INGRATE.

CONDITIONS D'ACÈS À LA FORMATION :

- Être âgé au moins de 14 ans.
- Être licencié depuis au moins 2 ans consécutifs, à l'entrée de la formation.

- S'engager à suivre l'intégralité de la formation théorique et pratique, assurée par un arbitre formateur, sous la responsabilité PCDA / PCRA.
- S'engager à apprendre les règlements FFTA en vigueur.
- Pour les mineurs, les parents s'engagent à amener le jeune aux séances de travail et sur les concours où il officiera.



À L'ISSUE DE LA FORMATION LE CANDIDAT ARBITRE DEVRA :

- Réussir un examen écrit.
- Prêter serment pour officier.

L'ARBITRE EST RESPONSABLE DE LA SÉCURITÉ ET DU RESPECT DU RÈGLEMENT.

L'ARBITRE JEUNE A LES MÊMES PREROGATIVES ET SON NIVEAU DE RESPONSABILITÉ SE LIMITE AU CHAMPIONNAT DÉPARTEMENTAL.

L'ARBITRE SE DOIT D'ENTREtenir SES COMPÉTENCES À TRAVERS AU MOINS 2 ARBITRAGES/AN ET SUIVRE LA FORMATION CONTINUE TOUS LES 12 À 14 MOIS.

➤ *En résumé, voici les principaux rôles d'un arbitre...*



AVANT LE CONCOURS

- CONTRÔLER LE TERRAIN : DISTANCES DE TIR, MARQUAGE DES LIGNES AU SOL, FIXATION DES CIBLES, HAUTEUR DES BLASONS...
- CONTRÔLER L'AFFECTATION DES ARCHERS SUR LES CIBLES.
- SUPERVISER LE GREFFE (PRÉSENTATION DE LA LICENCE, DU PASSEPORT ET DU CERTIFICAT MÉDICAL).
- VÉRIFIER LA TENUE ET LE MATÉRIEL DES ARCHERS (CONFORMITÉ AVEC LE RÈGLEMENT).

PENDANT LE CONCOURS



- VEILLER À LA SÉCURITÉ DES ARCHERS ET DU PUBLIC.
- FAIRE RESPECTER LES RÈGLES.
- GÉRER LES INCIDENTS DE TIR (REFUS...).
- JUGER LES CORDONS.



APRÈS LE CONCOURS

SIGNER LES PASSEPORTS (ATTESTATION DE SCORE) APRÈS LA PROCLAMATION DES RÉSULTATS.



PENSE-BÊTE DU PARFAIT COMPÉTITEUR

Apporter le jour de la compétition





TA LICENCE DE LA SAISON SPORTIVE EN COURS, TON CERTIFICAT ET TA PHOTO

TON LIVRET (si tu n'en possèdes pas, demande-le rapidement à ton Président de Club, il sert de justificatif pour tes flèches de progression).

DE LA MONNAIE POUR PAYER TON INSCRIPTION

(si ton Club n'a pas déjà réglé).



TON MATÉRIEL DE TIR (ton arc, 4 flèches minimum, ton carquois, ton petit matériel, 1 corde de rechange si possible).

UNE TENUE RÉGLEMENTAIRE OU TA TENUE DE CLUB adaptée au Tir à l'Arc (attention aux manches trop larges).

DES CHAUSSURES ADÉQUATES (baskets propres pour l'intérieur, baskets pour l'extérieur, chaussures antidérapantes pour un parcours).

DES VÊTEMENTS CHAUDS que tu auras testés au préalable (surtout à l'extérieur, pour la pluie ou le froid).

DE QUOI TE PROTÉGER DU SOLEIL (casquette, bob, crème solaire et lunettes)

DE QUOI BOIRE (de l'eau de préférence, éventuellement légèrement sucrée, pas trop froide).

DE QUOI MANGER (des barres de céréales, des biscuits, des fruits secs...).

MES RÉSULTATS EN COMPÉTITION

DATE	LIEU	TYPE DE CONCOURS	SCORE	VALIDATION DE L'ARBITRE



NOTES PERSONNELLES



Ce livret vous est offert
PAR LE COMITÉ DÉPARTEMENTAL 73 DE TIR À L'ARC
SIÈGE SOCIAL : 90, RUE H. OREILLER - 73000 CHAMBERY



RETROUVEZ L'ADRESSE MAIL DE CHAQUE CLUB SUR : WWW.ARCCD73.COM

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK :

 **COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA SAVOIE DE TIR À L'ARC**

ONT PARTICIPÉ À LA CONFECTION ET LA RÉDACTION DE CE LIVRET :

M. LAPOSTOLLE Jean-Claude, M. MARISCALCO Dino, Mme MICHELLAND Sylviane,
 Mme PELLISSIER Thérèse, Georges Million pour les illustrations.

RÉALISATION & IMPRESSION **BORLET**  **ALBERTVILLE**



LE DÉPARTEMENT