

1/ Bien se préparer aux compétitions Nature et 3D

- **Règlement du Nature en bref :** (voir www.ffta.fr onglet « Nature/3D », « Tir Nature » , « règlements »)

- Tir sur cible en photo (2D) ;
- 2 piquets de tir rouge et bleu : on tire 2 flèches de l'un puis de l'autre (on doit toucher le piquet, soit devant, soit derrière)
- Points différents pour les 2 flèches, qui doivent être baguées : 20 / 15 pour la 1ere, 15-10 pour la 2e. Maxi : 1470 pts.
- En TL : seule la petite zone marque le + de point (lorsqu'il y a 2 zones tuées).
- Tir en 30 sec. dès qu'on touche le 1er piquet. Jeunes, Vétérans et TL : 45 sec.
- 40 m maximum du piquet rouge.
- Pas de jumelles. Tir de zone.

- **Règlement du 3D en bref :** (voir www.ffta.fr onglet « Nature/3D », « Tir 3D » , « règlements »)

- Tir sur cible en mousse (3D) ;
- 1 seul piquet de tir : rouge pour le TL et bleu pour toutes les autres catégories sans viseur. On tire de l'un puis de l'autre (on doit toucher le piquet devant ou derrière)
- Mêmes points pour les 2 flèches : 11 (petit rond au centre du cœur), 10 (« cœur »), 8 (« poumons »), 5 « blessé »). Maxi : 880 pts.
- Tir en 1 min. à partir du moment où on touche le piquet.
- 45 m maximum du piquet rouge (TL), 30 m pour les autres.
- Jumelles autorisées et conseillées. Tir de précisions.

- **Feuilles de marques :**

Nature : 20/15/0 ET 15/10/0. On coche dans l'ordre des flèches tirées. Marquer le total et le cumul de toutes les cible.

« plein » = 20-15. « smic » = 15-10. Attention : 30 = 15-15 ou 20-10

3D : 11/10/8/5/0 ET 11/10/8/5/0. On coche d'abord la meilleure flèche (celle qui fait le + de points). Marquer le total et le cumul de toutes les cible.

« 22 » : 11 + 11, « 20 » = 10+10, « 18 » = 10 + 8, « smic » = 5 + 5.

- **Le greffe :**

- On s'y présente, avec son matériel, dès qu'on arrive sur le lieu de la compétition.
- On remplit les fiches de marques et on paye. La licence et plus rarement le certificat médical sont demandés.
- Ensuite, on constitue le peloton (de 4 ou 5 : à demander à l'organisateur). En général, on choisit de se mettre avec qui on veut. Attention : pas + de 3 du même club. Souvent à lieu une sorte de « criée » ou on demande à compléter son peloton ou à intégrer un peloton.
- Selon ses goûts, on choisit des tireurs expérimentés ou plutôt débutants (se repère vite en fonction du prix du matériel !).

- **Le matériel à emporter :**

- Le mandat (invitation) du concours avec l'adresse et l'horaire.

- Pour les vêtements, prévoir tous les temps possibles (quelque soient les prévisions), de quoi se changer intégralement (même 2 fois si la météo est annoncée mauvaise : à midi et le soir). Chaussures de marche ou bottes. Un parapluie.
- Un sac à dos. Le carquois.
- L'arc et les flèches ! Prévoir entre 10 (TL, CO) et 20 flèches (AD) selon la catégorie d'arc et le niveau de tir. Le 3D est + « cassant » que le Nature.
- Prévoir du matériel de réparation de l'arc (corde de rechange, repose flèche...), des flèches (colles, plumes, pointes, inserts, encoche, colle et même empenneuse), du matériel essentiel en double (dragonne, palette ou gant),
- Sa licence et son certificat,
- Ses jumelles en 3D,
- Une casquette / chapeau surtout si vous avez des lunettes,
- A boire et à manger sur le parcours, de l'argent (inscription + buvette + repas).
- Un stylo pour marquer les points et remplir sa feuille de marque au greffe.
- Un retire-flèche : on ne retire pas que nos flèches et c'est indispensable pour les arc à poulies !
- Éventuellement un appareil photo. Attention : photos interdites avant que tout le peloton ait tiré. Téléphones portables allumés interdits sur le parcours.
- Un bon couteau à lame épaisse ou un tournevis pour retirer les flèches du bois.

- Déroulement de la compétition :

Chaque peloton se suit, de cible en cible. Souvent on ne se compare pas : il existe tellement de catégories de classement qu'on ne tire pas avec ceux de sa catégorie. On a les résultats à midi (penser à apporter les feuilles de marque au greffe) et les résultats final le soir. La compétition se ressent donc peu pendant le parcours. On ne se bat souvent que contre soi-même, pour améliorer ses scores ! L'ambiance est souvent conviviale. On parle d'arc toute la journée, et on se donne des tuyaux, des conseils !

Selon les pelotons, éviter de parler fort pendant le tir des autres : respecter leur concentration. Mais l'ambiance est beaucoup plus « détendue » et bruyante qu'en salle !

NOTES PERSONNELLES :

2/ Les différents arcs et les visées ; le temps de tir ; le stress

- Les catégories d'âge en parcours :

Benjamins Hommes et Femmes (BH – BF) :	10-11 ans
Minimes Hommes et Femmes (MH – MF) :	12-13 ans
Cadets Hommes et Femmes (CH – CF) :	14-16 ans
Juniors Hommes et Femmes (JH – JF) :	17-20 ans
Seniors Hommes et Femmes (SH – SF) :	20-49 ans
Vétérans Hommes et Femmes (VH - VF) :	+ de 50 ans.

- Les différentes armes (mêmes règles pour le nature et le 3D)

Arcs nus (bare bow) = BB

- Seul arc possible pour les BH-BF, les MH-MF et les CH-CF.
- N'importe quel arc sans poulies (mais le plus souvent des arcs de compétition à poignée alu et branches démontables), sans viseur et sans stabilisateur. Seule une « masse » est autorisée. Repose flèche et bouton de Berger possibles.
- Puissance : 25-45 livres souvent.
- Se tire avec un dragonne et un palette barebow (sans encoche pour le passage de la flèche), en « pianotant » sur la corde. Visée à la pointe de flèche.
- Prise de corde : indifférente (souvent 3 doigts en dessous).
- Flèches fines en carbone, très légère.
- Nature : score moyen = 850 / très bon score = 1225
- 3D : score moyen = 365 / très bon score = 625

Arcs libres (tir libre = viseurs) = TL

- Tout type d'arc avec viseur + tous les dispositifs mécaniques possibles (reposes-flèches, contrôleurs d'allonge, toutes les stabilisations... sauf électriques)
- Le plus souvent un arc à poulies avec visette, décocheur, stabilisateur central long + latéral, viseur micrométrique, scope grossissant x 2 ou x 3... Un arc classique avec viseur est possible (rare).
- Nature : score moyen = 1050 / très bon score = 1425
- 3D : score moyen = 545 / très bon score = 760

Arcs droits (longbows) = AD

- Arc en bois en forme de « D ». Pas de courbure des branches. Pas de repose-flèches (seulement un tapis d'arc) et pas de stabilisateur ni de masse. C'est l'arc le plus simple.
- Puissance : 35-60 livres souvent.
- Souvent tiré en « tir instinctif », avec un gantelet.
- Peut éventuellement se tirer avec une dragonne et une palette (+ rare). Dans ce cas : visée ou à la pointe de flèche compensée ou en face-walking
- Prise de corde méditerranéenne obligatoire (1 doigt au dessus de la flèche 12 doigts en dessous).
- Flèches en bois obligatoires, plumes naturelles.
- Nature : score moyen = 700 / très bon score = 1075
- 3D : score moyen = 305 / très bon score = 560

Arcs de chasse = AC

- N'importe quel arc sans poulies.

- Souvent en bois, démontable ou pas, avec des branches à courbure. Pas de repose-flèches (seulement un tapis d'arc).
- Stabilisateur possible de 13 cm maximum.
- Puissance : 35-60 livres souvent.
- Souvent tiré en « tir instinctif », avec un gantelet.
- Peut éventuellement se tirer avec une dragonne et une palette (+ rare). Dans ce cas : visée ou à la pointe de flèche compensée ou en face-walking
- Prise de corde méditerranéenne obligatoire (1 doigt au dessus de la flèche 12 doigts en dessous).
- Flèches lourdes en aluminium : + de 30 grammes obligatoire pour SH et VH, + de 25 g. pour CH et JH, + de 20 g pour les femmes.
- Nature : score moyen = 800 / très bon score = 1175
- 3D : score moyen = 320 / très bon score = 600

Arcs à poulies nus (coumpound) = CO

- N'importe quel arc à poulies (même les Oneida à poulies intégrées dans la poignée) sans viseur ni visette ni décocheur. Tout repose flèche (même à effacement ou avec bouton de Berger) est autorisé. Ecarte-câble, stop-corde autorisés.
- Souvent un entre-axe long (au moins 36 pouces) pour éviter que la corde « pince » les doigts.
- Puissance : 50-60 livres souvent (limité à 60 livres max !).
- Se tire avec un dragonne et un palette barebow (sans encoche pour le passage de la flèche), en « pianotant » sur la corde. Visée à la pointe de flèche.
- Se tire plus rarement en instinctif avec un gantelet (moins de points !)
- Stabilisateur possible de 13 cm maximum.
- Se tire avec des flèches alus ou le plus souvent carbone, assez fines et légères.
- Nature : score moyen = 900 / très bon score = 1275
- 3D : score moyen = 465 / très bon score = 720

- Le temps de tir :

Il est de **30 sec.** en Nature pour toutes les catégories, sauf les vétérans, les TL et les jeunes de benjamins à cadets : **45 sec.** du premier piquet de tir jusqu'au tir de la 2e flèche, déplacement entre les 2 piquets compris. En 3D ; **1 min.** pour tous, mais en comptant le jumelage, cela peut aussi être court. Il faut s'y entraîner spécifiquement, avec un chronomètre.

- Le tir en état de stress :

Le tir chronométré par un arbitre, le tir à longue distance, le tir sur une cible qu'on juge difficile, le bruit environnant, la présence de public, le stress du score... Peuvent vous déstabiliser. Là aussi, des entraînements spécifiques s'imposent (tirer avec des observateurs derrière soi, tirer en se faisant chronométrer...). Il faut être capable d'entrer dans sa « bulle » et de faire abstraction de la situation, en étant juste concentré sur son tir.

Quelle est ma catégorie (ex. : SF TL) ?

NOTES PERSONNELLES :

3/ Les difficultés du tir de parcours : adaptation du tir au terrain

- Les tirs en contrebas

- Si la cible est plus basse que vous (birdy posé au sol ou cible longue en bas d'une forte pente), **on « gagne du trait »** si on tire comme à plat. C'est à dire que la flèche arrive plus haut que le point visé. Cela arrive à cause de la parabole décrite par la flèche et de la sous-allonge qu'implique un tir vers le bas. **Solutions :**
- Si l'angle est peu important, on peut le réduire encore en **tirant à genoux**. Inutile si l'angle est trop important (on ne gagne presque rien).
- En cas d'angle important vers le bas, 2 solutions :
 - **On vise plus bas sur la cible** (instinctif) **ou on baisse la distance du viseur**. C'est assez difficile à évaluer : on doit tenir compte à la fois de la pente et de la distance ! On peut être amené dans certains cas à viser un point au sol sous la bête (instinctif) ou à retirer 15 m à la distance réelle qu'on a évalué (tir visé). Demande un gros entraînement.
 - **OU : On vise « plein centre », en réglant la distance réelle, mais en maintenant le « T » formé par le haut du corps perpendiculaire à la pente**. C'est à dire qu'on tire le bassin vers l'arrière pour avoir la colonne vertébrale perpendiculaire à la pente du terrain et on maintient les bras bien parallèles à cette pente. Le poids du corps bascule sur la jambe arrière. On recule son centre de gravité vers le haut de la pente. **C'est tout le haut du corps qui bascule** ainsi vers le bas, et pas seulement les bras. Ainsi, on ne gagne plus de trait. C'est assez inconfortable et ça demande de l'entraînement, mais c'est plus facile à reproduire systématiquement.

- Les tirs en contrehaut

- On « gagne aussi du trait », mais moins qu'en contrehaut. **Solutions :**
- **On vise un peu plus bas** (instinctif) **ou on baisse un peu la distance du viseur** car on « gagne du trait » (assez difficile à évaluer).
- **On vise « plein centre », en réglant la distance réelle, mais en maintenant le « T » formé par le haut du corps perpendiculaire à la pente**. Cette fois on tire le bassin vers l'avant, pour avoir la colonne vertébrale perpendiculaire à la pente du terrain et on maintient les bras bien parallèles à cette pente. Le poids du corps bascule donc sur la jambe avant. On avance son centre de gravité vers le haut de la pente. C'est tout le haut du corps qui bascule ainsi vers le haut, et pas seulement les bras. Ainsi, on ne gagne plus de trait.

- Les tirs en dévers

- Si on tire sur une cible à notre hauteur, mais sur un terrain en pente vers la droite ou la gauche, la flèche a tendance à être « embarquée » par la pente (elle va nettement du côté du bas de la pente). Cela s'explique souvent par l'arc qu'on place sans en avoir conscience perpendiculaire au terrain. **Solutions :**
- **En tir visé** : on veille à garder l'arc bien vertical. En TL : on vérifie le niveau à bulle. En CO et BB : on veille à bien aligner l'arc sur un axe (arbre, poteau, côté de la cible) qui nous semble le plus vertical possible. On a souvent des surprises (on a l'impression de pencher l'arc au lieu de le redresser), et cela demande un réel effort pour « lutter » contre la pente. Inutile en tir instinctif.
- **On équilibre le centre de gravité** en appuyant plus sur les orteils ou sur les talons selon le sens du dévers.
- Dans tous les cas, on essaye de contrecarrer la pente en **axant les pieds vers le haut de la pente** (ainsi, on n'est plus perpendiculaire à la cible). On déplace donc le pieds avant vers le haut de la pente (45° environ)

- Les tirs à genoux

- Ils peuvent s'imposer en cas **d'obstacles** (branches), pour **limiter l'écart avec une cible en contrebas** ou bien pour **viser une zone plus dégagée** sous les flèches des précédents tireurs (surtout sur les birdies).
- Ils demandent un **entraînement** régulier et spécifique pour devenir habituels et confortables.
- **Les positions à genoux les plus stables sont :**
 - 2 genoux à terres, appui sur les talons (arc courts ou à poulies).
 - 2 genoux à terres, cuisses et bustes perpendiculaires au sol
 - En appui sur un seul talon, la jambe avant tendue vers la cible.
- Attention au contrehaut ou au contrebas souvent provoqué par cette position, qu'il faut penser à compenser.

- Les tirs combinés

- Des organisateurs taquins (!?) peuvent prévoir des cibles qui se tirent à genoux (branches), en dévers et en contrebas ou contrehaut. Il faut alors mixer les trois solutions vues précédemment... Cela demande alors pas mal de réflexion avant le tir et / ou d'habitude.

- Gérer les obstacles :

- Des **obstacles entre la cible et le tireur** : branches, arbres, murs... peuvent rendre la « fenêtre de tir » étroite. Voir : **trajectoire de flèche !**
- Cela nécessite souvent un **positionnement particulier** : se déporter à gauche ou à droite, tir à genoux... Tout en touchant bien le piquet de tir ! Il faut rechercher la plus grande stabilité et le plus grand confort possible.
- Il faut parfois ne pas hésiter à **se placer derrière le piquet de tir**, et pas devant... En perdant juste 50 cm vers l'arrière, on trouve parfois une position plus confortable.
- En cas **d'obstacle en haut de parabole** pour un arc de petite puissance (branche haute), il faut bien visualiser la trajectoire de la flèche et chercher à se donner de la marge en tirant à genoux ou en pliant les genoux le plus possible pour se baisser.
- ATTENTION : toujours vérifier que le haut ou le bas de ses branches d'arc ne risquent pas de heurter une branche, un tronc... avant de décocher.
- Une fois la parabole visualisée, **bien focaliser le regard sur la cible uniquement**. Tout coup d'œil de dernière seconde sur l'obstacle risque d'attirer la flèche dessus...
- **Tir à travers une fourche d'arbre / fenêtre de tir très étroite** : attention à bien évaluer la distance. Attention au spin (mouvement latéral) de la flèche. Se décaler le plus possible en sens contraire de sa tendance naturelle (tir à droite ou à gauche). Bien bloquer le bassin dans l'axe du tir et maintenir un bras d'arc très solide.

- Position instable (boue, sur rocher pointu, sur souche...)

- Bien fléchir les 2 jambes pour écarter ses appuis et gagner en stabilité.
- Bien mettre le bassin perpendiculaire à la trajectoire.
- Bien bloquer le bassin, les fessiers et le bras d'arc.

NOTES PERSONNELLES :

4/ Les distances, le mental

Les catégories de « cibles »

NATURE

Un parcours qualificatif Nature compte 42 cibles (pouvant être 2 fois un parcours de 21 cibles)

Remarques sur les tailles de blasons :

Il est important de considérer que les catégories ne sont pas toujours en rapport avec la taille réelle des animaux représentés (plusieurs lions et tigres sont en catégorie « petit gibier » comme un ragondin par exemple). Ce qui compte c'est la surface de la photo de l'animal.

Blasons et Temps de tir : *Voir document joint*

+ site pour s'entraîner : <http://blasonsnature.simplissite.com/>

3D

Un parcours qualificatif 3D compte 40 cibles (pouvant être 2 fois un parcours de 20 cibles)

Il n'y a pas de plage de distance en fonction de la taille des cibles. Cela va du corbeau à taille réelle jusqu'au mammouth de 2m de hauteur. Cependant le règlement précise « les parcours doivent comporter des animaux de tailles variées à des distances variées ». Et contrairement au Nature les tailles d'animaux sont plus conformes à la réalité (Il n'y a pas de lion de 50cm de longueur !)
La distance varie de 5 à 45 m en catégorie Tir Libre (TL) et de 5 à 30m pour les autres catégories.

Temps de tir : maximum de 1 minute à partir de l'arrivée au pas de tir pour toutes les catégories

L'estimation des distances

L'évaluation des distances peut se faire de plusieurs façons :

- Par appréciation directe de la distance : "C'est à la même distance que le tir en salle etc..."
- Par reconnaissance du blason en nature qui permet d'éviter une grosse erreur car on connaît la plage de distance (par exemple 30-40 et si on a un doute on peut choisir de tirer 35m)
- Par subdivision : On divise en 2 la distances puis éventuellement encore en 2.
- En utilisant les éléments naturels (arbres, piquets de clôture,...)
- En analysant le tir de ceux qui nous ont précédés dans le peloton. Si les 4 ont tiré au-dessus (et s'ils sont bons tireurs) ça peut vouloir dire qu'il y a un piège dans l'estimation.
- Par cerclage, utilisation du théorème de Thalès est très utilisé en tir en campagne bien qu'interdit mais peu applicable en parcours (il faut connaître la taille précise de la cible, et le temps est aussi trop court pour réaliser l'opération)
- L'évaluation instinctive de la distance : Le tireur instinctif n'a pas besoin de savoir si sa cible est à 23 ou 35m, néanmoins il doit fournir à son cerveau les informations nécessaires qui permettent à ce dernier de positionner le bras d'arc à la bonne inclinaison.

Comment la travailler efficacement ?

Par la pratique. Le **télémètre** est un outil très pratique.

On estime une distance (éviter dans ce cas de le faire sur vos cibles habituelles à distances archi connues), on tire une fois, on fait une seconde estimation puis on vérifie avec le télémètre.

On peut aussi vérifier avec des pas calibrés de 1m mais c'est plus compliqué si le terrain n'est pas plat.

Les éléments perturbateurs de l'estimation :

- La taille du blason ne respectant pas la taille de l'animal réel
- Un blason posé sur une énorme butte de tir
- Conditions d'éclairage (plein soleil, brouillard,...)
- Tir au-dessus d'un vallon
- Tir au travers d'obstacles (entre 2 arbres rapprochés,...)
- Tir en plein champ
- Effets de lumière (Un temps clair, une lumière crue et contrastée font apparaître les objets plus près qu'ils ne sont en réalité)

Le mental

Les méthodes de préparation mentale sont commune à beaucoup de sports, et les mêmes que pour le tir en salle par lequel on est tous passés.

Mais pour une compétition de parcours on peut essayer de s'accrocher à un pote si les catégories ou les niveaux sont proches.

Quelques idées :

- S'entraîner sur plus difficile qu'en compétition. Par exemple : tirer les birdies à 15 m et les moyens à 40m plus souvent. Cela permet de trouver la vraie compétition plus facile, c'est bon pour la confiance.
- Noter ses scores à l'entraînement

Les pièges à éviter :

- Ne pas se re-concentrer avant d'aller au pas de tir. On discute beaucoup entre les pas en général, on rit, on raconte des blagues... il faut savoir se remettre vite « dans sa bulle »
- Abandonner un entraînement parce que ce jour-là on n'est pas performant : tôt ou tard en compétition on a des passages à vide, et il faut être habitué à les surmonter.
- Ne pas savoir oublier vite la mauvaise flèche ou la paille pour se concentrer sur la suivante.
- Se prendre la tête avec un objectif global ("je veux faire 600 pts aujourd'hui")

Les petites astuces :

Utilisation de la régulation par le dialogue avec soi-même. Un dialogue qui ne doit pas signaler les fautes mais les limiter et aider à se concentrer sur ce qui est vraiment décisif.

- « Je me suis bien entraîné sur les birdies et je vais y arriver »
- « OK, j'ai raté les 2 dernières cibles mais ce n'est pas la fin du monde, j'ai encore 12 cibles devant moi et c'est cela seul qui compte »
- « je ne démissionne pas tant que la dernière cible n'est pas tirée »
- « Je vais reproduire les performances de l'entraînement, je suis décontracté et concentré »

- Essayer d'avoir une petite routine avant chaque cible qui « ancre » les bonnes sensations : un geste, une pensée, une manière de prendre sa flèche dans le carquois... Qu'on associe à un état d'esprit vainqueur.

Plan et étapes d'entraînement :

Si on a vraiment la ferme intention de s'entraîner régulièrement et pas uniquement de temps en temps, il faut commencer par établir un plan d'entraînement. Le critère décisif est qu'il soit réalisable (par exemple avoir assez de temps).

Sachant que ce n'est pas la quantité mais la qualité et l'intensité de l'entraînement qui sont décisives, prévoir :

- Perfectionnement de la gestuelle.
- Entraînement sur le terrain et parcours
- Utilisation de la vidéo
- Entraînement mental

Voir méthodes : relaxation, respiration, sophrologie sportive, etc...

Auteurs :

- Jean-Philippe RENAUD, Montbrison.
- Michel SARTRE, Montbrison.
- Didier TARDY, Saint-Etienne.