

Archer

Avant d'y aller:

Préparer sa licence, son passeport d'archer, avec l'autorisation parentale (signature) à l'intérieur pour les mineurs.
Prévoir sa tenue vestimentaire
Inventorier son matériel et vérifier son état
Marquer ses flèches
Prévoir un peu d'argent pour les consommations
Prévoir ou pas d'assister à la remise des médailles
Bien se reposer avant de participer au concours
Prévoir ses médicaments si nécessaire

Pendant la compétition:

Avant le tir:

- Arriver sur le site au moins une heure avant la compétition
- Inscription au greffe
- Montage de l'arc, équipement de l'archer, vérification personnelle de l'ensemble du matériel nécessaire à la compétition
- Présentation des arbitres (en rouge)
- Visite de la cible / pas de tir
- Visualiser la ligne/zone de sécurité (Si la flèche tombe dans la zone des 3 mètres, elle est "non tirée" et on peut en tirer une autre)
- Visualiser les emplacements AB/CD
- Visualiser les feuilles de marque avec les noms
- Présentation des "tireurs voisins"
- Vérification crayon
- Repérage des feux lumineux (Positionnement + AB/CD / feux Vert-Orange-Rouge. A l'orange, reste 30 secondes pour tirer)
- Repérage des signaux sonores: Deux bips : Fin du tir précédent, début du tir courant, les archers se mettent en position sur le pas de tir.
- Un bip : Les archers en position peuvent commencer à tirer
- Trois bips : Il faut aller chercher les flèches et marquer les scores.

- Echauffement général
- Echauffement à l'élastique
- Réviser sa séquence de tir
- Se remémorer sa stratégie de tir

- Vérification du matériel par les arbitres avant le tir ou durant l'échauffement
- Echauffement sur paille: un réglage du viseur à 5 mètres sera nécessaire (ou contre visée)
- Régler son viseur pour la distance de tir
- Ecouter le mot du président
- Ecouter la présentation et les recommandations des arbitres
- Se préparer pour le tir

Pendant le tir:

- Se présenter sur le pas de tir lorsque c'est mon tour (AB ou CD)
- Ne tirer que 3 flèches, en 2 minutes
- Reposer son arc dès le tir terminé
- Attendre les 3 bips pour monter aux cibles
- Se présenter aux cibles par les cotés
- Ne pas retirer les flèches tant que les points ne pas notés sur les feuilles de marque
- Annoncer ses points en commençant par les nombres les plus élevés
- Cocher les impacts
- Retirer ses flèches une par une en vérifiant qu'il n'y a personne derrière et les mettre dans le carquois

- Revenir dans la zone d'attente et se préparer pour la prochaine volée
- Régler son viseur si nécessaire

- S'appliquer sur sa séquence de tir
- Appliquer si nécessaire une stratégie de tir

Après le tir

- Comptage final des points
 - Signature des marques et contre marques
 - Démontage et rangement du matériel
 - Se remémorer ce qui a été bien fait et ce qui ne l'a pas été
 - En parler à l'entraîneur pour avis ou explication
-
- Remise des prix, podium

Après la compétition:

Retour au point de rendez-vous

La séance suivante:

Debriefing individuel
Focus sur les points défailants
Travail des points techniques à améliorer

Exemple:

Pour mieux comprendre, je vais prendre un exemple :

A ton arrivée, on te dit que tu tires sur la cible 5 C. Tu tires donc sur la cible n°5 et tu es l'archer C.

Début de la compétition : deux bips

L'afficheur lumineux indique : AB

Tu restes à ta place, et tu laisses les archers A et B tirer.

Un bip, les archers A et B commencent à tirer.

Deux bips, les archers A et B arrêtent leur tir et reviennent à l'arrière.

L'afficheur indique : CD

Tu vas immédiatement te mettre en position pour le tir

Un bip, tu peux commencer à tirer.

Trois bips, le tir s'arrête et on va chercher les flèches et marquer les points.

...et ça recommence, mais il y a une alternance des positions : AB-CD puis CD-AB puis AB-CD etc...