

COMPAGNIE
D'ARC
SAINT SEBASTIEN
KRAAINEM



MANUEL
D'INITIATION

NOM :

PRENOM :

Site : www.ssk.be

Email : ssk@lfbta.be

Version 1.a

Octobre 2019

Un peu d'histoire...

La Guilde des archers de Kraainem est née en 1595 ! A cette époque, le village ne comptait qu'une cinquantaine de maisons. En 1661, la puissante Gilde de Bruxelles accorda aux notables Kraainemois qui en avaient fait la requête, un « Règlement des archers » couché sur un parchemin en 53 articles. Ces derniers organisaient tous les aspects de la vie d'une Gilde : ses organes de direction, les droits et devoirs des archers membres, les Tirs du Roi, etc. Après un peu plus de 200 ans d'existence, la Gilde de Kraainem disparu, probablement à la suite de la loi révolutionnaire française de 1791 qui supprimait les Associations corporatistes d'Ancien régime.

Après la seconde guerre mondiale, une société de tir à l'arc sur perche couchée à la distance de 13 mètres et qui pratiquait également le tir à la cible, fut installée au Café de la Station à Kraainem.

C'est en 1986 que quelques passionnés, sous la houlette compétente et volontaire d'Antonio Lardi Adelardi ont refondé, avec l'appui de la Commune, une Gilde d'Archerie à Kraainem. Notre Compagnie compte encore dans ses rangs un Empereur, vainqueur à trois reprises consécutives du Tir du Roy qui se tient chaque année à une date proche du 20 janvier, anniversaire de Saint Sébastien, Saint-patron des Archers et de notre Compagnie.

La vie et la légende de Saint Sébastien



Il naît aux alentours de l'année 260 à Narbonne, d'un noble du pays et d'une dame de Milan, tous deux fervents chrétiens. Peu après, les parents de Sébastien s'installent à Milan où il est donc élevé. Lorsqu'il atteint l'âge adulte, la 9ème persécution envers les chrétiens éclate à Rome. C'est donc vers Rome que se dirige Sébastien afin de mettre sa foi à l'épreuve.

Bien que n'ayant aucune attirance pour le métier des armes, il s'engage dans l'armée afin d'avoir les mouvements plus libres et des entrées faciles, ce qui lui permet de venir plus aisément en aide aux chrétiens martyrisés. Dans le même temps, il est remarqué par l'empereur Dioclétien qui le prend en amitié et le nomme capitaine d'un détachement de sa garde.

La foi profonde de Sébastien lui permet de réaliser plusieurs guérisons miraculeuses. Mais en 288, Dioclétien lui reproche sa conduite et tente de le persuader d'abjurer sa foi, Sébastien refuse. Dioclétien ordonne alors aux soldats Mauritaniens - habiles à l'Arc – qui étaient sous le commandement de Sébastien de se saisir de ce dernier et de le mettre à mort. Il est alors lié à un arbre (ou une colonne) et ses archers lui tirent dessus puis le laissent pour mort. Certains pensent que ses hommes, en raison de l'affection qu'ils avaient pour leur chef, évitèrent soigneusement de toucher un organe vital.

Après sa guérison, Sébastien se rend chez l'Empereur afin de lui reprocher sa conduite et son incroyance. Celui-ci le fait alors bastonner à Rome, un 20 janvier à la fin du IIIème siècle.



Manuel d'initiation

- **Félicitations pour avoir choisi de pratiquer le tir à l'arc ! Ce manuel didactique destiné aux Aspirants est agrémenté de nombreux schémas. Il t'aidera dans les premiers mois à acquérir et développer tes habiletés générales de tir, tes connaissances techniques et tes performances.**
- **Prends le temps de lire et de relire ce manuel chez toi, avant et après les séances de tir. Interroge l'instructeur sur les points qui te posent problème. Utilise-le aussi comme un cahier de notes.**
- **La structure de ce manuel suit les séquences d'une séance de tir, à savoir : l'arrivée sur site et la mise en place du matériel sur le pas de tir, le rappel des consignes de sécurité, le montage de l'arc et la vérification du matériel, l'échauffement du corps, les positions de tir et l'organisation des volées. En annexe, tu trouveras aussi le Règlement d'Ordre Intérieur (ROI) de la Compagnie d'arc SSK.**
- **TABLE DES MATIERES**
 1. L'arrivée sur le site et la mise en place du matériel p.4
 2. Les consignes de sécurité p.5
 3. Le montage de l'arc et les équipements p.8
 4. L'échauffement p.13
 5. Les positions du corps et les gestes techniques p.16
 6. Les séquences de tir p.25
 7. Les volées, le pointage et le marquage p.30
 8. Le Règlement d'Ordre Intérieur (ROI) de notre Compagnie p.32

1. L'arrivée sur le site de tir et la mise en place du matériel

Lors du tir en salle, la tenue vestimentaire du Club est requise : polo blanc avec broderie et écusson SSK, pantalon blanc et chaussures du type « basket » à semelle neutre.

En compétition (concours officiels), la tenue blanche est obligatoire, mais si un club possède une tenue bien spécifique, celle-ci est admise.

La Compagnie d'arc SSK est une Association sportive animée par ses responsables qui sont tous bénévoles. Avec les membres du Comité et d'Encadrement (cf. le ROI), tous les tireurs sont invités à s'intégrer au mieux dans la Compagnie et à prendre part aux diverses tâches liées aux séances hebdomadaires de tir ainsi qu'aux appels spécifiques d'entraide.

- Tout commence dès l'arrivée aux séances hebdomadaires d'entraînement du samedi et/ou du dimanche. Chaque Aspirant est ainsi invité à :

- Assister régulièrement à l'entraînement et arriver à l'heure ;
- Se présenter à l'accueil qui enregistre sa présence et vérifie sa situation administrative (pré-inscription, cotisation, location de matériel, etc.) ;
- Saluer ses camarades de tir qui arborent un badge d'identification personnel destiné à encourager les échanges.
- Porter l'uniforme blanc de la Compagnie.

- Ensuite, avant de s'occuper du montage de son matériel individuel, tout le monde participe au montage des divers équipements. Cela consiste principalement à :

- Sortir et installer les trépieds utilisés comme porte-arcs ;
- Amener la double armoire à matériel ;
- Positionner les écrans mobiles de séparation des différents pas de tir ;
- Aligner les portiques de paillons et y brancher l'éclairage ;
- Installer les bancs et tables (au Jardin des Archers) ;
- Dresser les filets de retenue des flèches derrière les cibles (au Jardin)
- Remplacer les éventuels blasons trop perforés ;
- En fin de séance, broser la salle et ramasser les déchets (au Jardin) ;
- Ranger dans le local grillagé de la salle ou le chalet du Jardin, tout le matériel qui doit y retourner.

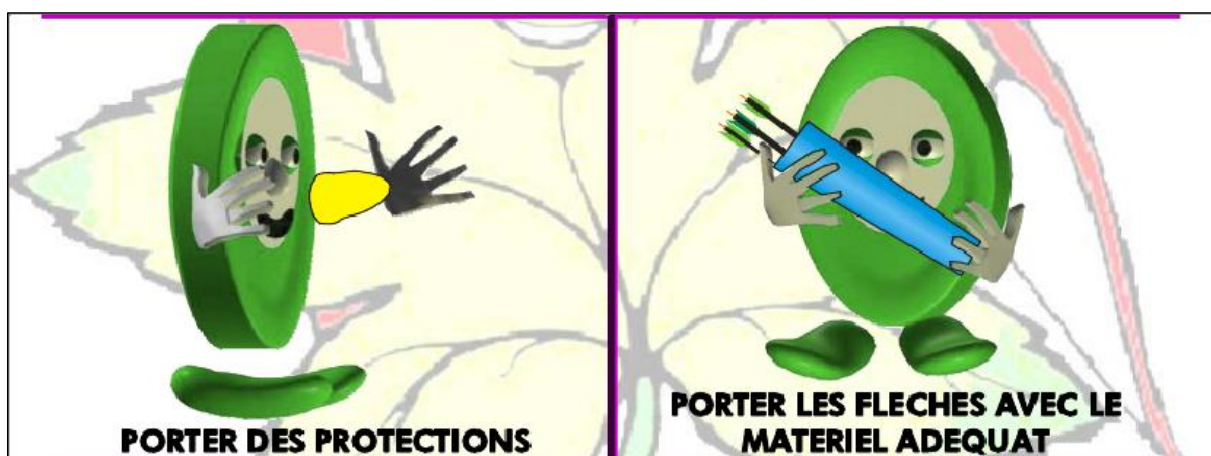
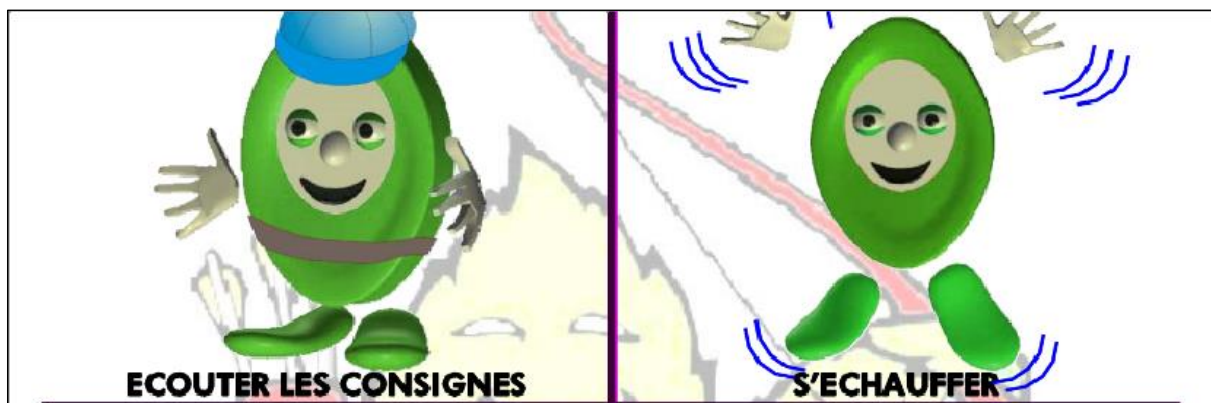
2. LES CONSIGNES DE SECURITE

2.1 L'arc et les flèches constituent une vraie arme ! C'est dire si leur manipulation en groupe doit faire l'objet d'une stricte discipline pour éviter tout accident ou blessure. La séquence d'une volée doit suivre immuablement les mêmes étapes, dans un ordre donné :

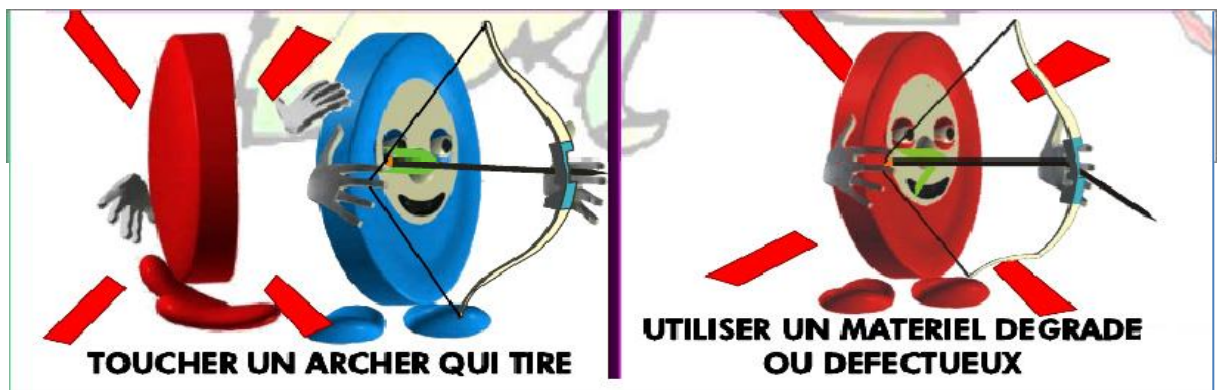
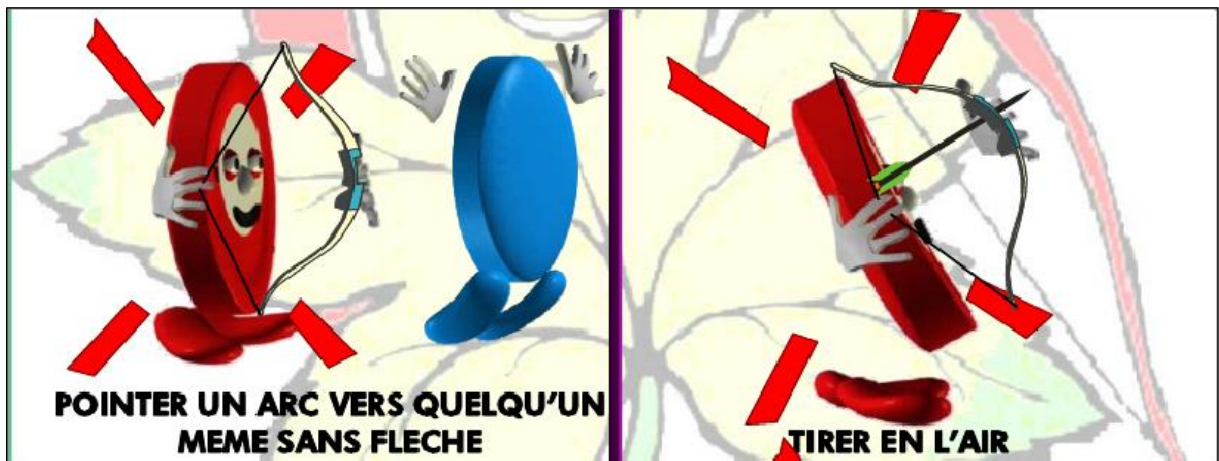
1. Rester en deçà du pas de tir tant que quelqu'un se trouve dans le champ de tir.
2. Prendre son arc et se mettre en position sur le pas de tir.
3. Encocher la flèche dans la direction des cibles et garder l'arc verticalement pour ne pas gêner les voisins.
4. Tir d'une volée de 3 flèches depuis le pas de tir.
5. Se retirer du pas de tir sans gêner les voisins et déposer l'arc sur le porte-arcs.
6. Attendre derrière le pas de tir jusqu'à la fin de tous les tirs.
7. Au signal « FLECHES », les archers vont en marchant ensemble rechercher leurs flèches.
8. Avant d'enlever ses propres flèches, il faut s'assurer que personne ne se trouve derrière soi afin d'éviter de blesser quelqu'un avec l'encoche.
Les flèches sont immédiatement rangées une à une dans le carquois.
9. Retour derrière le pas de tir en marchant.

2.2 De plus, au-delà de la séquence de tir proprement dite, d'autres attitudes générales sont recommandées pour augmenter et garantir la sécurité personnelle et collective des archers. Voici en particulier, 12 attitudes et pratiques - positives ou négatives- que tout archer doit ou ne doit pas avoir durant un entraînement.

IL FAUT :



IL NE FAUT PAS :

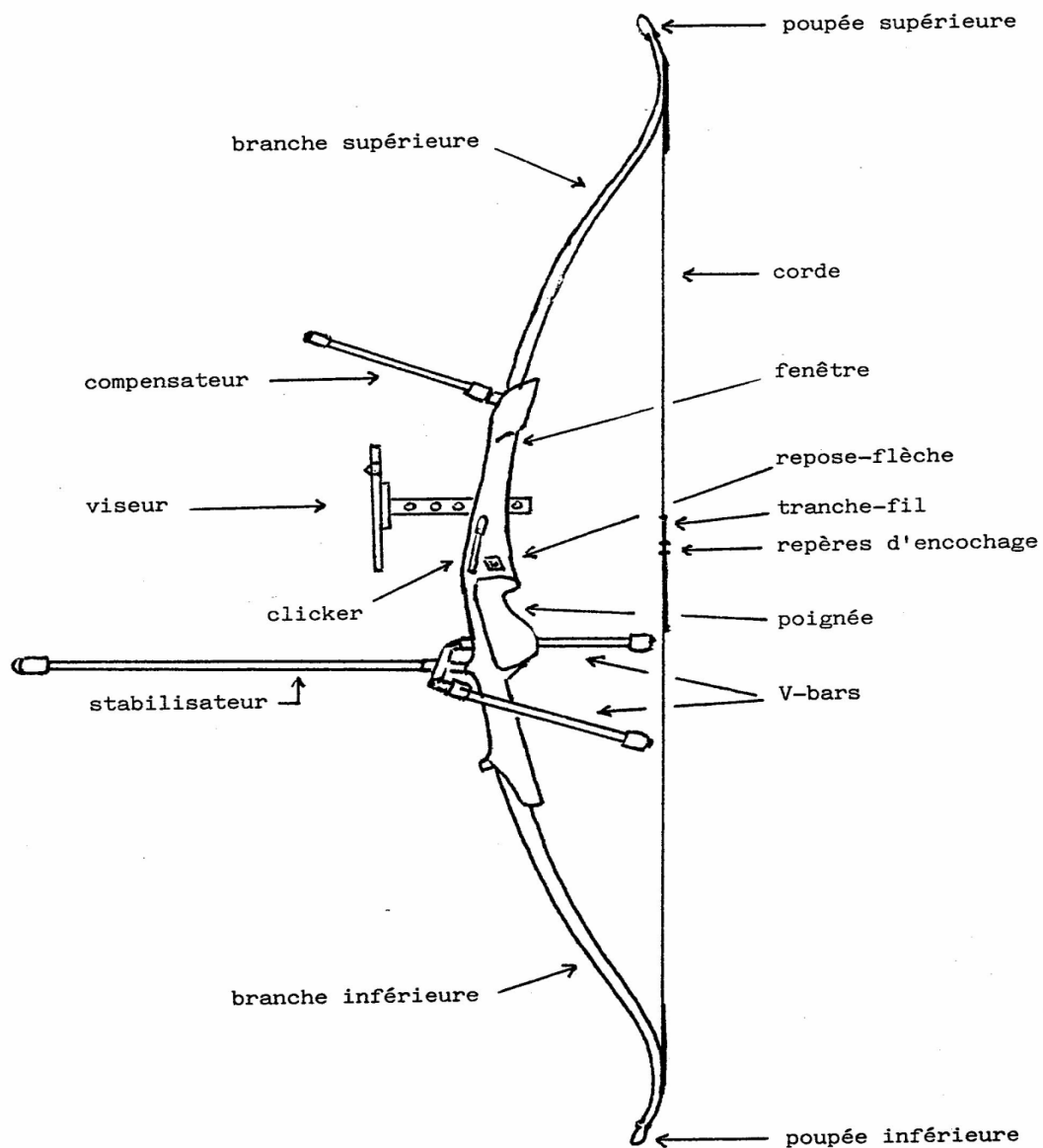


3. MONTAGE DE L'ARC et EQUIPEMENT

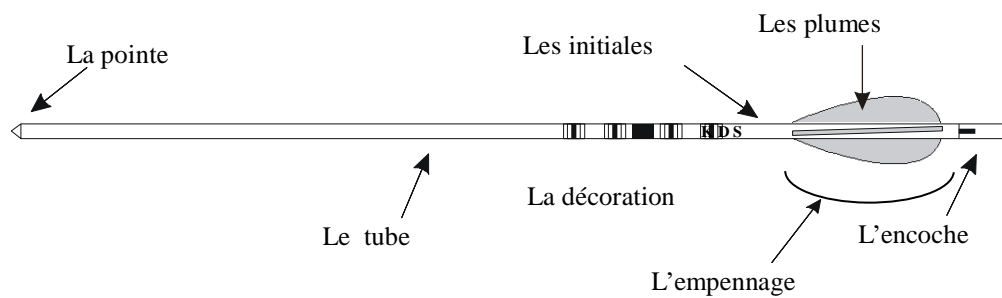
Les arcs d'initiation sont généralement déjà montés. Seule la corde est à tendre sur ses branches. Comme toute discipline sportive, l'archerie utilise un vocabulaire technique qui permet de nommer correctement les choses. Les schémas, tableaux et lexiques présentés ci-après permettent d'utiliser un langage spécifique commun aux archers.

A. Les parties d'un arc

- La **longueur d'un arc** est mesurée le long de l'arc lorsque la corde n'est pas montée et s'exprime en pouces (1 inch = 2,54 centimètres). La plupart des arcs vont de 62 à 70 pouces de long. Comment choisir un arc ? Lorsque la corde est montée et l'arc posé sur la chaussure de l'archer, la poupée supérieure doit lui arriver au milieu du front.
- La bonne **tension d'un arc** facilite le développement d'une bonne technique de tir. La **puissance** d'un arc se mesure en livres (1 livre = 453,60 grammes). Pour trouver le bon équilibre entre les capacités physiques de l'archer et la tension de l'arc, voici deux exercices :
 - Tenir l'arc en pleine allonge pendant 30 secondes. Si l'archer n'est pas en mesure de le faire, c'est que la tension est trop élevée pour lui.
 - Tenir l'arc en pleine allonge pendant 10 secondes, puis revenir et prendre une pause de 10 secondes. Recommencer 10 fois. Si l'archer ne peut pas réaliser cet exercice, l'arc est trop puissant pour lui.
- Il faut **vérifier son arc** avant le tir : les serrages de vis, l'état du repose-flèche, le sens d'accrochage de la corde, l'ordre et l'encliquetage des branches, etc.



B. Les parties d'une flèche



- La flèche se compose d'un fût cylindrique muni à l'une de ses extrémités d'une pointe et à l'autre d'une **encoche**. Près de cette dernière, un empennage (plumes) permet à la flèche de maintenir sa ligne de vol. Les dimensions d'une flèche (longueur et diamètre du tube) sont choisies en fonction de la taille des bras de l'archer et la puissance de son arc.
- Par sécurité (une flèche trop courte pouvant tomber du repose-flèche), on ajoute +/- 1 pouce à l'allonge. **L'allonge** est donc la longueur de la flèche qui est proportionnelle à l'envergure de l'archer.
- La majorité des flèches utilisées sont en aluminium, déjà montées avec encoches, pointes et plumes. Le choix des flèches doit tenir compte de leur longueur, de la puissance et de la taille de l'arc.
- Des trois plumes, deux sont de même couleur (les « plumes-poule »). La troisième est la « **plume-coq** » qui à l'encochage est hors de la fenêtre. Avant le tir, vérifier l'emplumage de la flèche et ne jamais utiliser une flèche dont le tube est abîmé.
- Lorsque, sur la ligne de tir une flèche tombe de l'arc pour une quelconque raison, elle reste utilisable pour la volée si on peut la ramasser sans quitter cette ligne. Sinon, il faut la laisser au sol et en prendre une autre.

C. La corde d'arc

- Elle est composée de fibres synthétiques de type Dacron. Le nombre de brins varie selon la qualité et la dureté de la corde. Aux extrémités, se trouvent deux **boucles** qui s'accrochent aux branches de l'arc, la plus grande boucle en haut. Les extrémités des branches se nomment les **poupées**.
- La corde est renforcée en son milieu : cette partie s'appelle le **tranche-fil** dont la plus petite section doit être positionnée vers le haut. C'est l'endroit où s'encoche la flèche et reposent les doigts de corde. Sur ce tranche-fil, on fixe deux repères entre lesquels on positionnera toujours l'encoche de la flèche. Ce sont les **repères d'encochage** ou **nock-sets**.
- On monte la corde sur les branches de l'arc au moyen d'une **fausse-corde**.

Bandoir de type « Fausse-corde »

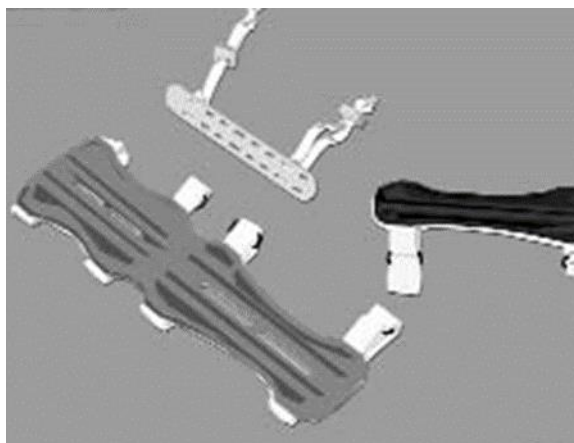


D. Le matériel complémentaire

L'équipement nécessaire, pour un débutant, n'est pas très onéreux. Notre Compagnie possède un matériel destiné à l'initiation. A l'issue de la période d'essais, on demande à l'aspirant d'acquérir son "petit matériel", c'est-à-dire, une palette, un brassard, un carquois, une dragonne et 4 à 6 flèches. Par la suite, le tireur confirmé aura intérêt à se procurer un matériel plus sophistiqué et plus cher, mais ce matériel peut durer toute une vie !

Le bracelet ou brassard

Pour que la corde ne touche pas la face interne de l'avant-bras d'arc, ce qui est douloureux et dévie le tir, il est important de bien positionner et fixer cette protection. En principe, un tireur qui a une bonne position de tir ne risque pas ce désagrément.



Le plastron

Il est recommandé de se munir de cet accessoire qui, lors du lâcher de corde, absorbe les éventuels chocs et frottements sur la poitrine.



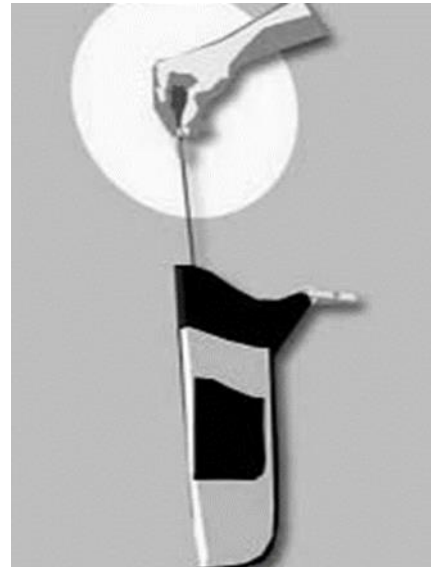
La palette

Pour éviter des douleurs aux articulations des doigts à force de tirer, il existe divers modèles de palettes en cuir. C'est un objet personnel ! Elle ne peut être prêtée même pour quelques flèches, au risque d'être déformée.



Le carquois

Indispensable à l'archer, il permet - sans mouvement inutile et sans risque de blessures - de ranger les flèches qui sont retirées une à une de la cible. Pour sortir une flèche du carquois, on la saisit par l'encoche lorsque tous les tireurs de la volée précédente sont revenus derrière le pas de tir !



La dragonne

C'est un lacet qui, placé entre le pouce et l'index ou autour du poignet selon les modèles, permet de retenir l'arc projeté vers l'avant lors du départ de la flèche. En effet, de la mise en tension de l'arc jusqu'au départ de la flèche, il est conseillé d'avoir un poignet et une main d'arc relâchés, avec les doigts détendus. Si l'on ne veut pas que l'arc tombe, il doit être retenu par un élément extérieur.



Le viseur

La précision lors de tirs ne peut être obtenue que par une parfaite et constante position de la main de corde sous le menton, car c'est cette position toujours identique qui déterminera la hausse de l'arc.

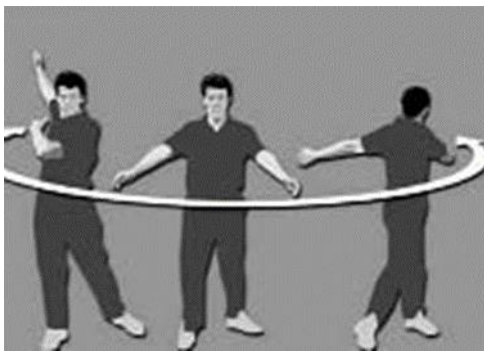
Il existe de très nombreux types de viseurs. Celui d'initiation est simple, constitué d'une **réglette** et d'un **chariot**. La réglette assure le déplacement vertical du chariot pour régler la hauteur des impacts en cible. A l'extrémité du chariot se trouve l'**œilleton** de visée. Au centre, il y a souvent un point, le **grain d'orge**.

Une molette de serrage du chariot permet de déplacer l'œilleton latéralement, lorsque les flèches sont trop à gauche ou trop à droite du centre de la cible. On règle toujours le viseur « **dans le sens de l'erreur** » : par exemple, on ajuste le viseur plus haut lorsqu'on tire trop haut.

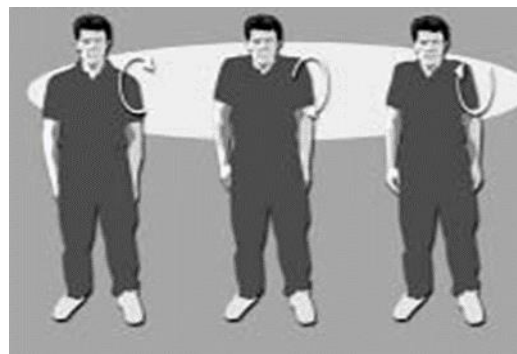


4. L'ÉCHAUFFEMENT

Plus la puissance de l'arc et le nombre de flèches tirées augmentent, et plus l'échauffement devient nécessaire pour éviter des traumatismes. Certains exercices d'échauffement et d'assouplissement du dos, des bras et des doigts sont donc indispensables avant un tir. Trop de tireurs montent leur arc et tirent « à froid ». Mentalement, l'échauffement est aussi une bonne façon d'entrer dans l'activité : c'est une transition entre la vie quotidienne et la pratique sportive. Généralement, l'échauffement s'allonge avec l'âge de l'archer. Les divers exercices doivent être réalisés avec fluidité et sans saccade.



Rotation du tronc



Rotation des épaules



Rotation des bras



Echauffement du cou et de la nuque



Pianotage des doigts



Ouverture et fermeture des mains



Etirement des épaules et des flancs



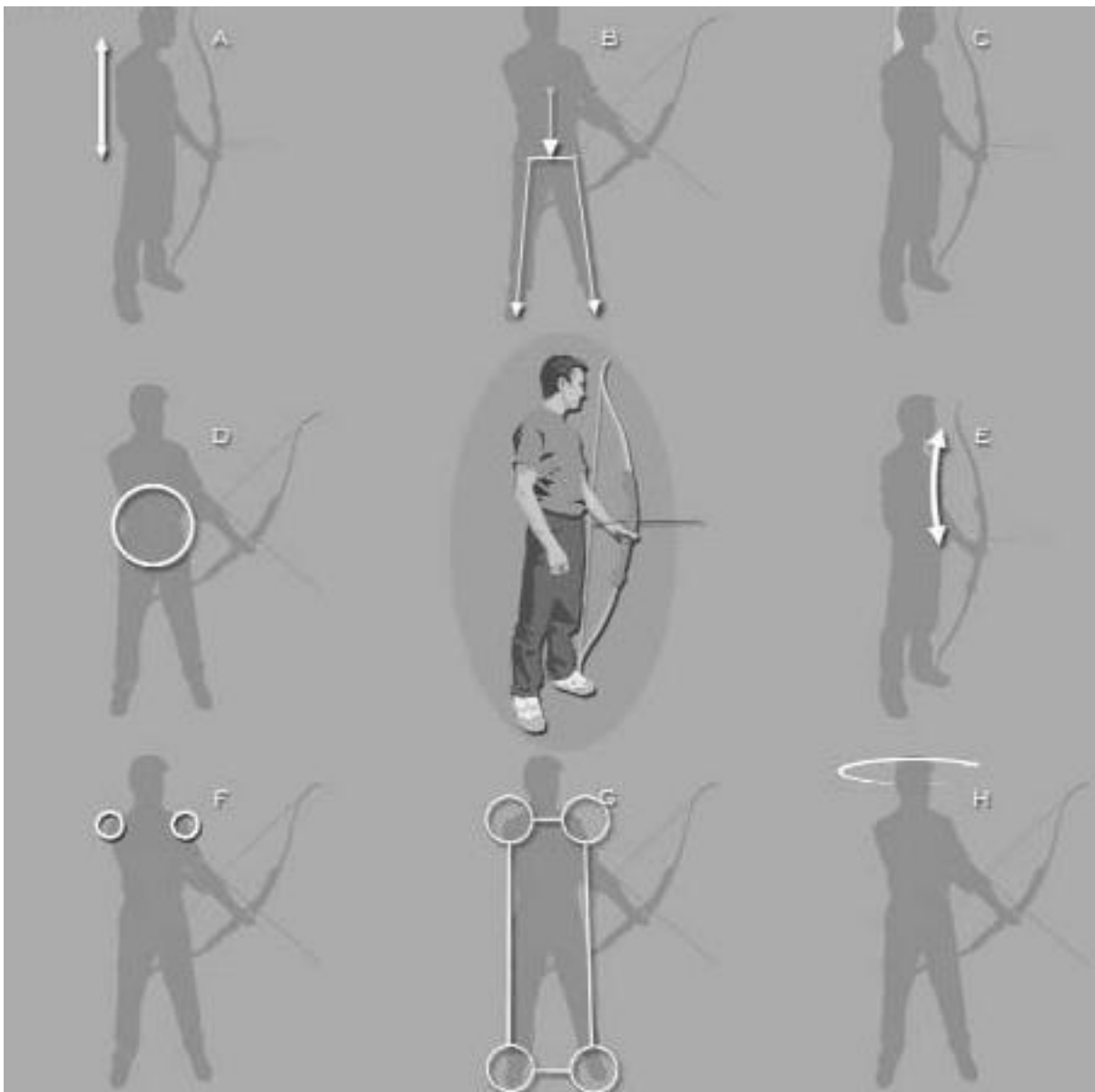
Rotation des poignets



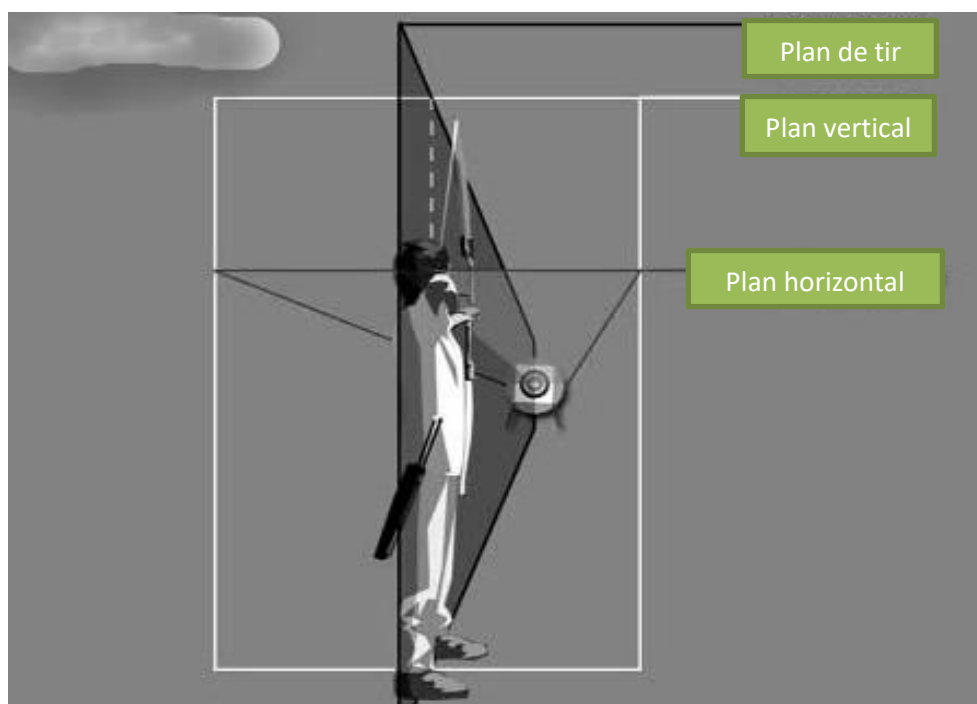
Etirement du trapèze

5. POSITIONS DU CORPS et GESTES TECHNIQUES

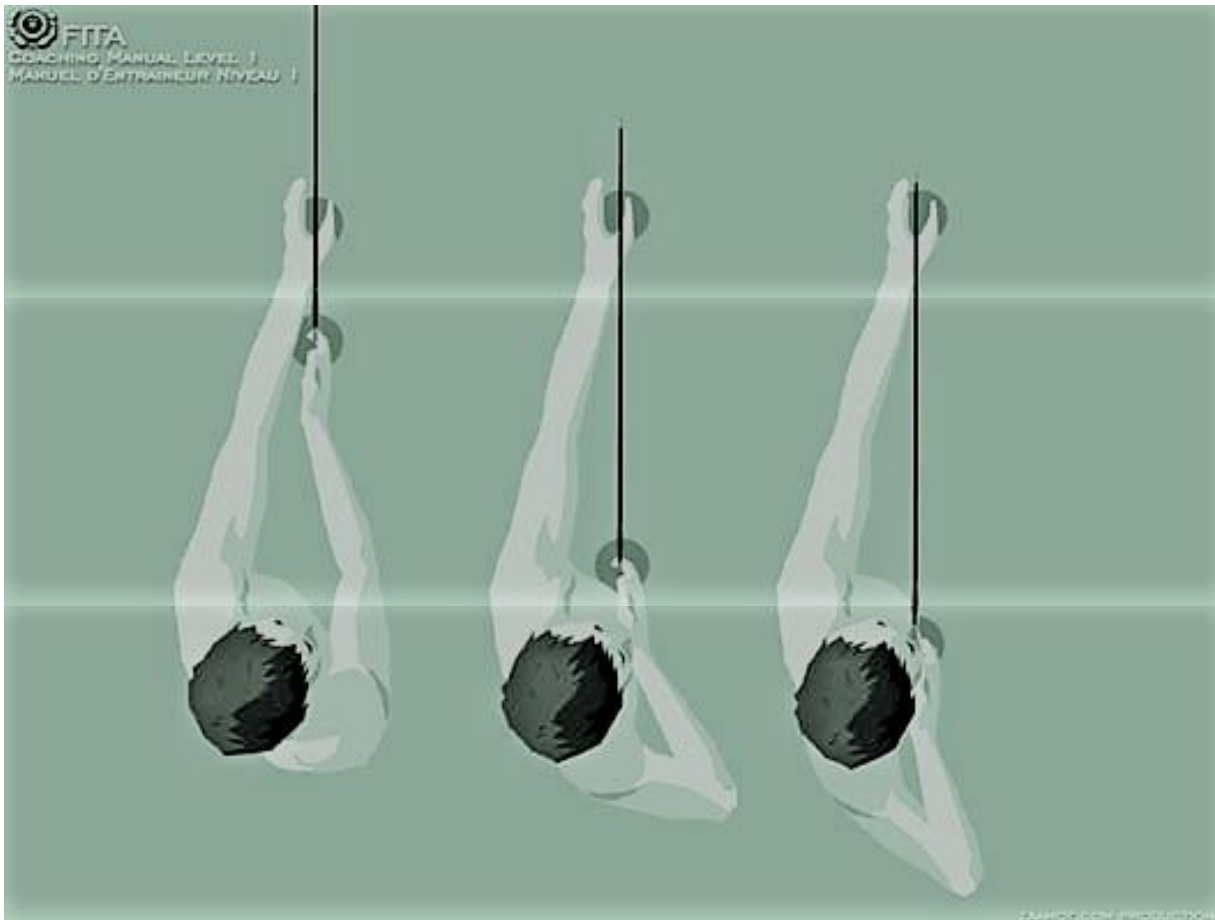
- A. Le **positionnement du corps** est fondamental au tir à l'arc : il interviendrait pour 90% du résultat tandis que la visée que pour 10% ! L'objectif est d'obtenir une station debout stable et identique à chaque volée, permettant une répétition des gestes du haut du corps ainsi qu'un bon équilibre général. Cette station équilibrée permet aussi le positionnement de l'œil de visée toujours au même endroit dans l'espace. L'œil est le sommet de la grande pyramide du corps figé.
- Exemples de ce qui peut composer le pré-positionnement du corps, placé perpendiculairement à la ligne de tir, avant d'amorcer la séquence de tir :



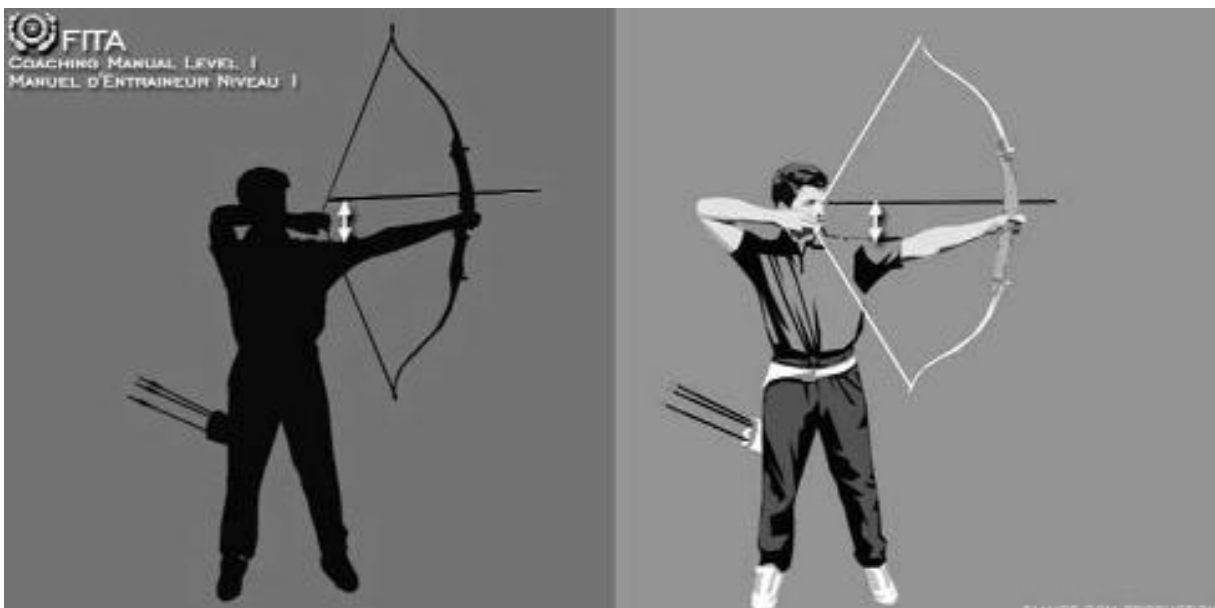
- A. Dos plat et droit
 - B. Poids du corps également réparti sur les deux jambes
 - C. Nuque étirée
 - D. Centre de gravité bas et ventre puissant
 - E. Poitrine relâchée
 - F. Epaules basses
 - G. Tout le corps dans le plan vertical de tir : épaules, hanches et pieds les uns au-dessus des autres.
 - H. Tête tournée vers la cible : nez et menton pointés vers la cible.
- Ce maintien dure pendant la mise sous tension de l'arc jusqu'au départ de la flèche :
- Durant l'allonge, le mouvement ralentit à l'approche du visage mais ne s'arrête pas.
 - Le torse demeure presque immobile. Il y a seulement une légère rotation de la poitrine pour mettre les épaules dans **le plan de tir**.
 - Le corps demeure vertical ou très légèrement incliné vers le **pied de corde**.
 - La tête garde sa position droite : elle ne s'avance pas vers la corde lors des derniers centimètres d'allonge.
 - La flèche demeure toujours parallèle au sol.
 - La corde bouge vers le visage et se déplace dans le plan de tir.



Les plans de tirs, vertical et horizontal



L'allonge s'effectue dans le plan de tir vertical

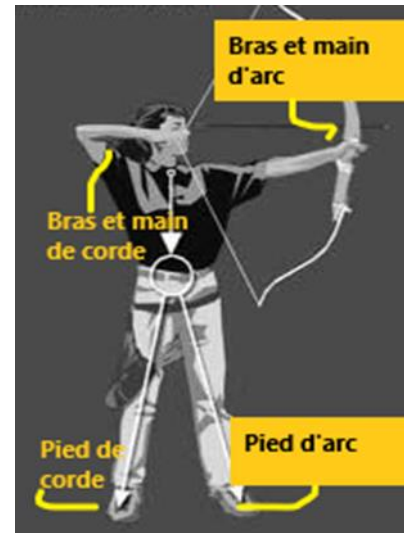


Visée flèche « à l'apache » (sans viseur)

Le buste, le tronc et le bas du corps restent bien en place lors et jusqu'à la fin de l'allonge. Les efforts de poussée sur l'arc et de traction sur la corde sont supportés respectivement par les jambes droite et gauche (pour un tireur droitier).

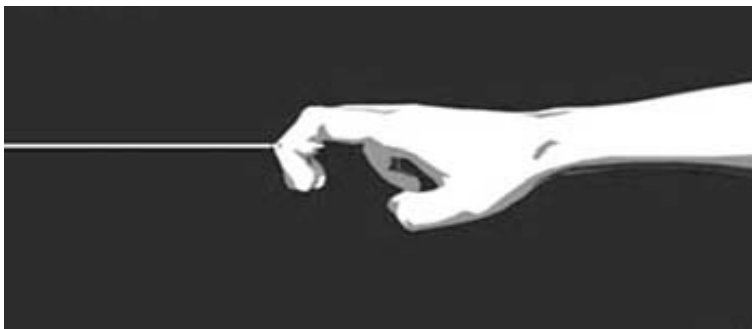
B. Les gestes techniques qui influencent la qualité du tir.

Dans les textes suivants, on cite des parties du corps qui sont reprises sur cette image : bras, coude, main, doigts et pied de corde pour identifier les membres qui sont situés du côté de la corde. Bras, coude, main, doigts et pied d'arc, pour identifier les membres situés du côté de l'arc.

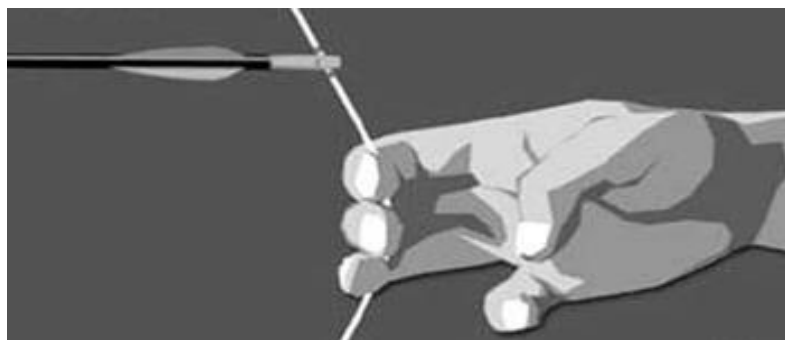


(Visée flèche « à l'apache »)

1. La prise de corde conditionne le départ correct de la flèche. Il s'agit de placer la corde dans le creux de la première articulation des doigts (index, majeur et annulaire) de **la main de corde**, en forme de crochet. Le pouce reste dans le creux de la main et l'auriculaire, qui ne prend pas part à l'action, reste détendu le long des autres doigts.



Pour une visée Flèche, l'espace entre l'encoche et l'index est d'environ deux à trois doigts.



(Visée flèche « à l'apache »)

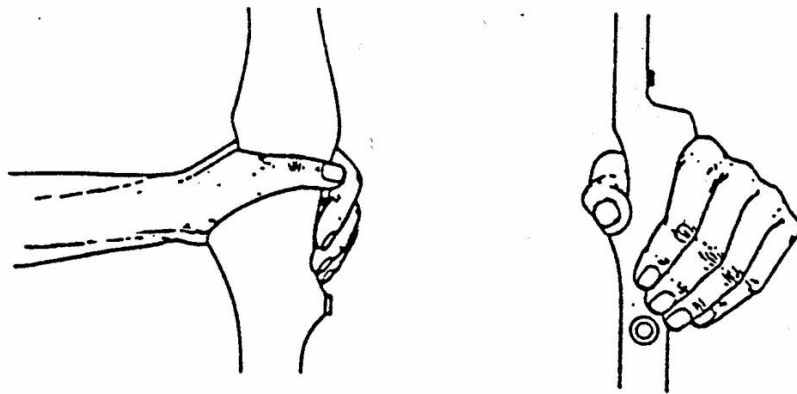


Le dos de la main de corde doit demeurer aussi vertical que possible et le poignet plat. Les phalanges se trouvent donc en alignement avec le dos de la main. Si cet alignement n'est pas parfait, la corde sera « arrachée » et la flèche ira vers la gauche pour un

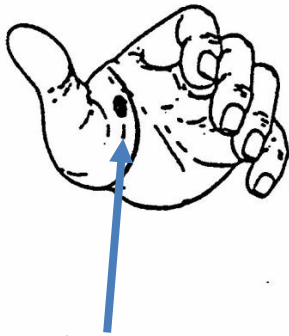
droitier, vers la droite pour un gaucher.

10. Le placement de la main d'arc dans le grip de l'arc. Elle doit appliquer un minimum de contraintes sur la poignée d'arc pour ne pas induire une torsion à pleine allonge et pendant la propulsion de la flèche. Le point de pression de la main au milieu du grip se situe sur le gras du pouce qui pousse dans la poignée d'arc. Les doigts sont détendus, légèrement repliés, ils ne retiennent ni ne serrent la poignée pour autant qu'on utilise une dragonne.

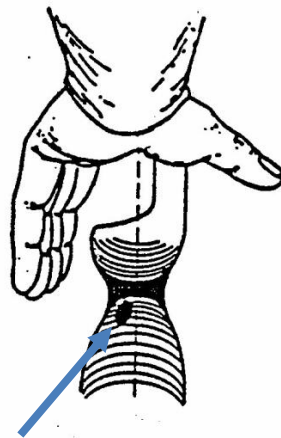
Aux débutants on conseille de tracer une ligne médiane sur le gras de leur pouce (de la base interne du pouce au début de la "ligne de vie") et de la faire correspondre avec la ligne médiane de la poignée de l'arc. La fourche doit être prise avec les doigts étendus en légère décontraction. Il arrive, chez les débutants, que les doigts se contractent au moment de la décoche comme pour retenir l'arc qui s'échappe. Cela provoque des dérèglements dans leur tir. Afin de faire disparaître ce mouvement instinctif on peut commencer par tirer en tendant les doigts au maximum.



Position de la main d'arc



Point de pression de la main d'arc (gras du pouce)

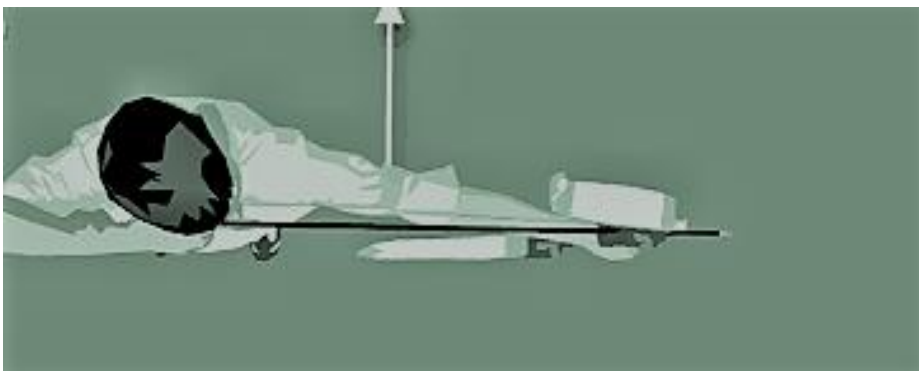


Point de pression sur l'arc

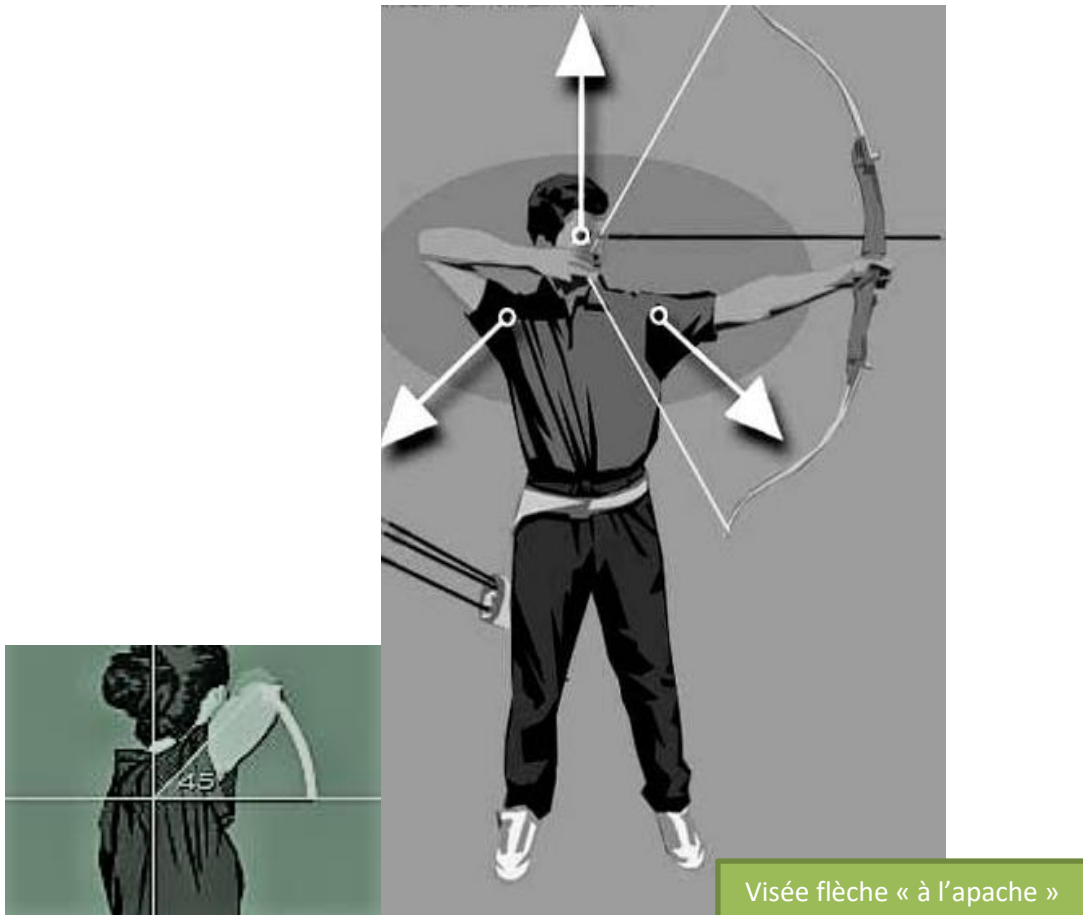


Ligne à dessiner sur le gras du pouce

3. **L'avant-bras d'arc** doit être droit mais non tendu. Le coude d'arc est stable, non plié. Le coude doit pointer vers la gauche pour les droitiers, non vers le sol. On peut s'entraîner sans arc à « effacer le coude » en posant sa main sur un coin saillant ou un mur plat : le contrôle des muscles y est plus aisé qu'avec l'arc en main.



4. La mise en tension ou l'armement et l'encrage, consiste à tirer sur la corde jusqu'au visage pour emmagasiner de l'énergie qui donnera la vitesse à la flèche. L'épaule d'arc doit rester basse et relâchée. Ce sont les muscles du dos et de l'omoplate qui travaillent lors de l'armement. Le coude de corde doit quant à lui être positionné à 45° par rapport au centre de l'épaule de corde.

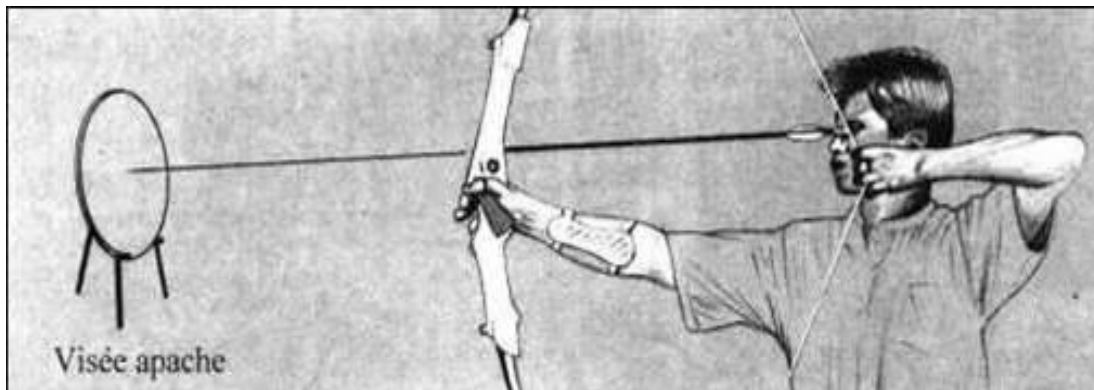


La traction doit se faire assez rapidement sinon la tête a envie de venir à la rencontre de la corde, ce qu'il faut absolument éviter ! Le "crochet" confectionné par les doigts, la main et le bras est tiré vers le visage par les muscles du dos et du haut du bras. Pour permettre une rotation du bras autour de l'épaule, il faut lever le coude à hauteur de l'épaule. Les muscles du dos font se rapprocher les omoplates. À la fin de l'armement, l'avant-bras de corde du tireur doit former une ligne droite avec la flèche.

Lors d'un tir avec viseur, en fin de course, la main de corde se trouvera sous le menton, l'index de la main en contact avec la mâchoire. La corde, elle, doit venir se placer au centre du visage touchant celui-ci au centre du menton et au bout du nez. L'idéal serait que la corde touche ces deux points simultanément.

Lors d'un tir avec visée flèche, la main de corde se trouve dans le creux de la joue. L'encoche est environ à 2,5 cm devant l'œil.

5.1. **La visée flèche** est, au début, effectuée sans viseur : on cherche à aligner trois points devant l'œil : l'encoche de la flèche, la pointe de la flèche et la cible (visée dite « Apache »). Dès que la main de corde arrive sur le visage, l'encoche ne doit pas dépasser l'œil sur le côté.

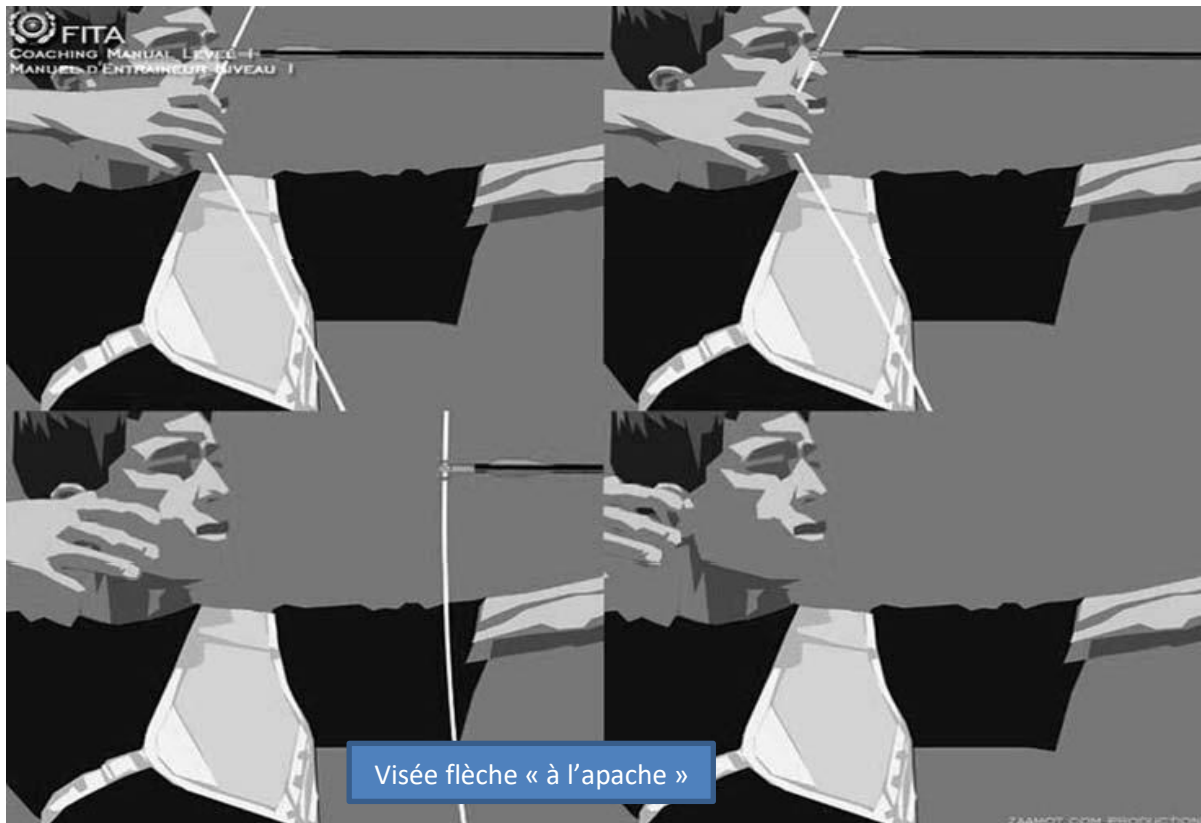


5.2. Avec viseur, la visée consiste à superposer le point de mire du viseur avec le centre de la cible. C'est le point de mire qu'on essaiera de voir net et la cible un peu floue. La corde également sera floue et alignée sur un repère de l'arc tel le bord intérieur de la fenêtre d'arc.

Quand tout ceci est fait on se concentre sur la visée, on stabilise quelques instants (de 2 à 5 secondes) et on décoche. Attention, ce temps de stabilisation ne peut être trop long sinon on commence à trembler !

6. **La décoche de la main de corde** est une étape essentielle du processus.

- La décoche consiste à libérer la corde de l'arc en ouvrant rapidement les doigts. Comme l'encoche de la flèche est accrochée à la corde, celle-ci doit être lâchée sans à-coup. Cette décoche devrait toujours être identique, ce qui est un challenge pour les tireurs.
- En fait il faut décontracter les muscles des doigts, la tension de l'arc et la contraction des muscles du dos feront le reste. La main libérée sera donc tirée en arrière, le long de la mâchoire et terminera sa course en complète décontraction le long du cou ou à la base du lobe de l'oreille. Il ne faut surtout pas que la main se dégage du cou pendant la décoche sinon c'est "l'arrachage" qui va déporter la flèche vers la gauche (pour un droitier).
- Il est très important de garder les dents serrées lors de la décoche. Pendant ce temps l'arc sera propulsé vers l'avant en direction de la cible. Celui-ci accompagnera donc la flèche pendant un ou deux centimètres, il est donc important de maintenir son bras d'arc fermement vers la cible pendant 1 ou 2 secondes.

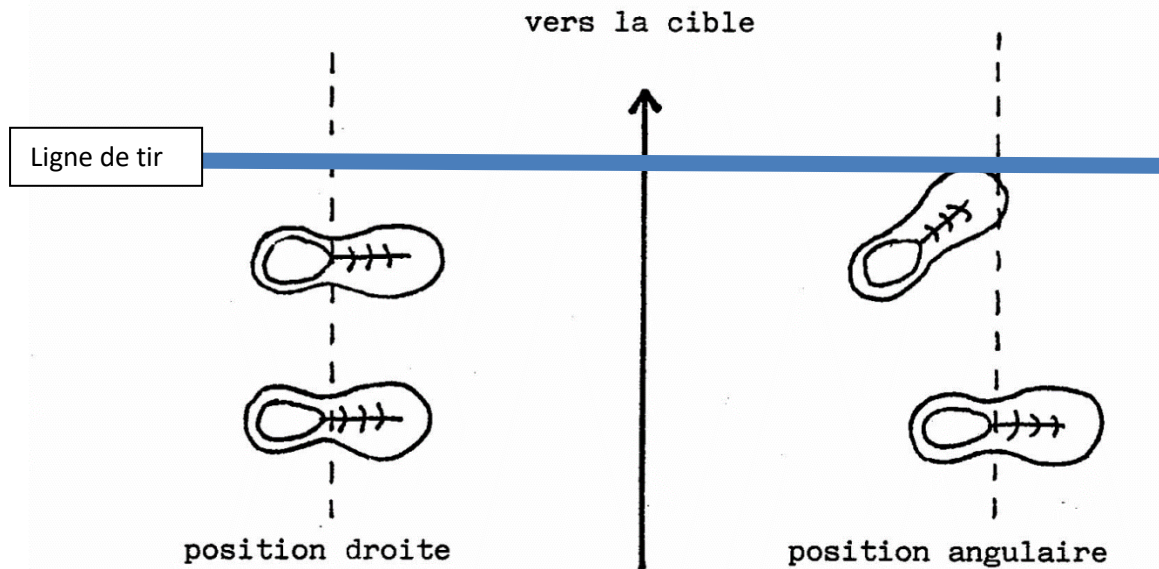


7. Le vol de la flèche. Afin de limiter les perturbations du départ de la flèche, il faut prolonger certains mouvements avant l'arrêt complet des gestes. Cette étape apporte du dynamisme au lâcher, elle se caractérise par **l'amplitude maximale** : pratiquement, il faut chercher à rapprocher les omoplates l'une de l'autre et, surtout, ne pas suivre la flèche des yeux après la décoche, mais garder son regard fixé sur la cible !



6. LES SEQUENCES DU TIR

- A. On se place à cheval **sur la ligne de tir** : un pied de chaque côté de la ligne en répartissant de manière égale le poids du corps sur chaque jambe. Une fois en position, les pieds ne bougeront plus durant toute la volée. Pour obtenir une stabilité optimale il est bon d'étudier la position de base, appelée position "droite".



La position "droite".

Le corps et les pieds sont perpendiculaires à la cible et le bras d'arc fait face à celle-ci. Les pieds sont écartés d'environ 30 cm. Cet écartement dépend de la constitution physique du tireur (les talons des pieds doivent se trouver à la verticale des épaules). Le buste est droit comme si un fil à plomb partait de la tête et arrivait exactement entre les deux pieds. Les muscles des jambes sont légèrement bloqués afin d'éviter un balancement du corps vers l'avant ou l'arrière. Les épaules doivent être décontractées et basses. La tête regarde normalement vers la cible.

Avantages de cette position : position naturelle et grande allonge. Désavantage de cette position : balancement du corps surtout à l'extérieur lorsqu'il y a du vent.

La position "angulaire".

Cette position convient spécialement aux enfants ainsi qu'aux hommes et aux femmes corpulents. Cette position "ouverte" permet de dégager la partie supérieure gauche du tronc du trajet de la corde au moment du tir. Le corps fait un angle avec la cible (environ 45°). Les pieds sont écartés d'environ 30 cm et se trouvent dans le même angle. Le buste est droit comme pour la position "droite". Les muscles des jambes sont légèrement bloqués. La tête regarde vers la cible. L'épaule du bras d'arc sous la poussée de l'arc en tension, sera automatiquement dans une position basse.

Avantages de cette position : grande stabilité du corps. Le bras d'arc pouvant être bloqué, il permettra une plus grande régularité de tir au cours de compétitions.

Désavantage de cette position : l'allonge est raccourcie.

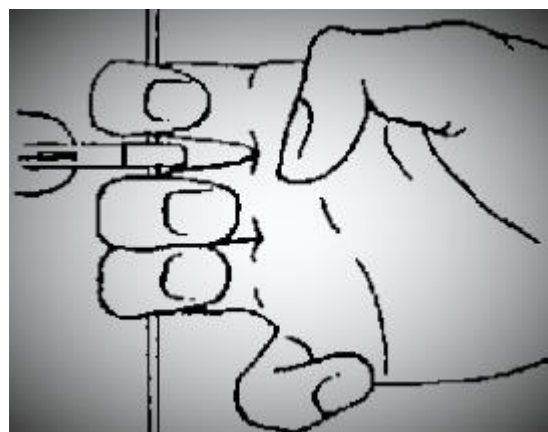
- B. Après avoir posé son arc sur le bout de la chaussure gauche (pour un droitier), on retire une flèche du carquois en la saisissant par l'encoche, on la place sur le repose-flèche et on met l'**encoche** entre les repères sur la corde (*nock-sets*). Il faut entendre le « clic » d'enclenchement, signal de sécurité qui assure que l'encoche est bien fixée sur la corde.



- C. Placer la main dans le **grip** en veillant à ce que le point de pression se situe au milieu du grip dans le plan vertical. La zone d'appui dans la main d'arc se situe entre la ligne de vie et la base dans le gras du pouce.
- D. En visée flèche, placer les **trois doigts de corde** dans le creux de la première articulation environ 5 centimètres sous l'encoche. La main de corde et l'avant-bras seront alignés dans le prolongement de la flèche. Avec viseur, l'encoche se place entre l'index et les deux autres doigts de corde.



Prise de corde pour visée flèche à l'apache



Prise de corde pour visée au viseur

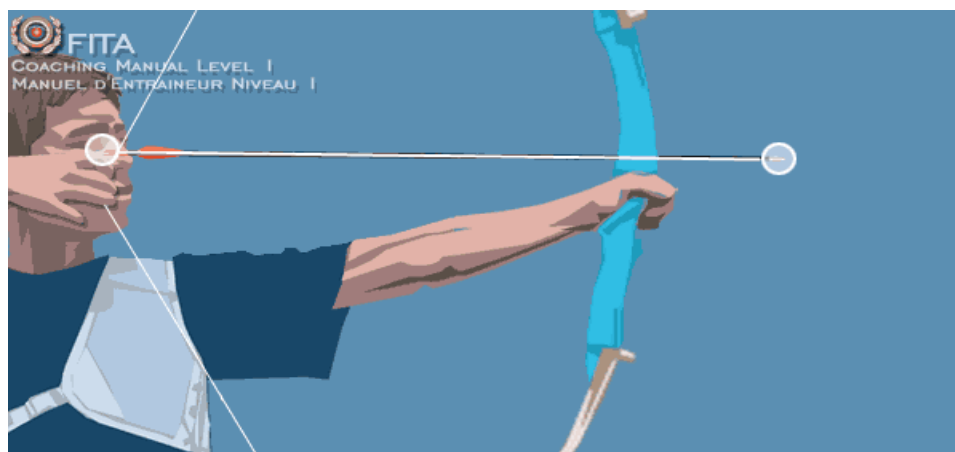
- E. Diriger le système « arc-flèche » vers la cible en exerçant une légère tension sur la corde, progressivement et sans à-coup. L'**élévation** du système se déroule de

préférence de bas en haut (plutôt que de haut en bas), car il est toujours plus difficile ensuite de remonter un arc sous tension maximale descendu plus bas que la cible !

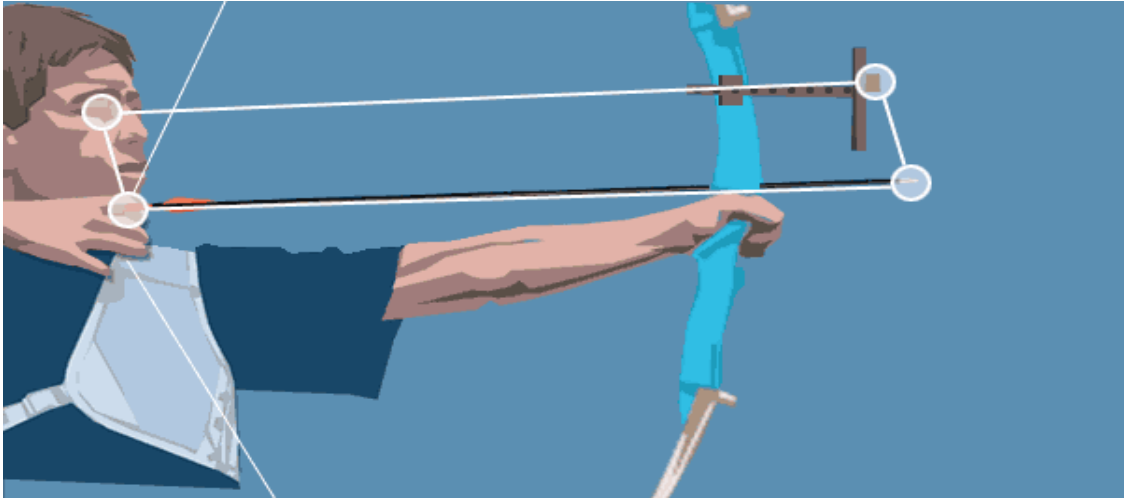


(Visée flèche à l'apache)

- F. **L'armement** de l'arc continue jusqu'à l'allonge maximale, de manière à amener soit l'encoche devant l'œil et les doigts de corde dans le creux de la joue (tir en visée flèche, sans viseur), soit l'œil dans l'axe de l'ocilleton du viseur et la main de corde sous le menton (tir avec viseur).



Armement sans viseur : la main de corde est dans le creux ou sur la pommette de la joue (visée flèche dite « à l'Apache »)

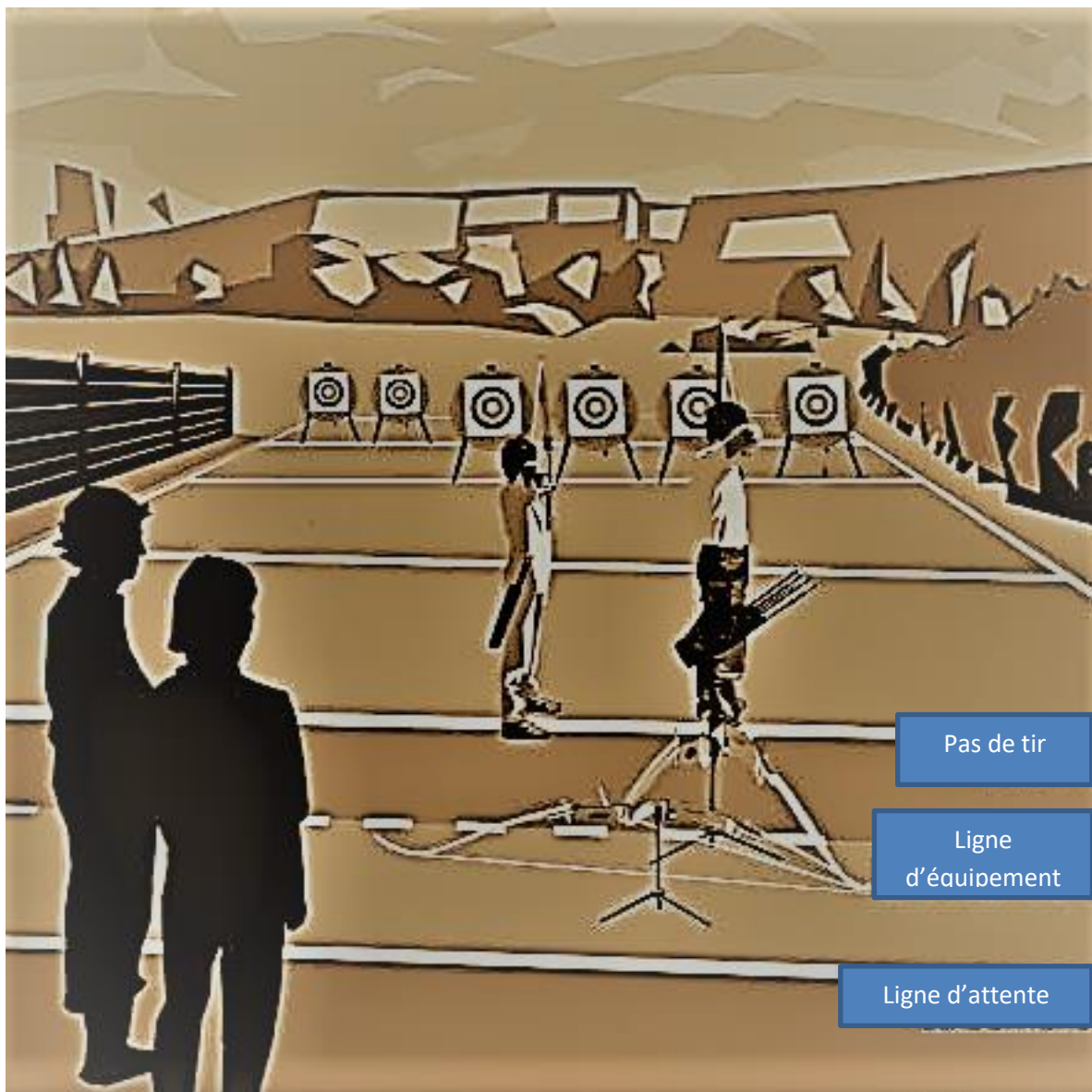


Armement avec viseur : la main de corde est bloquée sous le menton

- G. Pour **un tir sans viseur**, aligner l'œil, l'encoche et la pointe de la flèche sur le centre de la cible.
- H. Pour **un tir avec viseur**, on amène la corde contre le centre du menton et du nez, la main de corde sous le menton. Puis, avant d'entamer la visée sur cible, on aligne la corde sur la fenêtre d'arc et enfin, on aligne l'œil et l'ocilleton du viseur avec le centre de la cible.
- I. La **décoche** : pendant que l'on sent la main glisser sur la joue, on relâche les doigts pour libérer la corde.
- J. Aller le plus loin possible dans **l'amplitude** du bras d'arc et du bras de corde, grâce au rapprochement des omoplates sur la colonne vertébrale. Le regard reste fixé sur la cible.



- K. Dès les 3 flèches tirées, on se recule du pas de tir, dépose son arc sur le repose-arc situé dans le couloir réservé au matériel et on attend la fin des tirs.
- L. La volée est terminée quand tous les tireurs ont épuisé leurs 3 flèches. On attend le signal sonore « **Flèches !** » de l'instructeur pour :
- Se déplacer ensemble vers les cibles en marchant;
 - Eventuellement compter ses points, sans toucher les flèches ;
 - Extraire tour à tour ses flèches - perpendiculairement à la cible et une à une - en vérifiant que personne ne se trouve directement derrière soi et les ranger immédiatement dans le carquois.



Remarquez les différentes zones : le pas de tir, la ligne d'équipement et la ligne d'attente.

7. VOLEES, POINTAGE et MARQUAGE

7.1 Les Aspirants pratiquent le tir à l'arc sur des **blasons** de 60 x 60 cm, du type de la cible anglaise. Le blason se définit par 5 zones concentriques de couleurs partant du centre comme suit : jaune, rouge, bleu, noir et blanc. Chacune de ces zones colorées est divisée par **le cordon**, ce qui forme finalement dix zones de scores : 10 et 9 points dans le jaune, 8 et 7 dans le rouge, 6 et 5 dans le bleu, 4 et 3 dans le noir et, enfin, 2 et 1 points dans le blanc. L'hyper cercle de la zone jaune, parfois marqué d'un « X » vaut également 10 points.



7.2 Une **volée** compte 3 flèches.

- Si un archer perd ou oublie une ou plusieurs de ses flèches, il peut tirer des flèches d'une autre couleur à condition d'en avertir le Capitaine de tir ou l'arbitre.
- Une flèche n'est pas considérée comme ayant été tirée et peut donc être tirée à nouveau si l'archer peut reprendre sans bouger les pieds, la flèche tombée à terre.
- Une fois qu'il a tiré sa volée de flèches, l'archer doit se retirer immédiatement du pas de tir.

- Sur le pas de tir, un tireur ne peut porter plus de 4 flèches dans son carquois, soit le nombre de flèches destinées à la volée, plus une de réserve (flèche tombée, abîmée, etc.).
- Lors de l'armement, on évite de gêner ses voisins et entre deux flèches, on repose son arc verticalement, la poupée sur le dessus de son pied ou sur le sol.

7.3 Tout tireur doit savoir compléter **une fiche de pointage**.

- En concours, deux **marqueurs** sont désignés par cible. Ils inscrivent chacun sur une feuille de marque le nombre de points annoncé par le tireur ; les autres tireurs de la même cible vérifient l'exactitude du pointage. Une flèche touchant un cordon est comptée à la valeur supérieure. En cas de désaccord, appeler l'instructeur ou l'arbitre.
- Les points s'énoncent en commençant par le plus haut et sont inscrits dans cet ordre sur la feuille de marque. Le total des volées est additionné au fur et à mesure et contrôlé par les autres archers de la même cible.
- Il est interdit à quiconque de toucher aux flèches ou au blason avant que toutes les flèches de la cible aient été pointées et que leur valeur ait été notée sur la feuille de marque. A la fin du concours, les feuilles de marque sont signées par les tireurs de la cible et une des deux feuilles est remise à l'arbitre ou à l'organisateur. Le tireur garde l'autre.

Nom				SSK	
Prénom					
Distance					
Nb de volée	flèche 1	flèche 2	flèche 3	Total volée	Cumul
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
				Total Série	

Règlement d'Ordre Intérieur de la Compagnie d'arc SSK

PREAMBULE

Le présent document est destiné à tous les Candidats, Aspirants, et Compagnons, ainsi qu'aux visiteurs de la Compagnie, qu'ils soient tireurs ou non, lesquels sont tenus de s'y conformer chacun pour ce qui le concerne.

Ce Règlement leur est opposable, par la communication qui leur en est faite et, en tout cas, dès l'affiliation à la Compagnie, à quelque titre que ce soit.

Nous avons voulu rendre officielles les règles qui sont d'usage depuis 1986, date de fondation de la Compagnie, et en rappeler d'autres pour que leur application soit bien perçue et respectée de tous.

Le Règlement d'Ordre Intérieur (ROI) complète les statuts de la " Compagnie d'Arc Saint Sébastien de Kraainem ", en abrégé S.S.K .

Son adoption et toutes modifications à y apporter sont du ressort de l'Assemblée Générale de ladite Compagnie.

I.NOS VALEURS

Outre la promotion du Tir à l'Arc en tant que discipline olympique, suivant les règlements de la Ligue Francophone Belge de Tir à l'Arc (L.F.B.T.A.), la Compagnie d'Arc Saint Sébastien de Kraainem tend à s'inspirer des règles de la Chevalerie d'Arc et à renouer les liens avec les valeurs traditionnelles positives des Gildes d'antan, devenues des Corporations dont les Membres se rencontraient pour pratiquer leur sport favori.

La Compagnie d'Arc s'emploie ainsi à perpétuer le respect de certaines traditions, de la confraternité, de l'engagement moral et sportif et de l'esprit d'amitié, sans préjugés d'aucune sorte.

La Compagnie et ses Membres, s'étant également placés sous le patronage de Saint Sébastien, agiront aussi dans le respect du caractère traditionnel de cet attachement, lors de cérémonies, tirs du Roy, toutes compétitions officielles et toutes autres manifestations auxquelles ils participeront.

II. DE L'ENCADREMENT DE LA COMPAGNIE

Les principaux organes de la Compagnie sont l'Assemblée Générale et le Conseil d'Administration (autrement qualifié de "Comité") dont la composition, les pouvoirs et le mode de fonctionnement sont réglés par la Loi et les Statuts de l'Association de fait.

Le "**Comité**", composé habituellement d'un Président, d'un Vice-président, d'un Secrétaire et d'un Trésorier assure la gouvernance de la Compagnie et reste à la disposition de ses membres, auxquels il dispense conseils et soutien dans le cadre des activités de l'association.

Le Comité est assisté, pour cela, par un "**Bureau de Tir**" composé d'un Capitaine de Tir et d'un Conseiller technique nommés par ledit Comité qui en détermine les prérogatives.

Sauf disposition contraire du Comité, le rôle du Capitaine de Tir et du Conseiller Technique sont définis ci-dessous.

Le Capitaine de Tir :

- Dirige toutes les activités sportives de la Compagnie, veille au bon ordre, au respect des règlements et à la sécurité durant les séances de tir.
- Supervise le bon état et l'entretien des arcs et du matériel de tir.
- Encourage la pratique du tir à l'arc, en stimulant le bon esprit des Compagnons et surveille le bon déroulement des tirs d'entraînement.
- Propose au Comité les dates des différentes manifestations ainsi que le jour du Prix du Roy.
- Veille à l'organisation des tirs extérieurs amicaux ou de compétition.
- Propose les équipes et veille au bon fonctionnement du Bureau de Tir.
- Propose les éventuels achats de matériel et supervise les installations utilisées par la compagnie.
- Aide et conseille les Aspirants ou les nouveaux tireurs dans leurs choix et achats de matériel de tir.

Le Conseiller Technique :

Il est choisi par le Comité parmi les tireurs expérimentés. Il lui est demandé de venir en aide et d'intervenir par des conseils ciblés et pratiques auprès des tireurs évoluant aux distances de compétition. Il corrige les déficiences techniques ou de postures dans le but d'améliorer leurs performances de tir. Il les aide au réglage du matériel. En cas de compétitions en équipes, il est en charge de conduire et gérer les positions et les successions de tir.

Avec le Capitaine, il conseille le choix des achats du matériel personnel de tir des Compagnons ou des Aspirants décidés à en faire acquisition.

III. CANDIDATS, ASPIRANTS ET COMPAGNONS

La Compagnie offre aux nouveaux venus désireux de s'initier à la pratique du Tir à l'Arc la possibilité de s'essayer pendant 4 séances moyennant une participation de 20 euros pour l'usage du matériel et cours dispensés. Ces 20 euros seront déduits du montant de la cotisation en cas d'adhésion au club. Les 4 séances sont étalées sur un maximum de 8 semaines, sauf dérogation acceptée par le Comité.

Le ou les Candidats doivent avoir les 10 ans d'âge accomplis.

Lors des 4 séances d'essais, le Candidat s'il est mineur d'âge, doit être accompagné d'un tuteur légal (père et/ou mère) ou d'une personne dûment autorisée par celui-ci.

Au terme de cette période d'essai, le Candidat qui souhaite poursuivre son activité au sein de la Compagnie devra être admis par le Comité en qualité d'Aspirant, s'acquitter de la cotisation (voir chapitre IV) et devra alors s'équiper du petit matériel personnel tel que : le carquois, le brassard, une palette et au moins 4 flèches, ainsi que quelques encoches, plumes et pointes de réserve.

Il pourra soit faire l'acquisition d'un arc personnel sur base des conseils fournis par le Bureau de Tir, soit verser une participation de 5 € chaque 4 séances de tir, pour la location d'un arc de la Compagnie, duquel il aura en principe, l'usage prioritaire.

L'Aspirant, tout comme le Compagnon, devront se présenter aux séances de tirs revêtus d'un polo et d'un pantalon blancs, avec des chaussures à semelles adaptées pour le sport en Salle.

Après une période de six mois de stage, les Aspirants peuvent obtenir du Comité le statut de "Compagnon" à part entière, qui leur offrira :

- a. Le droit de vote lors de l'Assemblée Générale.
- b. La participation au Tir du Roy ou du Roitelet, selon leur âge.
- c. La possibilité, s'ils sont majeurs d'âge, de poser leur candidature lors des élections des Membres du Comité.

IV. COTISATIONS

Compagnons et Aspirants devront veiller à verser la cotisation annuelle impérativement pour le 30 septembre de l'année. Tout défaut de paiement entraîne la fin de l'affiliation.

Toute nouvelle affiliation ultérieure sera comptée au tarif plein jusque fin décembre. Un tarif dégressif sera d'application pour les nouveaux Candidats qui feront demande d'affiliation après cette date. Le mois de référence à prendre en considération est celui de la semaine suivant celle de la quatrième séance d'essais de tir tel que repris au chapitre III.

Le paiement de la cotisation annuelle se fera exclusivement par virement au Compte de la Compagnie, avant le 30 septembre de l'année en cours et sur appel du Trésorier.

Compte BNP Paribas Fortis

**IBAN : BE10 0012 1218 0304 BIC : GABABEBB
(001-2121803-04)**

Les montants de la cotisation annuelle sont repris dans le tableau affiché aux valves et adaptés en fonction de la date d'affiliation.

V. DEROULEMENT DES SEANCES DE TIR

Les séances de tir d'été au "Jardin des Archers" (Parc Jourdain à Kraainem) et d'hiver en salle (Salle Omnisports Communale de Kraainem), se déroulent uniquement aux horaires prévus par le Comité sauf si celui-ci autorise une dérogation. Les horaires devront être impérativement respectés.

Trente (30) minutes après le début de la séance, plus aucun Candidat ne pourra être reçu en apprentissage.

Tout Compagnon ou Aspirant devra être présent sur le pas de tir aux heures précises de début et de fin des séances. Il pourra ainsi non seulement bénéficier des séances de tir d'entraînement ou d'initiation mais surtout participer au montage et au démontage du matériel mis à disposition.

La pratique du Tir à l'Arc au sein de la Compagnie n'est autorisée qu'en présence d'un minimum de trois Compagnons dont au moins un Membre du Comité.

Tout Compagnon ou Apprenti qui désire inviter un(e) ami(e) ou un membre de sa famille pour l'initier au Tir à l'Arc, devra préalablement en demander l'autorisation auprès d'un Membre du Comité et informera son ou ses invités des règles de sécurité en vigueur et contribuera personnellement à les faire respecter.

Pour rappel, durant la période de tir en Salle la tenue de tir pour les Compagnons et les Aspirants est obligatoirement de couleur blanche. Le port de chaussures à semelles blanches est obligatoire pour les séances de tir se déroulant dans la salle omnisports.

Les Aspirants peuvent acquérir le polo de la Compagnie auprès du Trésorier.

Lors du tir au Jardin des Archers le pantalon blanc peut être remplacé par un "jeans".

Tout tireur utilisant pour la première fois un arc personnel devra le présenter au Bureau de Tir avant son emploi. L'arc ne pourra être utilisé que sur accord de ce dernier.

VI. REGLES DE SECURITE EN VIGUEUR

1. Le tireur ne s'avance sur la ligne de tir qu'après s'être assuré que tous les tireurs soient derrière celle-ci.
2. Personne ne s'avance au-delà de la ligne de tir lorsque des tireurs sont encore en arc.
3. Après avoir effectué sa volée, le tireur quitte son poste vers l'arrière pour remettre son arc sur le support sans déranger ses voisins.
4. Les tireurs attendent que le mot "FLÈCHE" ait été prononcé par un compagnon responsable ou un moniteur, après que tous aient terminé leur volée, pour se diriger vers les cibles afin de noter leurs points et/ou récupérer leurs flèches.
5. Lors de l'extraction de leurs flèches des cibles, les tireurs prennent garde à ne pas blesser les personnes se trouvant derrière eux.
6. Les Aspirants auxquels le Moniteur autorise le passage aux 18 mètres doivent veiller, après le réglage du viseur, à se conformer aux cadences de tir des plus expérimentés et à ne pas en gêner l'activité.
7. Les tireurs qui ont l'usage d'un arc de la Compagnie sont priés de bien vouloir apprendre à monter et démonter ce dernier à l'aide de la fausse corde.
8. Un tireur ne se mettra pas en arc s'il n'a pas la certitude du bon réglage de l'éventuel viseur. Il demandera si nécessaire, l'aide du moniteur ou d'un voisin quant à la vérification de la possible mauvaise trajectoire de sa flèche.
9. Si un tireur désire une aide technique par suite d'une défaillance du matériel, il peut la demander pendant l'intervalle entre deux volées.
10. Aussi bien sur la pas de tir qu'à l'arrière, pendant et après le tir même, le silence et le calme doivent être respectés.

VII. ARCHERS VISITEURS

Tout Compagnon qui désire s'entraîner au tir dans d'autres Clubs (par exemple aux grandes distances) est prié d'en informer préalablement les Membres du Comité.

Par ailleurs, la LFBTA n'autorise l'affiliation d'un tireur qu'à un seul Club à la fois mais elle autorise qu'un archer fédéré puisse exercer ses talents dans un autre Club en tant que visiteur.

Dans ce cas, le tireur visiteur sera prié de signaler sa présence et de s'acquitter, sur place avant la séance de tir de la somme de participation aux frais qui lui sera demandée.

VIII. Compétitions sportives

A l'exception du tir du "Roy", et du "Roitelet" dont les règles dictées par la tradition font l'objet du chapitre suivant, tous les tirs officiels se dérouleront suivant les règlements établis par les Fédérations ou Liges Nationales et Internationales.

Il est souhaitable que la Compagnie participe, avec le plus grand nombre de tireurs, aux tirs programmés par les calendriers Régionaux et Nationaux.

Le Capitaine de Tir à la charge de susciter la volonté des Compagnons pour une participation active à un bon nombre de ces tirs.

Les Compagnons qui participent à des compétitions officielles à l'extérieur, seront remboursés par le Trésorier de leurs mise de tir sur présentation d'une preuve d'inscription

Sauf cas de force majeure, l'Aspirant ou le Compagnon qui se trouvera dans l'impossibilité de participer à un tir auquel Il s'était inscrit, devra prévenir le Capitaine, au plus tard, huit jours calendrier avant la date de la compétition, faute de quoi il se verra dans l'obligation de prendre en charge la mise de tir.

IX. TIRS TRADITIONNELS ET FESTIFS

A. REGLEMENT du TIR DU "ROY"

Conditions du tir et prescriptions

- Le Tir du Roy est ouvert exclusivement aux Compagnons majeurs d'âge, qui sont en ordre de cotisation et Membres de la Compagnie depuis six mois minimum, à partir de la date de leur acceptation officielle.
- Ils doivent avoir participé à minimum 15% des séances de tir d'entraînement, le cahier des présences faisant foi, ou avoir participé à au moins six compétitions officielles.
- Le tir du Roy est réservé seulement aux tireurs munis d'arcs olympiques ou d'arcs nus.
- La distance de tir est de 25 mètres.
- La cible (" L'oiseau ") de couleur blanche, est serti sur une tige métallique qui le supporte à 1.30 mètre du sol.
- Une seconde cible officielle sera prévue pour permettre un éventuel tir de barrage.
- Le Président et le Vice-président sont les seuls juges lors du tir. Leurs décisions sont sans appel.
- Aucun Compagnon ne peut approcher des cibles pendant tout le déroulement de cette joute.

Déroulement du tir

- A. L'ouverture du tir se fera exactement 30 minutes après le début du tirage au sort du rôle de tir des Compagnons.
- B. Le Roy sortant ouvre le tir avec une flèche d'Honneur, suivie d'une deuxième flèche de rôle.
- C. Les Compagnons suivent dans l'ordre du tirage au sort.
- D. Si l'oiseau est abattu et annoncé enferrer lors du premier tour par le Roy sortant, lors de sa flèche de rôle, l'oiseau est remis en place et on terminera le tour après que le Roy sortant ait tiré une flèche sur la cible de barrage.
- E. Si un Compagnon abat lui aussi l'oiseau lors du premier tour, il doit, tout de suite, tirer une flèche dans le blason de barrage.
- F. Dans le cas de figure D., si le tour se termine et le Roy sortant est le seul à avoir abattu l'oiseau il sera déclaré Roy de l'année.
- G. Dans le cas de figure E., la meilleure des deux flèches aura la victoire, le Compagnon gagnant sera investi du titre de Roy de l'Année et le tir prendra fin.
- H. Si l'Oiseau est abattu lors du deuxième tour ou l'un des tours suivants, le Compagnon qui l'aura enferré, sera déclaré Roy de l'Année et le tir prendra fin.
- I. Si, 30 minutes avant la fin de la réservation de la Salle, aucun tireur n'a abattu l'Oiseau, tous les Compagnons tireront une seule flèche dans un blason 60x60, et sera déclaré Roy celui qui aura décoché la flèche la plus proche de la croix du centre.
- J. Le Compagnon qui aurait décoché le titre de Roy, trois années consécutivement, sera déclaré "Empereur" et ne pourra plus prétendre au titre de Roy.

B. Règlement du TIR DU ROITELET

Conditions du tir et prescriptions

- Le tir du "Roitelet" est réservé aux Compagnons dont l'âge est inférieur à 18 ans, en ordre de cotisation, et Membre de la Compagnie depuis six mois minimum à partir de la date de leur acceptation officielle.
- Ils doivent avoir participé à minimum 15% des séances de tir, le cahier des présences faisant foi, ou au moins à 3 compétitions officielles.
- La distance de tir est de 18 mètres.
- Un anneau métallique d'un diamètre de 30 mm, sera fixé sur un blason de 60x60 au centre du 10.
- Une cible officielle 60x60 sera prévue, sur le côté, pour permettre un éventuel tir de barrage.
- Le Président et le Vice-Président sont les seuls juges lors du tir. Leurs décisions sont sans appel.
- Aucun Compagnon ne doit approcher les cibles lors de cette joute.
- Le tir du Roitelet est réservé seulement aux arcs olympiques ou aux arcs nus.

Déroulement du tir

- A. L'ouverture du tir se fera exactement 30 minutes après le tirage au sort du rôle de tir des jeunes Compagnons.
- B. Le Roitelet sortant, ouvre le tir avec une flèche d'Honneur et puis il tire la flèche de rôle.
- C. Les jeunes Compagnons, suivent dans l'ordre du tirage au sort.
- D. Si la flèche de rôle est tirée à l'intérieur de l'anneau, par le Roitelet sortant, lors du premier tour, ce dernier tire une flèche de barrage et le tour continue.
- E. Si c'est un Compagnon qui tire à l'intérieur de l'anneau, lors du premier tour, il doit tout de suite tirer une autre flèche dans le blason de barrage et on terminera le tour.
- F. Dans le cas de figure D., si le tour se termine et le Roitelet sortant est le seul à avoir décoché une flèche à l'intérieur de l'anneau, il sera déclaré Roitelet de l'année.
- G. Dans le cas de figure E., la meilleure des deux flèches de barrage aura la victoire et le Compagnon se verra décerner le titre de Roitelet de l'Année et le tir prendra fin aussitôt.
- H. Si l'anneau est centré lors du deuxième tour ou des suivants, le Compagnon qui l'aura enferré sera déclaré roitelet.
- I. Si 30 minutes avant la fin de réservation de la Salle, on n'aura pas enferré l'anneau, tous les Compagnons tireront une flèche dans la même cible et sera déclaré Roitelet celui qui aura décoché la flèche la plus proche de la croix centrale du blason.
- J. Le Roitelet qui décroche pendant trois années consécutives le titre, sera admis, même s'il n'a pas atteint les 18 ans, à participer au Tir du Roy de l'année suivante.

X. DATES UTILES

Outre les assemblées générales ordinaires ou extraordinaires évoquées dans les statuts de l'ASBL, pour lesquelles les membres de l'association recevront une convocation en bonne et due forme et les séances de tir hebdomadaires pour lesquelles un calendrier est fixé au début de chaque saison et transmis aux membres et tireurs, les principales réunions et les principaux événements de la compagnie ont lieu comme indiqué ci-dessous :

1. Réunion du Comité

La Première semaine de chaque mois ou suivant convocation d'un des Membres du Comité.
Les Membres du Comité Journalier sont convoqués en fonction des problèmes à régler.

2. Tir du Roy

Le samedi du mois de janvier le plus proche de la fête de Saint Sébastien.

3. Tir du Roitelet

Le même jour que le Tir du Roy.

4. Banquet de la Compagnie

Le jour du Tir du Roy.

XI. CODE D'ETHIQUE SPORTIVE

Conformément à l'article 49 des Statuts de la Ligue francophone belge de tir à l'arc, les membres de la Compagnie sont tenus de respecter les dispositions du code d'éthique sportive. Cela comporte, notamment, les devoirs suivants :

- Respecter les règlements et ne jamais chercher à les enfreindre.
- Respecter l'autre comme soi-même et s'interdire toute forme de discrimination sur base du sexe, de la race, de la nationalité ou de l'origine, de l'orientation sexuelle, de l'origine sociale, de l'opinion politique, du handicap ou de la religion.
- Respecter les arbitres, accepter leurs décisions, sans jamais mettre en doute leur intégrité.
- Respecter le matériel mis à disposition.
- Éviter l'animosité et les agressions dans ses actes, ses paroles ou ses écrits.
- Rester digne dans la victoire comme dans la défaite, en acceptant la victoire avec modestie, ne pas chercher à ridiculiser l'adversaire.
- Savoir reconnaître la supériorité de l'adversaire.
- Refuser de gagner par des moyens illégaux ou par la tricherie, ne pas user d'artifices pour obtenir un succès, respecter l'adage "un esprit sain dans un corps sain".
- La générosité, l'abnégation, la compréhension mutuelle, l'humilité même, sont aussi vertueuses que la volonté de vaincre. Le sport doit être considéré comme l'école de la solidarité et de la maîtrise de soi.

XII. REGLES DE BIENSEANCE

Les membres effectifs ou adhérents s'abstiendront de tout comportement pouvant porter atteinte aux convenances ou à l'honneur de la Compagnie, porter préjudice ou nuire à celle-ci ou à l'un de ses membres, sous peine de blâme, voire d'exclusion.

XIII. DIVERS

- Sans préjudice des formalités prescrites par les Statuts de la Compagnie pour la démission d'un Membre, en cas de départ volontaire définitif dans un autre Club, le membre tireur doit également suivre la procédure prévue par la Ligue pour les transferts de tireurs.
- Une copie du présent Règlement d'Ordre Intérieur, ainsi que toute autre information, recommandation ou avis utile émanant du Comité, seront affichés aux valves.

Le Comité

SOURCES :

FIFA du débutant (2005)

Manuel FIFA d'entraîneur de niveau 1 (2005)

Livret de l'Archer – UFOLEP

Les Héraclès du succès – FFTA 2005

Les Fondamentaux du tir à l'Arc – Ed. Amphora.fr 2005

Approche technique du tir à l'arc – Manuel SSK par Jean de Greef et Michel Verstraeten