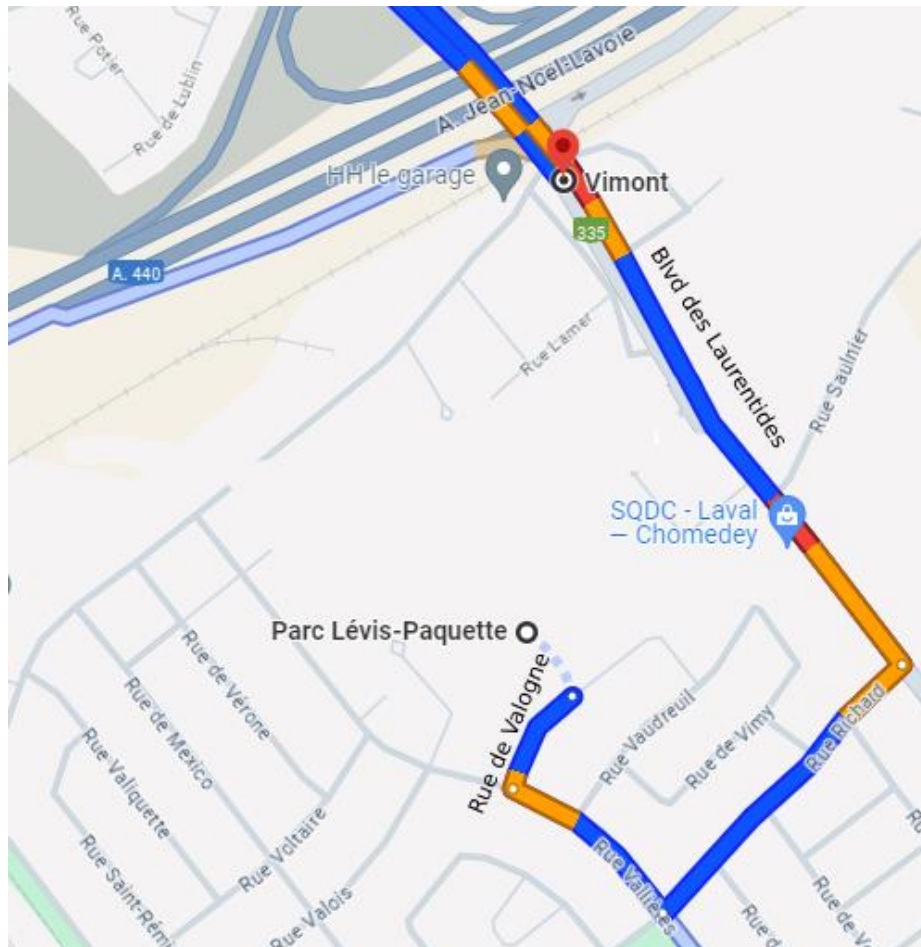


# Les Archers Laval Ouest

## Guide pour le tir extérieur



Votre carte de membres des Archers Laval Ouest vous donne droit à l'accès au terrain extérieur du Parc Lévi Paquette situé au 135, rue de Valognes. (Près de l'autoroute 440 et le blvd des Laurentides).



Le terrain est sous la gestion de « Les Archers Laval Ouest ».

SVP consultez la page Facebook des Archers Laval Ouest pour les heures de tir.

# Conseils généraux

Utilisez la crème solaire en tout temps et pas seulement sur le visage.



Restez hydraté. Ayez toujours de l'eau avec vous.



Prenez un repos, à l'ombre, toutes les heures ou aux 36 flèches.



## Portez des vêtements appropriés:

Un chapeau est nécessaire pour se protéger du soleil. Évitez de porter une casquette car la palette, la plupart du temps, touche à la corde lors de l'ancrage.



Le vent peut causer votre chandail à s'accrocher dans la corde lors de la relâche. Portez un protège poitrine ou un chandail plus serré.

Toujours porter des souliers "fermés", pas de sandales.

Au besoin portez des lunettes de soleil. Choisissez des lunettes qui vous protégeront des rayons UV. Avant d'acheter une paire de lunettes essayez les en vous plaçant dans votre position de tir, la tête vers la cible. Assurez-vous que la monture ne bloque pas votre vision de la cible.



Un bon choix de lunettes sont celles que l'on peut changer de lentilles. Cependant elles sont généralement plus dispendieuses. Des lentilles brunes, en générale, sont celles qui coupe le plus de lumière et les jaunes (bonnes lorsqu'il fait plus sombre) le moins.

Le site suivant vous permet de voir comment différentes couleurs de lentilles affectent votre perception de l'environnement.

[XSight Lens Simulator](#)

# Conseils Techniques

## Force musculaire:

Un peu avant la sortie à l'extérieur, il est recommandé d'augmenter sa force musculaire. Le tir extérieur est en général plus exigeant qu'à l'intérieur.

Une tension plus forte de l'arc est généralement préférable à l'extérieur. Moins de temps que la flèche est en vol, moins sa trajectoire va déviée (vent).

Le volume de flèches par volée est plus élevé qu'à l'intérieur (6 flèches au lieu de 3).

Le bras porteur est très important à l'extérieur il doit demeurer stable malgré l'effet du vent.

Pour plus de stabilité sur la ligne de tir, contractez les muscles fessiers et abdominaux. Écartez un peu les pieds si nécessaire. \*

Conservez le "T" du haut du corps. Ne bougez pas le bras porteur pour viser plus haut mais inclinez tout le haut du corps. \*



## **L'environnement :**

Le vent représente la plus grande difficulté du tir extérieur.

Il faut avoir **confiance** en votre séquence de tir.

Lorsqu'il y a beaucoup de vent, visez un peu moins longtemps.

En compétition il y a des drapeaux sur chaque ballot, portez-y attention mais aussi prenez note de la sensation du vent sur votre corps sur la ligne de tir. S'il n'y a pas de drapeaux, regardez les arbres.

Si le vent est constant, ajustez votre mire. Si le vent varie, n'ajustez pas votre mire mais ajustez où vous visez: \*

- Si vos flèches frappent la cible 6 pouces à gauche, visez un point 6 pouces à droite.
- Si vos flèches frappent la cible 6 pouces à droite et 4 pouces trop haut, visez un point 6 pouces à gauche et 4 pouces plus bas.
- Un vent de face fait monter vos flèches.
- Un vent de dos fait baisser vos flèches.

Cela prend de la pratique à apprendre à viser un point autre que le centre du jaune. Cela s'apprend mieux en salle.

## **Pour les compétiteurs:**

A moins qu'il n'y ait de la foudre, les compétitions ont lieu malgré la météo.

Il est donc important de pratiquer le tir même lors de gros vents ou de la pluie. (Soyez raisonnable quand même 😊)

**\* Demandez conseils à vos instructeurs. Ne changez pas de technique sans leur avis**

Le plus important est de profiter de l'environnement extérieur, nous passons près de 9 mois à l'intérieur.

Essayez de nouvelles distances, mais allez-y progressivement.

La perception de distance est différente à l'extérieur comparée à l'intérieur.

Même si nous avons plus d'espace, respectez les règles de sécurité.

## Bon tir et bon été



G. Currie  
2024