



SAGAT



Stage d'**A**ide à la **G**estuelle et **A**cquisition des **T**echniques du tir à l'arc classique.

Réservé aux licenciés FFRS (Fédération Française Retraite Sportive).

Organisé par le club RSV (Retraite Sportive Viriat) sur une durée de 3 jours au Gymnase des Carronniers, Allée du Gymnase, 01440 VIRIAT.

Responsable Tir à l'Arc RSV : Didier MARINIER

Instructeur de ces stages : Michel PETIT DIT GREZERIAT avec l'aide des animateurs Didier MARINIER, Francis VERLEYN, Jean Pierre NOWAK.

Important : Ces stages ne sont pas de l'initiation mais du perfectionnement. Les archers candidats doivent avoir au minimum une année de pratique au tir à l'arc classique avec leur matériel personnel.

Le dernier SAGAT (le 12ème) s'est déroulé en février 2020. En avril 2020 était prévu le 13ème, mais annulé en raison du Coronavirus. Le nombre 13 est au centre de nombreuses superstitions. Pour certains le 13 porte chance, pour d'autres en revanche il est synonyme de 'poisse', donc le prochain sera le 14ème !!. Avant cette pandémie nous avions du mal à satisfaire les demandes, à peine un stage terminé que nous affichions complet pour le suivant. Nous limitons de 8 à 10 le nombre de candidats, voir 12 dans certains cas quand les archers étaient déjà d'un très bon niveau. A compter de 2023, quelques petites modifications seront apportées et un nouvel animateur viendra renforcer l'équipe ce qui permettra de recevoir un peu plus de candidats. Ces stages sont exclusivement techniques.

Certains pratiquent cette activité pour le loisir, recherchant ni technique ni scores, ne participant pas ou très peu aux rencontres régionales. Par contre d'autres souhaitent en savoir plus sur cette discipline techniquement exigeante. A la FFRS, durant quelques années des stages techniques de 5 jours (UCC6) étaient proposés mais supprimés depuis 2012 et c'est bien dommage. J'ai eu la chance d'en bénéficier en tant qu'élève et ensuite d'avoir été instructeur adjoint à plusieurs reprises. Je rencontre régulièrement des archers d'autres clubs qui regrettent aussi qu'il n'y ait plus cette formation complémentaire et approfondie. J'y ai réfléchi puis élaboré et proposé d'organiser des stages à VIRIAT où nous pouvons disposer d'une salle de tir 3 journées consécutives ainsi qu'une salle annexe. En octobre 2014, Daniel LEFRANCOIS 'Instructeur FFRS' nous a fait l'honneur d'y participer, puis en 2019, Laura SCORTESSE conseillère technique FFRS était parmi nous. Tous deux m'ont encouragé à continuer, car ils estiment que cela répond à une attente d'un bon nombre d'archers. Un archer qui ne trouve pas de solutions à ses problèmes, qui ne 'fait pas de jaunes', n'a que très peu de plaisir à tirer et n'a pas l'envie de participer aux rencontres régionales très conviviales. Lors des stages de cet art martial avec son lot de technologie, nous travaillons sur les positions, gestes, réglages statiques et dynamiques, sans oublier de nombreuses astuces et les règles de sécurité. Beaucoup de nos anciens candidats sont maintenant animateurs/animatrices, responsables de groupes et aussi arbitres. Ils se sont construits une crédibilité qui leur permet maintenant de gagner la confiance de leurs collègues

Michel PETIT DIT GREZERIAT

Sur la page suivante et sans entrer dans les détails, le programme de 3 jours

1er jour Matinée 8h30-12h	Accueil et présentation des candidats, puis passage en salle de tirs. Echauffements puis quelques volées pour observation de chaque archer sur les : Positionnements, Gestes, Attitudes, Faire et ne pas faire. 1er test de durée de visée Œil directeur Placements des pieds Quelques tirs les yeux fermés Perfectionnement de la position Main d'arc (comment éliminer le Torque, l'ennemi de l'archer) Prise de corde et contrôle des palettes Placement de la corde au visage
1er jour Après-midi 13h30-18h30	Respiration La visée (avec grain d'orge / fibre, par cerclage, alignement de la corde) Choix de l'arc Pesée des arcs par une méthode économique et fiable Contrôle des cordes (nombre de brins, sens de vrillage, pliage, entretien) Réglages statiques Contrôle du bon positionnement du BB. Choix des flèches et vérification du F.O.C. (Spine statique) Equilibrage de l'arc
2ème jour Matinée 8h-12h	Contrôle vrillage des branches Alignement des branches et du plan de poussée Sortie de flèche Positionnement du repose flèche Centrage et parallélisme du viseur Tiller Détalonnage de base Mise en application de tout ce qui a été vu 'Position, Gestes, Visée etc...' avant de procéder aux réglages dynamiques
2ème jour Après-midi 13h30-18h30	Réglages dynamiques Démonstration de tests pour réglages du détalonnage Démonstration de tests pour un meilleur groupement latéral Comment modifier le F.O.C. pour ajuster le spine dynamique Réglage du band
3ème jour Matinée 8h-12h	Présentation d'un métier à corde (fait maison), Présentation d'un tendeur (aussi fait maison, ne l'ayant jamais vu dans le commerce) pour fabrication d'une corde sur mesure, Fabrication d'une corde. Questions
3ème jour Après-midi 13h30-17h	Tirs sur blasons (selon temps disponible) Tirs ludiques (selon temps disponible) Pot de l'amitié

Munissez-vous de votre panoplie d'arc complète + Clef USB + Bloc notes

Pour toutes infos sur : Inscription, Hébergement, Restauration,
Didier MARINIER tél 06 65 78 36 44. didier.marinier@gmail.com
Site internet Retraite Sportive Viriat : <https://www.retraitesportiveviriat.fr/>

Pour toutes infos sur : stage, programme, matériel à apporter,
Michel PETIT DIT GREZERIAT tél 06 83 74 38 22. michel.pdg2@orange.fr

Pour gagner, ne rien négliger !!

Paille... blanc... noir... bleu... mais pas de jaune !!! Que se passe-t-il ?? Est-ce l'archer ou le matériel ?? bien souvent les deux !! Tout est important, ne rien négliger et je me suis amusé à faire le tableau suivant avec une colonne 'L'idéal' à 5 sur 5 pour chaque séquence, ce qui donne un score à 100 % et une autre colonne 'Avec quelques défauts' imaginés sur certaines séquences, le résultat tombe à 75 %. Sur une série de 10 volées, blasons de 40, 75 % = 225 points sur 300. En maîtrisant certains points il est possible d'arriver à 80 % voir 90 % et plus. Si au sein de la Fédération Française de la Retraite Sportive certains archers pratiquent cette activité pour le loisir sans rechercher les performances et les scores, d'autres souhaitent progresser, se mesurer à d'autres et aussi gagner de la crédibilité et transmettre. C'est en particulier pour ces derniers que je propose ces stages lors desquels tous les points du tableau ci-dessous sont repris et développés. Ce sport de précision, de maîtrise de soi, de résistance au stress, de recherche de performance, d'équilibre physique et mental, de rigueur, demande de travailler sur chacune de ces 20 séquences.

Une dernière remarque importante : un réglage ou une modification sur le matériel peut immédiatement se traduire par un meilleur résultat, mais lors d'un changement de posture ou de geste ce n'est pas le cas. Il faut persévérer jusqu'à ce que cela devienne un automatisme. Plusieurs centaines de tirs sont nécessaires.

L'archer maîtrise-t-il.....	L'idéal	Avec quelques défauts
1. Le placement des pieds	5 / 5	4 / 5
2. Le corps droit formant un T	5 / 5	4 / 5
3. La position de la tête	5 / 5	4 / 5
4. La position de la main d'arc	5 / 5	3 / 5
5. La prise de corde	5 / 5	4 / 5
6. L'alignement dos de main/poignet/avant-bras/coude de corde	5 / 5	4 / 5
7. La corde/visage	5 / 5	4 / 5
8. La visée	5 / 5	3 / 5
9. Le lâcher	5 / 5	3 / 5
10. La repose de l'arc	5 / 5	4 / 5
Le matériel est-il adapté et réglé.....	L'idéal	Avec quelques défauts
11. La taille et la puissance de l'arc	5 / 5	4 / 5
12. L'équilibrage de l'arc (aplomb et centre de gravité)	5 / 5	4 / 5
13. La corde	5 / 5	3 / 5
14. Le tiller	5 / 5	4 / 5
15. Le détalonnage	5 / 5	4 / 5
16. Le band	5 / 5	4 / 5
17. L'alignement des branches, pour les arcs équipés d'un réglage	5 / 5	3 / 5
18. Lesnock-sets	5 / 5	4 / 5
19. Les flèches	5 / 5	4 / 5
20. La palette	5 / 5	4 / 5
au total	100 %	75 %