



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 : Jean Pierre NOWAK

Créateur et instructeur de ces stages : Michel PETIT DIT GREZERIAT

Animateurs : Dominique Coutant, Didier Marinier, Thierry Meyer, Jean pierre Nowak,
Dominique Perrin, Jean Francis Tabarie, Michel Petit, Francis Verleyen

Important : Ces stages ne sont pas de l'initiation mais du perfectionnement. Il est bien entendu que les archers candidats doivent avoir de l'expérience avec leur matériel personnel.

En 2023, quelques petites modifications ont été apportées et un nouvel animateur est venu renforcer l'équipe afin de recevoir un peu plus de candidats. Si certains adhérents/archers pratiquent cette activité pour le loisir, ne recherchant ni technique ni scores, ne participant pas ou très peu aux rencontres régionales, 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 construit 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 13h30-18h00	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 13h30-18h00	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	