



Livret

D'informations

Tir à l'arc



Bien débiter

Les bons conseils

Première erreur : « Acheter un arc ». Très rapidement il sera inadapté car la progression d'un débutant est rapide.

Seconde erreur : « Débiter seul ». Mauvais gestes, mauvaises postures seront très vite apprises, il faudra ensuite des mois pour les corriger.

Troisième erreur : « Ne pas tenir compte des 2 précédents conseils ». Le risque de blessures est grand, tendinites, déchirures musculaires, etc... L'arc est une arme, c'est flèches sont des projectiles pouvant être meurtriers.

Premier conseil : « Se rapprocher d'un Club ». ASEGF est prêt à vous accueillir, vous renseigner, vous conseiller et conduire vos débuts.

Second conseil : « Débiter avec un arc du club ». Vos progrès seront très rapides, votre club changera votre matériel (flèches, arc) aussi souvent que nécessaire. Votre équipement sera donc toujours adapté à votre progression.

Troisième conseil : « Progresser avec le matériel du club ». Vous n'êtes plus débutant, le club vous louera pour quelques euros un arc de progression. A ce stade vous pourrez acheter différents éléments de votre équipement (Flèches, poignée, viseur, etc.), et ne louer que les éléments encore non stabilisés comme la puissance des branches d'arc.

Quatrième conseil : « Suivez les conseils de vos entraîneurs ». Ils sont toujours présents sur les lieux d'entraînements, vous conseillent sur le bon geste, corrigent vos défauts à leur apparition. Imaginent des éducatifs pour franchir un pas délicat.

Cinquième conseil : « Pratiquez en famille ». Le tir à l'arc est l'occasion, pour une famille, de se retrouver et de pratiquer une activité ensemble.

Sixième conseil : « Faites-vous des amis ». Le tir à l'arc se pratique dans une grande convivialité, chaque séance deviendra rapidement l'occasion de se retrouver entre amis.

Septième conseil : « Lisez en dernière page le témoignage d'un débutant ». Il est authentique et représente assez bien le cheminement de chacun.

Votre club

asegf Ste Julie

En adhérant à la Section Tir à l'Arc de l'ASEGF, vous rejoignez un groupe de sportifs de tous niveaux d'environ soixante personnes du "Poussin" au "super-Vétéran".

Vous entrez dans un club structuré affilié à la fédération française de tir à l'arc et à la fédération handisport.

Grâce à ses prestations de qualité, l'ASEGF Tir à l'Arc est labellisé "**ARGENT**" par la Fédération Française de Tir à l'Arc (FFTA).

Les horaires de l'école de tir à l'arc (enfants débutants) :

Tous les mercredis de 16h00 à 18 h30 (2 créneaux horaires) sauf vacances scolaires. Réservée aux adhérents débutants, l'inscription à cette école est gratuite (hors coût de la licence FFTA, ou FFH).

Les infrastructures :

- La Section dispose de plusieurs créneaux horaires dans la salle Marcel Paul d'AMBERIEU EN BUGEY. Dans cette salle, un mur de 5 cibles est installé. Les archers s'y entraînent du 01 Octobre au 31 mars.
- A partir du 01 Avril, tout le monde se retrouve sur le terrain de SAINTE JULIE. La commune met à disposition 1 terrain pour l'ASEGF :
 - Un terrain pour le Tir Olympique équipé de 10 cibles permettant le tir de 5 mètres jusqu'à 70 mètres.
 - De nombreuses cibles amovibles permettant de pratiquer les disciplines de parcours tel le tir 3D.

Les entraînements :

En fonction de votre niveau et des objectifs que vous vous êtes fixés, en concertation avec les entraîneurs du club, vous serez affecté à un groupe.

Groupe 1 : Les débutants en École de Tir

Groupe 2 : Le Groupe Loisir

Groupe 3 : Les compétiteurs départementaux et régionaux

Groupe 4 : Les compétiteurs Nationaux et internationaux

Pour les horaires et lieux d'entraînement voir tableaux des horaires « salle » et horaires « extérieurs » sur le site du club. Quelques aménagements dans les groupes de niveaux sont possibles selon les places disponibles et la vitesse de progression de l'archer.

Trois entraîneurs issus de la Section, assurent l'encadrement sportif des adhérents.

La Section bénéficie également des prestations d'un professionnel Breveté d'Etat.

Les animations internes :

Plusieurs passages de "flèches"* sont programmés dans l'année. Des repas, regroupant les archers et leur famille ou amis, généralement précédés de travaux d'entretien et de jeux d'arc sont organisés périodiquement, simplicité et convivialité étant la règle admise par tous.

**Plumes et flèches de progression : série de tests destinés à matérialiser votre progression par des insignes métalliques.*

L'ASEGF, club de Haut Niveau :

Depuis 1998, les équipes de l'ASEGF SAINTE-JULIE évoluent entre la première, deuxième division et la division régionale excellence au gré de leurs résultats durant la saison du championnat national.

Plusieurs équipes en lice pour la saison en cours :

- 1 équipe féminine en deuxième division nationale.
- 1 équipe masculine en division régionale excellence.
- 1 équipe jeunes mixte en division régionale excellence.
- 1 équipe mixte en division régionale.

De nombreux archers participent aux championnats de France et obtiennent des podiums et titres nationaux dans plusieurs disciplines.

Un archer de niveau international a obtenu plusieurs podiums internationaux, un titre de champion olympique universitaire, un titre de champion d'Europe.

Une archère handisport a participé avec l'équipe de France à des compétitions internationales.

Compétition ou sport loisir ?

Vous pratiquerez l'un comme l'autre au sein de votre club, c'est vous qui en déciderez.

La compétition, quel qu'en soit le niveau, est source de motivations, de plaisir, de progression. Pour le compétiteur débutant l'ambiance est toujours conviviale, chaque compétiteur ne « lutte » que contre lui-même, son objectif n'est que l'amélioration de son propre score. Les autres compétiteurs ne sont pas des adversaires mais plutôt des partenaires, prêts à vous conseiller et vous aider.



Informations diverses concernant votre club :

Site Internet : <http://asegf-sainte-julie.sportsregions.fr/>

L'Association Sportive d'Electricité et de Gaz de France est déclarée en préfecture de l'Ain depuis le 07 Mars 1949. Elle est réglementée par la loi du 1er juillet 1901 qui régit les associations à but non lucratif. Elle a pour but la pratique des activités physiques et sportives. Son siège social est fixé à Bourg en Bresse, 5 boulevard Paul Valérie CS 60110 01003 Bourg en bresse.

L'ASEGF comprend 18 Sports répartis en 20 Sections sportives gérées de façon indépendante. Pour des raisons d'identification claire dans le milieu du tir à l'arc, en accord avec le Président de l'ASEGF et le Maire de SAINTE-JULIE, l'appellation usuelle de la Section est :

ASEGF SAINTE-JULIE.

La Section est partenaire :

- "M'RA" sous le N° 7127 délivré par la région Rhône alpes,
- "Chèque Vacances". Par l'ANCV. "Coupon sport" par la DDCS.

Administration :

L'association est gérée par un conseil d'administration élu par ses membres annuellement lors de l'assemblée générale.

Le Conseil d'Administration élit son président, secrétaires, trésoriers, et les membres des différentes commissions (Vous en trouverez le détail actualisé sur le site Internet).

N° Siret : 441 144 821 00028
Agrément Jeunesse et Sport : 9885-10
Agrément FFTA : 0101020
APE : 9312Z
Agrément FFH : 22 001 2598

Entraînement en salle

D'octobre à fin mars



Les infrastructures :

La Section dispose de plusieurs créneaux horaires dans la salle Marcel Paul d'AMBERIEU EN BUGEY. Dans cette salle, un mur de 5 cibles est installé. Les archers s'y entraînent du 01 octobre au 31 mars.

Horaires : Lundi, mercredi, jeudi. Consulter le site Internet pour obtenir les horaires actualisés.

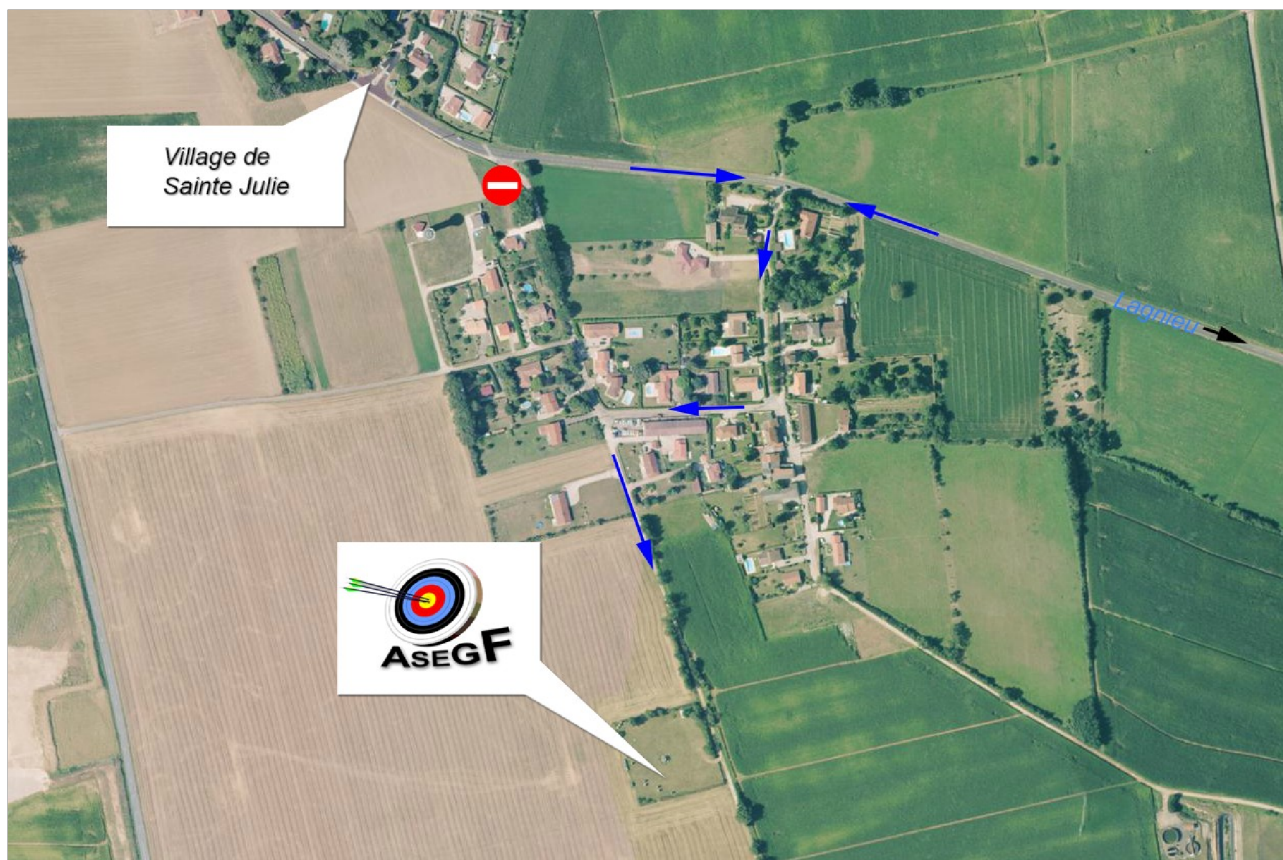


Parking privé aménagé dans la propriété. Toutefois les véhicules restent sous la responsabilité de leur propriétaire.

La salle Marcel Paul étant utilisée par d'autres activités, son accès n'est pas possible en dehors des heures d'entraînements.

Entraînement extérieur

D'avril à fin septembre



La commune de **Sainte Julie** met à disposition un terrain pour l'ASEGF.

Infrastructures :

Un terrain pour le Tir Olympique équipé de 10 cibles permettant le tir de 5 mètres jusqu'à 70 mètres. De nombreuses cibles amovibles permettant de pratiquer les disciplines de parcours tel le tir 3D.



Parking à l'extérieur du terrain d'entraînement. Toutefois les véhicules restent sous la responsabilité de leur propriétaire. Il est demandé au conducteur de rouler lentement lors de la traversée du hameau, ainsi que sur le chemin conduisant au terrain.

Horaires : Lundi, mardi, mercredi, jeudi. Consulter le site Internet pour obtenir les horaires actualisés.

En dehors des heures d'entraînements organisés, l'accès au terrain est autorisé aux membres licenciés, sous leur responsabilité. Les mineurs seront accompagnés d'un adulte responsable.

L'accès au terrain n'est pas autorisé les jours de chasse, se renseigner.

Témoignage

Histoire d'un débutant

Histoire d'un débutant.

Après quelques flèches tirées à "bout portant" à l'occasion d'une fête de village, l'envie m'est venue de m'essayer au tir à l'arc.

Mon intention première était bien d'acheter un arc, et de tirer dans mon jardin (2000 m²). Rapidement les premières questions se sont posées : Puissance de l'arc, taille...

Question posée sur les forums "archerie", les réponses sont rapides et unanimes : "Contact un club"... "Ne débute pas seul"... "Tu vas te faire mal"... "dans deux mois tu arrêtes"... "Tu vas prendre de mauvaises habitudes"...

Je décide de suivre le conseil et de trouver un club à proximité de mon domicile. 2 ou 3 clubs se trouvent à une distance acceptable, comment choisir ? un e-mail envoyé aux contacts de ces clubs...

Sylvain est un des premiers à répondre, le ton de la réponse est "sympathique" de plus SainteJulie n'est qu'à 13 km... rendez vous est pris sur le terrain de Sainte-Julie le 1er avril.

Je me présente ce mardi soir avec quelques minutes d'avance, Sylvain est déjà là. De suite il me met à l'aise, me parle du club, et rapidement je me retrouve un arc à main à tirer mes premières flèches.

Mais à 68 ans le corps est raide, la nuque "coince" lorsqu'il faut tourner la tête vers la cible. Les épaules aussi n'apprécient pas ces misères.

Pour moi c'est un nouveau challenge, dans quelques mois le plaisir de mettre "dans le jaune" sera proportionnel au chemin à parcourir.

La surprise de ce premier contact viendra de "l'ambiance", l'accueil qui m'a été réservé par tous. Chaque arrivant est venu me saluer, échanger quelques mots avec moi.

Concernant le tir, j'ai fait plus de trous dans le bois que dans la paille... perdu 2 flèches dans la haie...

Soutenu moralement par les autres tireurs du jour. Je me remémore les paroles de soutien d'une jeune fille d'une douzaine d'années : "Ne t'inquiète pas c'est toujours comme ça au début, après on y arrive".

Aujourd'hui, quelques semaines se sont écoulées, la nuque se déraide un peu, à 30m les flèches ne vont plus dans les portes, et j'attends avec beaucoup de plaisir l'arrivée des mardis et jeudis...

Conclusion provisoire :

- Ma marge de progression est considérable...

- Sylvain et les membres qui m'ont accueilli ont réussi, à leur insu, à modifier profondément mon objectif. Celui-ci était de "d'apprendre" les rudiments au club puis de retourner dans mon jardin comme indiqué précédemment.

Aujourd'hui mon nouvel objectif est bien de participer à la vie du club, de venir tirer avec mes nouveaux amis aussi souvent qu'il sera possible (il est bien connu que les retraités n'ont pas beaucoup de temps disponible).

Merci à tous pour votre accueil !