



Guide de l'archer

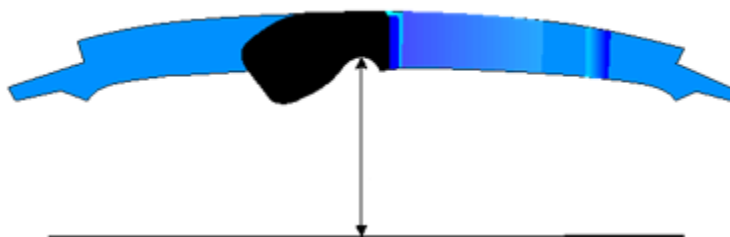


- **Le band (optimiser le fonctionnement des branches)**

Le band est la distance entre la corde et le grip de la poignée (ou du berger Button). C'est grossièrement à cette distance que la flèche quitte la corde au moment du lâcher. Le réglage du band permettra d'agir le départ de la flèche

Pour augmenter votre band, torsadez la corde dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour le diminuer, détorsadez-la, en tournant la corde dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Attention : si votre corde a été torsadée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, alors il faut effectuer les opérations inverses.



Taille de l'arc	Taille du band
54 pouces	14.5-15.5
60 pouces	17.5-18.5
62 pouces	18.5-19.5
64 pouces	19.5-20.5
66 pouces	20.5-21.5
68 pouces	21.5-22.5
70 pouces	22.5-23.5

- **Le tiller (But : que les branches travaillent ensemble)**

Le tiller de la branche du haut (A) doit être de maximum 0.5 cm de plus que celui du bas (B)

Un bon réglage du tiller permet de faire travailler de la même manière les branches de l'arc. On compense ainsi le fait de tirer sur la corde avec deux doigts sous la flèche et un au-dessus. Le fait de tirer avec un seul doigt sur la branche du haut implique que celle-ci est moins tractée que celle du bas. Puisqu'on tracte moins la branche du haut, elle dégage alors moins de puissance. Régler le tiller nous permet donc de rééquilibrer les forces.

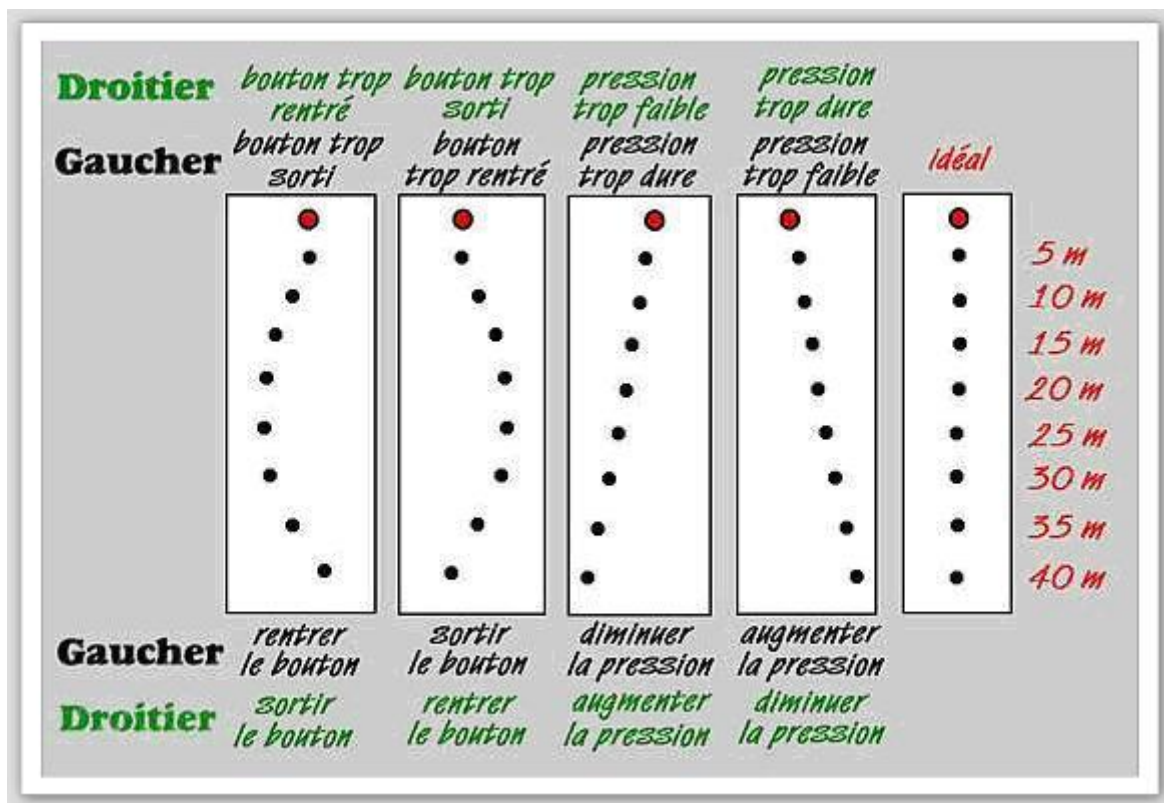
$(17.5 - 17 = 0.5)$



- **Le Berger Button**

Cette pièce permet de régler l'écartement de la flèche par rapport à la poignée de l'arc. Il permet aussi d'absorber la déformation de la flèche lors de sa poussée par la corde grâce à sa tête montée sur ressort réglable.










- **A faire régulièrement**

Vérifier la taille de ton band

Graisser ta corde

Vérifier l'état de tout ton matériel (branche, flèches, ...)

- **Le Matériel de l'archer**

				
<p>Corde</p>	<p>Fausse corde</p>	<p>Dragonne</p>	<p>Branche</p>	<p>Carquois</p>
				
<p>Plastron</p>	<p>Poignée</p>	<p>Repose arc</p>	<p>Protege bras</p>	<p>Palette</p>

- **Que mettre dans son sac à dos de compétition**

- a) La nourriture**

- **De l'eau ou du jus de fruits. Evitez les boissons gazeuses et bannissez les boissons d'alcoolisés. L'important est de bien s'hydrater**
- **Des encas. De préférences des fruits ou des céréales ou des biscuits riches en fibres**
- **Une petite collation pour la fin de la compétition (et remonte le moral si l'on est pas content de notre compétition 😊)**

- b) Le matériel**

- **2 stylos pour marquer ses points et en cas de mal fonctionnement d'un des stylos**
- **Sa licence en format papier ou numérique (impératifs pour passer au greffe)**
- **Une veste en cas de salle mal ou non chauffée**
- **Une petite trousse de secours (arnica, désinfectant,..)**



Il est important de bien manger avant la compétition de préférence des sucres lents et pas trop gras (évitez donc la raclette 1h avant la compétition)