



arc Sainte-Julie
Arc Club de la Plaine de l'Ain



Livret D'informations

Tir à l'arc



Bien débuter

Les bons conseils

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

Seconde erreur : « Débuter 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, ces flèches sont des projectiles pouvant être meurtriers.

Premier conseil : « Se rapprocher d'un Club ».

L'ACPA Ste Julie (intégrant l'ASEGF section tir à l'arc) est prêt à vous accueillir, vous renseigner, vous conseiller et conduire vos débuts.

Second conseil : « Débuter 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

ACPA Sainte Julie

En adhérant à l'Arc Club Plaine de l'Ain Ste Julie (ACPA Ste Julie), vous rejoignez un groupe de sportifs de tout niveau d'une cinquantaine de personnes du "Poussin" au "sénior 3".

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

Grâce à ses prestations de qualité, l'ACPA est labellisé "**Club EXCELLENCE pour l'année 2023/2024**" par la Fédération Française de Tir à l'Arc (FFTA).

Les horaires de l'école de tir à l'arc :

Tous les mercredis en 2 créneaux horaires, sauf vacances scolaires. Réservée aux adhérents débutants, l'inscription à cette école est gratuite (hors coût de la licence FFTA). Pour plus de précisions concernant les horaires, consultez la rubrique sur le site Internet.

Les infrastructures

- Le club dispose de plusieurs créneaux horaires dans la salle Marcel Paul d'AMBERIEU EN BUGEY par l'intermédiaire de l'AGSEF section Tir à l'arc. 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 :
 - 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 Ecole de Tir

Groupe 2 : Le Groupe Loisir

Groupe 3 : Les compétiteurs départementaux et régionaux

Groupe 4 : Les compétiteurs Nationaux et internationaux

Les horaires d'entraînement et lieux sont :

Voir tableaux des horaires « salle » et horaires « extérieurs » Quelques aménagements dans les groupes de niveaux sont possibles selon places disponibles.

Quatre entraîneurs issus de la section, assurent l'encadrement sportif des adhérents. Le Club 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'ACPA a plusieurs équipes en lice pour la saison en cours :

- 1 équipe féminine en division régionale excellence.
- 1 équipe mixte en division régionale honneur.
- 2 équipes jeunes mixte en division régionale excellence.
- 1 équipe mixte en Challenge.

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

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'Arc Club Plaine de l'Ain Ste Julie est déclaré en préfecture de l'Ain. 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.

Pour des raisons d'identification claire dans le milieu du tir à l'arc, l'appellation usuelle est :

ACPA SAINTE-JULIE

L'association est partenaire

- « Chèques vacances » ;
- « Chèque jeune 01 » pour les collégiens maxi 25 € pour le sport ;
- « PASS'SPORT » 50 € pour les bénéficiaires de l'ARS ;
- « PASS'REGION » (carte Auvergne Rhône Alpes) pour les lycéens 30 € ;

N° Siret : 923 801 138 00010

Agrément FFTA : 0101020 APE : 9312Z

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

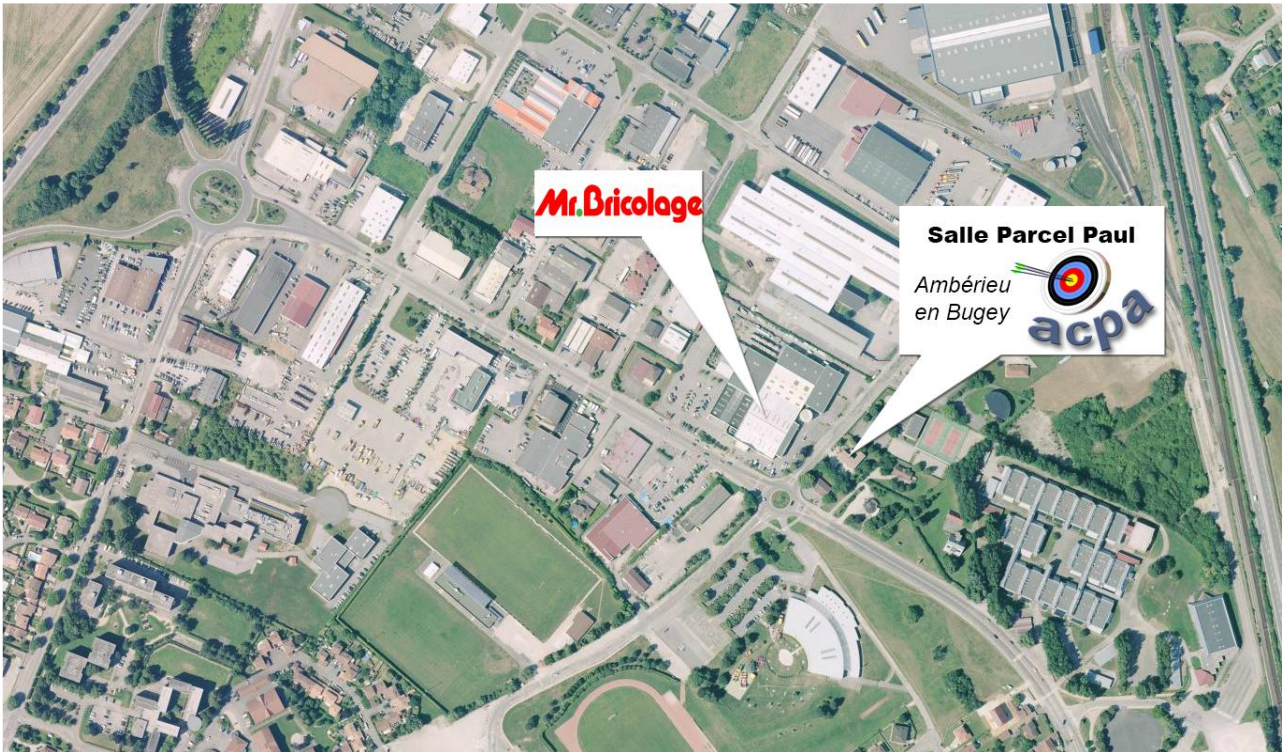
Administration

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).

Entraînement en salle

D'octobre à fin mars



Les infrastructures

Le club, par l'intermédiaire de l'ASEGF section tir à l'arc, 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, mardi, mercredi, jeudi. Consulter le site Internet pour obtenir les horaires actualisés.

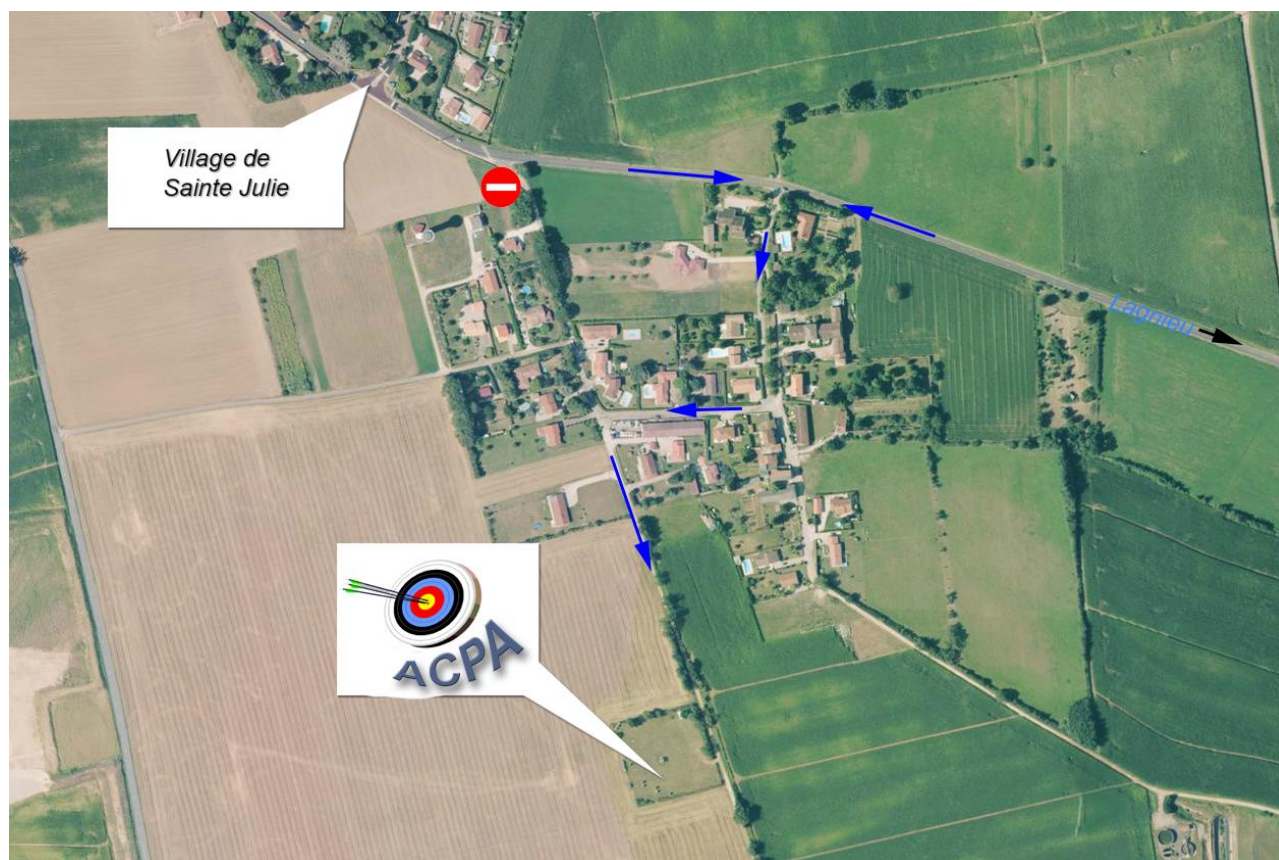


Parking privé aménagé dans la propriété. Toutefois les véhicules restent sous la responsabilité de leur propriétaire.

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.

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 Sainte-Julie 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 déraidit 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.