



# LES ECUYERS DE LA FLÈCHE PERDUE

---

## MANUEL DE PASSAGE DES FLECHES DE PROGRESSION POUR ARC DROIT

---

### 1. REGLES GENERALES

---

- Toutes les flèches de progression doivent être passées dans l'ordre proposé par ce document.
- Un instructeur est obligatoirement présent durant l'examen, et donnera la note « technique ».
- L'élève a droit à 3 flèches d'essai juste avant la tentative de passage, mais ne doit pas avoir pratiqué d'exercice similaire lors de la séance précédent l'examen.
- Les flèches de progression utilisent des exercices issus ou dérivés du livre de Jean-Marie COCHE.
- L'examen se fait sur 12 flèches tirées à la suite.
- La notation se fait sur 24 points, et se décompose de la façon suivante : 1 point par flèche atteignant le but fixé (soit 12 points pour le résultat), 1 point par flèche tirée en appliquant le point technique défini (soit 12 points pour la technique).
- La flèche de progression est acquise à partir de 18 points sur 24.
- Il est possible de faire passer plusieurs flèches d'un coup, mais l'intérêt risque de diminuer si l'archer les passe trop vite. Nous recommandons de définir une journée par mois pour le passage des examens.
- Un archer qui échoue à un examen doit être encadré lors de la séance qui suit pour corriger le défaut dévoilé par l'échec. Une fois celui-ci corrigé, faites lui repasser la flèche de progression.
- N'oubliez pas de noter dans le Passeport de l'Archer les flèches de progression que passent vos élèves, en particulier si ce sont des enfants.

### 2. LES FLECHES DE PROGRESSION

---

Les pages suivantes constituent le mode d'emploi de chacune des flèches de progression. Nous n'avons pas différencié enfants et adultes, car rares sont les moins de 8 ans à avoir la concentration et la force physique nécessaire pour pratiquer l'arc droit.

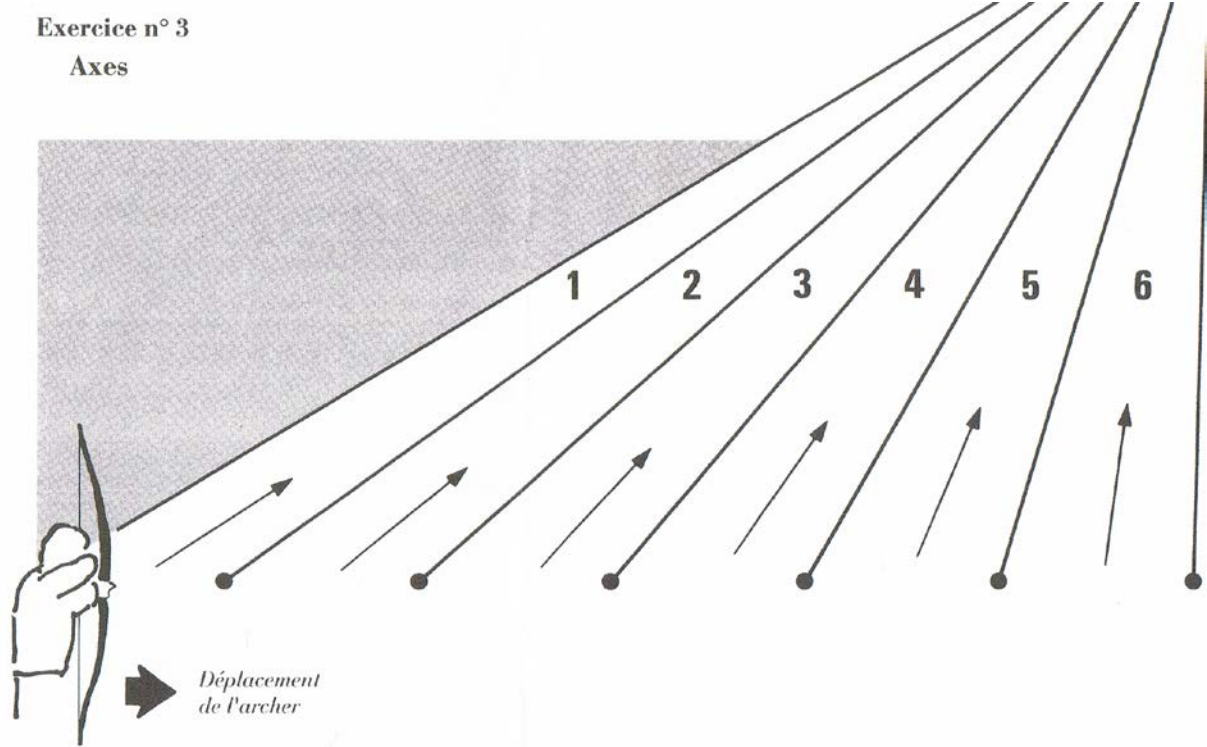
Vous trouverez également en annexe un exemple de fiche de marque.

## 2.1 La flèche blanche

- Point technique à observer : L'élève aligne correctement son corps dans la direction de la cible (pieds, bassin, épaules et bras).

- Exercice recommandé : l'exercice N°3 de Jean-Marie COCHE, tel que décrit ci-dessous. Procédez en un aller-retour pour pouvoir tirer les 12 flèches.

-Distribution des points (résultat) : 1 point par flèche tombant dans le bon couloir.



Tendez au sol 7 fils de 5 à 10 mètres de long espacés de 25 à 35 cm (plus tard vous réduirez l'espace pour augmenter la difficulté).

Placez-vous à 10 m perpendiculaire à chaque espace et décochez 1 flèche dans chaque couloir en partant de la gauche vers la droite et inversement. Chaque flèche devra être bien centrée et ne pas déborder sur le couloir voisin.

Ce travail vous oblige toujours à décocher avec précision et à maintenir un bras d'arc imperturbable tout en observant un axe rigoureux pour chaque couloir.

- Les fils sont maintenus par de petits tuteurs ou simplement par 1 pierre à chaque extrémité.

*Création Jean-Marie Coche.*

## 2.2 La flèche noire

- Point technique à observer : L'élève incline correctement son arc et sa tête.
- Exercice recommandé : tir aux peluches à genoux à une distance de 10m.

*Note : la taille des peluches doit être suffisamment importante pour laisser une chance à l'archer. Choisissez donc soigneusement les cibles, et disposez-en plusieurs cote à cote pour encourager l'archer à changer de cible durant l'examen.*

- Distribution des points (résultat) : 1 point par flèche touchant une peluche.





## 2.3 La flèche bleue

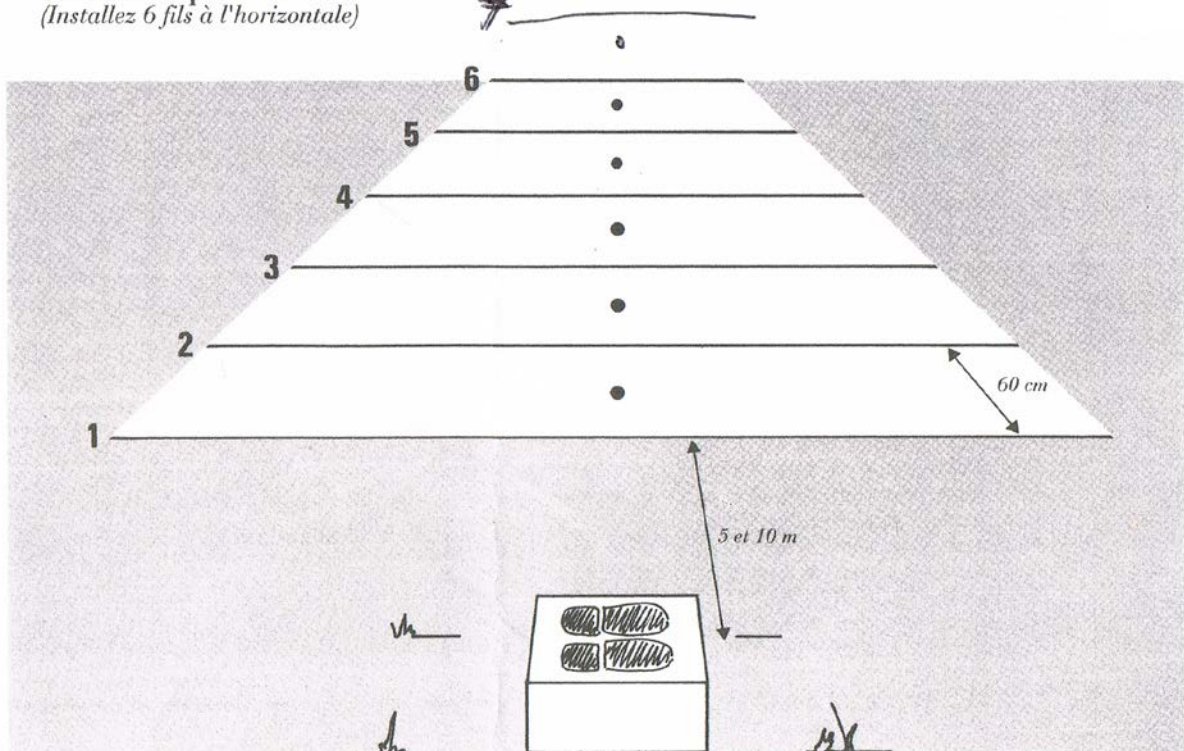
- Point technique à observer : L'élève pratique un pousser-tirer complet (jusqu'à l'ancre).
- Exercice recommandé : l'exercice N°5 de Jean-Marie COCHE, tel que décrit ci-dessous. Procédez en un aller-retour pour pouvoir tirer les 12 flèches.

*Note : utilisez un support rigide pour surélever l'archer sans risque de déséquilibre (parpaing, caisse...)*

- Distribution des points (résultat) : 1 point par flèche tombant dans le bon couloir.

### Exercice n° 5

**Etude de la parabole à courte distance**  
(Installez 6 fils à l'horizontale)



Positionnez-vous sur une hauteur. Vous êtes placé entre 5 et 10 mètres environ du premier fil. Comblez chaque espace de 60 cm avec 1 flèche sans déborder sur le suivant. Arrivé à l'espace 5 répétez l'exercice à l'envers.

Ce type d'exercice vous apprendra très vite à faire varier vos points de visée et à apprécier les

variations de parabole. Bien sûr vous pouvez modifier les espaces à votre gré. Utilisez de préférence des pointes field.

*Exercice 6 fois x 5 flèches.*

*Création Jean-Marie Coche*

## 2.4 La flèche rouge

- Point technique à observer : L'élève effectue un ancrage suffisamment long et son dos est tonique lors de celui-ci.

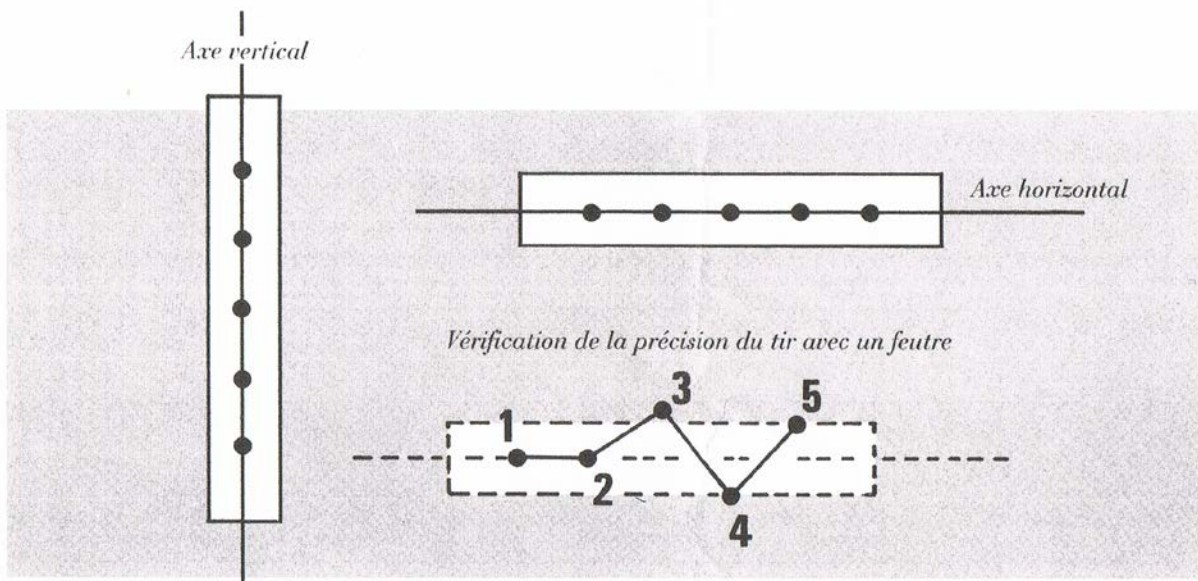
- Exercice recommandé : l'exercice N°4 de Jean-Marie COCHE, tel que décrit ci-dessous. Procédez en deux parties pour pouvoir tirer les 12 flèches : 6 dans l'axe vertical, 6 dans l'axe horizontal.

*Note : utilisez un morceau de papier/carton pour aider l'archer à visualiser son objectif.*

-Distribution des points (résultat) : 1 point par flèche tombant dans l'axe.

### Exercice n° 4

**Axe vertical et horizontal**  
dans une figure fermée (rectangle)



A 10 m, perpendiculaire à la cible vous décochez vos flèches dans chaque figure de 1 à 5 et inversement :

**Les points représentés sur les schémas sont imaginaires.**

**A vous de dessiner une ligne verticale avec 5 flèches et une ligne horizontale avec ce même nombre de flèches.**

Une fois que les 5 flèches sont entrées dans chaque figure prenez un feutre et tracez dans l'ordre d'arrivée de vos flèches une ligne qui reflétera votre tir général, axé ou désaxé.

*6 fois x 5 flèches x 2 exercices*

**Ces exercices peaufineront :**

- Votre placement dans l'espace.
- Votre gestuelle.
- Votre maintien du bras d'arc.
- Votre décoche.

**et aiguiseront :**

- Votre concentration
- Votre mental.

*Création Jean-Marie Coche*



## 2.5 La flèche jaune

- Point technique à observer : L'élève a une prise de corde correcte et effectue une décoche souple vers l'arrière, le long de sa joue.

- Exercice recommandé : tir aux peluches à genoux à une distance de 15m.

*Note : la taille des peluches doit être suffisamment importante pour laisser une chance à l'archer. Choisissez donc soigneusement les cibles, et disposez-en plusieurs cote à cote pour encourager l'archer à changer de cible durant l'examen.*

-Distribution des points (résultat) : 1 point par flèche touchant une peluche.



## 2.6 La flèche de bronze

- Point technique à observer : L'élève effectue une respiration diaphragmatique complète, depuis l'inspiration initiale avant l'armement, jusqu'à l'expiration lors du lâcher de corde.

- Exercice recommandé : l'exercice N°8 de Jean-Marie COCHE, tel que décrit ci-dessous. Procédez comme suit pour pouvoir tirer les 12 flèches : 4 dans un rectangle, 5 dans le cercle, 3 dans l'un des triangles.

*Note : utilisez un morceau de papier/carton pour aider l'archer à visualiser son objectif.*

-Distribution des points (résultat) : 1 point par flèche tombant dans la zone désignée.

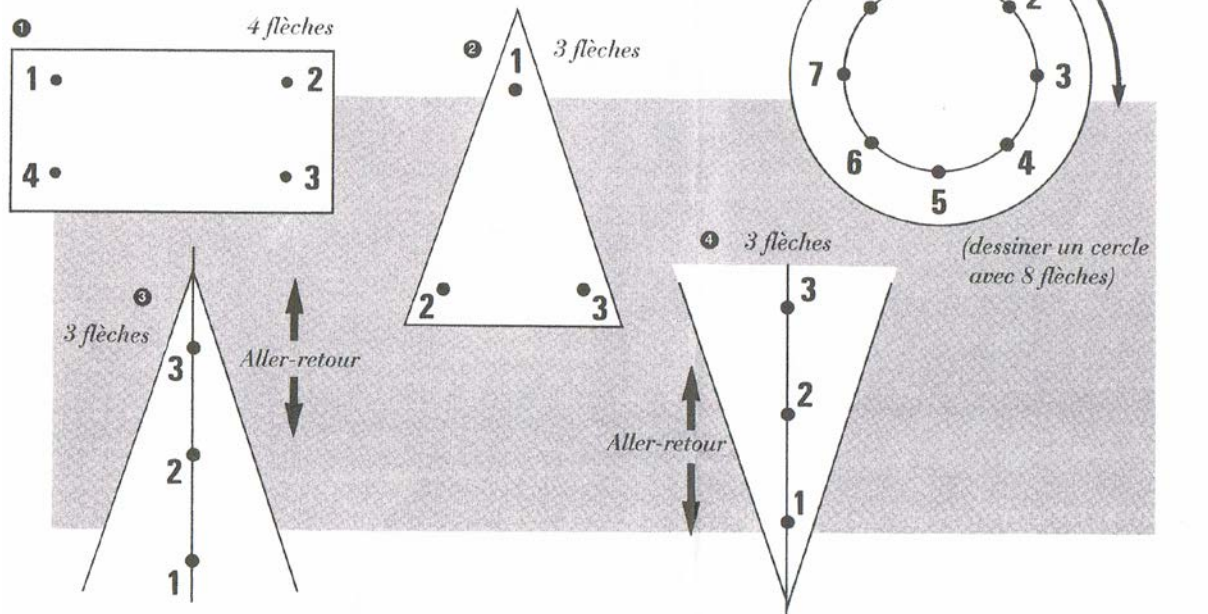
### Exercice n° 8

#### Développement de la précision et de la concentration

##### Figures géométriques

*(La liste n'est pas exhaustive)*

*Lieu : en salle (dessin au feutre) ou à l'extérieur (fils).*



- Les exercices consistent à entrer dans les figures sans toucher les bords et dans un ordre chronologique.

- Distance de tir : (de 5 à 10 m).

- Vous avez droit seulement à un nombre équivalent de flèches aux points indiqués. **En réalité faites 2 tours sur les 5 figures, vous devez imaginer le point sur lequel sera tirée la flèche : vous devez être le plus proche possible de chaque angle de la figure.**

**Prenez le temps : exercices éprouvants mais très efficaces.**

*Création Jean-Marie Coche*



## 2.7 La flèche d'argent

- Point technique à observer : L'élève effectue une relaxe correcte, et garde bien sa position tant que la flèche est en vol.

- Exercice recommandé : tir aux peluches à genoux à une distance de 20m.

*Note : la taille des peluches doit être suffisamment importante pour laisser une chance à l'archer. Choisissez donc soigneusement les cibles, et disposez-en plusieurs cote à cote pour encourager l'archer à changer de cible durant l'examen.*

-Distribution des points (résultat) : 1 point par flèche touchant une peluche.





## 2.8 La flèche d'or

- Point technique à observer : L'élève effectue un geste rapide et fluide. L'instructeur doit juger ici l'ensemble du mouvement, comprenant la respiration initiale, le pousser-tirer, l'ancrage, la décoche et la relaxe. Il est à noter que c'est l'exercice le plus difficile à évaluer pour l'instructeur. Gardez à l'esprit que le mouvement doit être « beau » à voir pour pouvoir l'estimer fluide.

- Exercice recommandé : l'exercice N°6 de Jean-Marie COCHE, tel que décrit ci-dessous. Procédez en quatre parties pour pouvoir tirer les 12 flèches : 3 par visuel, suivant les tailles « débutant ».

*Note : utilisez un morceau de papier/carton pour aider l'archer à visualiser son objectif.*

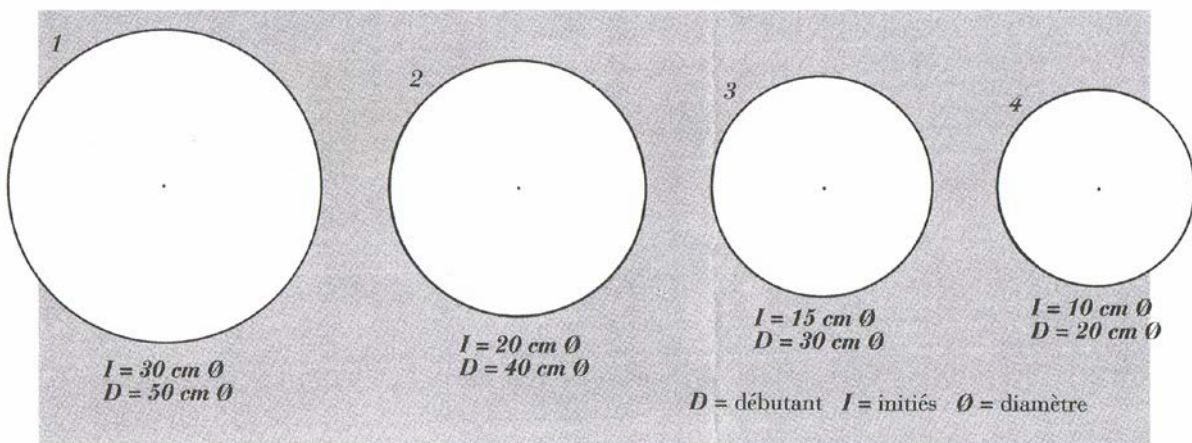
-Distribution des points (résultat) : 1 point par flèche dans la zone désignée.

### Exercice n° 6

#### La décoche

*Elle reste essentielle pour un tir de précision. Rappelez-vous : votre main de corde reste en contact avec votre visage lorsque vous décochez et votre bras d'arc est immobile.*

- Cartons sans zones intérieures



**Affinez votre décoche en effectuant l'exercice suivant :**

A une distance de 12 mètres environ, sur un paillon, vous épinglez 4 cercles en carton disposés comme ci-dessus. Vous disposez de 12 flèches, 3 par cercle en progressant du n°1 au n°4.

Tant que vous n'aurez pas placé trois flèches sur trois dans le cercle n°1 vous ne pourrez passer au second et ainsi de suite. C'est un exercice éprouvant mais très efficace.

Après quelques séances d'entraînement vos encoches se heurteront.

**Dès que votre décoche "faiblira" revenez sur cet exercice.**

*Durée : 30' à 45'*

Modifiez le Ø en fonction de votre capacité mais ne tombez pas dans la facilité.

ANNEXE 1 : EXEMPLE DE FICHE DE MARQUE

---

<b>ARCHER :</b>		
<b>FLECHE DE PROGRESSION :</b>		
<b>DATE :</b>		
<b>N° DE FLECHE</b>	<b>TECHNIQUE</b>	<b>RESULTAT</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		
<b>6</b>		
<b>7</b>		
<b>8</b>		
<b>9</b>		
<b>10</b>		
<b>11</b>		
<b>12</b>		
<b>TOTAL</b>	<b>/12</b>	<b>/12</b>
<b>SCORE FINAL :</b>	<b>/24</b>	