

# LE TIR 3D



SE PRÉPARER  
À LA COMPÉTITION  
2023



L'UNION  
TIR À L'ARC



# LE TIR 3D

**Le Tir 3D est l'une des disciplines de parcours qui se pratique en extérieur** (dans un bois, en montagne, en bord de mer, en ville...) du mois de mars à fin octobre. **Sur le terrain sont disposées 24 cibles à des distances inconnues**, avec des situations de tir variées (couloirs, pentes, dévers).

## LES ARCS ET CATÉGORIES D'ÂGE

**Le tir 3D peut se pratiquer en tir libre** (avec un arc à poulies avec viseur ou arc classique avec viseur), **avec un arc nu** (sans viseur ni stabilisateur, appelé aussi « barebow »), **un arc droit** (aussi appelé « longbow »), **un arc chasse** et **un arc à poulies nu** (un arc à poulies sans viseur).

Cette discipline peut se pratiquer à partir de catégories d'âges différentes selon l'arc avec lequel l'archer souhaite concourir :

- en arc nu dès la catégorie benjamin,
- en arc droit dès la catégorie junior,
- en arc chasse dès la catégorie junior,
- en arc à poulies sans viseur dès la catégorie junior,
- en tir libre dès la catégorie cadet.



# LES CIBLES

Les archers tirent sur des cibles en mousse en 3 dimensions, implantées à des distances allant jusqu'à 45 mètres.

Sur un parcours, on peut trouver différentes tailles de cibles et de manière générale, les plus grandes cibles sont placées aux plus longues distances. Mais attention, il peut y avoir des pièges! La distance des cibles se calcule par rapport aux tailles des zones (il y a 4 groupes de cibles) et par rapport à la distance totale de tir sur le parcours. Il n'y a pas de plage de distance définie pour une taille de cible spécifique.

# LES DISTANCES

Il existe 3 piquets de tir desquels tirent les archers en fonction de leur arme et catégorie d'âge :

- **Piquet rouge pour les arcs libres, de 10 à 45m :** Seniors 3, Seniors 2, Seniors 1, U21
- **Piquet bleu, de 5 à 30m :** Toutes les autres catégories (à l'exception des benjamins et minimes Arcs Nus)
- **Piquet blanc, de 5 à 25m :** benjamins, minimes Arcs Nus et la catégorie "Découverte" (sans classement)



**Conseil :** gardez en tête les plages de distances des différents piquets et observez leur positionnement sur le pas de tir. Les autres piquets peuvent vous donner une indication sur la distance. Par exemple, si le piquet bleu est au niveau du piquet blanc, alors la cible ne peut pas être à plus de 25m.

# L'ORDRE DE TIR ET LE CHRONOMÈTRE

En tir 3D, **les archers sont répartis par pelotons de 4 personnes** et ces personnes feront l'intégralité du parcours ensemble.

Les 4 archers d'un peloton ont **un ordre de tir** attribué par l'organisateur qui leur est communiqué lors de la distribution des feuilles de marque avant le départ sur le parcours.

Il y a un **archer en A**, un en **B**, un en **C** et un en **D**. Les archers en **A et B tirent ensemble**, il en va **de même pour C et D**. Il est néanmoins possible de s'entendre avec les archers de son peloton pour changer l'ordre de tir au départ, mais une fois en place, il ne doit plus bouger sur toute la compétition.

**A et B tirent en premier** sur la cible, suivis ensuite de C et D. **Sur la cible suivante C et D devront alors commencer** à tirer sur la cible 2. **Cette rotation se poursuit tout au long de la compétition**. L'objectif est de ne pas avantager toujours les mêmes archers, car ceux qui tirent en 2ème ont la possibilité d'observer les impacts en cible des premiers et d'utiliser ces informations pour adapter leur tir.

**Chaque cible porte un numéro**, ce numéro est indiqué sur un piquet avant d'arriver sur le pas de tir. Ce piquet est aussi appelé « piquet stop », **il convient d'attendre à cet endroit lorsque ce n'est pas à vous de tirer** ou lorsque le peloton qui vous précède n'a pas quitté la cible.

En tir 3D, **l'archer a 90 secondes pour tirer 2 flèches par cible**. Chaque cible n'est pas chronométrée car il n'y a généralement que 2 arbitres sur une compétition. Un peloton n'est souvent chronométré qu'une fois ou deux sur le parcours. C'est aussi à ce moment là que les arbitres effectuent le contrôle de votre matériel. Au total l'archer tire 48 flèches.

**Conseil :** pour vous rappeler de l'ordre dans lequel la rotation s'effectue, vous pouvez mémoriser le numéro de votre cible de départ qui est paire ou impaire. Si vous commencez sur une cible paire, il en sera de même sur tout le reste du parcours.

On peut trouver **2 configurations de cibles différentes : 1 cible unique ou 2 cibles identiques**.

Si la cible est doublée, l'archer de gauche sur le pas de tir tire sur la cible de gauche et l'archer de droite sur la cible de droite.



**Conseil :** le temps de marche n'est pas chronométré entre les cibles donc marchez à votre rythme pour éviter de vous essouffler et de trop faire monter votre rythme cardiaque avant de tirer. Si jamais vous avez besoin de prendre un temps de pause, de boire et de reprendre votre souffle, n'hésitez pas à le faire, tant que ça ne crée pas de bouchon sur le parcours.

# L'ANALYSE DE LA SITUATION

En arrivant devant votre cible il va être important d'observer et de **prendre en compte différents éléments afin d'aborder au mieux sa première flèche**. Plus vous pratiquerez et plus ces étapes deviendront des automatismes.

- **Comment est le terrain ?** S'agit-il d'une cible en montée, en descente ? Y'a t-il un dévers à droite ou à gauche ? La cible est-elle sur un terrain dégagé ou dans un couloir de végétation ? Est-elle installée au soleil ou dans l'ombre ? Votre pas de tir est-il au soleil ?
- **Quelle impression de distance avez-vous ?** (plutôt loin ou plutôt près)
- **Comment est configuré le pas de tir ?** Est-il à plat, en pente, en dévers ? Est-il dégagé ou encombré ?
- **Est-ce qu'il y a du vent** (léger ou fort) ? Est-ce que le pas de tir est abrité du vent et pas la cible, ou inversement ?
- **Est-ce qu'il pleut** et à quelle intensité ?
- **Est-ce que j'ai pu écouter ou observer les archers** du peloton précédant tirer et aller en cible ?

**Conseil :** Pour faciliter l'observation de nombreux éléments, votre meilleure alliée est une bonne paire de jumelles à faire suivre tout au long de la compétition. Elle vous permettront non seulement d'observer avant de commencer à tirer et donc d'obtenir des informations importantes, mais aussi de corriger vos réglages plus efficacement entre vos flèches.



# L'ESTIMATION DE DISTANCE

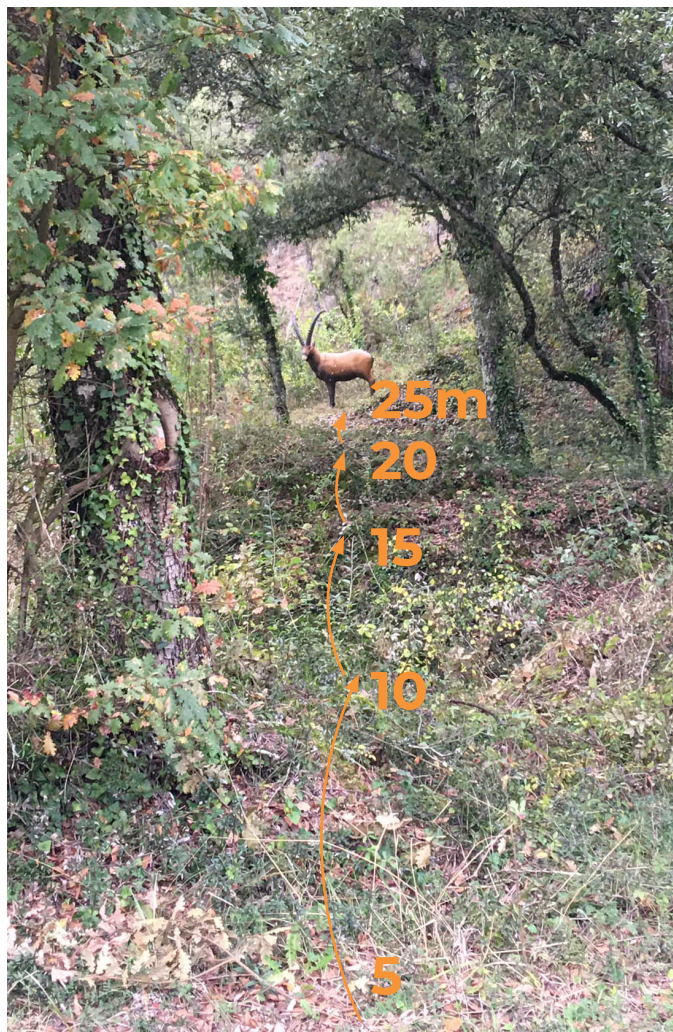
Pour estimer la distance avec précision on va passer par plusieurs étapes et techniques, de façon à limiter les erreurs possibles et à confirmer son estimation en recoupant nos résultats avec des méthodes différentes.

> **Première impression de distance** : vous arrivez sur le piquet de tir, vous regardez uniquement la cible sans prêter attention à son environnement et vous vous demandez à quelle distance elle est. Au début, vous pouvez vous demander simplement si vous la voyez près, loin ou très loin. Avec l'expérience, vous pouvez arriver à avoir une estimation intuitive très précise.

> **Observer la situation d'implantation de la cible** : si elle est placée dans un couloir de végétation elle va généralement sembler plus éloignée qu'elle ne l'est. Si elle est au soleil et que le pas de tir est à l'ombre, elle va apparaître plus proche et inversement. Si il y a un creux entre la cible et le pas de tir et que vous ne pouvez pas voir le sol en entier, la cible va sembler plus proche qu'elle ne l'est ou vous pouvez vous sentir perdu en terme de distance.

> **Estimer la distance au sol** :

observer un repère à 5 mètres ou 10 mètres et reporter mentalement la distance au sol jusqu'à arriver à la cible. Si le sol n'est pas visible n'hésitez pas à prendre des repères sur le terrain environnant (arbres ou rochers). Vous pouvez également utiliser les piquets comme point de repère et estimer la distance du piquet le plus proche puis reporter la distance jusqu'au piquet sur lequel vous tirez.



**Conseil** : Si vous ne connaissez pas toutes les cibles, évitez de vous fier uniquement à l'impression donnée par rapport à la taille de celles-ci. Certaines cibles d'un même animal peuvent avoir différentes proportions. Une cible énorme peut paraître plus proche qu'elle ne l'est réellement et inversement.

# LE PLACEMENT SUR LE PAS DE TIR

En se plaçant sur le pas de tir il faut s'assurer d'être en équilibre, de pouvoir placer le même poids sur chaque pied afin d'être stable lors de la phase de tir. Vous pouvez gratter le sol avec vos pieds si nécessaire, de façon à vous créer une plateforme plus régulière. **Il faut vous sentir le plus stable et dans la position la plus confortable possible sur vos appuis.** La position des pieds doit se rapprocher dans la mesure du possible de la position en tir à plat, mais si le terrain ne le permet pas il faut s'y adapter. **N'hésitez pas essayer des postures différentes** : avec les jambes plus écartées, en les orientant plus vers l'intérieur ou vers l'extérieur, avec une jambe fléchie, avec les pieds joints, en tirant à genoux... L'essentiel est toujours d'être stable et le plus à l'aise possible pour tirer, tout en gardant un bon alignement du bassin et des épaules.

Il est important de **conserver un alignement des hanches par rapport aux épaules identique sur chaque pas de tir**, comme sur un pas de tir à plat. L'alignement des hanches va avoir un impact sur l'alignement des épaules.

**Il est impératif de conserver sa posture en « T »** sur toute la partie haute du tronc. La posture en « T » est formée par la ligne de la colonne vertébrale et la ligne des épaules, du bras d'arc et de la corde. Le maintien du « T » quelle que soit la situation de tir va assurer une allonge et un positionnement de la tête identique par rapport à l'arc.

## LE TIR EN PENTE

Avant de mettre l'arc en tension sur une cible en pente il est conseillé de commencer par **se tenir à la verticale**, de **monter le bras d'arc à l'horizontale** comme sur un tir à plat puis de **basculer ensuite avec le bassin vers la cible en maintenant le « T »**, enfin tirer sur la corde et finir le tir.

> **Sur une cible en montée** : décalez le bassin vers l'avant afin de faire basculer l'arrière. Les pieds peuvent être décalés dans une posture fermée afin de favoriser la cassure du bassin en montée, le pied avant vers l'avant et le pied arrière à l'arrière. Le bassin doit rester aligné sur le plan de l'arc.

> **Sur une cible en descente** : sur une forte pente vous pouvez positionner vos pieds à l'inverse afin de faciliter l'inclinaison du buste vers l'avant. Placez le pied avant vers l'arrière et le pied arrière vers l'avant, dans une posture ouverte, toujours avec un alignement du bassin dans le plan de l'arc. Le bassin est basculé vers l'arrière et le buste.





# LA TRAVERSÉE DE LA CARTE

**Lorsque les archers tirent en pente, la parabole de la flèche est différente.** En général sur les cibles montantes ou descendantes les archers vont constater des variations par rapport à leurs réglages à plat. Les flèches vont souvent arriver plus haut en cible sur sur les cibles en montée et plus bas sur les cibles en descente.

**Plus l'angle est important et plus en général on va enlever des mètres** (ou en ajouter, pour certains archers) **par rapport à son réglage de distance à plat**, selon que la cible se trouve en montée ou en descente. Connaître ces corrections avec précision est ce que les archers appellent la « traversée de carte », ce qui permet de faire de bon réglages dès la première flèche et donc de gagner des points.

**Pour connaître votre traversée de carte en pente il faut aller sur un parcours et tirer avec des angles différents en montée comme en descente.**

Commencez par tirer à distance réelle et regardez où atterrit votre flèche en cible. Corrigez ensuite la distance et notez vous la correction.

Pour mesurer l'angle des pentes, vous pouvez utiliser l'arc comme point de repère. Tendez le bras d'arc à l'horizontale, regardez à quel niveau se situe la cible par rapport aux fixations de vos branches, aux branches, à la poignée, la fenêtre, ta tige du viseur. Avec l'expérience, vous ferez les corrections de manière intuitive.

**La traversée de carte à plat est tout aussi importante à connaître**, afin de **corriger votre hauteur de flèche en cible après une erreur d'estimation de distance.**

Tirez à plat sur des distances connues et ajoutez 1 mètre à votre réglage, 2 mètres et ainsi de suite pour constater à quelle hauteur la flèche arrive par rapport au bon réglage.

Connaître ces écarts vous permettra d'effectuer vos corrections efficacement en compétition.



# LE TIR EN DÉVERS

**Sur les cibles en dévers il est important de maintenir l'arc vertical.** Un arc penché vers la droite tirera les flèches sur la droite et inversement. Observer où vont généralement vos flèches sur des cibles en dévers, vous vous apercevrez que vous vous laissez embarquer par la pente.

Afin de ne pas être impacté par les effets de la pente, vous pouvez :

– **contre-viser du côté opposé** pour éviter ce problème,

– **garder l'arc vertical.**

Pour garder l'arc vertical, commencez par bien répartir votre poids sur vos appuis. Placez vous toujours de façon à avoir une posture verticale, le poids bien réparti sur les 2 pieds et sur toute leur surface. Montez ensuite le bras d'arc à l'horizontale, en faisant abstraction de la cible et de votre entourage. Inclinez votre buste sur le plan de la cible en maintenant l'axe vertical. Mettez en tension et terminez votre tir.

**Conseil :** Faire abstraction de la cible et de l'environnement peut être difficile, prenez un repère vertical à proximité de la cible comme un arbre, un poteau et veillez à conserver votre arc parallèle à ce repère.



## L'IMPORTANT: ASSURER VOTRE 2<sup>ÈME</sup> FLÈCHE

**Si la première flèche tirée n'arrive pas dans le centre, il est important de savoir corriger directement l'erreur** afin d'envoyer la deuxième flèche au milieu de la cible.

Pour cela il faut être capable **d'analyser d'éventuelles erreurs techniques.** Il est donc très important de focaliser son attention pour réaliser le meilleur tir technique possible (selon votre technique du moment) sur votre première flèche, pour cela **ne vous focalisez pas sur le résultat mais plutôt sur vos sensations.** Si votre première flèche est bien tirée, vous pourrez immédiatement corriger la distance ou le latéral pour la deuxième flèche.

En compétition, ne laissez pas de place au doute. Si vous savez avoir fait une erreur technique et/ou une erreur d'appréciation de distance, corrigez les afin d'optimiser au mieux le résultat de votre 2<sup>ème</sup> flèche.

# LE COMPTAGE DES POINTS

Pour compter les points, **deux archers de clubs différents prennent chacun une feuille de marque. Il y a marque et contre marque** pour limiter les risques d'erreurs ou éventuellement de tricherie.

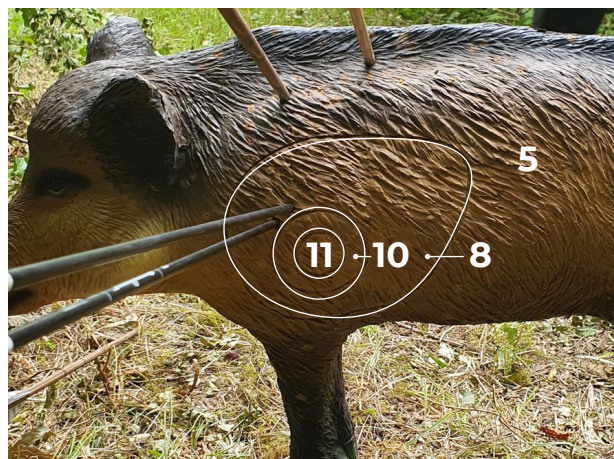
**Chaque archer annonce ses points** aux marqueurs dans l'ordre décroissant. Commencez par la flèche la plus forte et finissez par la plus faible.

**Avant que les points de chaque archers n'aient été notés, il ne faut en aucun cas toucher ni les flèches, ni la cible** pour éviter d'influer sur le score des flèches proches des cordons.

Un cordon est la ligne délimitant une zone en cible. Les cordons sont favorables. **Si le bord d'une flèche touche un cordon, le point de la zone supérieure est attribué.** Si un archer touche sa flèche ou la cible alors qu'elle est sur un cordon, le cordon est jugé défavorable.

En cas de doute, de cordon endommagé ou de désaccord les 4 archers du peloton doivent donner leur avis et être d'accord sur la valeur de la flèche pour qu'elle soit notée. En parcours, les arbitres ne sont pas présents sur chaque cible, s'ils le sont vous pouvez les solliciter pour qu'ils tranchent la question.

**Une cible 3D comporte 4 zones marquantes qui valent 11, 10, 8 et 5 points.**



Date :   
 Club : UNION   
 Categorie : SPAC   
 Nom :   
 Prenom :   
 Depart # : 1  2

Cible	Flèche 1	Flèche 2	Total	Cumul
1	8	5	13	13
2	8	5	13	26
3	8	5	13	39
4	8	5	13	52
5	8	5	13	65
6	8	5	13	78
7	8	5	13	91
8	11	5	16	107
9	10	10	20	127
10	8	8	16	143
11	8	5	13	156
12	11	11	22	178
13	11	8	19	197
14	8	5	13	210
15	8	5	13	223
16	10	8	18	241
17	8	5	13	254
18	8	5	13	267
19	8	5	13	280
20	8	5	13	293
21	8	5	13	306
22	8	5	13	319
23	10	10	20	339
24	11	11	22	361
<b>TOTAL</b>			<b>348</b>	

Archer : Marqueur :

## L'ÉQUIPEMENT EN PARCOURS

> **Le matériel :** Il vaut mieux prendre dans son sac à dos tout le matériel nécessaire pour les réparations éventuelles de votre arc sur le parcours. La compétition dure toute la journée et même si un temps de 30 minutes est autorisé en cas d'incident matériel, c'est souvent trop court pour revenir au greffe où à son véhicule. Il est donc important d'avoir :

- un jeu de clés Allen,
- de la colle type super glue,
- du tranche fil,
- du ruban adhésif,
- une corde de rechange,
- le nécessaire pour réparer ou échanger son repose flèche et son berger button,
- des encoches de rechange,
- une palette et une dragonne de rechange.

### > L'équipement de l'archer :

- un sac à dos avec un siège de préférence ou un siège portable. La journée peut être longue, vous apprécierez de pouvoir faire une pause,
- des jumelles qui vous permettront de voir les flèches en cible,
- des vêtements adaptés à la météo (vêtements thermiques pour le froid, un imperméable ou des vêtements gore tex, un parapluie)
- des chaussures de randonnée qui vous éviteront de glisser sur les terrains escarpés,
- des chaufferettes pour conserver la sensibilité des doigts les jours de grand froid ou tôt le matin,
- une casquette ou un chapeau (permettant le passage de la corde à pleine allonge) qui vous éviteront les coups de chaleur,
- un stylo pour compter les points.

## L'ALIMENTATION EN COMPÉTITION

La compétition se faisant sur une demi-journée ou deux, **il est important de s'alimenter de manière régulière.** Évitez de manger trop en une fois, surtout au repas de midi si vous devez tirer ensuite. Privilégiez plutôt quelques bouchées entre chaque cible et consommez des aliments faciles à digérer et plein d'énergie, comme des fruits secs ou une boisson sucrée.

**L'hydratation est très importante :** pensez à boire également très régulièrement, toutes les cibles ou une cible sur deux et cela vous aidera à rester lucide et concentré.



# LE TIR PAR ÉQUIPE DE CLUB

Le tir 3D peut aussi se pratiquer par équipe de club, **dans les catégories hommes et femmes en championnat de France.**

Une équipe se compose d'un coach et de **3 archers avec 3 armes différentes** : arc nu ou arc chasse, arc droit et arc à poulies.

Durant toute la saison sportive, si 3 archers de ces 3 armes différentes du même club participent à la même compétition, **un score par équipe composé du cumul des 3 scores de ces archers est enregistré.** Le classement national est établi avec la moyenne des 2 meilleurs scores de la saison pour chaque équipe. Ensuite, les 32 meilleures équipes hommes et les 16 meilleures équipes femmes sont invitées à participer au championnat de France par équipe de club, ayant lieu généralement au mois de septembre de la saison suivante.

**Le championnat de France** se fait sur 2 jours : 1 jour de **qualifications** et 1 jour de **matches par équipe.**

**Les qualifications se font sur 24 cibles,** aux distances inconnues. Les 3 archers de chaque arme tirent à tour de rôle 2 flèches de leurs piquets respectifs. Il y a 3 minutes pour tirer toutes les flèches et peu importe l'ordre de tir, tant que les 6 flèches sont tirées dans les temps (un dépassement fait enlever la meilleure flèche de la volée). La communication entre les archers et le coach est autorisée et l'entre-aide est primordiale pour l'estimation de distance et la gestion de l'environnement.

Les équipes sont réparties sur le parcours et les pelotons sont constitués de 2 équipes qui tirent en alterné, tirées au sort la veille. Une fois les 24 cibles tirées, le cumul de points de chaque équipe établit le classement pour la suite. Les 16 premières équipes hommes et femmes entrent en 1/8<sup>ème</sup> de finales. Les équipes éliminées ont un parcours en plus de 24 cibles à tirer le 2<sup>ème</sup> jour pour rejouer leurs places, pendant que les équipes qualifiées font les matches.

**Pendant les matches,** chaque archer tire une seule flèche et le temps de tir descend à 2 minutes par équipe. L'ordre de tir est là aussi libre entre les différentes armes et le tir se fait en alterné avec l'équipe adverse. Les 1/8<sup>ème</sup> et 1/4 de finales sont sur 8 cibles et les 1/2 finales et finales sont sur 4 cibles. Les équipes gagnantes montent d'un tour et les équipes perdantes sont éliminées. En 1/2 finales les perdants continuent quand même pour jouer pour la médaille de bronze et les gagnants pour la médaille d'or.





L'Union  
TIR À L'ARC