

Consignes de Sécurité

Les licenciés pratiquants sont tenus de respecter les règles de base de sécurité communiquées par les dirigeants et notamment :

1 Ne jamais encocher ou armer l'arc, même sans flèche, ailleurs que sur le pas de tir et en direction de la cible.

2 Ne jamais lâcher la corde sans flèche encochée.

3 Ne jamais mettre la flèche sur l'arc avant que la zone de tir ne soit entièrement libérée.

4 Attendre la fin de la volée pour ramasser une flèche tombée hors de portée devant le pas de tir.

5 Ne déposer aucune affaire personnelle entre la ligne de tir et la cible.

6 s'assurer que personne ne se trouve immédiatement derrière (en particulier pour les jeunes, faire respecter une distance de sécurité) lors du retrait des flèches de la cible.

7 Déposer les feuilles de marque deux mètres au moins devant la cible lors des séances de tirs comptés.

8 Ne pas utiliser de matériel inadapté ou endommagé (flèches trop courtes, corde usagée, repose-flèche défectueux...).

9 Ne pas courir dans la salle ou sur le terrain pendant la séance d'entraînement.

Recommandations :

1 Privilégier les vêtements près du corps et protégeant intégralement le buste

2 Porter des chaussures adaptées aux formes de pratique (chaussures de sport, chaussures de randonnée pour les parcours...)

3 Prévoir une tenue adaptée aux conditions météo (protection contre le soleil, la pluie, le froid...).

- 4 Présenter l'arc comme une arme donc un outil potentiellement dangereux.
- 5 Imposer à tous les tireurs de se placer sur la même ligne.
- 6 Proscrire les déplacements inopinés en avant de la ligne de tir.
- 7 Etablir un espace entre la ligne de tir et la zone d'attente.
- 8 Instaurer et faire respecter un signal de début du tir et un signal de fin de tir.
- 9 Interdire tout armement fantaisiste (notamment en hauteur ou dans une direction croisée).

L'encadrement veille :

- 1 Au respect des recommandations fédérales en matière de sécurité pour toute activité de pratique interne ou externe (entraînements, initiations et découvertes, démonstrations, compétitions....)
- 2 A la communication par voie d'affichage ou par l'apprentissage des règles de base de la pratique en sécurité.
- 3 A l'affichage obligatoire des numéros d'urgence et des diplômes.
- 4 A la présence de la trousse de secours.
- 5 A prendre toute mesure pour faire respecter les consignes.
- 6 Au bon entretien des matériels et des équipements utilisés lors des séances.
- 7 A la bonne adaptation du matériel notamment chez les plus jeunes.
- 8 Aux bonnes conditions de pratique
- 9 Au maintien de la conformité des équipements.

Enseigner la pratique en sécurité, c'est apprendre aux tireurs :

A assurer leur sécurité propre

Les archers sont exposés à des risques individuels. Le tableau page suivante présente, à titre d'exemple, les risques fréquents et préconise des solutions

| <u>Situations</u> | <u>Risques encourus</u> | <u>Mesures de Protection</u> |
|--------------------------------------|---|--|
| Montage de la corde sur l'arc | Douleurs dorsales, bris de matériel, traumatisme de l'œil (en cas de retour de branche) | Corde à bander ou équipement spécifique |
| Pendant le tir | Accident musculaire Blessure à l'avant- bras Blessure aux doigts Frottement, blessures à la poitrine Casse de matériel (corde, encoche, fissure sur flèche carbone...) | S'échauffer Bracelet Palette bien adaptée Plastron Bon état du matériel de tir Retirer les flèches prudemment |
| Retrait des flèches | Traumatisme de l'œil, blessure au visage | Information préventive permanente |
| Exposition à la pluie et Au froid | Maladies dues au refroidissement | Vêtements chauds et/ou étanches... |

Pratique sur les parcours

Chutes, glissades :
traumatisme ostéo-
articulaire et musculaire,

Chaussures de
marches ou de
randonnées...

Exposition au soleil

Coups de soleil –
déshydratation

Vêtements adaptés
(casquette, bob...),
protection des bras,
crème solaire, eau
