



Flèche



Blanche



PROGRAMME POUR LA DISTINCTION FITA « FLECHE BLANCHE»

PERFORMANCE:

Distance de tir : 10 mètres
Pointage minimal : 115 points.

HABILETES – votre technique de tir doit inclure ce qui suit:

Position des pieds: Pour les candidates qui n'ont pas encore gagné de distinction FITA « Plumes », voir le chapitre « Habiletés » du programme Plume Rouge.

Chargement de la flèche: Pour les candidates qui n'ont pas encore gagné de distinction FITA (*correct et sécuritaire*) « Plumes », voir le chapitre « Habiletés » du programme Plume Rouge.

Position du corps: Pour les candidates qui n'ont pas encore gagné de distinction FITA (*avant et pendant l'allonge*) « Plumes », voir le chapitre « Habiletés » du programme Plume Jaune.

Position du corps : Pour les candidates qui n'ont pas encore gagné de distinction FITA (*Fin de l'allonge*): « Plumes », voir le chapitre « Habiletés » du programme Plume Jaune.

Élévation de l'arc:

● **Objectif:**

Réaliser les mouvements préliminaires avec le minimum de gestes et de modifications des positionnements initiaux. La position initiale doit permettre une allonge efficace.

● **Forme :**

Élévation synchronisée des deux mains en direction de la cible jusqu'à ce qu'elles soient toutes les deux à hauteur du nez.

Tout au long du processus :

- l'épaule d'arc doit demeurer aussi basse que possible;
- le haut du corps conserve sa position basse, soit les épaules, la poitrine et le centre de gravité;
- la flèche doit être déplacée dans le plan de tir ;
- la tête et la colonne toujours droites ;
- le pelvis demeure basculer (si cette position est choisie).

Vers la fin de la mise en direction :

- les deux mains se sont élevées à la même hauteur;
- la flèche est parallèle au sol ;





À la fin de la mise en direction :

- la flèche est à la hauteur du nez ou des yeux;
- les deux épaules sont plus basses que l'axe de la flèche ;
- le poignet de corde est aligné avec l'avant-bras de corde ;
- une légère inclinaison du torse vers le pied de corde est acceptable, mais une position droite du corps est recommandée.

● *Rationnel :*

Un mouvement simple est facile à répéter. C'est une préposition sécuritaire pour l'allonge, même si la flèche glisse des doigts du débutant. Les éléments en place sont difficiles à modifier et sont complétés après l'action. Les forces exercées sur les membres supérieures facilitent la position basse des épaules. L'inclinaison du corps vers le pied de corde contrebalance le poids de l'arc qui déplace le centre de gravité vers la cible (l'utilisation d'arcs légers va réduire cette inclinaison).

CONNAISSANCES et SAVOIR FAIRE

Vous devez savoir ce qui suit :

Sécurité de l'arc: Voir le chapitre « Connaissances et Savoir-faire » du programme de la Plume Rouge.

Encochage sécuritaire de la flèche: idem.

Retrait des flèche en toute sécurité: idem.

Montage de l'arc: idem. Mais aussi le chapitre « Connaissances et Savoir-faire » du programme de la Plume Jaune.

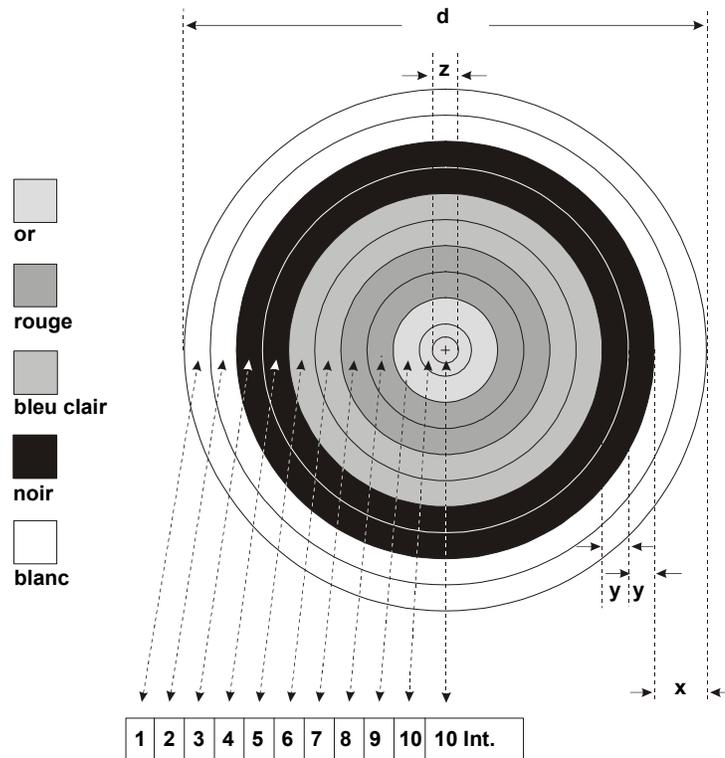
Direction des tirs: Voir le chapitre « Connaissances et Savoir-faire » du programme de la Plume Jaune.

Sécurité et comportement sur la ligne de tir: idem.



Pointage / Marque:

- Vous devez savoir reconnaître le pointage de la flèche.



d	x	Y	z
Diamètre du blason	Zone de couleur	Zone marquante	Diamètre du 10 intérieur
80 cm	8 cm	4 cm	4 cm

- Vous devez savoir compléter une fiche de pointage pour une épreuve/distance « Flèche » complète pour débutant(e)s. Les valeurs des flèches doivent être portées sur les feuilles de marque dans l'ordre décroissant, selon les indications de l'athlète à qui appartiennent les flèches. Les autres archers de la cible devront vérifier la valeur de chaque flèche annoncée et en cas de désaccord appeler le Juge désigné qui prendra la décision finale.



MANUEL FITA du DEBUTANT

Suggestion de fiche de pointage vierge (pour passage de Flèche seulement):

15 Flèches				
1	2	3	Volée	Total
N^{bre} 10		N^{bre} d'X		

Exemple de fiche de pointage complétée:

15 Flèches				
1	2	3	Volée	Total
X	8	5	23	116
10	10	8	28	
10	8	7	25	
8	8	0	16	
X	7	7	24	
N^{bre} 10	3	N^{bre} d'X	2	



MANUEL FITA du DEBUTANT

FICHE d'ÉVALUATION pour CANDIDAT à la FLECHE BLANCHE N'AYANT PAS ENCORE OBTENU DE PLUME(S).

Page #1 (début / recto)

Nom du débutant: _____ Fiche C1

Date: ____ / ____ / 200__

Date de rattrapage: ____ / ____ / 200__

PERFORMANCE Distance de tir	Pointage minimum requis	Atteint *	*Pas atteint	Nombre de touchés réalisés.
10 mètres	115 points			
HABILETES TECHNIQUES	Eléments clefs (Ce qui doit être fait)	Acquises *	*Pas encore acquises	Références au manuel FITA d'entraîneur de niveau 1
Position des pieds	Un pied de chaque côté de la ligne de tir.			#7.1.2.1
	Pieds écartés de la largeur des épaules.			#7.1.2.1
	Ligne passant par les pieds est perpendiculaire à la ligne de tir			#7.1.2.1
	Pieds parallèles			#7.1.2.1
Mise de la flèche sur l'arc sécuritaire et bien exécutée.	<i>Exécutée avec l'arc vertical</i>			#3.2 Point 5 & #7.1.2.2
	<i>Pas de pression de doigt sur le repose flèche</i>			#7.1.2.2
	<i>Flèche bien orientée (plume coq hors de la fenêtre)</i>			#7.1.2.2
Position du corps (avant de tendre et en pleine allonge)	Corps vertical.			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Equilibré sur les 2 pieds.			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Colonne vertébrale et épaules formant une croix.			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
Position du corps (en fin d'armement)	<i>Laisse la main venir au visage (le menton &/ou les lèvres ne vont pas vers la corde)</i>			#7.1.2.7
Elévation	Mains synchronisées			#7.1.2.5
	Lève les mains tout en gardant les épaules basses.			#7.1.2.5
	Mains au même niveau à la hauteur de la bouche ou des yeux une fois élevées.			#7.1.2.5
	Flèche parallèle au sol une fois élevée.			#7.1.2.5



Distinction Flèche Blanche



MANUEL FITA du DEBUTANT

CONNAISSANCES et/ou SAVOIR-FAIRE	Connaissances et savoir faire attendus	Acquis *	*Pas encore acquis	Commentaires et/ou références
Sécurité de l'arc	Ne pas décocher à vide			#3.3. Point 2
	Poser l'arc dans le couloir matériel entre les volées			#4.4.5. Etape 7 - #11.3 #9.2
Chargement de la flèche	<i>Mettre la flèche sur l'arc, seulement quand tous le monde est derrière la ligne de tir.</i>			#3.2 Point 2
	<i>A faire seulement quand les 2 pieds sont de chaque côté de la ligne de tir.</i>			#3.2 Deux premiers points
Récupération sécuritaire des flèches	Marcher prudemment à l'approche des cibles (ne pas courir – Surveiller où l'on marche)			#3.3 Point 8
	Se mettre sur le côté de la cible (pas derrière les flèches)			#3.2 Point 12
	Retrait correct des flèches de la cible (ou de l'herbe)			#4.4.1. Etape 8
Montage de l'arc	<i>Assembler et défaire les branches du corps de l'arc.</i>			<i>Cette évaluation peut-être supprimée si il n'y a pas d'arcs démontables.</i>
	Met son arc sous tension			#4.3.1.1.
Direction du tir	Seulement tendre son arc vers une cible dégagée depuis la ligne de tir (pas vers quelqu'un, ni en l'air)			#3.2 Chapitre 2 et Points 2 & 3
Sécurité et attitude sur la ligne de tir	<i>Ne perturbe pas (touche ou parle) aux archers en train de tirer.</i>			#3.2 Point 3 #3.5 Points 1&2
	<i>Comment récupérer une flèche tombée.</i>			#3.2 Point 11
Marque	Est capable d'identifier la valeur des flèches.			FITA C&R Annexe 1 Livre 2
	Sais compléter une fiche de marque pour une épreuve complète.			FITA C&R #7.6.1.4 & Annexe 3 Livre 2
TOTAL	30 évaluations positives sont requises			** Attribuée ___ ou Pas encore attribuée

* Cocher si le pointage / l'habileté / la connaissance est positivement évaluée (acquise) ou non (Pas encore acquise). Dans les cases TOTAL des 2 colonnes, marquer le nombre cumulé de cases cochées.

** Cocher simplement le résultat final de l'évaluation.

Nom et signature de l'évaluateur: _____

**FICHE d'ÉVALUATION pour CANDIDAT à la FLECHE BLANCHE
N'AYANT PAS ENCORE OBTENU DE PLUME(S).**

Page #2 de la fiche C1 (fin / verso)



MANUEL FITA du DEBUTANT

FICHE d'ÉVALUATION pour CANDIDAT à la **FLECHE BLANCHE** AYANT OBTENU LA **PLUME JAUNE** AU PREALABLE.

Nom du débutant: _____ Fiche C2

Date: ____ / ____ / 200__

Date de rattrapage: ____ / ____ / 200__

PERFORMANCE Distance de tir	Pointage minimum requis	Atteint *	*Pas atteint	Nombre de touchés réalisés.
10 mètres	115 points			
HABILETES TECHNIQUES	Éléments clefs (Ce qui doit être fait)	Acquises *	*Pas encore acquises	Références au manuel FITA d'entraîneur de niveau 1
Elévation	Mains synchronisées			#7.1.2.5
	Lève les mains tout en gardant les épaules basses.			#7.1.2.5
	Mains au même niveau à la hauteur de la bouche ou des yeux une fois élevées.			#7.1.2.5
	Flèche parallèle au sol une fois élevée.			#7.1.2.5
CONNAISSANCES et/ou SAVOIR-FAIRE	Connaissances et savoir faire attendus	Acquis *	*Pas encore acquis	Commentaires et/ou références
Marque	Est capable d'identifier la valeur des flèches.			FITA C&R Annexe 1 Livre 2
	Sais compléter une fiche de marque pour une épreuve complète.			FITA C&R #7.6.1.4 & Annexe 3 Livre 2
TOTAL	7 évaluations positives sont requises			** Attribuée ____ ou Pas encore attribuée

* Cocher si le pointage / l'habileté / la connaissance est positivement évaluée (acquise) ou non (Pas encore acquise). Dans les cases TOTAL des 2 colonnes, marquer le nombre cumulé de cases cochées.

** Cocher simplement le résultat final de l'évaluation.

Nom et signature de l'évaluateur: _____



Distinction Flèche Blanche