



# Flèche



# Noire



## PROGRAMME POUR LA DISTINCTION FITA « FLECHE NOIRE »

### PERFORMANCE:

Distance de tir : 14 mètres  
Pointage minimal : 115 points.

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

**L'allonge:** Voir le paragraphe “Le haut du Corps” du chapitres « Habiletés » du programme de la Plume Jaune.

### **La pleine allonge** (le maintien) :

- **Objectif :**  
Stabilité du corps et de l'arc pour une visée efficace. Maintenir l'arc tendu sans fléchir sous la tension de l'arc.
- **Position :**  
Le torse est immobile. Le corps est bien droit. La poitrine et les épaules exercent une pression constante vers le sol, alors que les épaules cherchent à s'écarter. La colonne et la tête sont droites. Un équilibre doit être trouvé entre les forces de poussée et de traction. Ces efforts sont supportés par les jambes, ce qui cause une légère compression de la région de l'abdomen. Les éléments constants sont :
  - l'espace entre la flèche et l'épaule d'arc, dans le plan horizontal;
  - la distance entre le menton et l'épaule d'arc ;
  - la différence de hauteur entre la flèche et l'épaule d'arc (donc plan vertical);
  - la hauteur de l'épaule d'arc;
  - la position verticale de l'arc ;
  - le torse et la tête.
- **Rationnel :**  
Réduire l'effet ressort de l'arc peut occasionner le fléchissement de l'archer. Rentrer la poitrine aide au passage de la corde. Éviter les formes asymétriques. La production de l'effort n'est pas centralisée mais dispersée, favorisant les formes symétriques, réduisant l'effet de la fatigue locale et minimisant les risques de blessure. De plus, les principaux muscles sont impliqués dans cette production. Étirer la colonne aide à la garder droite et verticale. D'aplatir la poitrine et d'abaisser les épaules abaissent le centre de gravité, donnant au corps plus de stabilité. La combinaison de ces différentes actions contribue au maintien de l'allonge et aide à garder la tête et l'œil de visée à un niveau constant. Des muscles faibles fléchiront probablement sous l'effet ressort de l'arc. C'est pourquoi du tonus musculaire est nécessaire.

### **Outils d'apprentissage:**

Il serait difficile de faire la liste de tous les outils pédagogiques qui pourraient vous servir, car leur utilisation dépend du thème et de la méthode d'apprentissage employée. Cependant, voici deux outils que nous vous suggérons pour votre apprentissage:

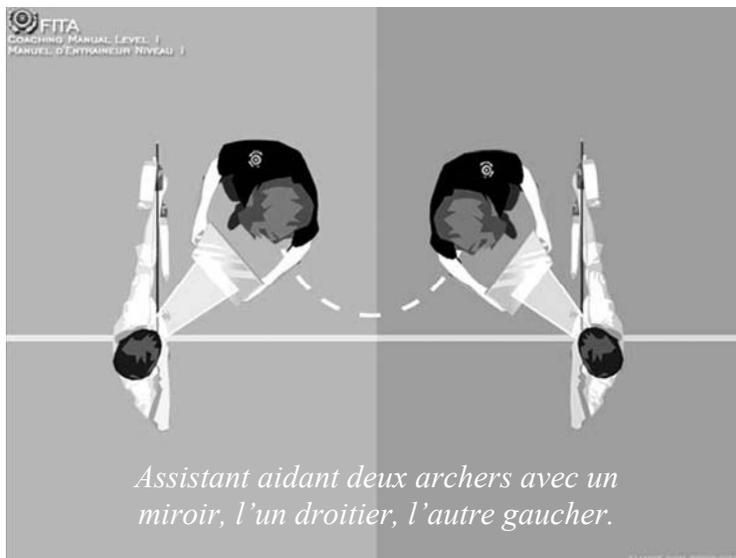


## MANUEL FITA du DEBUTANT

- \* un arc monté avec une corde élastique qui vous permettra d'exécuter n'importe quelle phase du tir presque sans effort. Vous pourrez même décocher à vide sans endommager l'arc.

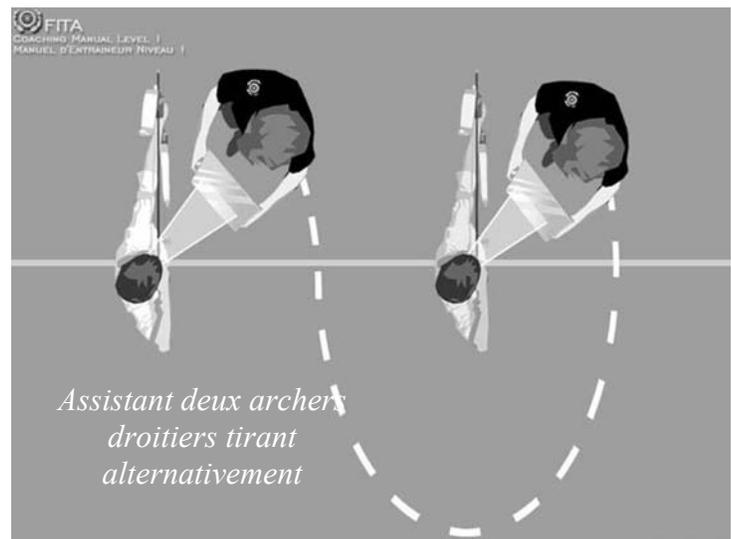


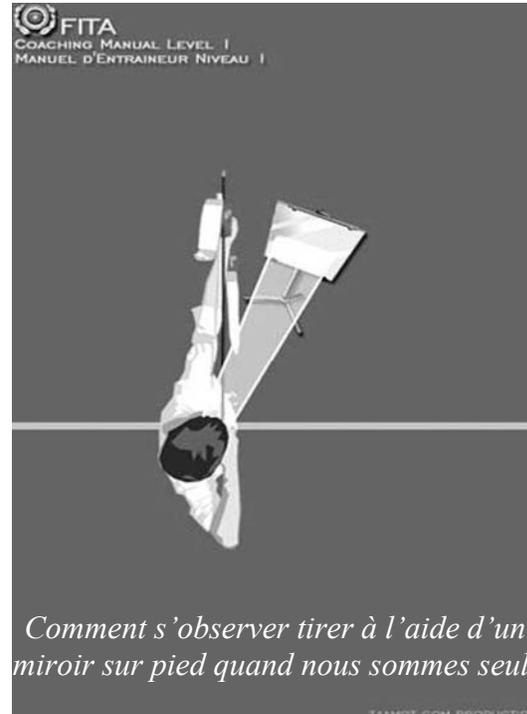
*La corde élastique montée par-dessus la corde d'arc est un outil formidable pour réduire l'effort de l'archer.*



- \* un miroir, pour voir vos gestes ou votre position en comparaison à ce que vous recherchez. Lors de votre évaluation, vous devrez être capable de vous regarder décocher dans un miroir.

Si le regroupement d'un archer droitier avec un gaucher n'est pas possible, l'assistant devra faire un déplacement supplémentaire tel qu'illustré ci-dessous.





### **Le rythme de tir et les vagues de tir.**

Évitez d'avoir deux vagues de tir car cela implique beaucoup de temps mort entre les vagues de tir. Privilégiez donc une seule vague de tir afin d'utiliser au maximum votre temps de pratique. Si plusieurs vagues de tir sont requises, alors occupez-vous quand vous ne tirez pas. Par exemple, mettez-vous en binôme, et tenez le miroir de façon à ce que l'autre puisse se voir, puis inversez les rôles (voir illustrations plus haut).

### **Le rythme de tir et la rotation des équipements.**

Si votre club ne dispose pas d'une panoplie pour chaque débutant, alors deux débutants doivent partager le même matériel et tirer à des moments différents, formant les vague A et B (voir même C, si trois débutants partagent le même matériel). Même si cette situation doit être évitée, elle peut arriver.

Dans le cas d'un manque de flèches, il est préférable d'adopter une rotation telle que vous récupérez vos flèches, ce qui vous donnera l'occasion de voir votre groupe; ceci pendant que l'autre archer se préparera à tirer.

Dans les autres cas (un arc pour deux par exemple), il est préférable que tous les archers tirent avant d'aller aux cibles ensemble. De cette façon les temps morts sont réduits.

### **Changements de la ligne de tir ou des blasons.**

Toujours afin d'utiliser au maximum votre temps de pratique, gardez au minimum les déplacements de la ligne de tir ou des cibles. Essayez de regrouper les exercices près des cibles et les tirs aux distances spécifiées. Une ligne de tir dessinée par terre garantie un alignement facile, rapide et sécuritaire de tous les tireurs. Une deuxième ligne devrait figurer 3 à 5 m derrière la ligne de tir afin de déterminer une zone de sécurité. Vous devez aller derrière cette ligne lorsque vous avez terminé de tirer.



Les blasons ne doivent pas être manipulés trop souvent à cause du temps requis pour les placer et les enlever.

### **Déplacement de votre matériel de tir.**

Les supports d'arcs sont habituellement placés derrière la ligne de tir. Lorsque vous tirez à une distance plus courte que normale, ces supports ne seront peut-être pas tout proches; vous pouvez alors déposer votre arc par terre, 3 m derrière vous.

### **Le regroupement des archers**

Il y a quelques règles de base pour la création de binôme, lorsque vous devrez pratiquer un exercice avec quelqu'un d'autre.

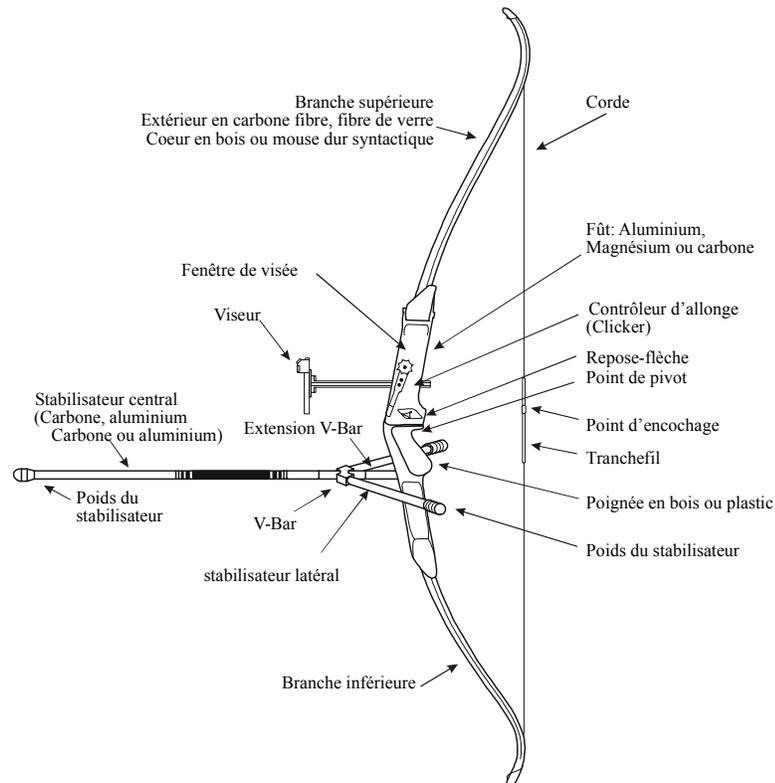
- Groupement par la grandeur afin de pouvoir travailler à votre hauteur.
- Selon le niveau de performance ou de développement ce qui vous permettra des échanges compréhensibles pour tous les deux.
- Selon l'âge, si les deux premiers critères le permettent.
- Les valeurs sociales locales peuvent être parfois prises en compte.

## **CONNAISSANCES et SAVOIR FAIRE**

### **Terminologie du matériel:**

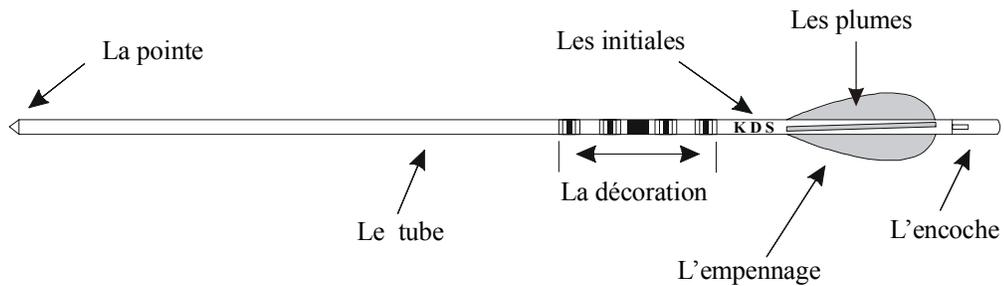
Vous devez connaître les termes désignant les différentes parties de votre équipement. Lors de l'évaluation vous devrez nommer 5 parties de l'arc.

#### **1. Arc classique (France) / Arc Conventionnel (Canada)**

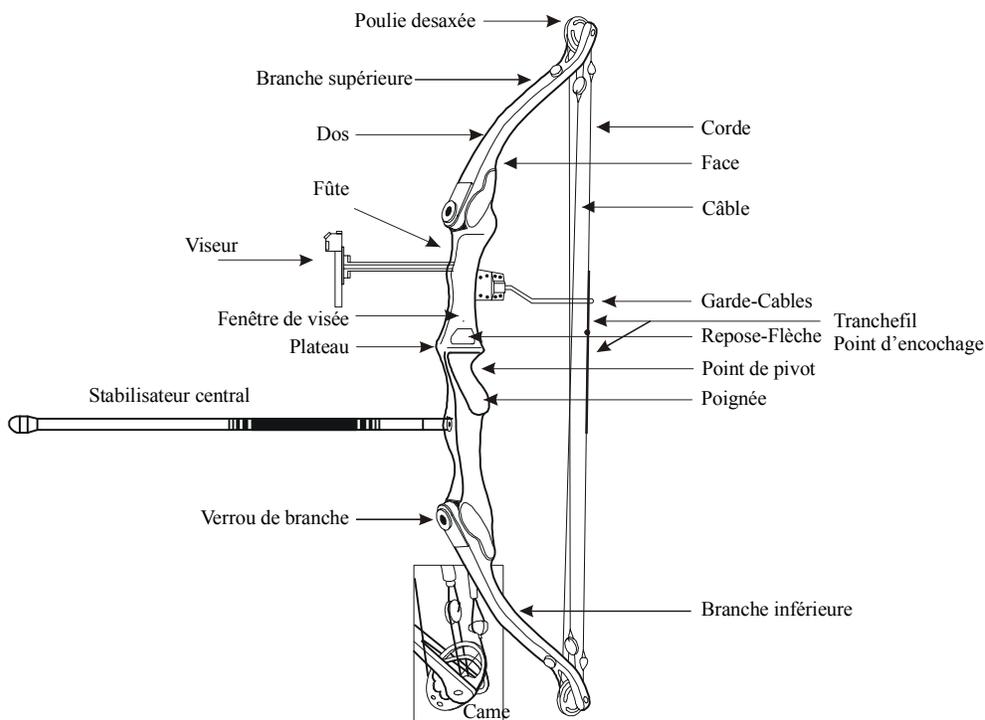




2. Flèche



3. Arc à poulies (ou à démultiplication)



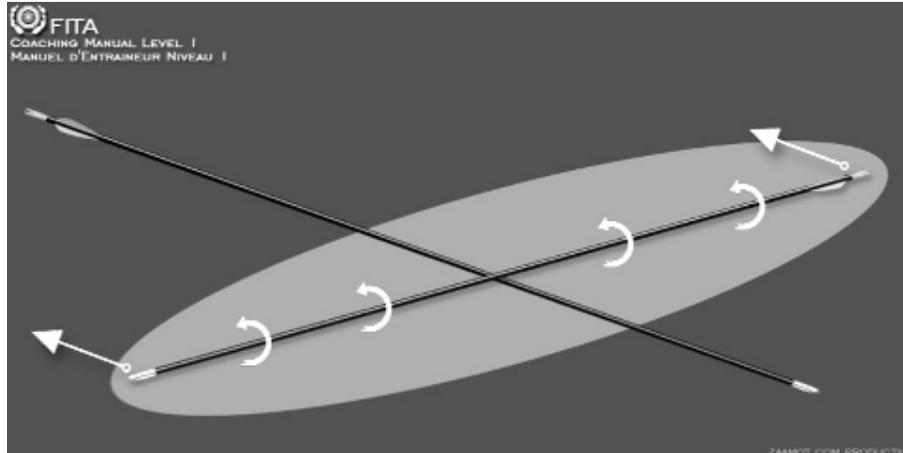
**Sécurité et contrôle des flèches:**

Lors des tirs une flèche peut ne pas être bien fichée dans le réceptacle, voir être seulement retenue par la pointe et se trouver suspendue en travers de la cible. Si le tir continue, avant que cette flèche soit enlevée, d'autres flèches pourraient l'heurter causant des dommages soit à la flèche "en drapeau" soit à la flèche heurtante; cette dernière pouvant aussi être déviée ou rebondir.

Les flèches doivent toujours être droites. Généralement une légère courbure dans une flèche d'aluminium n'affectera pas la précision d'un débutant. Vérifiez à l'œil, le long du tube ou faites-la tourner et noter les ondulations ou les vibrations. Rouler une flèche sur une table peut également être utilisé pour vérifier la rectitude d'une flèche.

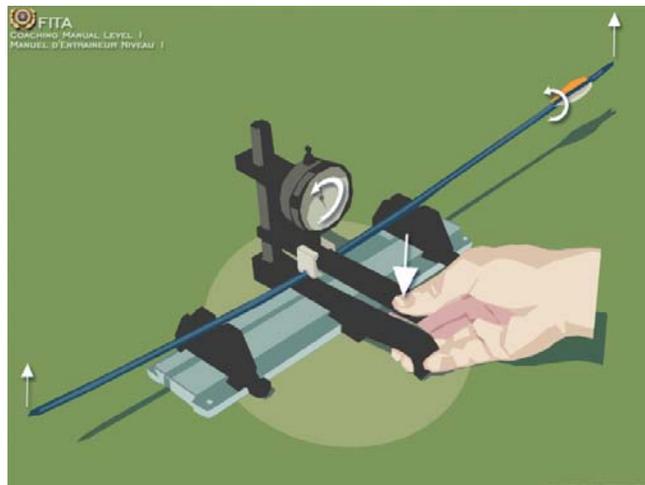


## MANUEL FITA du DEBUTANT



*Toujours vérifier si le tube est endommagé. Fendillements, éclats ou écrasements rendent la flèche dangereuse à tirer et imprécise.*

*S'il n'y a pas de fendillements dans le tube l'aluminium alors un redresseur de flèche pourra être utilisé. Le redressement peut être fait à la main mais demande plus d'expérience. Soyez prudent car parfois une flèche peut se briser lors du redressement.*





MANUEL FITA du DEBUTANT

**FICHE d'ÉVALUATION pour CANDIDAT à la FLECHE NOIRE.**

Nom du débutant: \_\_\_\_\_ Fiche D

Date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 200\_\_ Date de rattrapage: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 200\_\_

PERFORMANCE	Pointage minimum requis	Atteint *	*Pas atteint	Nombre de touchés réalisés.
Distance de tir <b>14 mètres</b>	115 points			
HABILETES TECHNIQUES	Eléments clefs (Ce qui doit être fait)	Acquises *	*Pas encore acquises	Références au manuel FITA d'entraîneur de niveau 1
<b>L'allonge</b>	Exécuté avec les 2 mains toujours au même niveau (ou flèche parallèle au sol)			#7.1.2.7
	Exécutée dans le plan de tir.			#7.1.2.7
<i>Action principale</i>  (Ce qui se passe en pleine allonge).	<i>Pointe de flèche stabilisée (pas de relâchement) – ou mieux – en constant recul</i>			#7.1.2.9
	<i>Distance constante entre la flèche et l'épaule d'arc (en vertical et en horizontal).</i>			#7.1.2.9
<b>Attention visuelle</b>	S'observe dans un miroir tout en décochant			#9.1 outils pédagogiques et fin de #9.2
CONNAISSANCES et/ou SAVOIR-FAIRE	Connaissances et savoir faire attendus	Acquis *	*Pas encore acquis	Commentaires et/ou références
<b>Terminologie</b> du matériel	Peut nommer 5 parties ou accessoires de l'arc.			C&R Annexe 2 Livre 2
<b>Sécurité et contrôle de la flèche</b>	Sait quoi faire dans le cas d'une flèche en drapeau en cible..			#3.4 Point 1
	Sait contrôler la rectitude d'une flèche en aluminium ou l'intégrité d'une flèche en carbone.			#11.4.2
<b>TOTAL</b>	<b>9 évaluations positives sont requises</b>			** 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 de 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 Noire