



Flèche



Bleue



PROGRAMME POUR LA DISTINCTION FITA « FLECHE BLEUE »

PERFORMANCE:

Distance de tir : 18 mètres
Pointage minimal : 115 points.

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

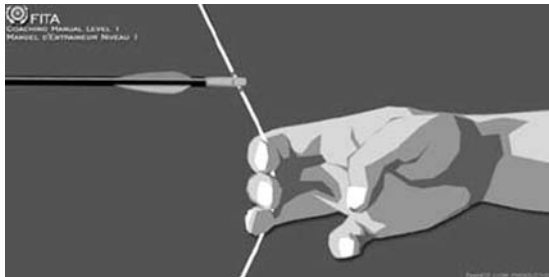
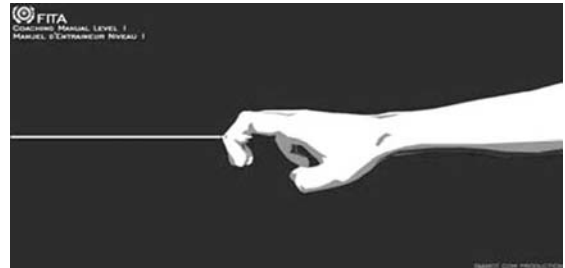
La main et les doigts de corde

● *Objectif :*

Position constante des doigts sur la corde et par rapport à la flèche.

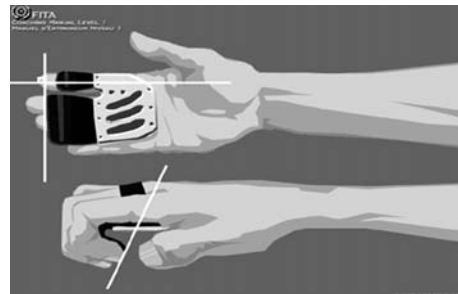
● *Position :*

Les doigts maintiennent la corde entre les deux jointures du bout. La paume de la main est détendue et le dos de la main est droit.



Dans la plupart des méthodes de tir sans viseur, trois doigts sont utilisés et placés en dessous de la flèche. Dans la méthode de la ligne droite (voir page suivante) l'espace entre l'encoche et l'index est d'environ deux à trois doigts selon la conformation osseuse de la figure et la grosseur des doigts.

Les trois doigts se répartissent la pression également. Le dos de la main doit demeurer aussi vertical que possible, non recourbé vers le haut, et le poignet plat. L'intérieur de l'avant-bras reste détendu. Ainsi, la main est dans le même axe ou plan vertical que l'avant-bras et la flèche.



Avec une prise de corde correcte, le dos de main et le poignet sont plats.

Exemple de prise de corde pour viseur.

● *Rationnel :*

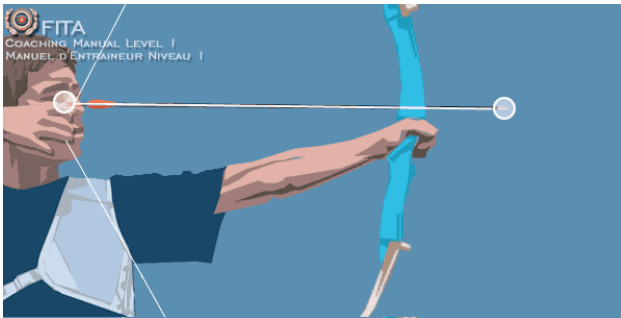
Une corde prise assez « profondément » par les doigts permet aux muscles de la main, du bras et de l'avant bras de corde de se détendre. Plus ces parties du corps seront détendues, moins il y aura de contrainte sur la corde, qui sortira mieux de vos doigts.



Les repères faciaux:

● La ligne droite:

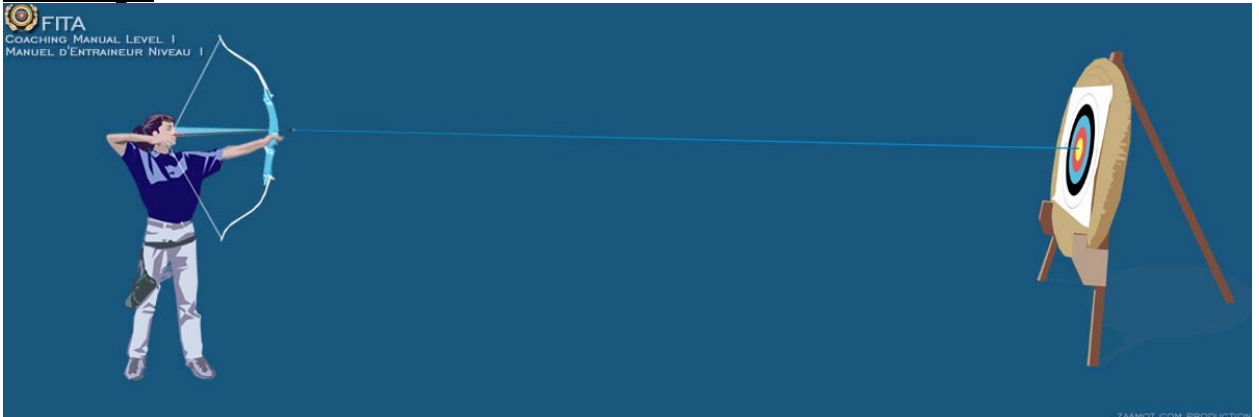
Simplifie la géométrie du quadrilatère à une ligne (voir plus loin dans ce chapitre).



Élimine :

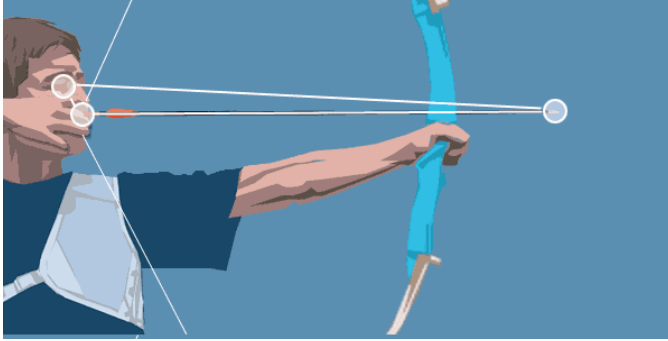
- le besoin de répéter des points de repères faciaux en pleine allonge (voir méthodes du triangle et du quadrilatère décrite plus loin). Un simple alignement visuel du fût de la flèche sur le centre de la cible suffit.
- Le positionnement de l'oeil par rapport au plan de tir (donc pas d'alignement de la corde);
- Le risque d'appliquer une pression verticale (vers le haut ou le bas) avec les doigts de corde sur la flèche

● Le Triangle:



La flèche est positionnée selon deux points de référence :

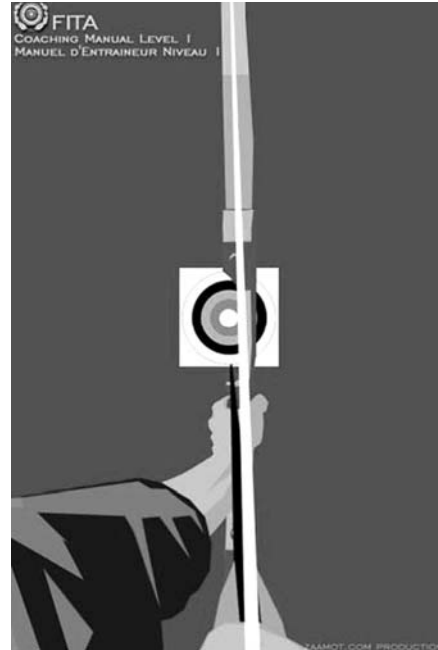
- la pointe de la flèche, placée visuellement sur la cible.
- l'encoche de la flèche, grâce au contact de la main de corde sur le visage.



Afin de bien reproduire et repositionner le triangle dans l'espace, l'archer doit :

- maintenir une allonge constante.
- placer son œil par l'alignement de la corde.

Positionner son œil de visée par l'alignement de la corde est nécessaire dans la méthode du triangle.

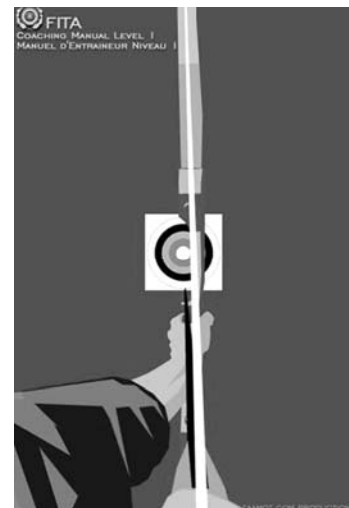
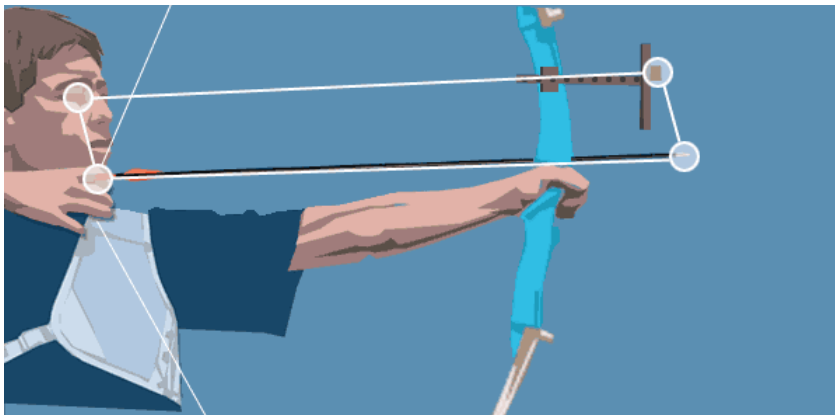


● Le quadrilatère:



La flèche est positionnée par deux points de référence :

- la position de la pointe de la flèche, à l'aide de la position du viseur sur la cible. Par conséquent, le viseur doit être introduit avec cette méthode.
- La position de l'encoche, à l'aide d'un repère tactile de la main de corde sur le visage.



Positionner son œil de visée par l'alignement de la corde est nécessaire dans la méthode du quadrilatère.



De plus, afin d'assurer une bonne reproductibilité du quadrilatère, l'archer doit maintenir :

- l'arc dans le plan vertical ou penché toujours du même angle ;
- une allonge constante ;
- l'œil placé grâce à l'alignement de la corde..

Débuter le tir à l'arc par la méthode la plus simple (ligne droite) a un autre avantage; celui de vous permettre d'expérimenter deux types de tir à l'arc : avec et sans viseur. Vous pourrez alors choisir le type de tir à l'arc vous préférez.

Alignement de la flèche avec l'avant-bras de corde:

● *Objectif:*

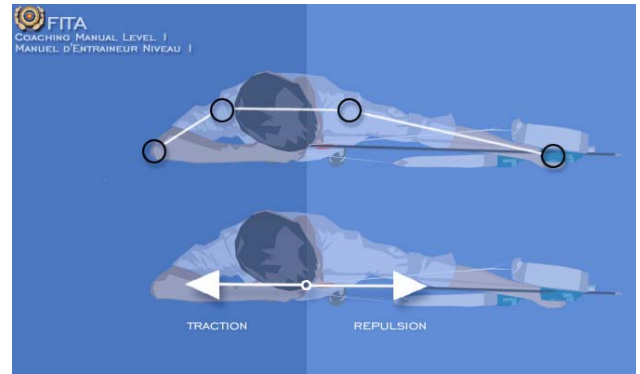
Trouver la position corporelle qui permette un minimum d'effort et un maximum de stabilité lors de la « pleine allonge ».

● *Forme :*

Votre avant-bras de corde doit se trouver le plus possible dans le plan vertical passant par la flèche.

● *Rationnel :*

C'est la position qui sur le plan physique nécessite le moins d'effort; de plus elle permet de relaxer les muscles du bras, de l'avant-bras et du poignet de corde. Cette détente du membre supérieur facilite la sollicitation des muscles de la face postérieure de l'épaule de corde et du dos.



Attention des perceptions:

Afin de mieux sentir vos perceptions physiques (kinesthésiques) de l'habileté que vous travaillez, nous vous conseillons de tirer à très courte distance (environ 3 mètres) avec les yeux fermés. Le tir sur un réceptacle nu (rien à viser) facilite aussi les perceptions physiques.

CONNAISSANCES et SAVOIR FAIRE

Connaissance de l'arc:

Vous devez être capable de décrire globalement trois types d'arcs. Suivent les définitions succincte de l'arc classique, à poulies et standard.



● Classique:

Un **arc** de n'importe quel type pourvu qu'il réponde aux principes et à la définition de l'arc utilisé dans le tir sur cibles, c'est-à-dire : un instrument comprenant une poignée (grip), un corps d'arc, deux branches flexibles aux extrémités desquelles se trouve un embout (poupée) où vient se fixer la corde. L'arc est tendu par une seule corde venant se loger directement dans les deux embouts. Lors de la traction, il est tenu par une main sur la poignée (grip), pendant que les doigts de l'autre main tirent sur la corde, maintiennent la traction et enfin, relâchent la corde.

● Arc à poulies (ou à démultiplication):

En principe, il est permis d'utiliser n'importe quels types de dispositifs additionnels, sauf s'ils sont à actionnement électrique ou électronique. L'arc à poulies (ou démultiplication) peut présenter un passage de la flèche à l'intérieur du corps d'arc: son allonge est mécaniquement réglée par un système de poulies et/ou de cames. Il ne comporte soit qu'une seule corde attachée directement aux deux branches, soit celle-ci est attachée à des câbles qui font partie du système de démultiplication.

● Arc Standard:

L'arc doit être simple, soit en plusieurs parties (avec un corps d'arc en métal ou en bois, sans passage possible de la flèche à l'intérieur du corps d'arc), soit d'une seule pièce. Dans les deux cas, les branches doivent être en bois et/ou en fibre de verre.

Réparation de flèche:

1. Enlever le reliquat d'encoche cassée, si besoin. Pour un enlèvement plus facile vous pouvez chauffer légèrement le plastique restant.
2. Nettoyer l'endroit où se fixera la nouvelle encoche avec de l'alcool à 90°. Au préalable, vous pouvez utiliser un papier abrasif fin pour le cône des tubes en aluminium.
3. Déposer une goutte de colle sur l'endroit où se fixera l'encoche, voir illustration.



4. Présenter l'encoche sur son siège et tourner la pour répartir la colle.
5. Orienter la fente de l'encoche à l'équerre de la plume coq.
6. Laisser sécher.





MANUEL FITA du DEBUTANT

FICHE d'ÉVALUATION pour CANDIDAT à la FLECHE BLEUE.

Nom du débutant: _____ Fiche E

Date: ____ / ____ / 200__

Date de rattrapage: ____ / ____ / 200__

PERFORMANCE	Pointage minimum requis	Atteint *	*Pas atteint	Nombre de touchés réalisés.
Distance de tir				
18 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
Main de corde	Dos de main plat (pas d'articulations pointant)			#7.1.2.3.a
	3 doigts utilisées sur la corde			#7.1.2.3.a
	Dos de main vertical			#7.1.2.3.a
	Prise de corde constante			#7.1.2.3.a
<i>Repères faciaux</i>	<i>Constants</i>			#7.1.2.8
	<i>Offre un alignement "décent" de sa flèche avec son avant-bras de corde.</i>			#7.1.2.8
	<i>Sait aligner sa corde.</i>			#7.1.2.8
Attention sur les sensations	Sait tirer les yeux fermés			#9.5 Troisième étape
CONNAISSANCES et/ou SAVOIR-FAIRE	Connaissances et savoir faire attendus	Acquis *	*Pas encore acquis	Commentaires et/ou références
Connaissance des arcs	Peut décrire globalement 3 types d'arc.			C&R #4.3 Livre 1et articles relatifs
<i>Réparation de flèches</i>	<i>Sait réparer une encoche</i>			#11.4.2
TOTAL	11 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 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 Bleue