



Flèche



Rouge



PROGRAMME POUR LA DISTINCTION FITA « FLECHE ROUGE »

PERFORMANCE:

Distance de tir : 22 mètres
Pointage minimal : 115 points.

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

Main et bras d'arc.

● *Objectifs :*

- * Position constante de la main dans l'arc;
- * Appliquer un minimum de contrainte sur la poignée d'arc avec votre main d'arc. Contraintes qui pourraient induire une torsion à pleine allonge et pendant la propulsion de la flèche (juste après la décoche, pendant que la corde pousse la flèche).
- * Dégagement suffisant pour le passage de la corde (ce dernier point sera mieux couvert lors du niveau Flèche Jaune).

● *Position :*

Les doigts sont détendus, légèrement repliés, ils ne retiennent ni ne serrent la poignée d'arc. Le "V" formé par le pouce et l'index est au centre de l'axe de l'avant-bras. L'arc pousse sur le centre du "V" formé par le plan du pouce et la ligne de vie. Le point de poussée principal est environ 1 à 2,5 cm plus bas que pointe du "V" index-pouce. L'autre côté de la paume, à partir de la ligne de vie, ne doit pas pousser au centre de la poignée.



la





L'avant-bras d'arc doit être droit mais non tendu. Le coude d'arc est stable, non plié. Le coude doit pointer vers la gauche pour les droitiers, non vers le sol.



● *Rationnel :*

La tenue de l'arc demande peu de contractions musculaires, ce qui favorise la détente. Plus l'archer est détendu, mieux il ressentira et moins il produira un effet de pression hors de l'axe de l'arc.

Décoche – ce qui se passe du côté corde de l'archer.

● *Objectif :*

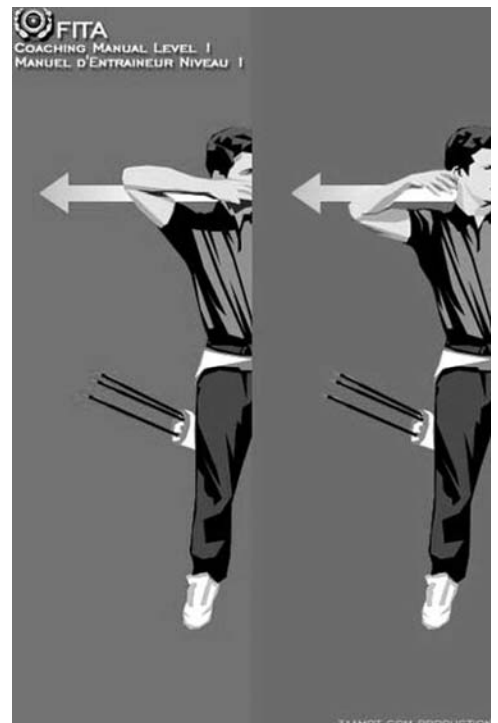
Poursuivre toutes les activités musculaires tout en laissant partir la corde.

● *Forme :*

A la libération de la corde, la main de corde file immédiatement vers l'arrière dans le plan de tir. Elle longe soit la joue (dans les méthodes « ligne droite » et « triangle ») soit le cou (méthode « quadrilatère »). La main de corde termine sa course à la verticale qui passe par et contre l'oreille de corde et généralement sous celle-ci. La région où la main de corde s'arrête est appelée " fin arrière ". Le bras de corde arrête dans l'axe des épaules.

● *Rationnel:*

Comme les muscles de la face postérieure de l'épaule de corde et du dos vont continuer leurs contractions, tout le bras de corde va poursuivre son mouvement de recul qu'il assurait pendant la « pleine allonge ».





Décoche – ce qui se passe du côté arc de l’archer.

* En ce qui concerne le bras d’arc

● *Objectif :*

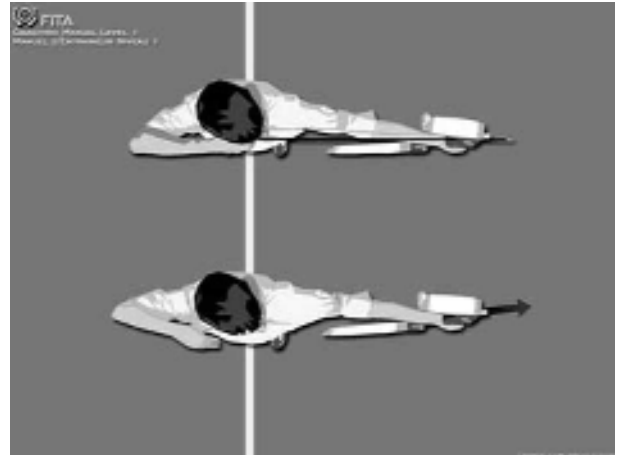
Poursuivre toutes les activités musculaires pendant la propulsion de la flèche.

● *Forme :*

A la libération de la corde, le bras d’arc bouge vers le dos de l’archer après la décoche. Le bras d’arc et même tout le corps bouge légèrement vers l’avant.

● *Rationnel :*

La déviation du bras d’arc vers le dos de l’archer est essentiellement due à la continuité de contraction des muscles de la face postérieure de l’épaule d’arc. L’avancée vers la cible est due à l’effort continu de la poussée de tout le corps, du bras d’arc jusqu’à la jambe de corde.



* En ce qui concerne la main d’arc

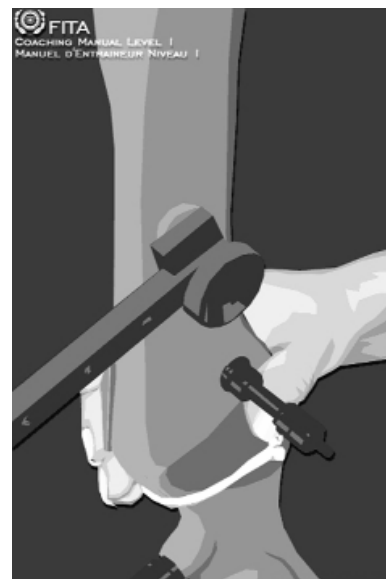
● *Objectifs :*

* Poursuivre toutes les activités musculaires pendant la propulsion de la flèche.

* Obtenir des doigts et une main d’arc passifs, de façon à ce qu’aucune force ne soit appliquée au corps d’arc, ce qui pourrait induire une torsion à pleine allonge et pendant la propulsion de la flèche (juste après la décoche, pendant que la corde pousse la flèche).

● *Forme :*

Lorsque l’arc est propulsé vers l’avant après la décoche, le poignet se déplie, il s’étire, entraîné par la dragonne. Puis lorsque l’arc bascule et « tombe », le poignet fléchit.

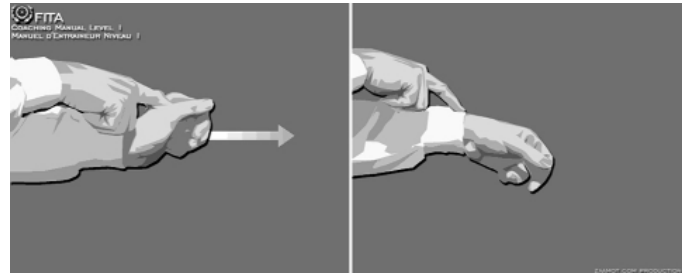


Exemple d’une main d’arc qui est restée bien détendue jusqu’à la fin du tir. L’utilisation d’une dragonne aide beaucoup à cela.



● **Rationnel:**

L'arc s'appuie sur une main et un poignet détendus. Lorsque le support de ces derniers disparaît (lorsque l'arc est propulsé vers l'avant suite à la fin de course de la corde), la main reste totalement relaxée et suit les mouvements de l'arc.



Simulation de l'explication ci-contre.

CONNAISSANCES et SAVOIR FAIRE

Les disciplines du tir à l'arc

● **Tir à l'arc extérieur sur cibles:**

On peut tirer les Epreuves FITA de tir sur cibles en plein air dans les divisions "arc classique" et "arc compound". Lors des Jeux Olympiques, seule la division "arc classique" peut concourir. L'épreuve FITA arc standard ne peut être tirée que par la division "arc standard".

L'épreuve FITA de tir sur cibles en plein air consiste à tirer 36 flèches à chacune des distances suivantes et dans cet ordre :

- 60, 50, 40, 30 mètres pour les Cadets Dames;
 - 70, 60, 50, 30 mètres pour les Dames, les Cadets Hommes, les Juniors Dames et les Vétérans Dames;
 - 90, 70, 50, 30 mètres pour les Hommes, les Juniors Hommes et les Vétérans Hommes;
- ou dans cet ordre :
- 30, 40, 50, 60 mètres pour les Cadets Dames;
 - 30, 50, 60, 70 mètres pour les Dames, les Cadets Hommes, les Juniors Dames et les Vétérans Dames;
 - 30, 50, 70, 90 mètres pour les Hommes, les Juniors Hommes et les Vétérans Hommes.

Le blason de 122 cm de diamètre est utilisé aux distances de 90, 70, 60 mètres (et 50 mètres pour les Cadets Dames) et le blason de 80 cm de diamètre sera utilisé aux distances de 50 (autre que pour les Cadets Dames), 40 et 30 mètres. Le blason multiple de 80 cm peut être utilisé à la distance de 30 mètres. L'utilisation du blason triple triangulaire de 80 cm est obligatoire pour les Championnats FITA.

● **Tir à l'arc en salle sur cibles:**

On peut tirer les Epreuves FITA de tir sur cibles en salle dans les deux divisions "arc classique" et "arc compound" en divisions séparées.

L'Epreuve FITA en salle à 25 m, consiste à tirer soixante (60) flèches sur un blason de 60 cm de diamètre ou sur blasons triples de 60 cm de diamètre pour toutes les classes.

L'Epreuve FITA en salle à 18 m, consiste à tirer soixante (60) flèches sur un blason de 40 cm de diamètre ou sur blasons triples de 40 cm de diamètre pour toutes les classes.



L'Epreuve combinée FITA en salle, consiste à tirer les deux épreuves citées ci-dessus successivement dans l'ordre indiqué ci-dessus.

● Tir en campagne:

On peut tirer les Epreuves FITA de tir en campagne dans les divisions "arc nu", "arc classique" et "arc compound" en divisions séparées.

L'Epreuve FITA de tir en campagne consiste en un nombre quelconque de cibles entre 12 et 24, nombre divisible par quatre (4), trois (3) flèches par cible. Les cibles sont disposées le long d'un parcours comprenant des difficultés de tir, en fonction du terrain, dans l'esprit et les traditions que requiert cette discipline. Les distances de tir vont de 5 à 50 mètres pour les arcs nus et de 10 à 60 mètres pour les arcs classique et à poulies. Le parcours peut comporter des distances de tir connues ou inconnues et peut inclure n'importe quel nombre de pas de tir successifs ou de cibles en éventail.

L'Epreuve FITA "pointe de flèche" consiste en un nombre quelconque de cibles, entre 24 et 48, nombre divisible par quatre (4), trois (3) flèches par cible, soit deux épreuves FITA complètes de tir en campagne. Ces deux épreuves peuvent être disputées sur les distances connues et inconnues, ou encore sur une combinaison des deux.

Réparation des flèches

Lorsque vous achetez des flèches, vous devriez aussi acquérir des pointes, des encoches et des plumes en surplus afin de réparer vos flèches.

Enlevez les pointes (ou/et l'insert)

Lorsque vous enlevez une pointe de métal (l'insert et la pointe d'une seule pièce) ou un insert et une pointe en deux parties, vous devez :

1. Chauffez légèrement la partie exposée de la pointe 3 à 5 secondes au-dessus d'une petite flamme. Attention : ne surchauffez pas les pièces ou le tube.
2. Agrippez immédiatement la pointe à l'aide d'une paire de pinces.
3. Tordez et tirez sur la pointe (et l'insert selon le cas).
4. Si la pointe ou l'insert ne peut être retiré, réchauffez pour 3 à 5 secondes et essayez à nouveau.
5. Répétez l'étape 4 tant que la colle soit suffisamment molle pour enlever les composantes.

L'installation de pointes et d'inserts dans le tube

Matériel requis pour l'installation :

- Alcool isopropylique à 91%
- Papier essuie-tout
- Coton tiges
- Colle fusible (pour l'archerie)
- Une torche ou un brûleur

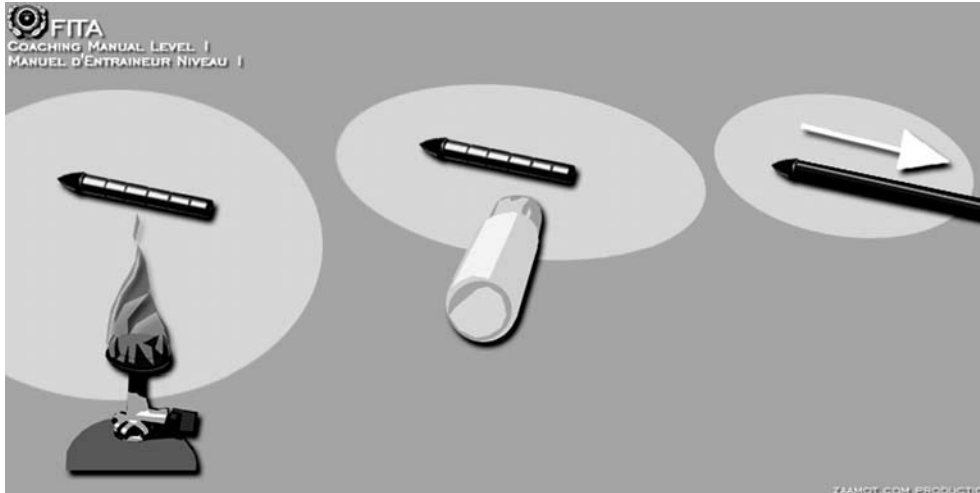


MANUEL FITA du DEBUTANT

Les directives qui suivent sont valides pour les pointes d'une seule pièce ou pour les inserts des pointes vissées.

Après avoir coupé le tube à la longueur désirée, suivez attentivement la procédure d'installation d'une pointe afin d'éviter de surchauffer la pointe. Cela peut détruire la colle époxy qui relie les fibres de carbone au tube d'aluminium (pour les flèches aluminium/carbone) ou modifier la résistance de l'aluminium dans cette partie du tube (si c'est une flèche d'aluminium) ou détruire le lien entre les fibres de carbone (pour une flèche de carbone). Pour coller les pointes et les inserts, utilisez une colle fusible.

1. Nettoyez l'intérieur du bout du tube sur environ 2 pouces (5 cm) à l'aide d'un coton tige imbibé d'alcool isopropylique 91%. Répétez jusqu'à ce que le coton tige ressorte sans résidu ou saleté. Laissez le tube sécher avant de coller la pointe.
2. Chauffez le bâton de colle fusible au-dessus de la flamme ; puis appliquez un anneau de colle à l'intérieur du bout du tube.



Attention : Ne mettez pas le tube directement dans la flamme !

Le point de fusion de la colle fusible est suffisamment bas pour ne pas endommager le tube durant l'installation de la pointe mais suffisamment élevé pour retenir la pointe pendant l'échauffement du tube causé par la friction lorsqu'il pénètre dans le ballot. Parfois une pointe peut rester dans le ballot lorsqu'une colle fusible à une température peu élevée est utilisée.

3. Tenez le bout de la pointe avec les doigts (ne la tenez pas avec les pinces car il sera possible de la surchauffer). Chauffez la partie exposée de la tige de la pointe ou de l'insert jusqu'à ce que vous sentiez que ça devient chaud. Cela devrait être assez chaud pour faire fondre la colle.

Attention : Ne surchauffez pas les pointes. Si la pointe devient trop chaude pour être tenue avec les doigts, elle sera trop chaude pour l'insérer dans le tube. Déposez les pointes sur une surface non combustible.

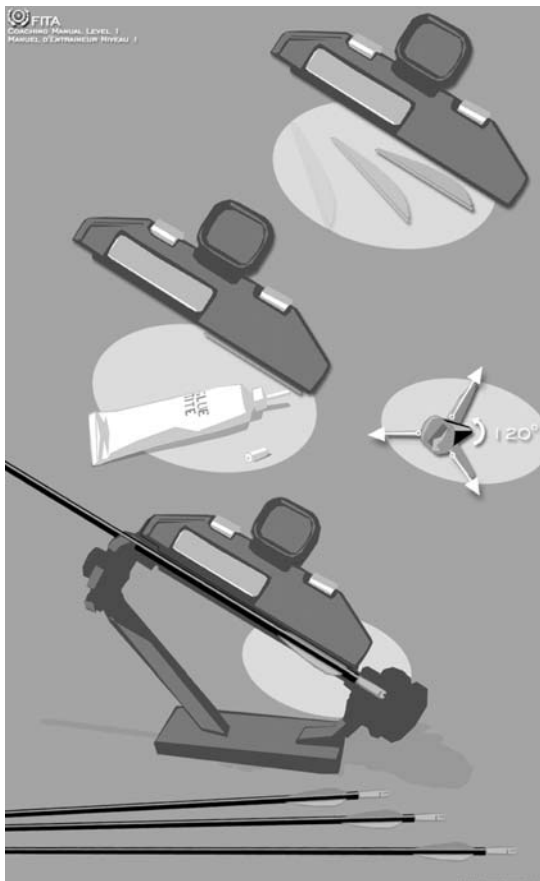


4. Chauffez le bâton de colle et appliquez une généreuse couche de colle sur la tige de la pointe ou de l'insert.
5. Sans délai, alors que la colle est encore liquide, poussez la pointe ou l'insert dans le tube avec un mouvement de rotation jusqu'à ce que la pointe ou l'insert soit bien appuyé sur le bout du tube. Afin d'avoir une répartition égale de la colle, faites deux autres tours lorsque la pointe ou l'insert est bien appuyé sur le bout du tube.
NOTE: ne forcez pas la pointe ou l'insert. Si elle n'entre pas bien, réchauffez la immédiatement 2 à 3 secondes et essayez à nouveau de la pousser en place.
6. À l'aide d'un papier essuie-tout, enlever l'excédent de colle alors qu'elle est encore chaude.

Attention : ne mettez jamais le tube directement dans la flamme (d'aucun type) car cela peut détruire les fibres de carbone ou modifier la résistance de l'aluminium dans cette partie du tube. Ne surchauffez pas les pointes car elles peuvent également endommager le tube.

Si l'extrémité du tube qui se trouve du côté de la pointe est endommagée, vous pourrez peut-être le réutiliser en le raccourcissant, si sa longueur initiale (avant le « problème ») le permet. Si oui, il est recommandé dans ce cas de couper toutes vos autres flèches à cette nouvelle longueur.

Coller ou remplacer une plume



Les plumes sont remplacées à l'aide d'un plumeur. Sans cet instrument il est difficile de garder la plume en place sur la flèche jusqu'à ce que la colle soit sèche. La plupart des vendeurs de matériel de tir à l'arc re-plume les flèches, ce qui est moins dispendieux que d'en acheter des nouvelles. Idéalement votre club devrait avoir un plumeur.

Emplumer une flèche



MANUEL FITA du DEBUTANT

FICHE d'ÉVALUATION pour CANDIDAT à la FLECHE ROUGE.

Nom du débutant: _____ Fiche F

Date: ____ / ____ / 200__ Date de rattrapage: ____ / ____ / 200__

PERFORMANCE	Pointage minimum requis	Atteint *	*Pas atteint	Nombre de touchés réalisés.
Distance de tir 22 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
Décoche	Le long de la joue ou du cou.			#7.1.2.10
	Mouvement vers l'arrière du à la continuité de contraction des muscles du dos et de la face postérieure de l'épaule.			#7.1.2.10
<i>Main d'arc</i>	<i>Main d'arc constante sur la poignée.</i>			#7.1.2.3.b
	<i>Main d'arc relaxée permettant l'usage d'une dragonne</i>			#7.1.2.3.b et #10 Exercices "Main d'arc" & "Test de relaxation des doigts"
Bras d'arc	Coude bien orienté			#7.1.2.3.b
	Immobile à la décoche ou légèrement vers le dos du à la continuité de contraction des muscles du dos et de la face postérieure de l'épaule.			#9.5
CONNAISSANCES et/ou SAVOIR-FAIRE	Connaissances et savoir faire attendus	Acquis *	*Pas encore acquis	Commentaires
Disciplines du tir à l'arc connaissance	Donne la description générale de 3 disciplines du tir à l'arc.			FITA C & R #4.1 et #4.5
<i>Réparation de flèches</i>	<i>Sait coller une pointe et une plume</i>			#11.4.2
TOTAL	9 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 Rouge