



# Flèche



# Jaune



## PROGRAMME POUR LA DISTINCTION FITA « FLECHE JAUNE»

### PERFORMANCE:

Distance de tir : 26 mètres  
Pointage minimal : 115 points.

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

#### Le libre passage de la corde

- *Objectif :*  
Offrir un libre passage de la corde lors de la propulsion de la flèche.
- *Forme :*  
Voir les deux tests plus bas. Vous aurez à passer avec succès l'un de ces tests.
- *Rationnel :*  
Tout heurt de la corde au cours de la phase de propulsion:
  - \* rendrait difficile la parfaite répétition de l'axe et de l'intensité de propulsion:
  - \* diminuerait la quantité d'énergie cinétique transférée à la flèche.

#### Test au niveau du bras d'arc

Sans mettre la main sur la corde, élevez votre arc et vérifiez où se trouve la corde par rapport à votre protège-bras ou votre avant-bras. Environ 1,25 cm en avant de cet endroit collez un papier collant surélevez d'environ 2 mm en son centre (forme d'un pont). Le pont de papier collant doit être collé verticalement, en travers de l'avant-bras sur le protège-bras ou si vous préférez, parallèle à la corde.

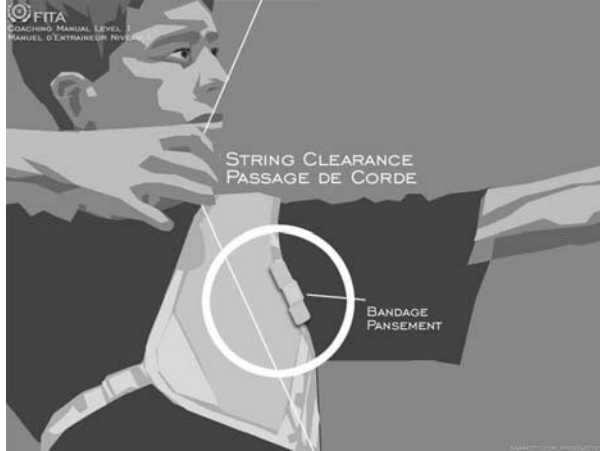
Marquez avec un crayon, le côté du papier collant le plus près de la corde (à faire avant de coller le papier collant sur le protège-bras). Cette marque va nous permettre d'identifier si la corde frappe alors qu'elle va vers l'avant ou lorsqu'elle revient.



Tirez une flèche avec ce papier collant en place, vérifiez que vous n'avez pas aplati le pont avant de tirer. Après le tir, vérifiez le papier collant et analysez le choc, selon le cas. Si vous en arrivez à la conclusion que le dégagement de la corde est insuffisant, demander à votre entraîneur de vous aider à l'améliorer.



### Test au niveau de la poitrine



À l'aide d'un miroir ou d'un assistant, vérifiez à quel endroit votre corde touche à votre poitrine lorsque vous êtes à pleine allonge. Si c'est le cas, collez un morceau de papier collant en forme de pont – *surélevé de 2mm au centre* - à environ 1,25 cm en avant du contact corde-poitrine. Voyez l'illustration ci-contre.

La partie la plus critique est le bord (ourlet ou garniture) du plastron qui fait le tour de votre épaule. Le pont de papier collant doit être collé verticalement sur votre plastron parallèle à la corde. Tirez une flèche avec ce papier collant en place – vérifiez que vous n'avez pas aplati le

pont avant de tirer. Après le tir, vérifiez le papier collant et analysez le choc, selon le cas.

Si vous en arrivez à la conclusion que le dégagement de la corde est insuffisant, demander à votre entraîneur de vous aider à l'améliorer.

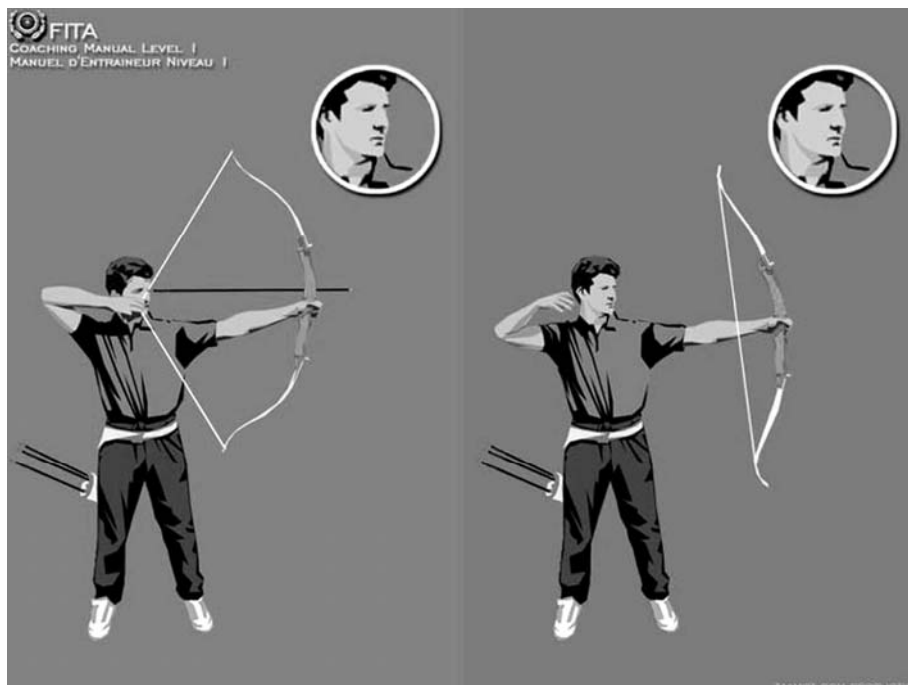
### Le suivi ou la continuité

● **Objectif :**

Poursuivre toutes les activités – *non seulement physiques, mais aussi visuelle et mentales* – tout en libérant la corde.

● **Forme :**

Le tir doit prendre l'observateur par surprise, aucun signe avant-coureur du tir ne doit être décelé. Le corps, le visage et le regard doivent demeurer impassibles avant, pendant et légèrement après l'action.

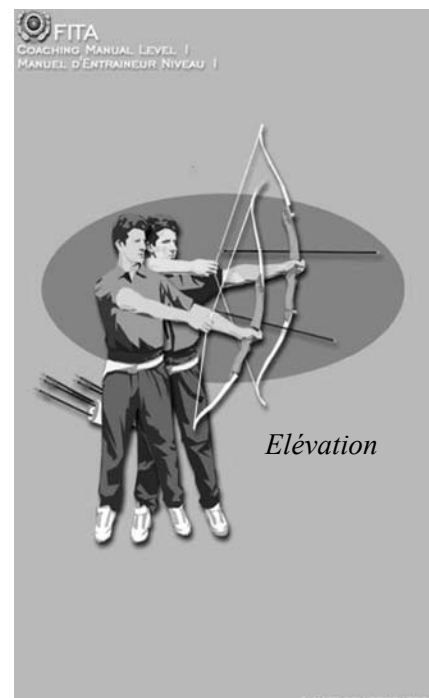
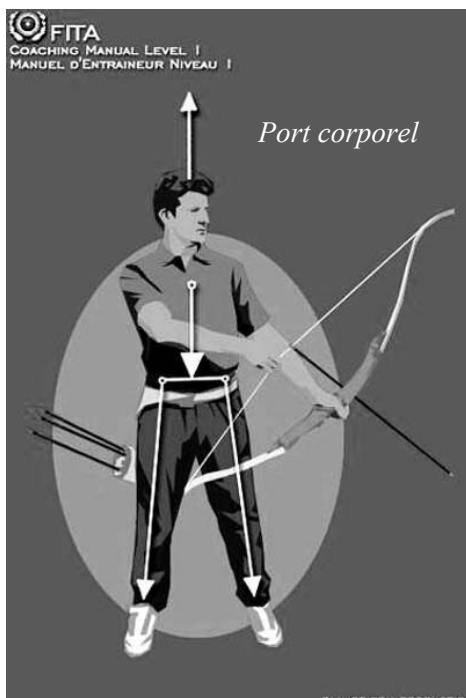
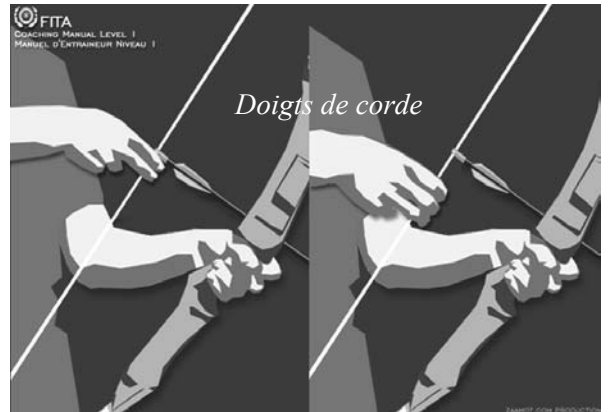
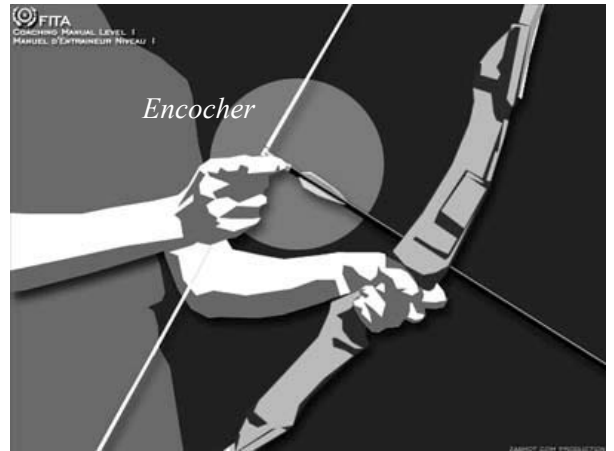


*Votre visage doit rester le même, avant, pendant et après la décoche.*



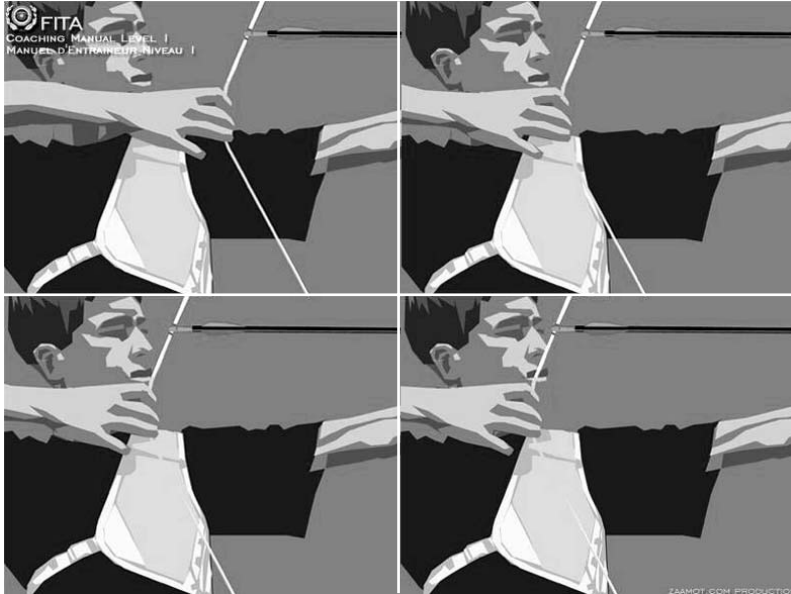
# MANUEL FITA du DEBUTANT

**Séquence:** répéter avec régularité les étapes de tir (affichées ci-dessous de gauche à droite).





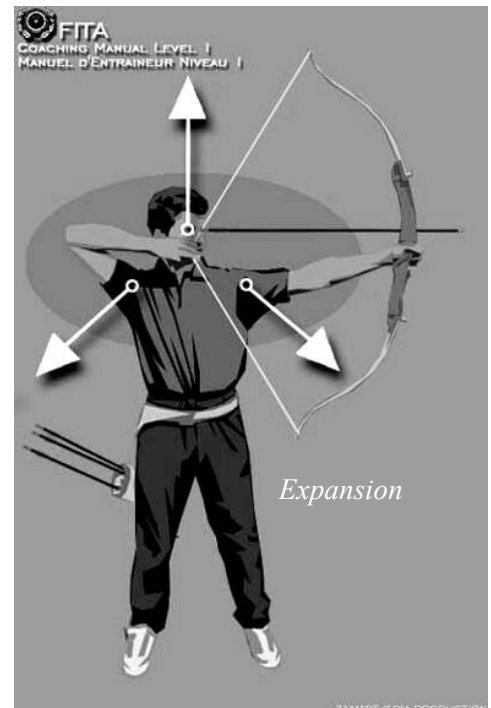
# MANUEL FITA du DEBUTANT



*Allonge*

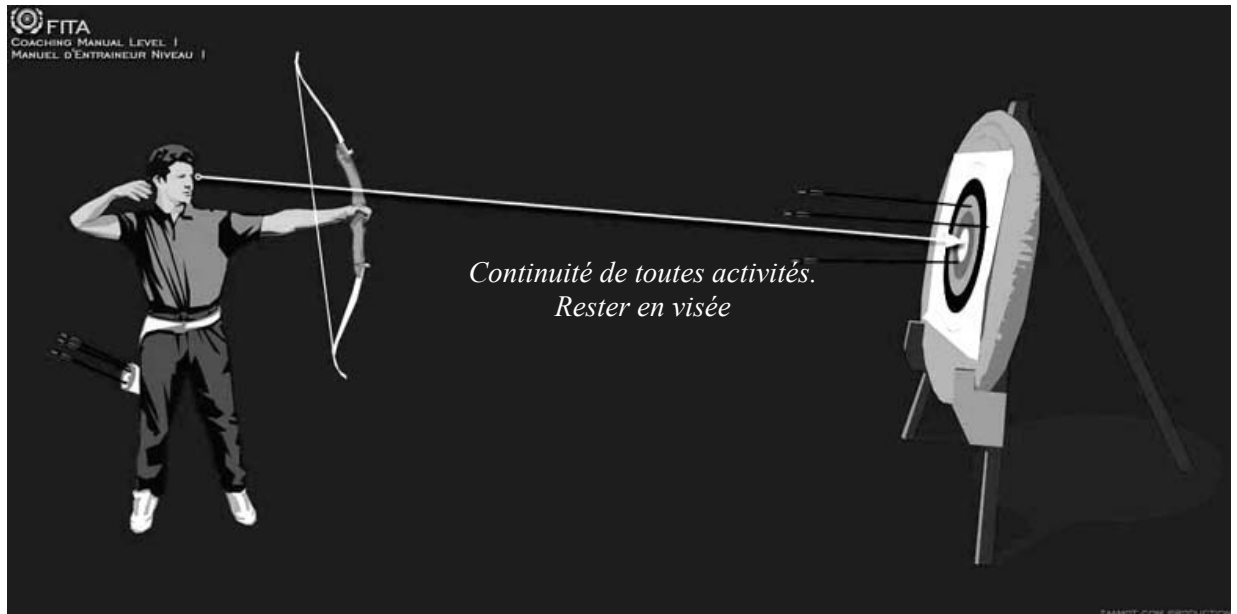
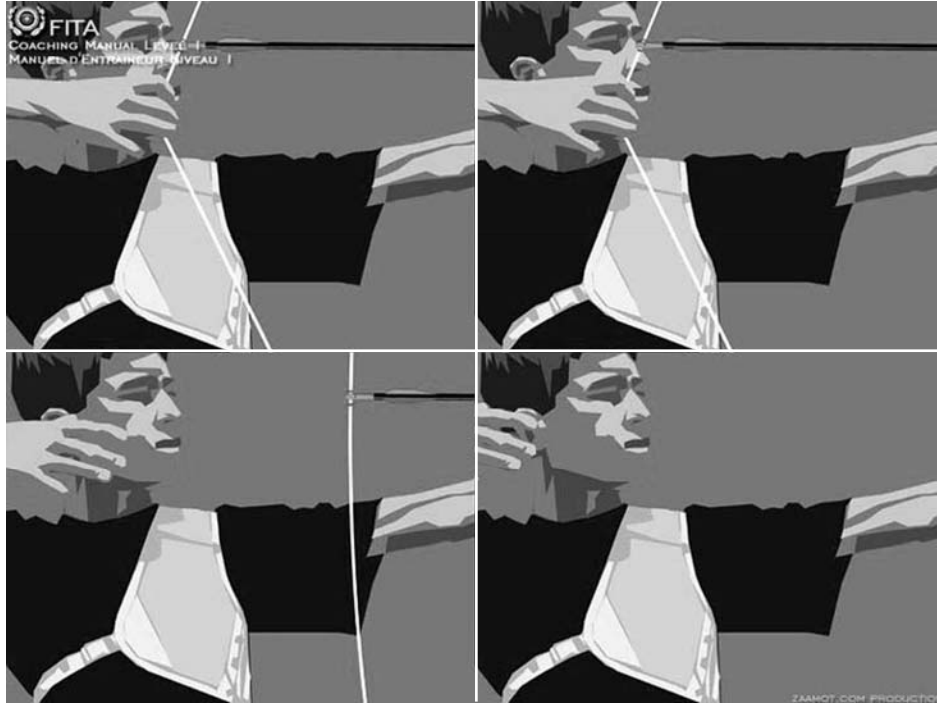


et





*Décoche*



**CONNAISSANCES et SAVOIR FAIRE**

**Processus d’inscription aux concours:**

Vous devez connaître le processus d’inscription (de votre club) à un tournoi local. Il vous faut donc demander à votre club, quel est ce processus.



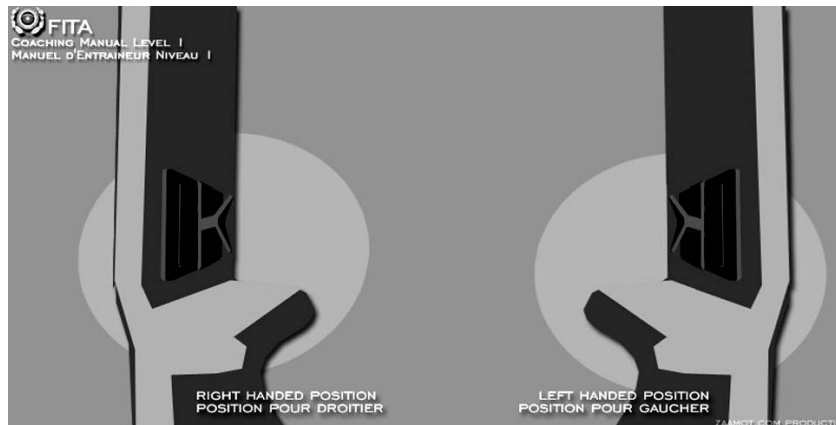
### Positionnement de la flèche sur la corde et l'arc:

#### ● Installer un repose-flèche:

L'utilisation d'un appui flèche est important car il réduit la surface de contact entre la flèche et l'arc, ce qui diminue la friction lorsque la flèche commence à bouger lors de la décoche. Il existe des appui-flèche en métal et en plastique.

L'appui-flèche doit être collé sur la fenêtre d'arc directement au-dessus du pivot de la poignée et doit être aligné perpendiculairement à la corde.

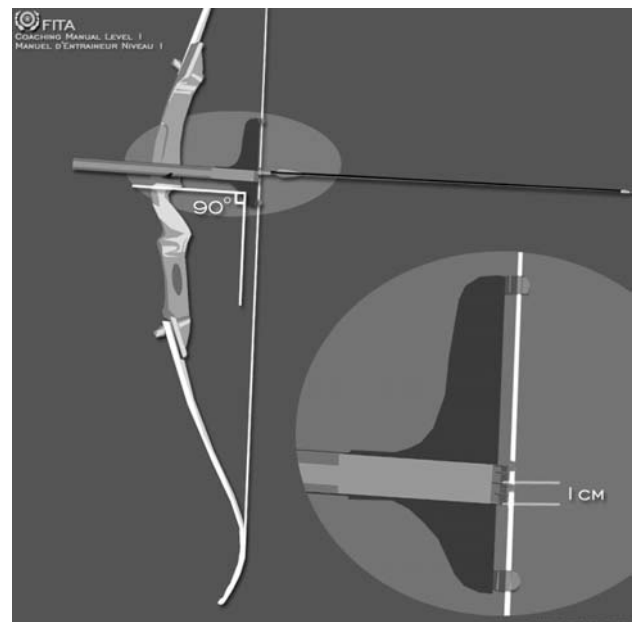
Il doit y avoir au moins 15 mm d'espace entre le fût de la flèche et le plancher de la fenêtre d'arc.



#### ● Le point d'encoche:

La bonne hauteur du point d'encoche dépend de plusieurs choses. Une suggestion pour commencer est de mettre le dessous de l'encoche à 1 cm au-dessus de l'endroit où la flèche fait un angle de 90° avec la corde.

Ceci si vous débutez avec la méthode de la ligne droite (conseillée). 6 mm suffiront amplement avec une prise de corde de type « cigarette ».

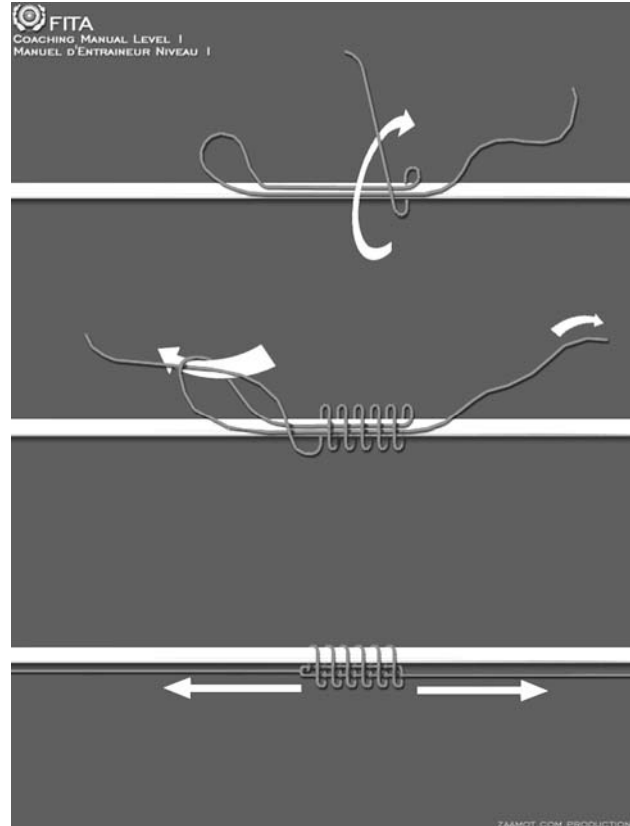




Les localisateurs du point d'encoche peuvent être faits de deux façons.

- \* Des localisateurs du point d'encoche sont disponibles commercialement. Ils sont le plus souvent métalliques et sont serrés autour de la corde à l'aide de pinces spéciales.
- \* Une autre méthode est d'utiliser du solide fil ordinaire et de la colle à plume pour former un petit anneau autour du tranche-fil. Ce nœud doit être solide et uniforme. Appliquez une autre couche de colle sur tout le localisateur du point d'encoche et laissez sécher. Il peut y avoir un localisateur du point d'encoche au-dessus et sous l'encoche.

Après avoir tiré une trentaine de flèches, vérifiez le bande d'arc (voir ci-dessous). Il aura probablement diminué. Ajustez les localisateurs du point d'encoche s'il y a lieu.



### **Le band (France) / La bande (Canada)**

Le band doit se situer dans les tolérances du fabricant d'arc.

Si nécessaire, donner quelques tours à la corde pour augmenter ce band, et inversement enlever quelques tours pour diminuer le band.







## MANUEL FITA du DEBUTANT

### FICHE d'ÉVALUATION pour CANDIDAT à la FLECHE JAUNE.

Nom du débutant: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 200\_\_

Date du rattrapage: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 200\_\_

PERFORMANCE	Pointage minimum requis	Atteint *	*Pas atteint	Nombre de touchés réalisés.
Distance de tir				
<b>26 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
Passage de corde	Réussi le test de passage de corde (pont de bande adhésive par exemple)			#10 "Passage de corde"
<i>Continuité</i>	<i>Visage impassible à la décoche</i>			#7.1.2.10
	<i>Visée impassible à la décoche</i>			#7.1.2.10
Séquence	Répète fidèlement les étapes du tir			Chapitre 2 et divers exercices du chapitre 10.
	Temps de tir constant (+/- 10 secondes)			
CONNAISSANCES et/ou SAVOIR-FAIRE	Connaissances et savoir faire attendus	Acquis *	*Pas encore acquis	Commentaires et/ou références
Inscription à un concours	Connaît le processus d'inscription (du club) à un concours local.			
<i>Positionnement de la flèche</i>	<i>Sait fixer un repose-flèche et installer les points d'encoche.</i>			#11.3.4 & 11.4.6
<b>TOTAL</b>	<b>8 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 Jaune*