



# MANUEL FITA du DEBUTANT

## Introduction:

Ce “MANUEL FITA du DEBUTANT” est un guide pour les débutants en tir à l’arc et leurs entraîneurs de niveau 1 (initiateurs).

### Entraîneurs de niveau 1 :

Merci de promouvoir le tir à l’arc !

Ce guide vous aidera à mieux éduquer les néophytes en tir à l’arc et à évaluer leurs progrès.

Nous vous invitons à utiliser le manuel et/ou le document audio-visuel d’entraîneurs de niveau 1 de la FITA.

### Débutant archers :

Félicitations pour avoir choisi de faire du tir à l’arc!

Ce guide présente le programme de chacun des 7 niveaux du Programme des Distinctions FITA pour Débutants. Il vous aidera à développer vos habiletés générales de tir, vos connaissances du tir à l’arc et votre performance. Vos progrès seront encouragés et récompensés avec le gain de distinctions FITA en forme d’épinglette.

A la fin du programme d’initiation au tir à l’arc, vous serez encouragés à prendre part à divers tournois FITA, à l’issue des quels vous pourrez gagner d’autres distinctions FITA, qui sont spécifiques à chaque discipline du tir à l’arc.

La FITA vous souhaite une heureuse vie au sein de la famille mondiale du tir à l’arc.

### Rapide présentation du Programme des Distinctions FITA pour Débutants :

Le programme des distinctions FITA pour débutants a été dressé pour être mis en œuvre dans n’importe quel pays du monde et à tout moment; donc en intérieur comme en extérieur. Un maximum de sept distinctions accompagne le néophyte:

- depuis une très courte distance de tir - 6 à 10 mètres, selon l’âge;
- à la plus courte des distances en salle - 18 mètres, mais sur un plus gros blason que celui officiellement utilisé par la FITA à cette distance;
- et même plus loin – presque à la première distance FITA extérieure sur un blason de 80 cm : le 30 mètres.

Cette autoévaluation n’est pas seulement basée sur le pointage, puisque les habiletés techniques ainsi que les connaissances/savoir-faire seront aussi évalués. Donc le principal objectif du programme des distinctions FITA pour débutants est la **formation complète de l’archer.**



# **PRESENTATION**

# **GLOBALE**



## Objectifs:

La FITA a produit ce manuel pour guider les débutants dans l'évaluation de leurs progrès au fil de la longue période couvrant le programme d'initiation en amont de la participation aux concours officiels.

## Principe de l'évaluation :

Pour obtenir l'une de ces distinctions, le débutant doit atteindre un niveau minimal :

- de pointage;
- d'habiletés techniques;
- de connaissances et/ou savoir-faire.

### POINTAGE

La performance des débutant est évaluée à des distances réduites et sur un nombre de flèches diminué : 15 flèches tirées sur un blason de 80cm

*Voir la fiche d'évaluation pour savoir la distance de tir pour chaque niveau.*

### ACQUISITION D'HABILETE

La réalisation d'un bon pointage est seulement une conséquence d'habiletés bien exécutées, telles que décrites dans le manuel d'entraîneur de niveau 1 de la FITA.

Pour chaque niveau de développement, des habiletés sont censées être acquises. Leur évaluation est basée sur des éléments clefs décrits dans le manuel d'entraîneur de niveau 1 de la FITA. Pour mieux acquérir et évaluer ces habiletés, la collaboration avec un entraîneur de tir à l'arc certifié est fortement recommandée, aussi n'hésitez pas à consulter ce manuel de référence.

### CONNAISSANCES et/ou SAVOIRS-FAIRE

Apprendre le tir à l'arc ne se limite pas à l'étude des étapes de la séquence de tir. Les débutants doivent aussi :

- pratiquer sans risque, donc connaître les règles de sécurité;
- savoir la terminologie spécifique;
- prendre soin de leur équipement = Mettre l'arc sous tension – Maintenir et réparer le matériel (flèches, corde, repose-flèche...)
- apprendre les règles de tir;
- ...

Vous trouverez dans ce manuel les connaissances et savoir faire attendus de vous.



### **Remise des distinctions FITA pour débutants**

Les organismes suivants sont autorisés à commander les distinctions pour débutants au bureau de la FITA:

- Les Associations Membres (les Fédérations Nationales de Tir à l'Arc) en règle avec la FITA;
- Les Clubs et les Associations Régionales de Tir à l'Arc, pour autant qu'elles prouvent leur affiliation à une Association Membres de la FITA qui soit à jour de ses cotisations.

Attention ! Dans certains pays, seule la Fédération Nationale de Tir à l'Arc est habilitée à vendre/remettre les distinctions FITA pour débutant(e)s à ses clubs et associations régionales.

Dans la plus part des cas, les clubs se constituent une réserve de distinctions FITA, qu'ils commandent soit à leur Fédération Nationale de Tir à l'Arc, soit directement au bureau de la FITA.

### **Types of distinctions**

2 séries de distinctions FITA pour débutants sont disponibles:

- \* **Une série pour les plus jeunes novices** (moins de 12 ans) **et pour quelques débutants handicapés**. C'est à l'entraîneur (ou la personne en charge de l'initiation) de décider des archers éligibles à passer ces distinctions. La FITA ne demande aucune preuve d'âge ou d'handicap. Cette série de distinctions est appelée "**PLUMES**".
- \* **Une série pour les autres débutants**: préadolescents, adolescents et adultes. Cette série de distinctions est appelée "**FLECHES**".

Ces distinctions sont en forme d'épinglette; elles peuvent être exposées sur le carquois des archers (par exemple).

### **Recommandations envers les évaluations pour les deux distinctions.**

Etablir un calendrier de séances spécifiques pour le passage des distinctions FITA pour débutant(e)s.

Exiger la participation des débutants à un minimum de séances d'initiation pour pouvoir se présenter à une séance d'évaluation.



**Par exemple:**

Programmer tous les deux mois, une séance spécifique pour passer les distinctions FITA pour débutant(e)s; séance d'évaluation seulement ouverte à celles et ceux qui ont participé à au moins 7 séances d'initiation.

Pour pouvoir se présenter à un passage de distinctions FITA pour débutant(e)s, celles et ceux qui ont participé à moins de 7 séances d'initiation devront:

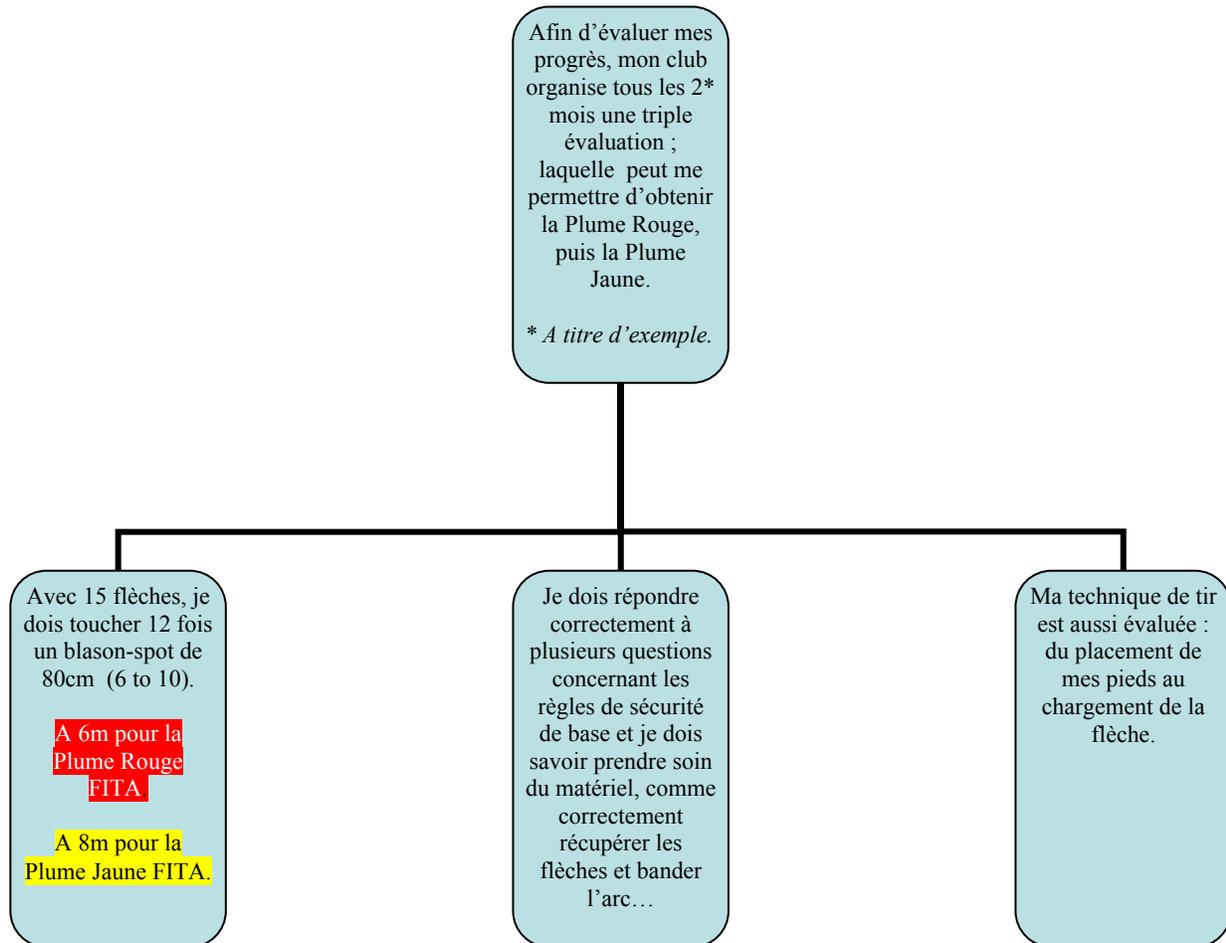
- \* compléter les 7 séances d'initiation exigées, et;
- \* attendre la prochaine séance de passage de distinctions.

Autoriser les débutants qui ont échoué à certaines parties de l'évaluation à repasser ces parties seulement; ceci jusqu'à la réussite complète au test.

Le débutant peut commencer par tenter soit la Plume rouge, soit la Flèche blanche. Débuter par un autre niveau rendrait difficile l'évaluation des habiletés et des connaissances / savoir-faire qui étaient censés être acquis préalablement.



**Les distinctions Plumes de la FITA, en bref.**



*Après avoir obtenu la Plume Jaune FITA, je tenterai les distinctions Flèches de la FITA, en commençant par la Blanche à 10 mètres.*



**Les distinctions Flèches de la FITA, en bref :**

Afin d'évaluer mes progrès, mon club organise tous les 2\* mois une triple évaluation ; laquelle peut me permettre d'obtenir les diverses distinctions Flèches de la FITA. Chacune des 5 distinctions « Flèches » présente l'une des couleurs du blason de tir.

*\* A titre d'exemple.*

Avec 15 flèches (soit une demi distance en salle), je dois totaliser 115 points sur un blason de 80cm, à :

10 m pour la Flèche Blanche FITA.

14 m pour la Flèche Noire FITA

18 m pour la Flèche Bleue FITA.

(qui est une distance officielle de la FITA en salle, mais mon blason est plus grand que l'officiel. Toutefois je peux déjà tirer depuis la même ligne de tir que les archers expérimentés).

22 m pour la Flèche Rouge FITA.

26 m pour la Flèche Jaune FITA.

Je serai alors prêt pour tirer à 30 meters, la plus courte distance officielle en extérieur de la FITA.

Je dois correctement répondre à plusieurs questions à propos de:  
Sécurité  
Terminologie / langage du tir à l'arc  
Description succincte des disciplines en tir à l'arc.

Je dois aussi savoir comment:  
Installer le matériel  
Manier le matériel  
Maintenir le matériel  
M'inscrire à une compétition locale.

Ma technique et ma séquence de tir sont aussi évaluées.

*Je suis maintenant capable de participer à des compétitions locales tirées à de courtes distances.*



# LES DISTINCTIONS « PLUMES ».





## DIRECTIVES RECOMMANDEES POUR LES “PLUMES”

### 1. EVALUATION DU NIVEAU DE PERFORMANCE / POINTAGE (pour « Plumes »)

Lieu:	Intérieur ou extérieur.
Echauffement:	Illimité. A la discrétion de l'entraîneur.
Blason:	Blason-spot de 80cm (6 au 10). <i>Alternative : utiliser un blason entier de 40cm (plus difficile à viser).</i>
Hauteur de cible:	de 80 cm à 1 mètre du sol, pour le centre du blason
Flèches par volées:	3
Nombre de volées:	5
Temps par volée:	Pas imposé (certains enfants et handicapés ont besoin de beaucoup de temps pour charger la flèche sur l'arc)
Nombre total de flèches:	15, soit une demie épreuve de 30 flèches.
Pointage:	Un système simplifié de pointage est proposé afin de permettre aux plus jeunes de compter les points eux-mêmes. Une flèche à l'intérieur ou touchant la ligne périphérique extérieure (du « 6 ») vaut 1 touché. <i>Sur blason de 40cm, toute flèche fichée dans les zones de 1 à 10 points vaut 1 touché.</i> 12 touchés sont exigés.

Ci-dessous se trouve un exemple de fiche de pointage vierge:

15 Flèches				
1 <sup>er</sup> tir	2 <sup>ème</sup> tir	3 <sup>ème</sup> tir	Volée	Total
○	○	○		
○	○	○		
○	○	○		
○	○	○		
○	○	○		

Exemple d'une fiche de pointage remplie :

15 Flèches				
1 <sup>er</sup> tir	2 <sup>ème</sup> tir	3 <sup>ème</sup> tir	Volée	Total
●	○	●	2	
○	●	●	2	4
●	●	●	3	7
●	●	○	2	9
●	●	●	3	12

### 2. EVALUATION DU NIVEAU D'HABILETES TECHNIQUES (pour « Plumes »)

Voir le chapitre « Habiletés » du programme approprié au niveau de la distinction que vous convoitez.

### 3. EVALUATION DU NIVEAU DE CONNAISSANCE / SAVOIR FAIRE (pour « Plumes »)

Voir le chapitre « Connaissances et savoir-faire » du programme approprié au niveau de la distinction que vous convoitez.



# Plume



# Rouge



**PROGRAMME POUR LA DISTINCTION FITA « PLUME ROUGE »**

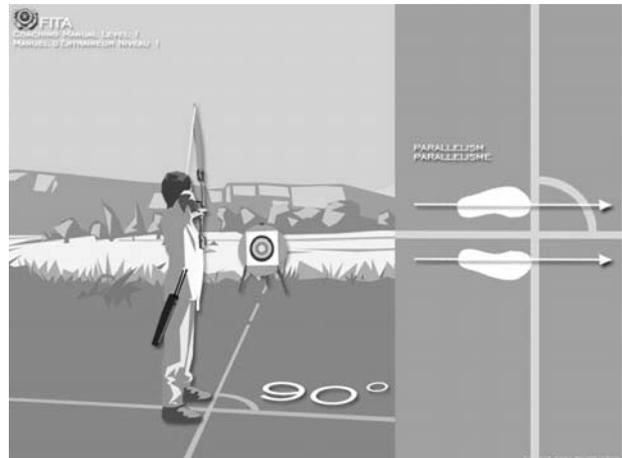
**PERFORMANCE:**

D'une distance de tir de 6 mètres, vous devez toucher au moins 12 fois un Blason-spot de 80 cm (zones 6 à 10) avec 15 flèches (5 volées de 3 flèches).

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

**La position des pieds.**

- **Objectif :**  
Reproduction et relation spatiale avec la cible, obtention d'une stabilité optimale.
- **Position :**  
Pieds parallèles dans l'axe de tir de la largeur des épaules.
- **Rationnel**  
C'est une position facile à répéter avec précision. Donne un support solide aux efforts de pousser et de tirer dans le plan de vol. Donne au corps une direction constante dans le ce même plan. Réduit les problèmes de dos.



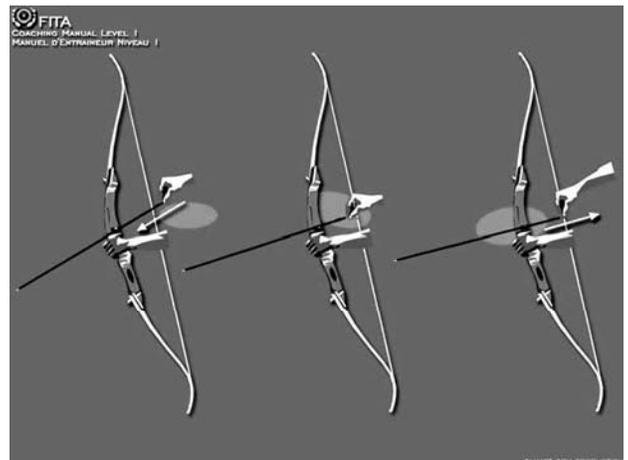
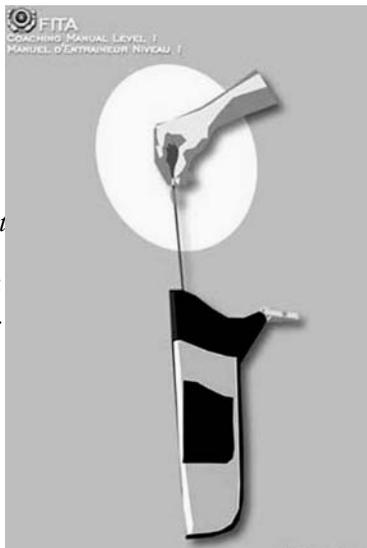
*Comment placer ses pieds sur la ligne de tir.*

**Correct et sécuritaire encochage de la flèche**

- **Objectif :**  
Installation identique sur l'arc. L'action doit être exécutée de manière sécuritaire afin de protéger l'archer, les autres archers et l'équipement.

- **Forme :**  
Tenir la flèche par l'encoche, placer la flèche sur l'appui-flèche, bien orienter la flèche, l'encocher.

*Comment sortir la flèche du carquois.*



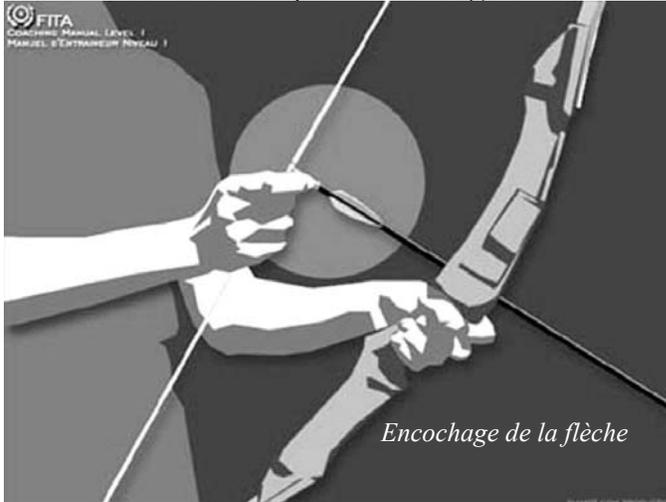
*Chargement de la flèche.*



● *Rationnel*

Tenir la flèche en avant des plumes rend l'encochage plus difficile et l'empennage pourrait être endommagé dans le cas où la main glisserait. L'appui-flèche ne résiste pas à une forte pression verticale. Si l'encochage est fait incorrectement, l'appui-flèche pourrait être endommagé.

Les flèches avec 4 plumes sont également utilisées avec succès à tous les niveaux.



*Appuyer sur la flèche avec le doigt endommage le repose-flèche.*

## CONNAISSANCES ET SAVOIR-FAIRE

Vous devez savoir ce qui suit :

### Sécurité de l'arc

- Décocher sans flèche peut faire casser l'arc et engendrer des blessures.
- Quand la volée est terminée, posez l'arc sur son support situé dans le couloir réservé au matériel;
- Des repose-arc situés derrière la ligne d'attente sont idéaux pour y placer les arcs quand ils ne sont pas utilisés au cours de la séance.

*L'équipement de l'archer doit attendre dans le couloir « matériel »*





Lors de tirs à une plus courte que d'habitude (pour un exercice par exemple), vous pouvez poser votre arc sur le sol à 3m derrière les archers. Dans ce cas, votre arc sera replacé sur son support ou au sol derrière la ligne d'attente une fois revenu à la distance régulière.



*Support d'arcs collectif déplaçable.*

**Encochage sécuritaire de la flèche:**

- La flèche doit être encochée seulement lorsque l'archer est sur la ligne de tir et que le signal a été donné (signifiant que tout le monde est derrière la ligne de tir).
- Vous devez chevaucher la ligne de tir ou avoir les deux pieds dessus, avant d'encoche la flèche.

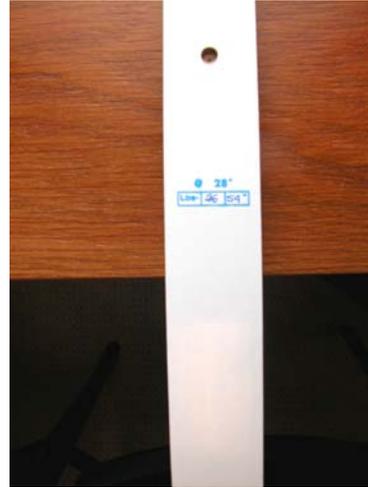
**Retrait des flèches en toute sécurité:**

- A l'approche de la cible, il faut faire attention de ne pas heurter les flèches fichées en terre ou dans la cible. Les encoches sont très coupantes et toutes les flèches tombées par terre doivent être ramassées peu importe à qui elles appartiennent.
- Une précaution doit être prise lorsque les flèches sont retirées de la cible : vérifier qu'il n'y a personne directement derrière celui ou celle qui arrache les flèches. Les flèches peuvent sortir de la cible soudainement et l'encoche peut blesser quelqu'un qui est trop près. Se pencher en avant de la cible est dangereux et les archers doivent se tenir sur le côté pour retirer leurs flèches.
- Pour retirer une flèche de la cible, appliquez une paume de main à la base de la flèche fichée dans la cible. Avec l'autre main, saisissez le fût de la flèche à un endroit tout proche de la cible puis tirez bien dans l'axe du tube de la flèche afin de retirer du réceptacle sans la cintrer.
- Pour retirer une flèche fichée dans l'herbe : NE LEVER PAS la flèche! Vous pourriez la cintrer voir la casser. Dégagez l'herbe recouvrant l'empennage, spécialement des plumes naturelles. Puis tirez la flèche à reculons bien dans son axe, donc à raz de l'herbe. Seulement quand la pointe apparaîtra vous pourrez soulever la flèche.



**Montage de l'arc:**

Vous devez apprendre de votre entraîneur comment monter et démonter correctement les branches du corps de l'arc (si vous utilisez un arc démontable). Un arc classique monté mais pas encore sous tension a les extrémités de ses branches qui pointent vers la cible (pas vers vous). De par une ancienne règle de la FITA, sur la plupart des arcs. La face interne de la branche supérieure (celle vous faisant face) est vierge, alors que les caractéristiques techniques (hauteur et tension) des branches sont inscrites sur la face interne de la branche inférieure, comme illustré ci-contre.



*Les caractéristiques techniques des branches sont notées sur la face interne de la branche inférieure.*

SUR LA PAGE SUIVANTE IL Y A LA FICHE POUR VOTRE EVALUATEUR.



*Distinction Plume rouge*



MANUEL FITA du DEBUTANT

**FICHE d'ÉVALUATION pour CANDIDAT à la PLUME ROUGE**

Nom du débutant: \_\_\_\_\_ Fiche A

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

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

PERFORMANCE	Pointage minimum requis	Atteint *	*Pas atteint	Nombre de touchés réalisés.
Distance de tir <b>6 mètres</b>	12 touchés			
HABILETES TECHNIQUES	Eléments clefs (Ce qui doit être fait)	Acquises *	*Pas encore acquises	Références au manuel FITA d'entraîneur de niveau 1
<b>Position des pieds</b>	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
<b>Mise de la flèche sur l'arc sécuritaire et bien exécutée.</b>	<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
CONNAISSANCES et/ou SAVOIR-FAIRE	Connaissances et savoir faire attendus	Acquis *	*Pas encore acquis	Commentaires et/ou références
<b>Sécurité de l'arc</b>	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
<b>Chargement de la flèche</b>	<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
<b>Récupération sécuritaire des flèches</b>	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
<b>Montage de l'arc</b>	<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>
<b>TOTAL</b>	<b>16 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 des 2 colonnes, marquer le nombre cumulé de cases cochées.

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

Nom et signature de l'évaluateur: \_\_\_\_\_



# Plume



# Jaune



**PROGRAMME POUR LA DISTINCTION FITA « PLUME JAUNE »**

**PERFORMANCE:**

D'une distance de tir de 8 mètres, vous devez toucher au moins 12 fois un Blason-spot de 80 cm (zones 6 à 10) avec 15 flèches (5 volées de 3 flèches).

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

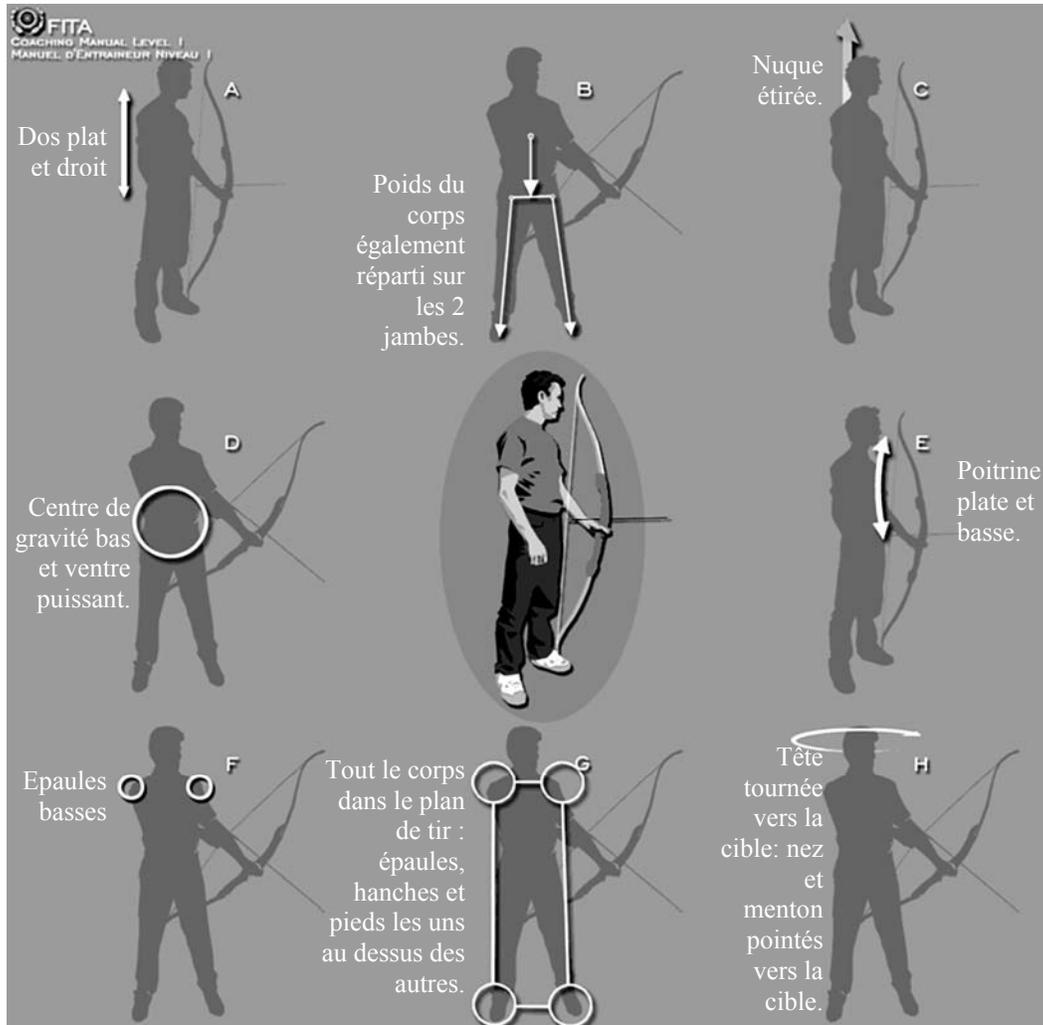
**Positionnement corporel** (depuis avant l'allonge jusqu'à la pleine allonge)

● **Objectif :**

Obtenir une station debout identique et stable, permettant une répétition des gestes du haut du corps ainsi qu'un bon équilibre général. Elle doit également permettre le positionnement de l'œil de la visée toujours au même endroit dans l'espace. Nous pouvons imaginer que l'œil est le sommet de "la grande pyramide" (le concept des pyramides vous sera expliqué par votre entraîneur).

● **Position :**

Pour prendre l'arc et placer les doigts sur la corde (voyez les deux étapes précédentes), la plupart des archers se penchent. Pour passer de la position penchée à la position droite, et asseoir une bonne base corporelle pour amorcer le processus de tir, il y a plusieurs alternatives. En voici quelques-unes.



*Exemples de ce qui peut composer le pré-positionnement du corps :*



a) Les jambes

● *Position :*

En forme de V inversé et symétrique. Répartissez le poids également sur les deux pieds.

● *Rationnel :*

Le poids du corps est réparti à peu près également sur les deux jambes. Parce que le poids est légèrement vers les orteils, l'oscillation avant-arrière est réduite. Comme montré sur l'illustration de la page 20, la jambe de corde participe à la poussée alors que la jambe d'arc participe à la traction. Les deux forces renforcent votre axe vertical et une produisent une pression vers le bas; ce qui donne une solide base pour le travail du haut du corps et une bonne stabilité générale. Pour le processus de tir, le pelvis est généralement basculé (bas du dos plat), ainsi seulement le haut du corps reste à être positionné.



*Poitrine plate – ventre puissant et poids du corps également réparti sur les 2 jambes.*

b) Le haut du corps

● *Objectif :*

Faire en sorte que le tronc, les épaules et la tête soient déjà dans leur position finale.

● *Position :*

Tourner ou basculer le pelvis vers l'arrière (bas du dos plat), la colonne droite et les épaules dans le même plan que les hanches. Les épaules sont basses et la poitrine est aplatie. Un léger étirement est souvent ressenti dans le trapèze. Tourner la tête vers la cible (tout en maintenant son étirement vertical) jusqu'à ce que le nez soit en direction de la cible.

● *Rationnel :*

De garder la tête et la colonne droites assure une position verticale. De basculer le pelvis, d'aplatir la poitrine et d'abaisser les épaules fait abaisser le centre de gravité, rend le corps plus stable ; de plus, cela transfère l'énergie du haut du corps vers le bas, ce qui rend l'archer plus détendu. Les épaules et la tête sont près de leurs positions finales ce qui réduit les mouvements lors de l'allonge.

**Positionnement du corps** (fin de l'allonge)

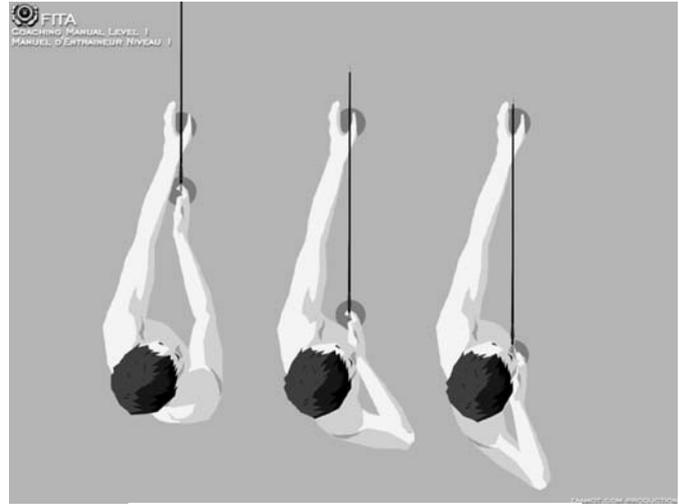
● *Objectif :*

Tendre l'arc sans modifier le pré positionnement réalisé lors des étapes préliminaires. Ce maintien corporel dure jusqu'après le départ de la flèche.



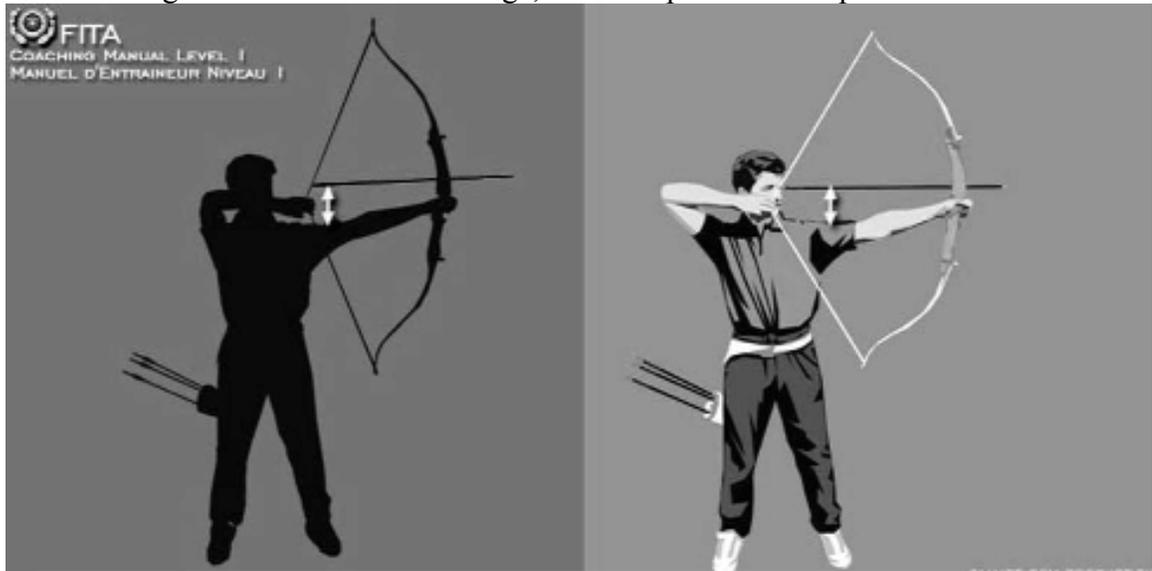
● *Forme :*

Vous devez toujours demeurer en contrôle de vos positionnements et de votre gestuelle. Il y a peu ou pas d'élan. Le mouvement ralenti à l'approche du visage mais ne s'arrête pas ! Le torse demeure presque immobile. S'il n'y a pas de pré-allonge, il y a seulement une légère rotation de la poitrine pour mettre les épaules dans le plan de tir.



*Effectuer l'allonge dans le plan de tir.*

Le corps demeure vertical ou très légèrement incliné vers le pied de corde. Les épaules restent basses. La tête garde sa position, droite; elle ne doit pas s'avancer vers la corde lors des derniers centimètres d'allonge. La flèche demeure toujours parallèle au sol. La corde bouge directement vers le visage, elle se déplace dans le plan de tir.

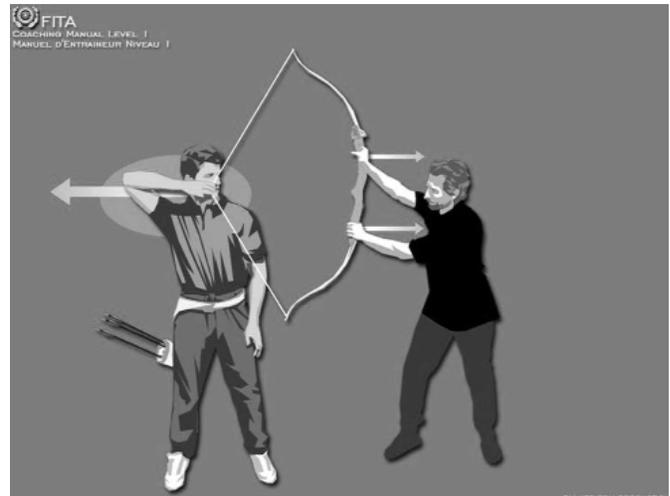


*Le buste, le tronc et le bas du corps restent bien en place lors de l'allonge, et la fin de 'allonge.*

Un équilibre entre votre poussée et votre traction doit s'installer lors de l'allonge. Comme le démontre les illustrations suivantes, les efforts de poussée (sur l'arc) et de traction sur la corde sont supportés par les jambes.



*La jambe (droite) de corde participe à l'effort de poussée.*



*La jambe (gauche) d'arc participe à l'effort de traction.*

● *Rationnel :*

Facile à reproduire car la base est difficilement modifiable et le mouvement simple, le contrôle est facile à réaliser. La recherche de la symétrie va éviter le déséquilibre. La production de l'effort n'est pas centralisée, mais distribuée. Elle facilite la symétrie, réduit les effets de la fatigue locale et minimise les risques de blessures. Les muscles importants sont utilisés pour produire ce mouvement. L'effort maximum de l'allonge est atteint aussitôt que la vitesse diminue à l'approche du visage, permettant le maintien du contrôle. Parce que le début de l'allonge est plus rapide, l'archer économise de l'énergie.

**CONNAISSANCES ET SAVOIR-FAIRE:**

**L'installation de la corde d'arc:**

Votre entraîneur aura certainement monté votre arc avant le début des deux ou trois premières séances. L'installation et la désinstallation de la corde vous seront probablement enseignées à la troisième ou quatrième séance lorsque vous serez plus à l'aise avec l'équipement. Nous recommandons plus bas des méthodes de mise sous tension de l'arc ; elles sont sécuritaires tant pour l'archer que pour l'arc.



*Bandoir « boucle de corde » utilisé avec les 2 pieds.*

Un bandoir fait d'une boucle de corde est peu dispendieux et facile à utiliser. Il rend l'installation de la corde facile, sans effort. Comme pour toutes les méthodes, il est important de vérifier la position exacte de la corde avant de relâcher la pression sur la branche supérieure. Placez un morceau de tapis ou de caoutchouc sur un sol rugueux ou dur afin de protéger la branche inférieure. Un capuchon protecteur placé sur le bout de la branche inférieure y contribuera et aidera aussi à garder la corde en place.

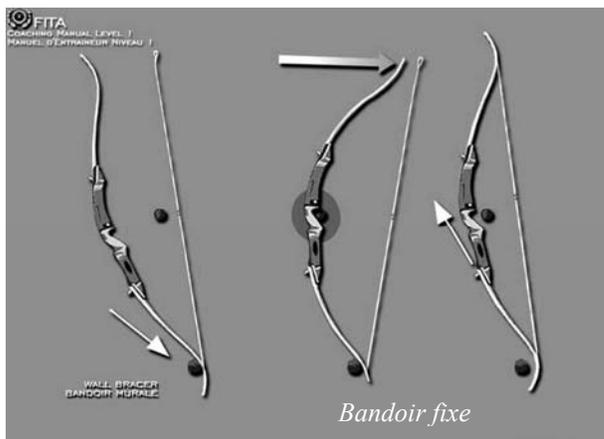


*Bandoir « boucle de corde » utilisé avec un seul pied.*

Vous pouvez également acheter le bandoir "Fausse-corde" d'un marchand d'arc, mais éprouverez certainement de la difficulté à l'utiliser adéquatement dans les premiers temps. Une fois sa technique d'utilisation maîtrisée, c'est un outil adéquat.



*Bandoir de type "Fausse-corde".*



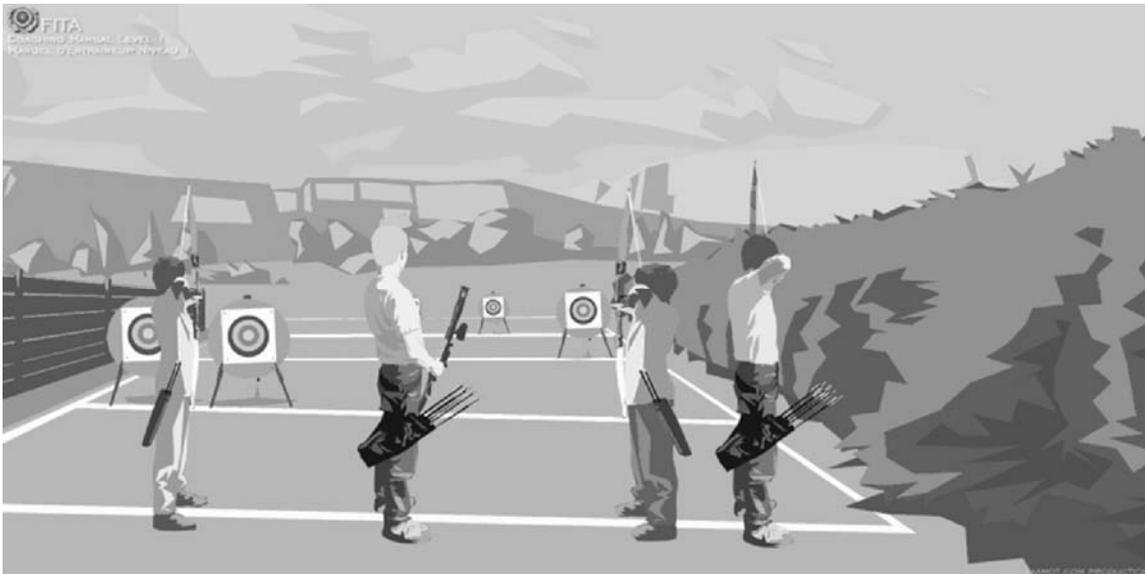
*Bandoir fixe*

Enfin le bandoir fixe est un autre excellent moyen d'installer la corde d'un arc. Il est constitué de 2 segments de cylindres métalliques entourés d'une protection afin de ne pas abîmer la surface des branches ; l'une des extrémités de chaque cylindre est fixée à un mur ou un poteau.



**Direction des tirs:**

- Dans aucun cas un archer doit tirer s'il y a quelqu'un sur le champ de tir près des cibles. Les flèches peuvent ricocher sur la cible ou dévier de leur trajectoire initiale.
- La ligne de tir doit être rectiligne, non en zigzag.
- Lorsque dans un groupe les archers ne tirent pas à la même distance, la façon la plus sécuritaire est d'avoir des cibles à différentes distances et tous les archers sur la même ligne de tir.



**Sécurité et comportement sur la ligne de tir:**

- Vous ne pouvez tendre votre arc que sur la ligne de tir. Vous ne devez pas tendre votre arc avec votre main d'arc plus haute que votre main de corde et ne devez pas tirer en diagonale sur une cible qui n'est pas face à vous.
- Il est interdit de parler aux autres archers ou de les distraire pendant qu'ils tirent.
- Seul l'entraîneur peut faire un commentaire alors qu'un archer tire. Toutefois des mots et marques d'encouragement sont acceptés en tout temps.
- Si votre arc ou votre flèche tombe en avant de la ligne de tir, vous devez attendre que les archers aient terminé le tir avant de récupérer votre matériel. Une flèche qui ne peut être ramassée sans bouger les pieds de la ligne de tir, doit être récupérée après la fin du tir.



## MANUEL FITA du DEBUTANT

### FICHE d'ÉVALUATION pour CANDIDAT à la PLUME JAUNE

Nom du débutant: \_\_\_\_\_ Fiche B

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

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

PERFORMANCE	Pointage minimum requis	Atteint *	*Pas atteint	Nombre de touchés réalisés.
Distance de tir <b>8 mètres</b>	12 touchés			
HABILETES TECHNIQUES	Éléments clefs (Ce qui doit être fait)	Acquises *	*Pas encore acquises	Références au manuel FITA d'entraîneur de niveau 1
Position du corps (avant de tendre et en pleine allonge)	Corps vertical.			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Équilibré sur les 2 pieds.			#7.1.2.4 & 7.1.2.5
	Colonne vertébrale et épaules formant une croix.			#7.1.2.4 & <u>7.1.2.5</u>
Position du corps (en fin d'armement)	Laisse la main venir au visage (le menton &/ou les lèvres ne vont pas vers la corde)			#7.1.2.7
CONNAISSANCES et/ou SAVOIR-FAIRE	Connaissances et savoir faire attendus	Acquis *	*Pas encore acquis	Commentaires et/ou références
Mise sous tension de l'arc	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	Ne perturbe pas (touche ou parle) aux archers en train de tirer.			#3.2 point 3 #3.5 points 1&2
	Comment récupérer une flèche tombée.			#3.2 Point 11
<b>TOTAL</b>	<b>9 évaluations positives sont requis</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 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 Plume Jaune*



# LES



# FLECHES



## Directives recommandées pour l'évaluation des "Flèches"

### 1. EVALUATION DU NIVEAU DE PERFORMANCE / POINTAGE (pour « Flèches »)

Lieu:	Intérieur ou extérieur.
Echauffement:	Pas plus de 4 volées (recommandation seulement)
Blason:	80cm (complet)
Hauteur de cible:	1 mètre à 1.3 mètre pour le centre du blason
Flèches par volées:	3
Nombre de volées:	5
Temps par volée:	2 minutes.
Nombre total de flèches:	15 (demie épreuve de 30 flèches)
Pointage:	Selon le règlement FITA de tir sur cibles intérieures et extérieures.

### 2. EVALUATION DU NIVEAU D'HABILETES TECHNIQUES (pour « Flèches »)

Voir le chapitre « Habiletés » du programme approprié au niveau de la distinction que vous convoitez.

### 3. EVALUATION DU NIVEAU DE CONNAISSANCE / SAVOIR FAIRE (pour « Plumes »)

Voir le chapitre « Connaissances et savoir-faire » du programme approprié au niveau de la distinction que vous convoitez.

#### Candidats à la flèche blanche : **Attention à votre niveau actuel!**

Trois cas sont possibles :

- a) Vous ne détenez encore **aucune distinction « Plume »**, mais votre entraîneur souhaite que vous tentiez le Flèche Blanche (suggéré pour les débutants de 12 ans et plus).  
Pour préparer ce niveau, il vous faut alors vous référer aux chapitres « Habiletés » et « Connaissances et Savoir-faire » des programmes pour les distinctions FITA Plume rouge, Plume jaune et Flèche blanche. Votre évaluateur utilisera la fiche C1.
- b) Vous ne détenez que la distinction **« Plume rouge »**.  
Vous devriez compléter le programme des distinctions « Plume » en préparant le niveau « Plume jaune » (suggéré pour les débutants de moins de 12 ans). Seulement ensuite vous pourrez vous présenter à la Flèche Blanche.
- c) Vous détenez déjà la distinction **« Plume jaune »**.  
Ce qui suit est tout à fait pour vous. Votre évaluateur utilisera la fiche C2.



**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).

<b>CONNAISSANCES et SAVOIR FAIRE</b>
--------------------------------------

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.

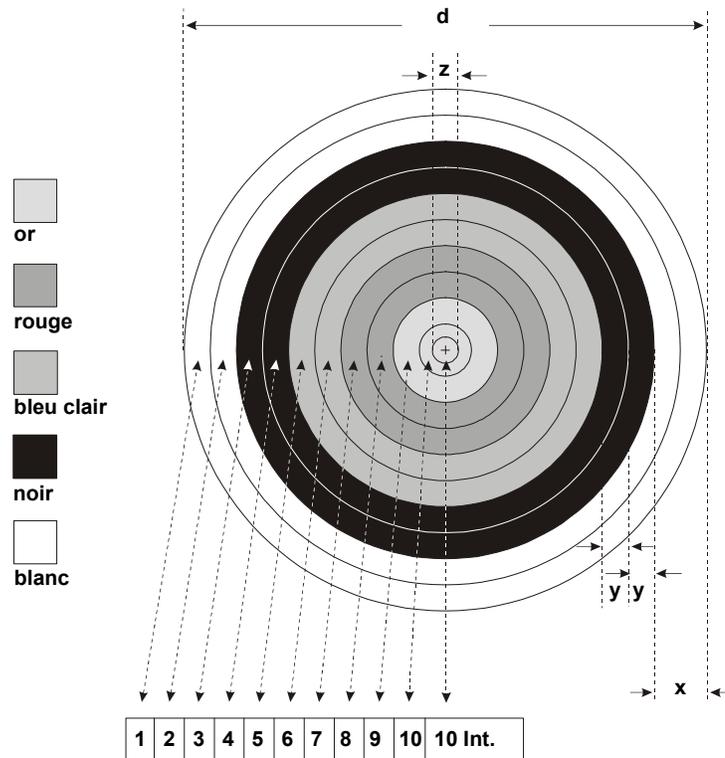
**Direction des tirs:** Voir le chapitre « Connaissances et Savoir-faire » du programme de la Plume Jaune.

**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
<b>N<sup>bre</sup> 10</b>		<b>N<sup>bre</sup> d'X</b>		

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	
<b>N<sup>bre</sup> 10</b>	<b>3</b>	<b>N<sup>bre</sup> d'X</b>	<b>2</b>	

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.
<b>10 mètres</b>	115 points			
HABILETES TECHNIQUES	Eléments clefs (Ce qui doit être fait)	Acquises *	*Pas encore acquises	Références au manuel FITTA d'entraîneur de niveau 1
<b>Position des pieds</b>	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
<b>Mise de la flèche sur l'arc sécuritaire et bien exécutée.</b>	<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
<b>Position du corps</b> (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
<b>Position du corps</b> (en fin d'armement)	<i>Laisse la main venir au visage (le menton &amp;/ou les lèvres ne vont pas vers la corde)</i>			#7.1.2.7
<b>Elévation</b>	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
<b>Sécurité de l'arc</b>	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
<b>Chargement de la flèche</b>	<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
<b>Récupération sécuritaire des flèches</b>	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
<b>Montage de l'arc</b>	<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.
<b>Direction du tir</b>	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
<b>Sécurité et attitude sur la ligne de tir</b>	<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
<b>Marque</b>	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
<b>TOTAL</b>	<b>30 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 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\_\_

<b>PERFORMANCE</b> Distance de tir	<b>Pointage minimum requis</b>	<b>Atteint *</b>	<b>*Pas atteint</b>	Nombre de touchés réalisés.
<b>10 mètres</b>	115 points			
<b>HABILETES TECHNIQUES</b>	<b>Éléments clefs</b> (Ce qui doit être fait)	<b>Acquises *</b>	<b>*Pas encore acquises</b>	<b>Références au manuel FITA d'entraîneur de niveau 1</b>
<b>Elévation</b>	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
<b>CONNAISSANCES et/ou SAVOIR-FAIRE</b>	<b>Connaissances et savoir faire attendus</b>	<b>Acquis *</b>	<b>*Pas encore acquis</b>	<b>Commentaires et/ou références</b>
<b>Marque</b>	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
<b>TOTAL</b>	<b>7 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 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*



# 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.



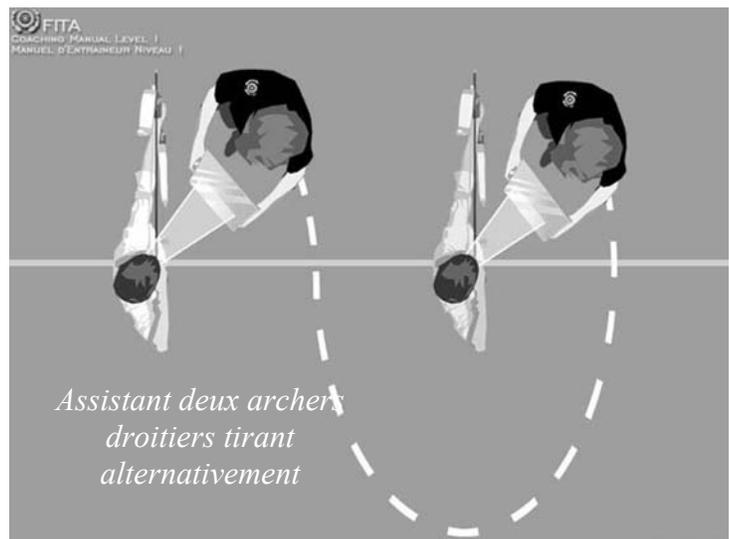
*La corde élastique montée par-dessus la corde d'arc est un outil formidable pour réduire l'effort de l'archer.*



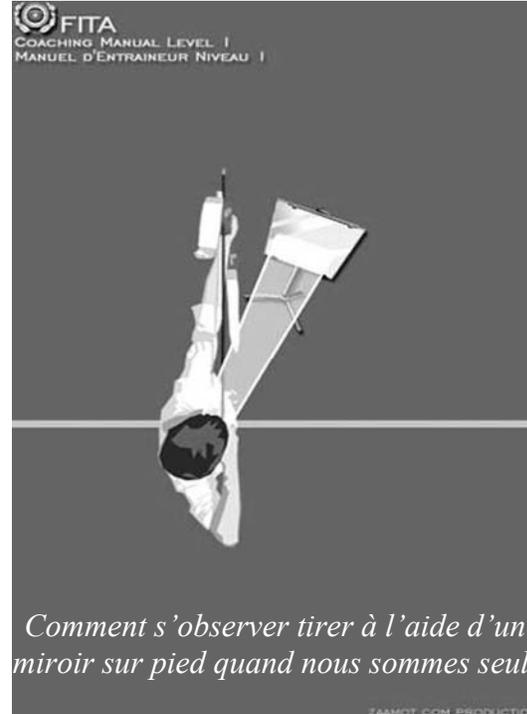
*Assistant aidant deux archers avec un miroir, l'un droitier, l'autre gaucher.*

- \* 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.



*Assistant deux archers droitiers tirant alternativement*



### **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.

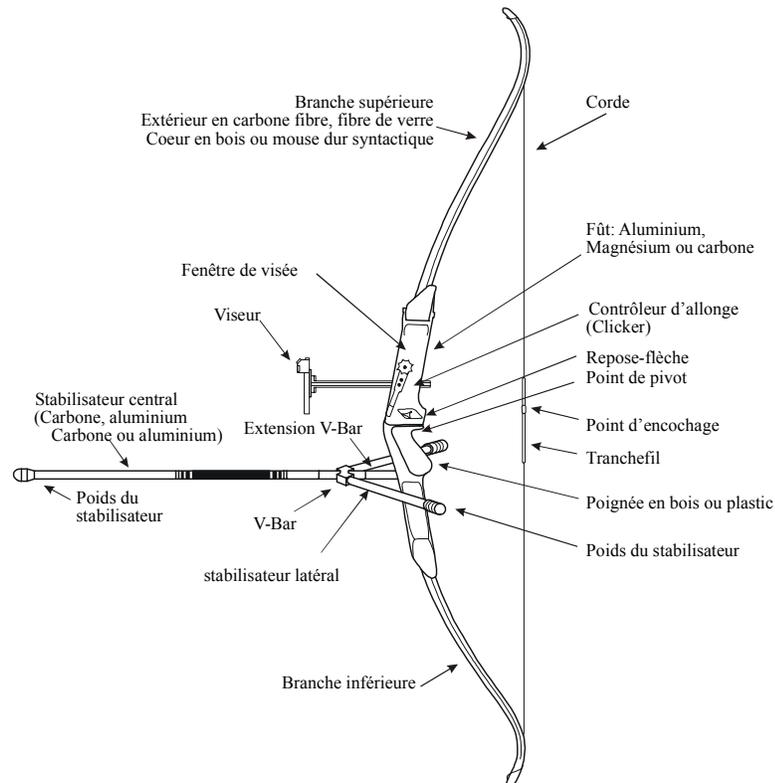
- Groupement par la grandeur afin de pouvoir travailler à votre hauteur.
- Selon le niveau de performance ou de développement ce qui vous permettra des échanges compréhensibles pour tous les deux.
- Selon l'âge, si les deux premiers critères le permettent.
- Les valeurs sociales locales peuvent être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

## **CONNAISSANCES et SAVOIR FAIRE**

### **Terminologie du matériel:**

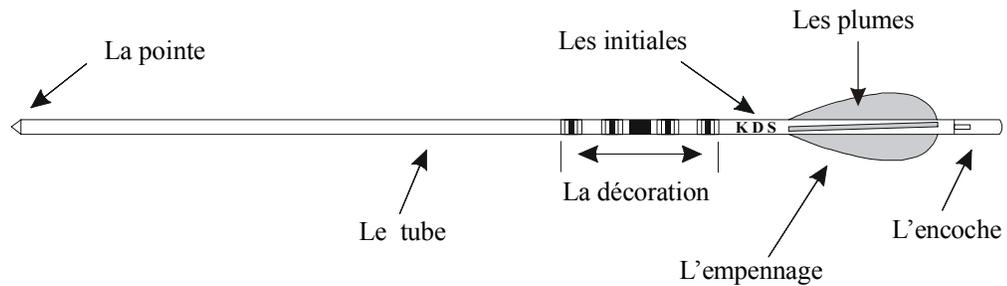
Vous devez connaître les termes désignant les différentes parties de votre équipement. Lors de l'évaluation vous devrez nommer 5 parties de l'arc.

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

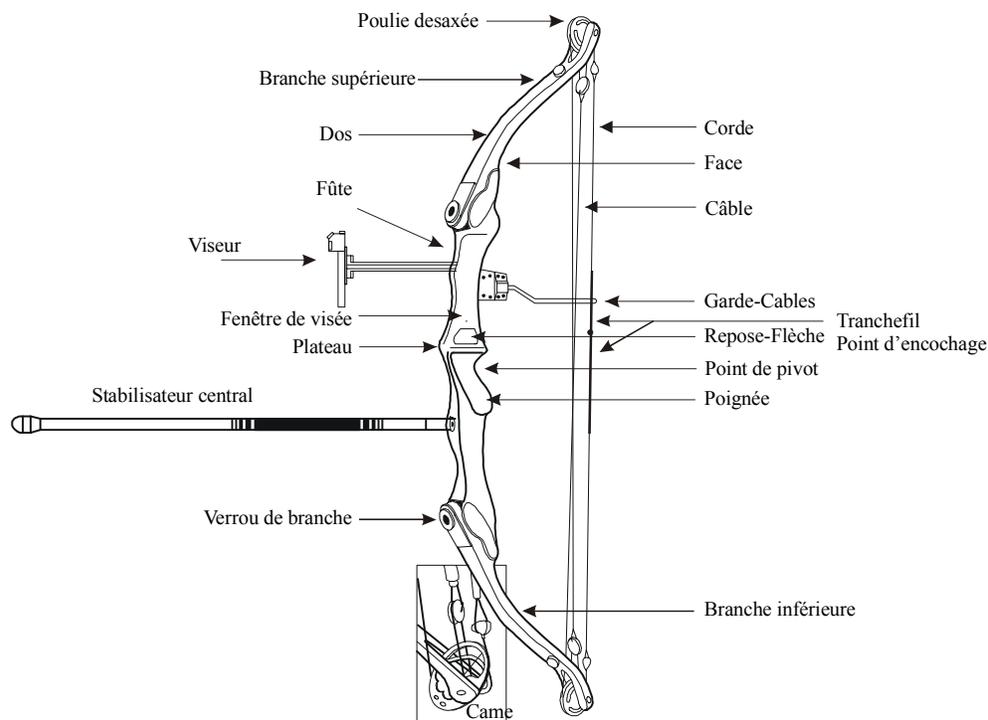




2. Flèche



3. Arc à poulies (ou à démultiplication)



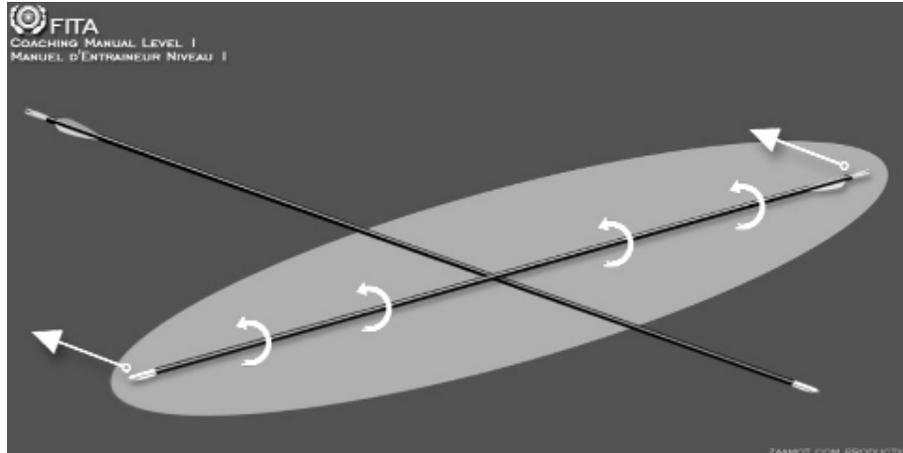
**Sécurité et contrôle des flèches:**

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.

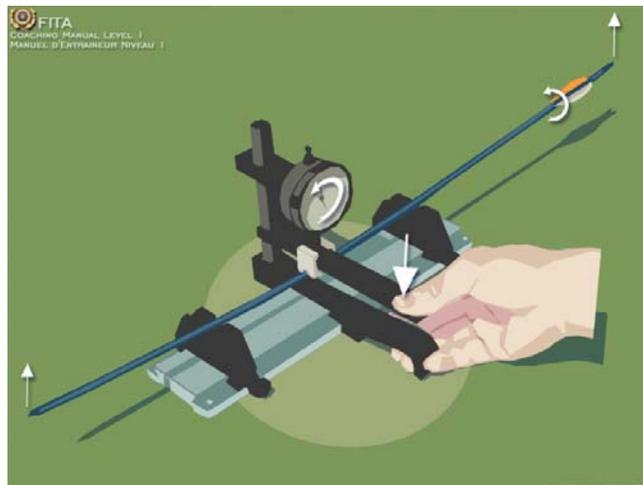


## MANUEL FITA du DEBUTANT



*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



# 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:**

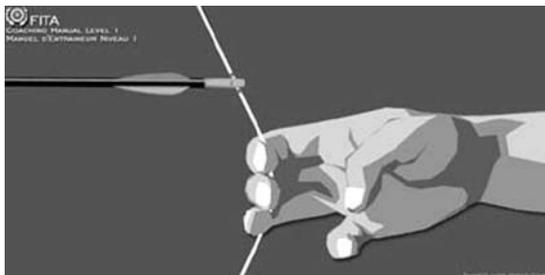
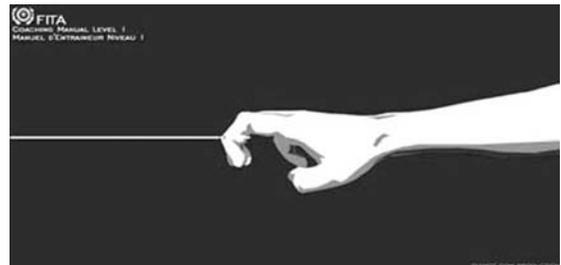
**La main et les doigts de corde**

● *Objectif :*

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

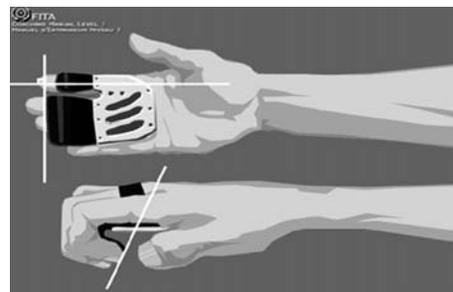
● *Position :*

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 :*

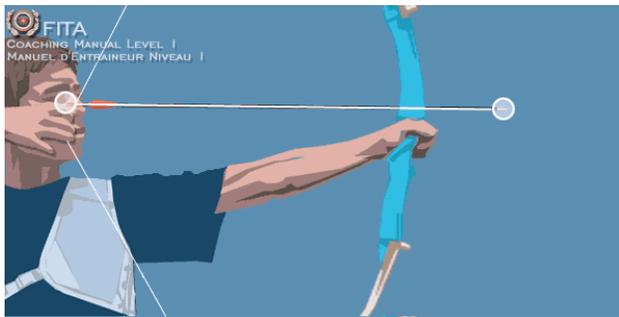
Une corde prise assez « profondément » par les doigts permet aux muscles de la main, du bras et de l'avant bras de corde de se détendre. Plus ces parties du corps seront détendues, moins il y aura de contrainte sur la corde, qui sortira mieux de vos doigts.



**Les repères faciaux:**

● La ligne droite:

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



Élimine :

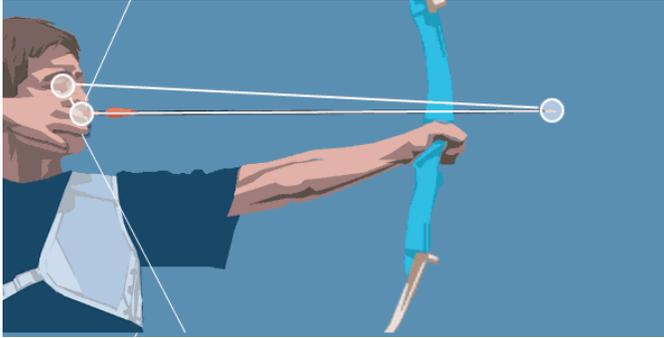
- le besoin de répéter des points de repères faciaux en pleine allonge (voir méthodes du triangle et du quadrilatère décrite plus loin). Un simple alignement visuel du fût de la flèche sur le centre de la cible suffit.
- Le positionnement de l'oeil par rapport au plan de tir (donc pas d'alignement de 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 :

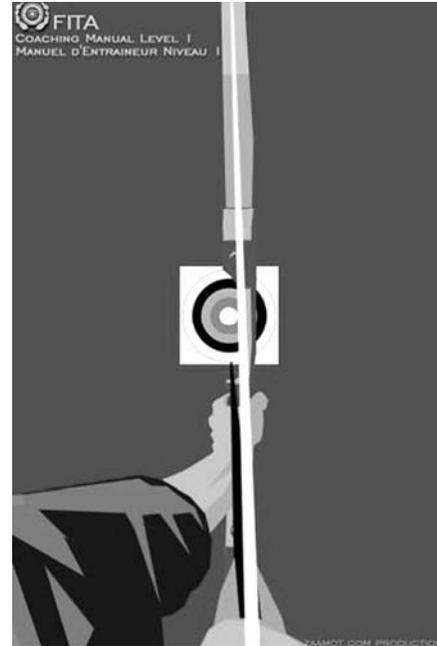
- la pointe de la flèche, placée visuellement sur la cible.
- l'encoche de la flèche, grâce au contact de la main de corde sur le visage.



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.*

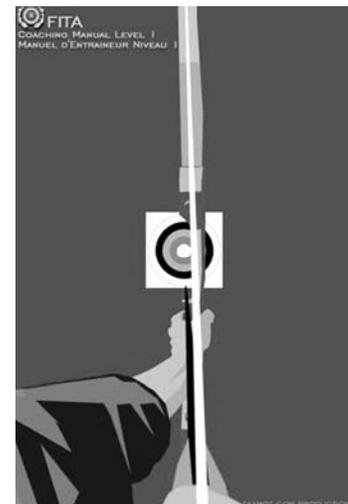
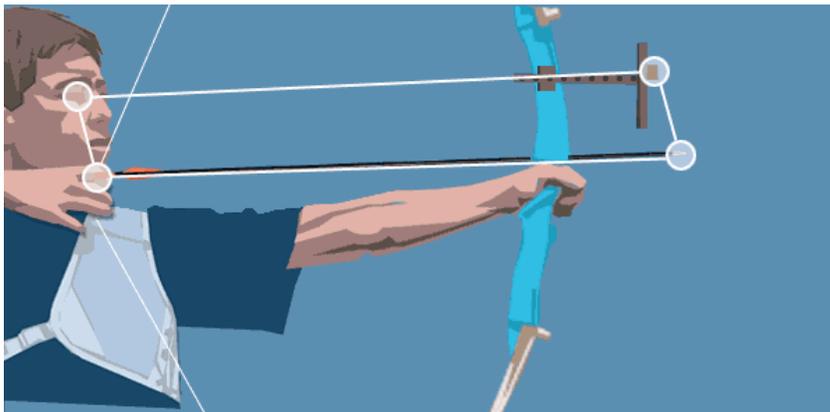


● Le quadrilatère:



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:*

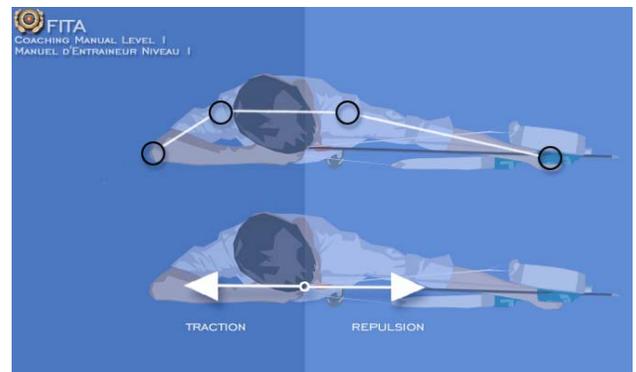
Trouver la position corporelle qui permette un minimum d'effort et un maximum de stabilité lors de la « pleine allonge ».

● *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:

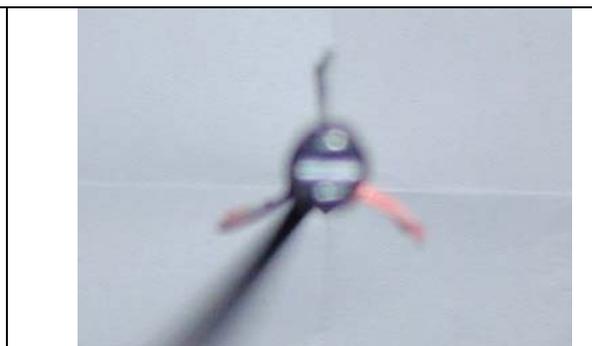
L'arc doit être simple, soit en plusieurs parties (avec un corps d'arc en métal ou en bois, sans passage possible de la flèche à l'intérieur du corps d'arc), soit d'une seule pièce. Dans les deux cas, les branches doivent être en bois et/ou en fibre de verre.

**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				
<b>18 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
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
<b>TOTAL</b>	<b>11 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: \_\_\_\_\_





# 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





## MANUEL FITA du DEBUTANT

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 :*

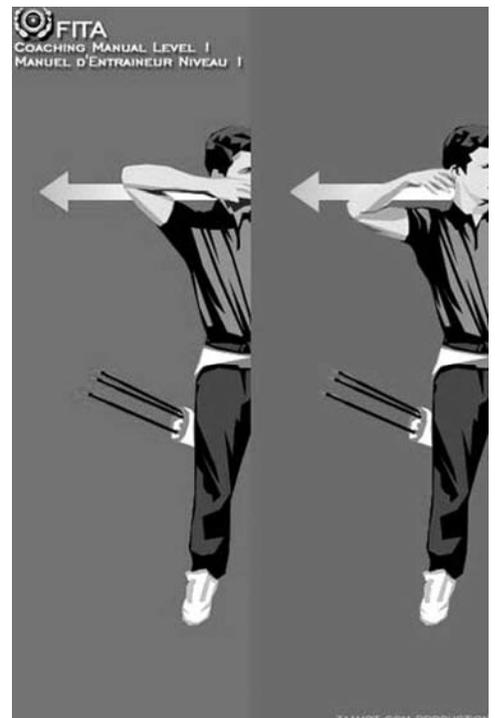
Poursuivre toutes les activités musculaires tout en laissant partir la corde.

● *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 :*

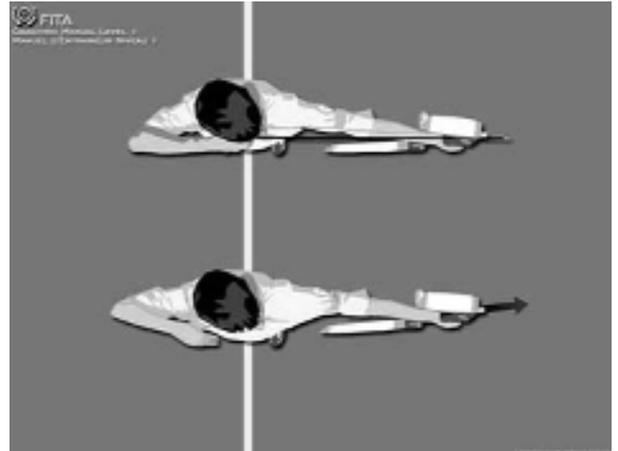
Poursuivre toutes les activités musculaires pendant la propulsion de la flèche.

● *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.

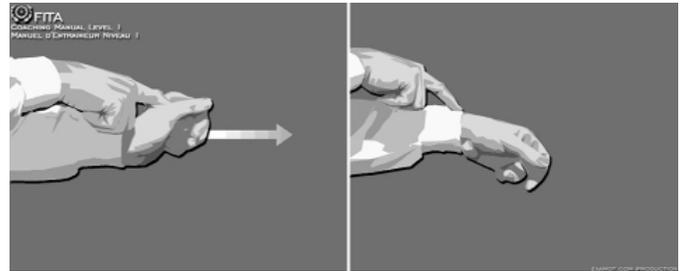


*Exemple d’une main d’arc qui est restée bien détendue jusqu’à la fin du tir. L’utilisation d’une dragonne aide beaucoup à cela.*



● 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

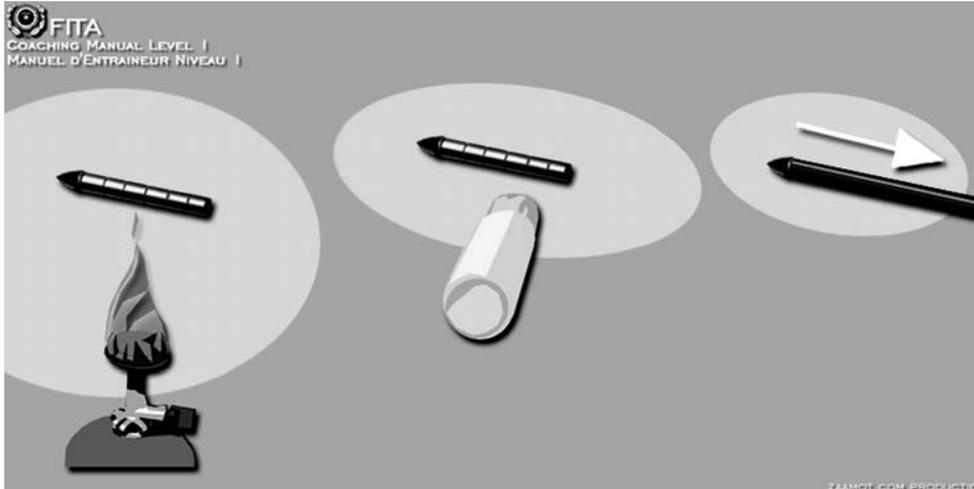


## MANUEL FITA du DEBUTANT

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.

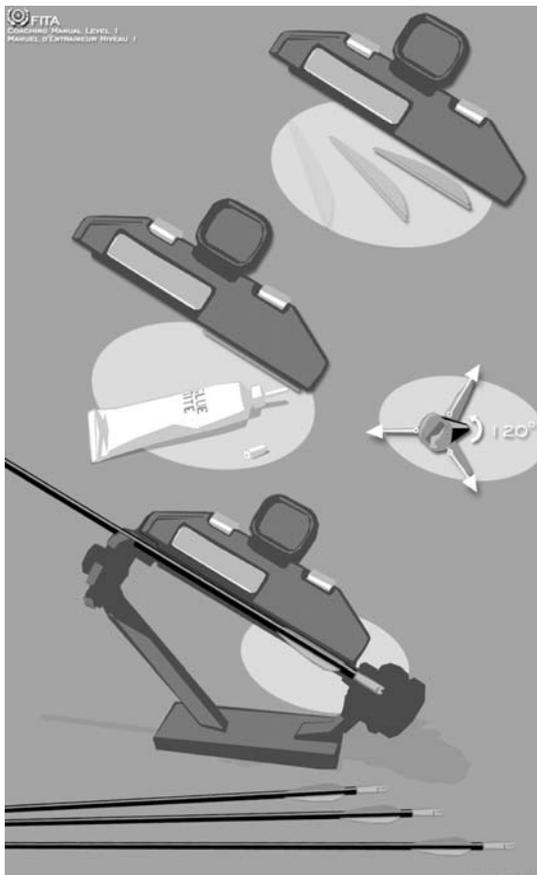


4. Chauffez le bâton de colle et appliquez une généreuse couche de colle sur la tige de la pointe ou de l'insert.
5. Sans délai, alors que la colle est encore liquide, poussez la pointe ou l'insert dans le tube avec un mouvement de rotation jusqu'à ce que la pointe ou l'insert soit bien appuyé sur le 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	115 points			
<b>22 mètres</b>				
HABILETES TECHNIQUES	Eléments clefs (Ce qui doit être fait)	Acquises *	*Pas encore acquises	Références au manuel FITA d'entraîneur de niveau 1
<b>Décoche</b>	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
<b>Main d'arc</b>	<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"
<b>Bras d'arc</b>	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
<b>Disciplines du tir à l'arc</b> connaissance	Donne la description générale de 3 disciplines du tir à l'arc.			FITA C & R #4.1 et #4.5
<b>Réparation de flèches</b>	<i>Sait coller une pointe et une plume</i>			#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 Rouge



# 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.

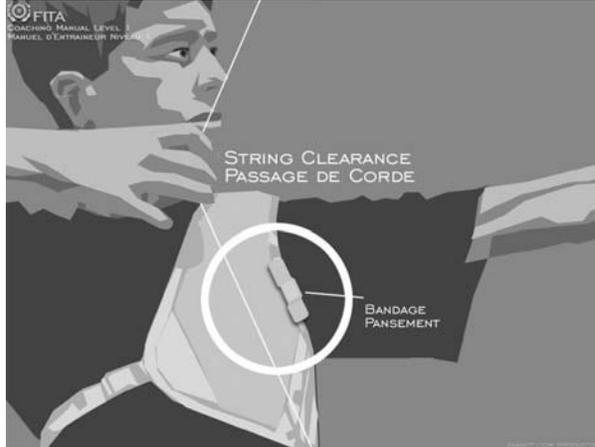
Marquez avec un crayon, le côté du papier collant le plus près de la corde (à faire avant de coller le papier collant sur le protège-bras). Cette marque va nous permettre d'identifier si la corde frappe alors qu'elle va vers l'avant ou lorsqu'elle revient.



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.

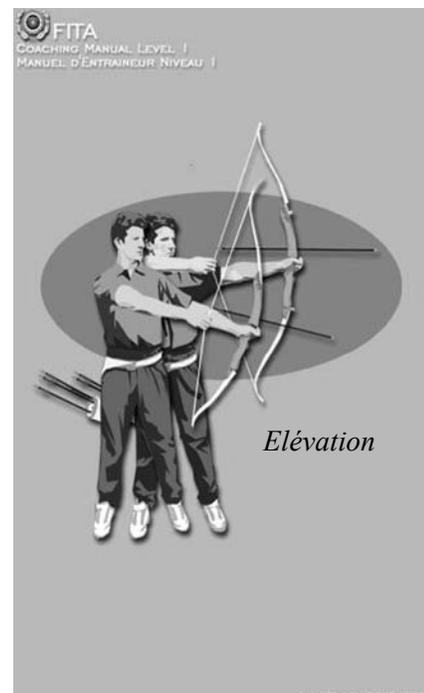
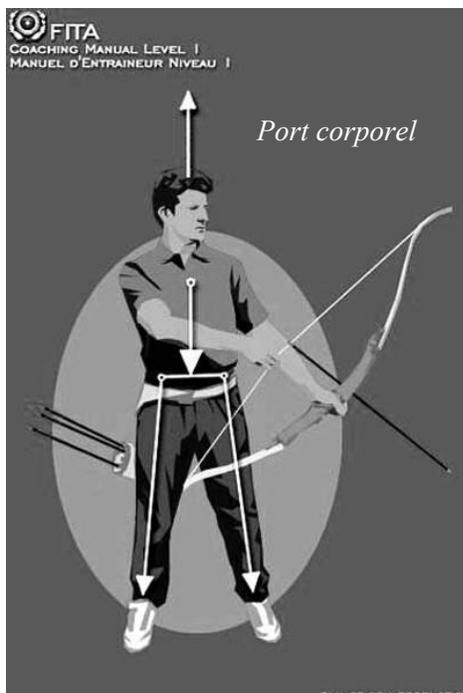
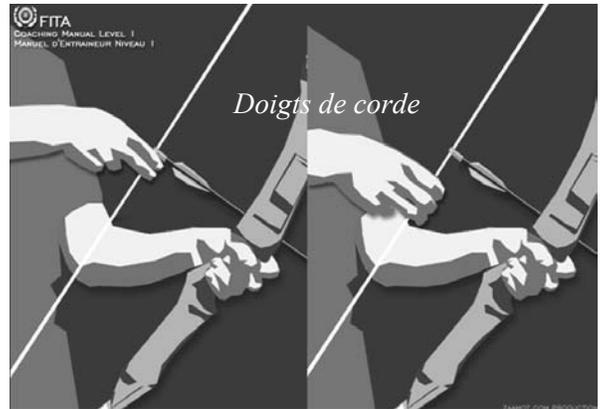
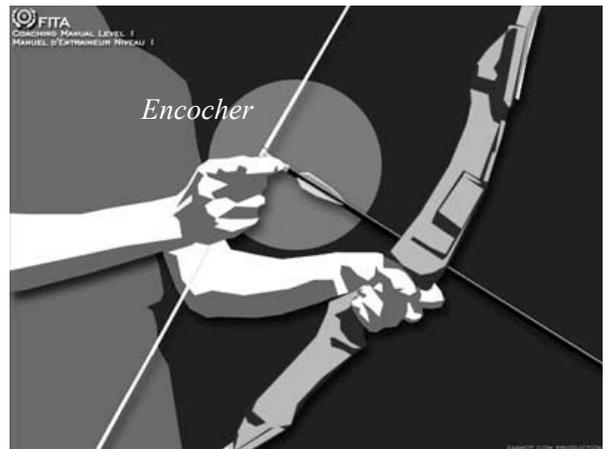
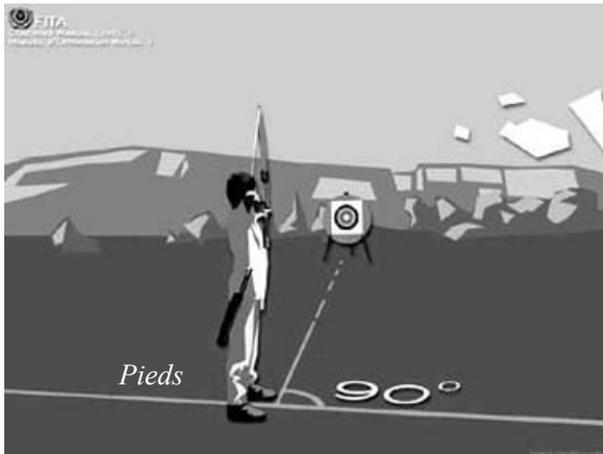


*Votre visage doit rester le même, avant, pendant et après la décoche.*



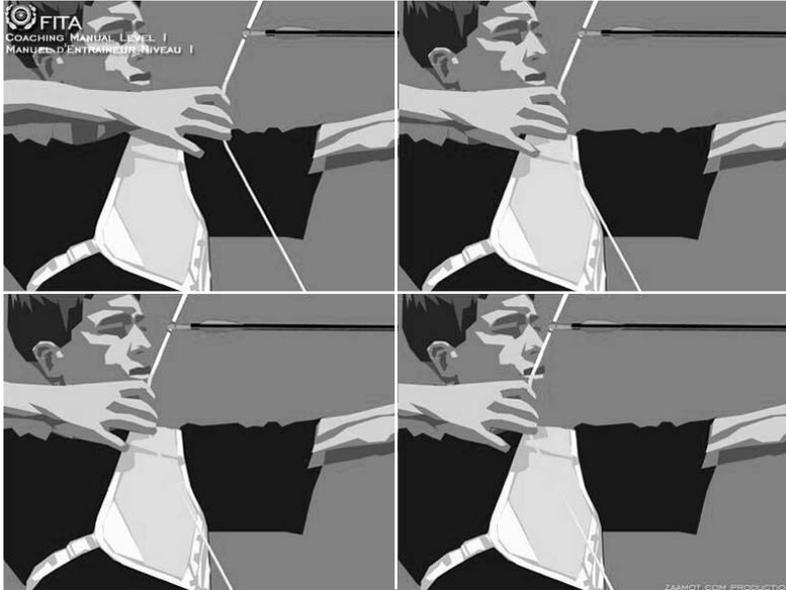
# MANUEL FITA du DEBUTANT

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





# MANUEL FITA du DEBUTANT

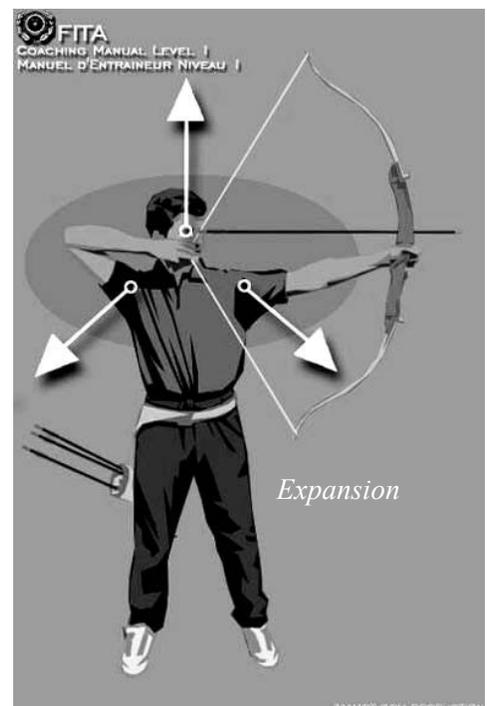


*Allonge*



*Visée*

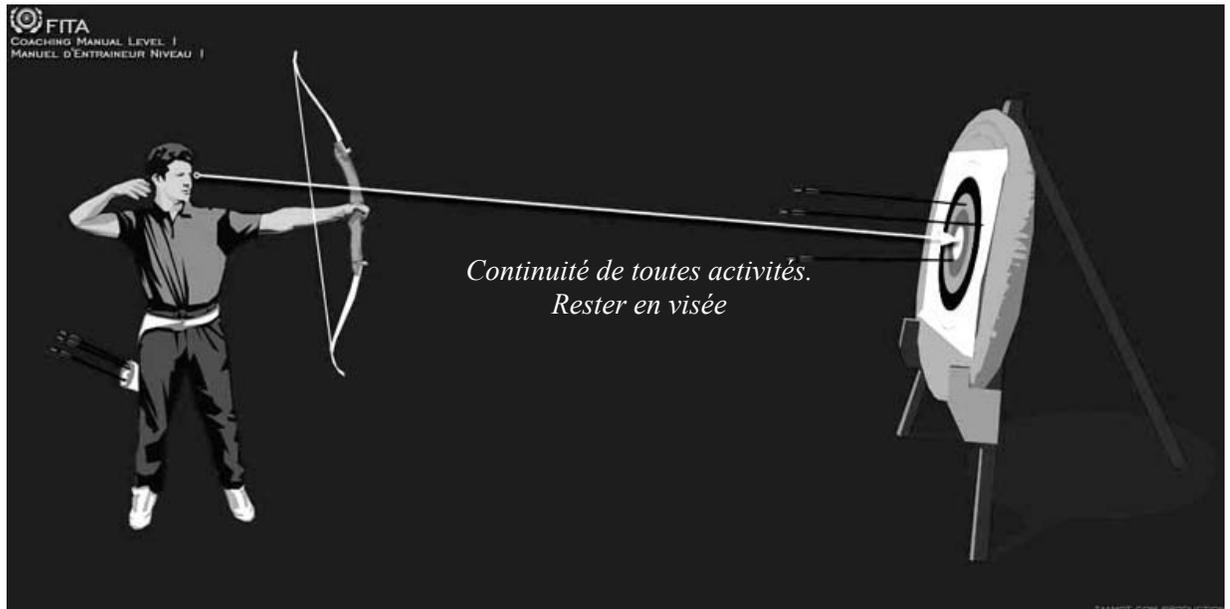
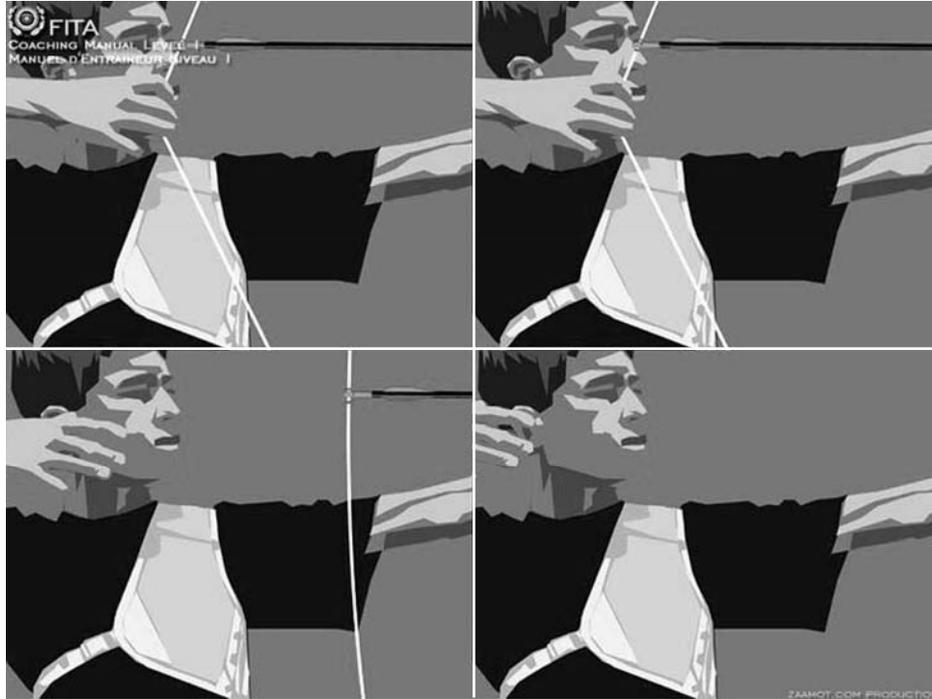
et



*Expansion*



*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.

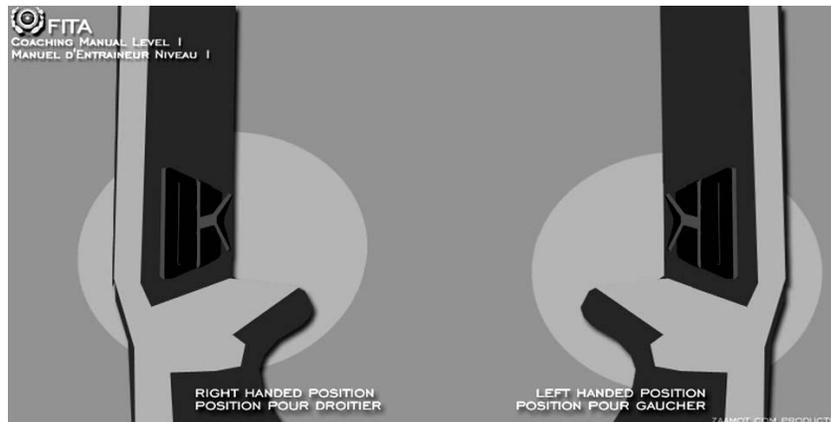
### Positionnement de la flèche sur la corde et l'arc:

#### ● 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.

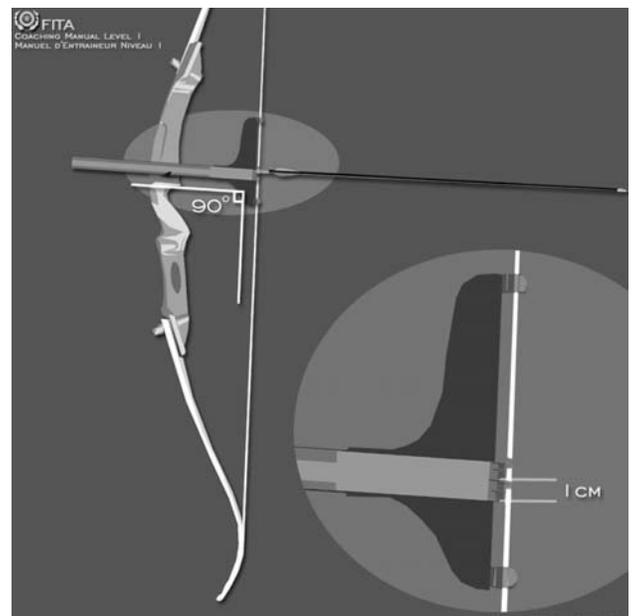
Il doit y avoir au moins 15 mm d'espace entre le fût de la flèche et le plancher de la fenêtre d'arc.



#### ● 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 ».

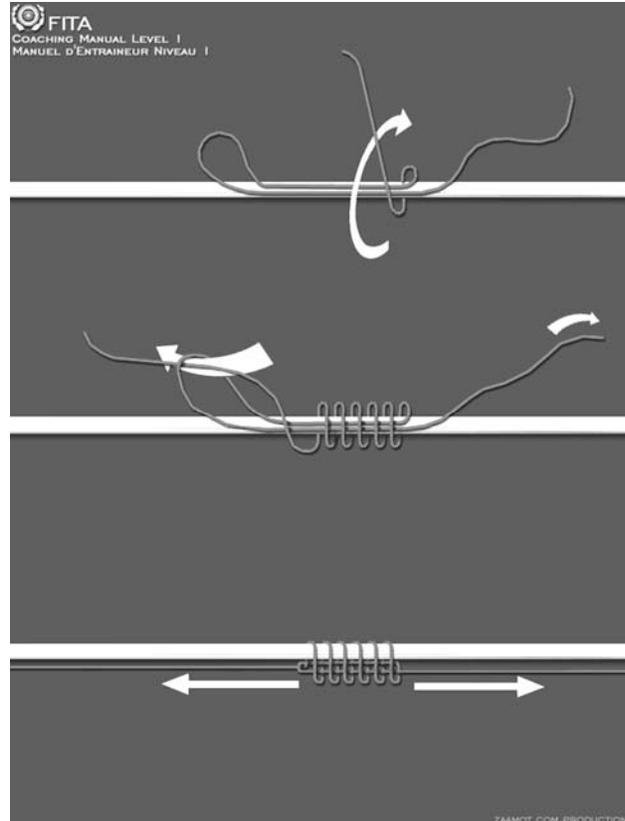




Les localisateurs du point d'encoche peuvent être faits de deux façons.

- \* 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*