

SARBACANE SPORTIVE



吹き矢

BIEN-ÊTRE



BELGIQUE









TOURNOI

EN SALLE

RÈGLEMENT



ÉDITION 2024

1.	INTRODUCTION	1	
1.1	HANDICAP ET POSSIBILITÉS DE PRATIQUE	1	
1.2	ORIGINES DU JAPON	1	
1.3	EN BELGIQUE	1	
1.4	CONSOMMATION DE BOISSONS ALCOOLISÉES	1	
1.5	ESPRIT DU JEU - LE FAIR PLAY	2	
2.	ÉQUIPEMENT ET INSTALLATION	2	
2.1	LA CIBLE	2	
2.2	LA SARBACANE	2	
2.3	LES FLÈCHES	3	
2.4	AMÉNAGEMENT DU TERRAIN	3	
2.5	LA POTENCE	4	
3.	ÉLIGIBILITÉ DES PARTICIPANT.E.S	5	
4.	CATÉGORIE DE PARTICIPATION	5	
5.	RÔLE DE L'ASSISTANT.E SPORTIF.VE	5	
6.	CHAMBRE D'APPEL	6	
7.	ARBITRAGE	6	
7.1	ACCIDENTS DE TIR	6	
7.2	POINTS DE RÈGLEMENT PARTICULIERS	7	
8.	ORGANISATION DU TOURNOI	7	
9.	DÉROULEMENT DU TOURNOI	8	
9.1	VÉRIFICATION DU MATÉRIEL ET LA CHAMBRE D'APPEL	8	
9.2	RYTHME	8	
9.3	SÉCURITÉ	8	
11.	LES EFFETS DE LA "RESPIRATION FUKIYA DU BIEN-ÊTRE SPORTIF" SUR LA SANTÉ	9	
12.	LEXIQUE	10	
<hr/>			
ANNEXES			
1.	BLASON 18 CM	11	
2.	BLASON INCLUSIF HANDISPORT	12	
3.	BLASON 17 CM HANDISPORT MALVOYANT	13	
4.	BLASON TRISPOT	14	
5.	FEUILLE DE POINTS	15	
6.	FEUILLE DE POINTS - TOURNOI	16	
7.	FEUILLE DE POINTS - PAR DISTANCE DE TIR	17	
8.	FEUILLE DE POINTS - 4 MÈTRES NOVICES	18	
9.	FEUILLE DE POINTS - HANDI MALVOYANT.E	19	
10.	TABLEAU GÉNÉRAL DES POINTS PAR DISTANCE DE TIR	20	
11.	TABLEAU GÉNÉRAL DES POINTS - TOURNOI	21	
12.	LE MATÉRIEL	22	
13.	LES GRADES	23	
14.	IMPLANTATION DE LA ZONE DE TIR EN SALLE	24	
15.	LE SOUFFLE / LA RESPIRATION MIXTE	25	
16.	LES DISTANCES DE TIR ET LE MATÉRIEL	26	
17.	CARTE DE MEMBRE DARDAR	27	
18.	LA CHARTE DU FAIR PLAY	28	
	POUR EN SAVOIR PLUS...	30	

1. INTRODUCTION

Le club **DARDAR : SARBACANE SPORTIVE CHARLEROI** a réalisé cette publication afin de clarifier le **règlement de tir en salle de sarbacane pour un tournoi en Belgique**.

Ce sport n'étant pas développé sur notre territoire, il a fallu se documenter en France, en Allemagne, au Japon (IFA- SWFA)... pour rassembler les données et les mettre en page.

Nous espérons que cela favorisera le développement de ce sport et contribuera à permettre de vivre dans une société de plus en plus inclusive, quelque soit la situation de handicap.

REMERCIEMENTS

Le club « **DARDAR : SARBACANE SPORTIVE CHARLEROI ASBL** » s'est inspiré principalement du règlement de la Fédération française de handisport sarbacane pour réaliser cette publication. Plusieurs fiches techniques ont été réalisées sur base de données récoltées auprès de la FSSA- France Sarbacane Sportive Amateurs et de Décathlon Olympique Moderne France.

Nous remercions également l'AFTS- [Association Française de Tir à la Sarbacane](#) et plus spécialement son président Patrick Dagonneau pour les conseils et la relecture de ce règlement.



Illustrations et photos : DARDAR Sarbacane Sportive Charleroi asbl

© DARDAR Sarbacane Sportive Charleroi asbl, octobre 2024

La duplication entière ou partielle du présent document « Règlement du tournoi en salle de sarbacane sportive » est autorisée en mentionnant « DARDAR : Sarbacane Sportive Charleroi asbl ».



Tournoi inclusif de sarbacane sportive, 14 octobre 2023 - Ransart / Charleroi

Sport de visée, l'objectif de la discipline est de propulser un projectile sur une cible verticale en soufflant dans une sarbacane. Cette activité nécessite une grande rigueur et une maîtrise technique absolue de l'engin (adresse, précision, endurance). Le contrôle du souffle et la maîtrise émotionnelle sont également des éléments essentiels. Un encadrement attentif et compétent ainsi que de nombreuses heures d'entraînement, doivent permettre à tous et toutes d'accéder à cette discipline, et à certains d'y exceller.

Pour l'organisation d'un tournoi au calibre 14 à 16 mm, en salle comme en extérieur, cela fait partie d'une autre réglementation.

1.1 HANDICAP ET POSSIBILITÉS DE PRATIQUE

Fauteuil manuel- Fauteuil électrique- Mal-marchant- Handicap membre(s) supérieur(s)- Personne de petite taille - Déficien.e visuel.le - Sourd.e.s

Pratiquée à l'origine chez les valides, l'intérêt de la sarbacane réside dans la combinaison du contrôle du souffle, de la maîtrise et de la stabilité de la concentration. Ouvert aux personnes les plus lourdement handicapées, ce sport 100 % intégration permet aussi de regrouper valides et handicapés sur le même pas de tir.

1.2 ORIGINES DU JAPON

Source : <https://www.fukiya.net/en/>

International Fukiya Association (IFA), Fédération Internationale de Tir à la Sarbacane Sportive, créée en 2001 par Hironori Higuchi (Japon) et Amante P. Marinas Sr. (Philippines).

En avril 1998 : la IFA « **International Fukiya Association** » est fondée par monsieur Kiyoshi AOYAGI en tant que sport bon pour la santé. « **Fukiya** » vient du japonais et peut être traduit par sarbacane, comme celle utilisée par les Ninjas, en anglais « **Blowgun** : souffle arme ».

En avril 2019, la IFA change de nom et devient la SWFA « **Sport Wellness Fukiya Association** » sous la présidence de monsieur Kazumaro NAKAMURA.

Le « **Japan Sport Wellness Fukiya Association** » a pour objectif de devenir une organisation sportive qui contribue au « bien-être (wellness) » national et international.

Le mot « bien-être » ne signifie pas seulement la santé physique, mais aussi le maintien et la promotion d'une santé totale au cours des activités quotidiennes qui rendent la vie active et créative. L'Association a décidé d'utiliser « Sport Wellness Fukiya » avec la ferme volonté de poursuivre le « bien-être », la santé pluraliste qui améliore la qualité de vie.

Le **Sport Wellness Fukiya** est un sport que tout le monde, des enfants aux personnes âgées, en situation de handicap, quel que soit leur âge et leur sexe, peut pratiquer en toute sécurité.

En tant que sport, « **Sport Wellness Fukiya** » doit avoir ses mouvements de base, ses règles de compétition unifiées et son équipement de sécurité. Même si nous tirons simplement une fléchette en soufflant, la vitesse de la fléchette peut atteindre plus de 100 km/heure. Ainsi, nous attachons la plus grande importance à la sécurité lorsque nous développons l'équipement utilisé pour Sport Wellness Fukiya.

日本 スポーツウェルネス吹屋協会

JAPON SPORT BIEN-ÊTRE FUKIYA ASSOCIATION

1.3 EN BELGIQUE

En novembre 2022, les statuts de l'asbl « **DARDAR : SARBACANE SPORTIVE CHARLEROI** » sont publiés au Moniteur Belge, numéro d'entreprise : 0794.253.321. Le 1^{er} club belge de sarbacane est créé.

Dans le passé, selon la FSSA- France Sarbacane Sportive Amateurs, il y a eu un club de sarbacane en Belgique, mais nous n'avons pas réussi à joindre les anciens responsables.

La Belgique n'a pas encore de Fédération sportive au niveau de la sarbacane, mais le projet est à l'étude pour 2025.

1.4 CONSOMMATION DE BOISSONS ALCOOLISÉES

La présence / consommation de boissons alcoolisées pendant toute la durée de la manche est interdite sur le pas de tir. Une bouteille d'eau est prévue pour chaque participant.e.

Chacun.e peut se désaltérer brièvement entre chaque volée avec des boissons softs et autres boissons non-alcoolisées mais la volée doit être tirée dans le temps imparti de 1 minute 30 secondes.

Si les arbitres estiment qu'une personne participant au tournoi est sous l'influence d'alcool ou d'une autre substance, celle-ci sera interdite de compétition.

1.5 ESPRIT DU JEU - LE FAIR PLAY

Le fair play, l'esprit sportif ou le franc-jeu désigne une conduite honnête dans un jeu, puis dans toutes circonstances. Ce terme recouvre à la fois le respect de l'adversaire, des règles, des décisions de l'arbitre, du public et de l'esprit du jeu, mais aussi la loyauté, la maîtrise de soi et la dignité dans la victoire comme dans la défaite qui préfigure à toute participation à une rencontre amicale ou compétitive de sarbacane, [annexe 18](#).

2. EQUIPEMENT ET INSTALLATION

La vérification de l'équipement doit se faire avant le début de la compétition. Elle sera dirigée dans la chambre d'appel par un arbitre et/ou les personnes désignées par les organisateurs. L'équipement qui doit être vérifié inclut la sarbacane (taille, système anti-retour), les flèches et la potence.

L'équipement est sujet à une vérification au hasard à n'importe quel moment durant la compétition à la discrétion de l'arbitre en chef. Si l'un des équipements n'est pas conforme, le la compétiteur.trice devra y remédier dans un bref délai, sous peine de disqualification.

2.1 LA CIBLE

La cible d'un diamètre de 18 cm est placée soit à 4, 6, 8 ou 10 m de distance, en fonction du grade [annexe 13](#), et à une hauteur de 1.60 m du sol.

Pour les personnes débutantes la distance de tir est de 4 m.

Le blason de 18 cm de diamètre comprend 3 zones de points : 7, 5 et 3, [annexe 1](#).

Le club DARDAR : Sarbacane Sportive Charleroi a créé ses blasons pour ceux-ci soient tous «inclusifs», c'est à dire que chaque blason comprend 2 zones de points espacées en hauteur de 30 cm pour répondre aux critères de l'inclusion : centre de la cible à 1.30 et 1.60 m du sol, [annexe 2](#).

HANDISPORT

Pour les personnes en fauteuil roulant non-motorisé ou de petite taille, la cible est placée à soit à 4, 6, 8 ou 10 m, selon le grade de tir, et à une hauteur de 1.30 m du sol.

Pour les personnes aveugles, malvoyantes, en fauteuil roulant motorisé ou n'ayant pas l'usage des bras la cible est placée à 2.50 m du bout de la sarbacane et à une hauteur de 1.30 m du sol. L'usage de la potence est requis.

Le blason pour les personnes malvoyantes ou aveugles mesure 17 cm de diamètre est composé de 10 zones de points allant de 1 (à l'extrémité) à 10 (au centre), [annexe 3](#).

La cible est posée contre un panneau en mousse polyéthylène (butte de tir) de matière souple ou de type styrodur.

2.2 SARBACANE

- Longueur maximale 122 cm et minimum 60 cm ;
- L'adaptation d'embouchure buccale spécifique est autorisée pour les personnes ayant un problème avec les membres supérieurs, [annexe 12](#) ;
- Il est possible de mettre la sarbacane dans la bouche selon le type d'embouchure utilisée ;
- Le système anti-retour est obligatoire pour les débutants et pour les personnes en situation de handicap.

Généralement en aluminium, le tube est l'élément principal de la sarbacane.

Les sarbacanes du commerce sont pour la plupart équipées d'un système anti-retour et se composent d'un tube ou plus (2 tubes) qui sont assemblés entre eux avec une fixation étanche.

Il n'est pas autorisé de changer de sarbacane en cours de tournoi, que ce soit en longueur ou en calibre.

La sarbacane peut avoir certains accessoires optionnels :

- Le porte-flèches : il permet de porter ses flèches sur la sarbacane elle-même.
- La poignée : c'est une zone en mousse qui permet de poser la main sur la sarbacane d'une manière adhérente, une poignée ([annexe 12](#) «F2») ou une «boule» ([annexe 12](#) «H»).
- Le viseur : il se situe à l'opposé de l'embouchure et permet non seulement d'aligner son tir mais aussi de protéger une sarbacane verticalement posée à terre.
- Le(s) poids ([annexe 12](#) «I») pour assurer un meilleur équilibre à la sarbacane.

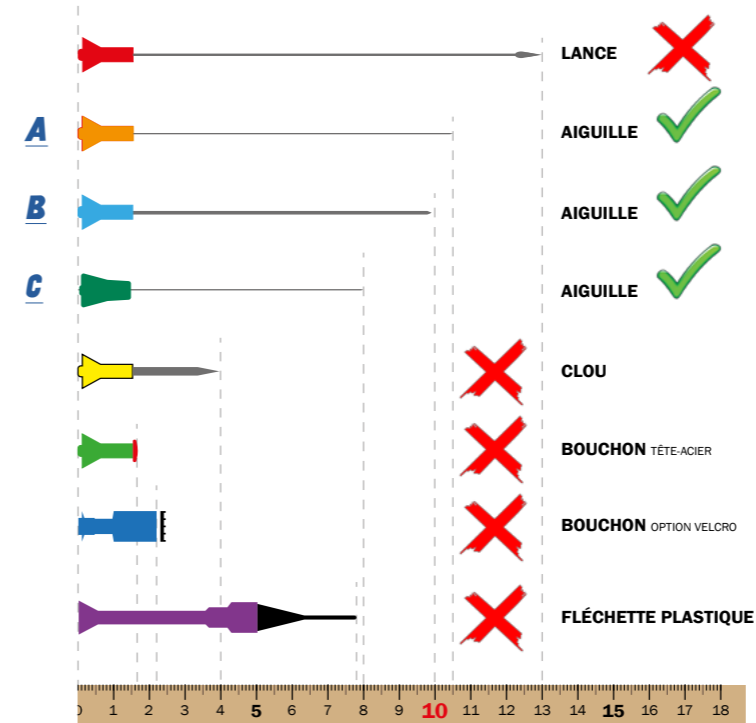
2.3 LES FLÈCHES

Les flèches, darts, généralement utilisés ont une forme d'aiguille (les «lances» sont interdites) en acier munie, en guise d'empennage, d'un cône en plastique pouvant être inséré dans le tube de la sarbacane.

Certain.e.s fabriquent leurs propres fléchettes de façon artisanale, mais la «tige» ne peut dépasser un diamètre de 1,20 mm.

Les calibres autorisés : 0,354 pouces (9 mm), 0,40 pouces (10 mm) et 0,50 pouces (12,7 mm).

En général, le poids est de 1,10 g et de longueur maximale de 130 mm.



Les projectiles doivent être capables de se planter sans endommager exagérément la cible et permettre une précise évaluation des points réalisés.

Le projectile ne doit posséder qu'une seule pointe.

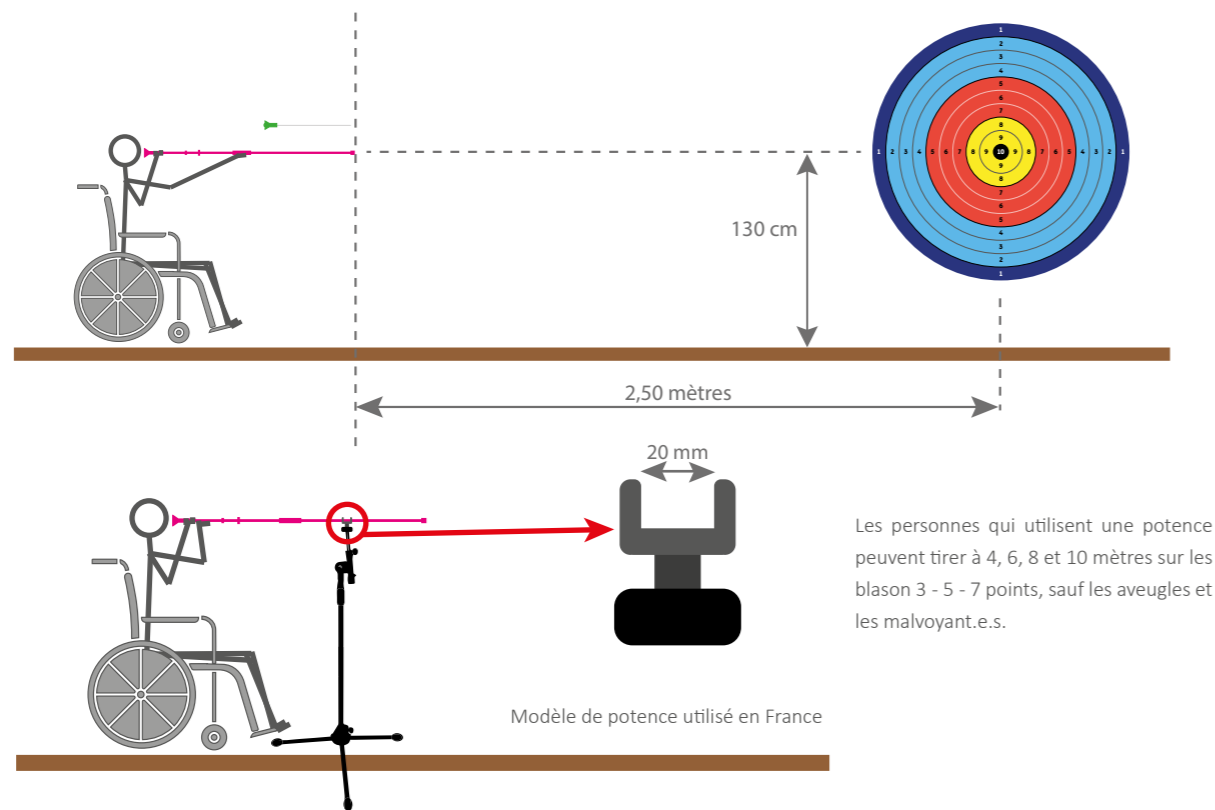
Lorsque le calibre choisi est renseigné à l'inscription (chambre d'appel), il n'est pas autorisé d'en changer pendant le tournoi. Le type de projectile (A, B, C,...) peut être modifié tout en gardant le même calibre.

Si un.e participant.e ne respecte pas cette règle, il.elle sera exclu.e du tournoi.

2.4 AMÉNAGEMENT DU TERRAIN

Lorsque la disposition de la salle le rend possible :

- Des séparations seront dressées autour du pas de tir de manière à garder les spectateurs en arrière de celui-ci. Ces séparations doivent être dressées à au moins 6.50 m des extrémités de la ligne des cibles. Les spectateur.trice.s ne peuvent pas se trouver devant la ligne des cibles, [annexe 14](#) ;
- Une ligne de 2.50 m sera marquée pour la ligne de tir ;
- Les cibles seront distantes de 1.30 m (selon la salle) ;
- Chaque cible sera identifiée par un numéro ;
- Une chambre d'appel sera mise en place pour la vérification de l'équipement et faire l'appel des différents participant.e.s pour la série à venir ;
- Un sens de circulation est mis en place pour les participant.e.s et les assistant.e.s, démarrant de la chambre d'appel vers la sortie du pas de tir ;
- Une zone réservée à l'enregistrement des résultats ainsi que la préparation des différentes feuilles de marquage sera mise en arrière de la ligne de tir.



2.5 LA POTENCE

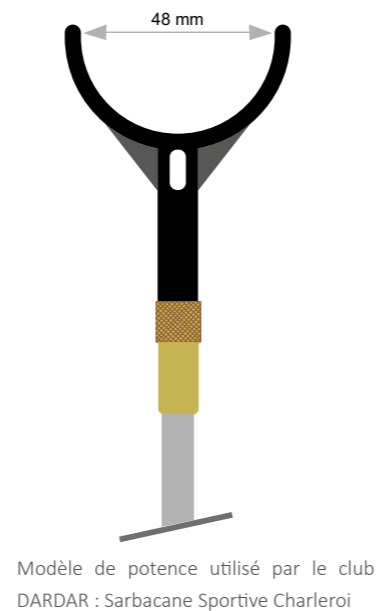
Une potence répond à des critères bien spécifiques. Elle peut être sur pied ou posée sur une table. Les spécificités de la potence portent uniquement sur la partie supérieure ou support de la sarbacane.

Voici les données de la Fédération française de handisport sarbacane. Ce point de support de la sarbacane doit être plat d'une largeur minimum de 20 mm.

Le club DARDAR a créé ses propres potences.

Il est interdit de rajouter sur la partie supérieure de la potence, tout type de matériaux (ex : mousse) pour en réduire sa largeur ou pour caler la sarbacane (elle doit être à « l'état originel »).

- L'usage de la potence est laissé à l'appréciation de chaque participant.e.
- Les personnes aveugles ou malvoyantes doivent être en position assise et l'extrémité avant de la sarbacane en position de tir doit être positionnée au minimum à 2.50 m des cibles.



3. ELIGIBILITÉ DES PARTICIPANT.E.S

Le tournoi est ouvert à toute personne fréquentant régulièrement un club ou non.

Toute personne débutante à la sarbacane sportive en salle ou ne faisant pas partie d'un club tirera à la distance de 4 m, sauf situation de handicap particulière mentionnée au point 2.1 « la cible ».

Toute personne qui souhaite tirer au-delà de 4 m devra prouver son niveau de grade, [annexe 13](#).

Voir la carte de membre, [annexe 17](#).



4. CATÉGORIE DE PARTICIPATION

Les catégories de participation sont spécifiques aux événements organisés. Elles se résument à la catégorie d'âge, de handicap et de l'utilisation de la potence. Chaque événement sportif de sarbacane est mixte.

- **Catégorie junior** : entre 8 et 18 ans. Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte.
- **Catégorie 4 mètres novices + handisport** : PMR, malentendant.e.s, ...
- **Catégorie 4 mètres confirmé.e.s + handisport** : PMR, malentendant.e.s, ...
- **Catégorie 6 mètres confirmé.e.s + handisport** : PMR, malentendant.e.s, ...
- **Catégorie 8 mètres confirmé.e.s + handisport** : PMR, malentendant.e.s, ...
- **Catégorie 10 mètres confirmé.e.s + handisport** : PMR, malentendant.e.s, ...
- **Catégorie 10 mètres classe A+ confirmé.e.s + handisport** : PMR, malentendant.e.s, ...

HANDISPORT POTENCE

Catégorie avec potence (P) 2.50 mètres : les participant.e.s bénéficient d'une potence comme support pour la sarbacane et ils, elles peuvent avoir recours à un.e assistant.e sportif.

- **Catégorie P1** : malvoyant.e.s et aveugles.
- **Catégorie P2** : handicaps moteurs et PMR motorisées.

Catégorie sans potence (SP) : les participant.e.s ne bénéficient d'aucune aide extérieure (ni support, ni assistant.e).

- **Catégorie FE** : Jeunes - Tireurs en fauteuil électrique.
- **Catégorie F1** : Jeunes - Tireurs en fauteuil manuel avec une grande difficulté de propulsion.
- **Catégorie D1** : Jeunes - Tireurs debout avec une très grande difficulté de déplacement.
- **Catégorie D2** : Jeunes - Tireurs debout avec difficulté de déplacement.

5. RÔLE DE L'ASSISTANT.E SPORTIF.VE

La communication (type coaching) entre le compétiteur et son.sa assistant.e sportif.ve n'est pas permise durant les volées. L'assistant.e pourra uniquement indiquer le score de chaque flèche tirée.

Il.elle peut intervenir, **à la demande du.de la compétiteur.trice** pour l'une des raisons suivantes :

- Ajuster le fauteuil ;
- Insérer les flèches ;
- Régler la potence (uniquement autorisé **entre** les volées et non après chaque flèche) ;
- Retirer la sarbacane de la potence et de la bouche **entre chaque volée** (sécurité des officiels).

L'assistant.e pourra se placer (**assis.e**) à l'avant du tireur et sur le côté, uniquement si le.la compétiteur.trice sollicite son aide pour insérer les flèches par **l'extrémité** de la sarbacane. Dans ce cas, l'assistant.e devra rester assis.e durant la totalité des séries (toujours derrière la ligne de tir à 2.50 m de la cible).

Lorsque le.la compétiteur.trice sollicite de l'aide pour insérer les flèches par l'embouchure de la sarbacane, l'assistant.e devra se placer (**assis.e**) en retrait ou à hauteur du tireur et veiller à ne pas gêner la visibilité des autres compétiteurs.

Pour chaque flèche tirée, le.la tireur.euse ne pourra recevoir aucune aide dans le maintien de la sarbacane, ni dans le maintien d'une partie du corps.

Cas Particuliers en catégorie Sans Potence :

Un.e assistant.e pourra intervenir auprès du.de la tireur.euse dans des cas bien spécifiques et restreints :

- Tireur.euse malentendant.e ;
- Tireur.euse avec troubles associés nécessitant la présence d'une tierce personne.

Dans tous les cas, l'autonomie du.de la tireur.euse sera privilégiée.

6. CHAMBRE D'APPEL

Avant de rentrer dans la **chambre d'appel**, chaque participant.e devra s'assurer qu'il.elle dispose de son matériel nécessaire à la pratique de l'activité (sarbacane, potence, flèches...). Tout appareil « sonore » est strictement interdit sur le pas de tir : musique, téléphone, etc.

Chaque participant.e devra se présenter **15 minutes avant l'heure** prévue de sa série.

Les participant.e.s avec potence peuvent être accompagné.e.s dans la chambre d'appel de leur assistant.e.

7. ARBITRAGE

Deux arbitres seront présents sur le **pas de tir**. Ils.elles se situeront chacun.e à l'une et l'autre extrémité pour avancer vers le centre du **pas de tir**.

Ils seront là aussi pour vérifier la position de l'extrémité de la sarbacane ainsi que la potence.

Les tireur.euse.s tireront après le signal de l'arbitre, il.elle annoncera au fur et à mesure :

- « Les participant.e.s doivent être sur leurs emplacements au pas de tir » - **en position** ;
- « 1 minute 30 d'échauffement » - **1 coup de sifflet / flèche** ;
- « **Début de la 1^{ère} volée** » - **1 coup de sifflet** et drapeau vert pour les malentendant.e.s ;
- « **Fin de la 1^{ère} volée** » - **2 coups de sifflet / « flèches - flèches »**. Lorsque tous les tireur.euse.s ont soufflé leurs 5 flèches où que le temps de tir est écoulé ; les marqueurs pourront aller retirer les flèches et noter le score de leur cible ;
- « **Début de la 2^{ème} volée** » - **1 coup de sifflet** et drapeau vert pour les malentendant.e.s ;
- « » ;
- « **Fin de la manche** » - **2 coups de sifflet / « flèches - flèches »**. Comptage des points à cible. Les tireur.euse.s peuvent se retirer du pas de tir dans le sens de circulation. Les feuilles de points sont récupérées par les arbitres pour vérification et notées sur le tableau général, [annexes 6, 7 et 10](#).
- Le matériel est prévu pour les personnes malentendantes et sourdes : le drapeau vert pour le début de la séance de tir et le drapeau rouge pour la fin de la séance de tir.



7.1 INCIDENTS DE TIR

- Si un.e sarbatain.e tire « accidentellement » plusieurs projectiles ensemble, le tir est considéré comme autant de projectiles tirés.
- Si un.e sarbatain.e tire plus de 5 projectiles en une volée, le ou les meilleurs projectiles en cible ne sont pas pris en compte dans le total des points.
- Si un projectile tombe de la sarbacane et qu'il ne peut être récupéré sans franchir la ligne, le point est compté 0.

Comptage des points

Après les tirs et après avoir déposé sa sarbacane, les participant.e.s peuvent se diriger vers la cible. Le.la sarbatain.e compte les points de son.sa voisin.e et annonce le résultat en commençant par les plus hauts, sans toucher à la cible et aux projectiles. Après vérification, les points annoncés sont marqués sur la feuille de points. Le.la sarbatain.e peut alors retirer ses projectiles de la cible si aucune contestation ne demande de faire appel à un.e arbitre.

Quand un projectile touche la limite de la ligne d'un cercle (cordon) et qu'il est difficile de juger, le point le plus haut est accordé. L'arbitre aura toujours le dernier mot.

1 ^{ère} manche				DISTANCE _____ mètres	
	7	5	3	Points	
1				27	CUMUL
2				29	56
3				23	79
4				25	104
5				31	135
6				33	168
Nbre	14	11	5		168
TOTAL	98	55	15	168	

Vérification Annexes 5 et 6

7.2 POINTS DE RÈGLEMENT PARTICULIERS

- En cas d'égalité de points, le tireur ayant réalisé le plus grand nombre de 10, ou à défaut le nombre de 9, et ainsi de suite, remporte le duel. Si malgré tout, l'égalité est parfaite (même nombre de points et même nombre de 10, 9, 8...), on passe à la « **flèche en or** » (flèche par flèche jusqu'à ce qu'un.e tireur.euse marque plus de points que son.sa concurrent.e).
- Lorsqu'une flèche retombe au sol, devant la cible, après avoir touché la cible « **rebond** », le.la tireur.euse a le droit de tirer une autre flèche.
- Si la flèche ne touche pas la cible, elle est considérée comme nulle pour cette volée et ne sera donc pas à retirer.
- Dans le cas où une flèche est plantée dans une autre, appelé « **robin** », les points comptabilisés seront identiques à ceux de la première flèche (même si sa pointe va à son tour se planter dans une zone de valeur inférieure ou supérieure). La règle diffère en Allemagne lorsque la pointe de la « robin » touche la cible, le point octroyé est celui de la zone touchée.

8. ORGANISATION DU TOURNOI

Dans chaque tournoi, la rencontre débutera par une période préparatoire de 15 minutes : mise en place des potences, support à sarbacane... et tirs d'échauffement.

Durant les périodes de tir, le plus grand silence devra être respecté, exception faite au niveau de l'arbitrage pour annoncer le début et la fin de la volée / manche.

3 zones de tirs sont délimitées (annexe 14) :

- **Zone 1** : pour les personnes malvoyantes ou aveugles, cibles à 2.50 m ;
- **Zone 2** : pour les débutant.e.s, cibles à 4 m ;
- **Zone 3** : pour les participant.e.s confirmé.e.s (sans distinction de handicap), cibles à 6, 8 et 10 m.

Le but de la compétition est de totaliser le plus grand nombre de points.

Pour les débutant.e.s : 1 manche de 30 tirs (6 volées de 5 tirs) pour un maximum de 210 points (cible à 3 zones : 3, 5 et 7 points - [annexe 1](#)).

Pour les personnes malvoyantes ou aveugles : 1 manche de 30 tirs (6 volées de 5 tirs) pour un maximum de 300 points (cible à 10 zones - [annexe 3](#)).

Pour les personnes confirmées : 3 manches de 30 tirs (6 volées de 5 tirs) avec 15 minutes de pause entre chaque manche pour un maximum de 630 points.

Une aide est autorisée pour introduire la flèche dans la sarbacane, voir [5. Rôle de l'assistant.e sportif.ve.](#)

Après chaque volée, le.la tireur.euse devra retirer sa sarbacane de sa bouche mais aussi du support de la potence et la ranger sur son socle.

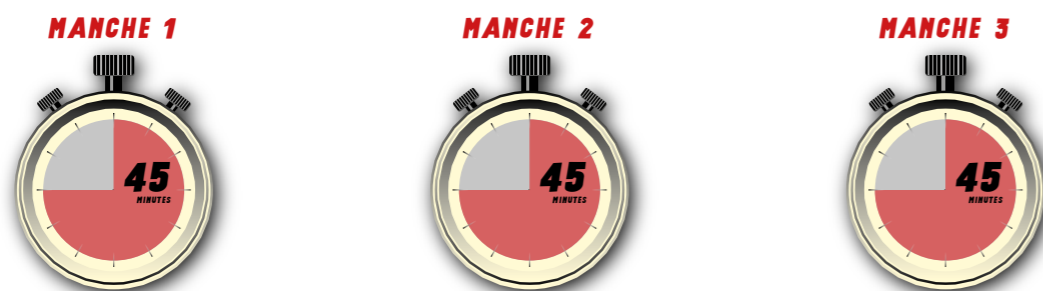
9. DÉROULEMENT DU TOURNOI

9.1 VÉRIFICATION DU MATÉRIEL ET LA CHAMBRE D'APPEL

Avant le tournoi, tous.les les participant.e.s devront se présenter à la chambre d'appel pour la vérification du matériel : sarbacane, flèches et potence. Chaque participant.e se placera dans son «couloir» en fonction de l'identification de la cible numérotée. Il est autorisé, si le. la participant.e le souhaite, de faire un marquage supplémentaire au sol (style ruban adhésif) pour délimiter l'emplacement des pieds [C , annexe 14 n° 4 et 13.

9.2 RYTHME

Chaque sarbatrain.e tirera 3 manches de 6 volées de 5 flèches, 3 x 6 x 5 = un total de 90 flèches en 1h30.



Pour celles et ceux qui débutent ou qui découvrent ce sport, 1 seule manche sera organisée de 6 volées de 5 flèches en 30 minutes maximum. Feuille de points, annexes 8.

Le temps imparti pour une volée est de 1 minute et 30 secondes.

Après chaque manche, il y a un temps libre de 15 minutes maximum = 1 période.

Chaque participant.e devra être en place et prêt.e à tirer dès l'annonce de la nouvelle manche. Si un.e participant.e n'est pas présent.e au coup de sifflet qui annonce la reprise des tirs aucun temps additionnel ne lui sera octroyé.



9.3 SÉCURITÉ

Pendant les volées, les compétiteurs.trices, les juges de cibles et les assistant.e.s sportif.ve.s, se tiennent obligatoirement sur le pas de tir.

Les arbitres sont à leur place pour veiller au bon déroulement du tournoi.

Les spectateurs doivent être placés derrière les délimitations de la zone de tir.

Aucun.e compétiteur.trice ne peut charger sa sarbacane avant l'autorisation donnée par l'arbitre.

Le comptage des points ne peut s'effectuer que lorsque l'ensemble des tireurs a terminé de tirer et que l'arbitre a sifflé la fin du tir.

Protection générale Il est nécessaire de veiller à ne jamais laisser la sarbacane à la portée des enfants sans surveillance. L'usage de la sarbacane en club, en tournoi et en stand doit toujours être supervisé par un animateur ou le président ou un.e arbitre du club.

Usage de la sarbacane Voir le [Règlement Général de Police de Charleroi](#) / SECTION 5 / Fêtes et divertissements - Tirs d'armes / Article 90 ainsi que la [législation sur les armes prohibées](#)

Danger Ne jamais viser une personne ou un animal, même avec une sarbacane non chargée.

Ne jamais tirer en l'air, le projectile pourrait blesser quelqu'un en retombant. Pour éviter les blessures oculaires il ne faut jamais regarder à l'intérieur d'une sarbacane pointée vers le haut, un projectile pourrait descendre et blesser l'œil. Rester vigilant.e lors de la manipulation.

Hygiène Il faut nettoyer régulièrement les sarbacanes : embouchure et intérieur du tube.

Déplacement Il est interdit d'aller à la cible avec la sarbacane en main pendant la séance de tir. Il faut donc prévoir des supports pour pouvoir poser les sarbacanes entre chaque volée. On ne se déplace pas avec les projectiles pointus à la main sans protection.

Chargement de la sarbacane Il est préconisé de charger la sarbacane par le haut (orifice de sortie du projectile). De ce fait on est sûr que le projectile sera en butée sur le cran de sécurité (il ne faut pas que le projectile passe le cran de sécurité sous peine d'être réceptionné par la bouche).

10. LES EFFETS DE LA "RESPIRATION FUKIYA DU BIEN-ÊTRE SPORTIF" SUR LA SANTÉ



Qu'est-ce que la **respiration Sport Wellness Fukiya** (Sport Wellness Fukiya-shiki Kokyuhou) ?

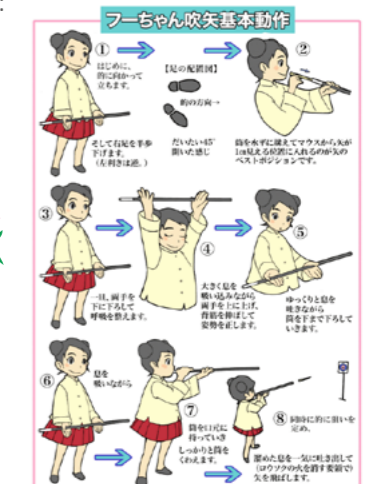
La caractéristique la plus remarquable du Sport Wellness Fukiya est sa méthode de respiration.

La « respiration Sport Wellness Fukiya » comprend à la fois la respiration thoracique et abdominale.

Elle sollicite donc tous les muscles la concernant. Chacun.e peut la maîtriser.

Voici les effets positifs sur la santé qui peuvent être obtenus grâce au sport :

- Préviend l'artériosclérose et le colmatage des vaisseaux sanguins ;
- Soulage le stress et aide à se détendre ;
- Réchauffe votre corps ;
- Améliore les épaules raides ;
- Préviend l'hypertension artérielle ;
- Préviend le vieillissement du cerveau ;
- Préviend le diabète ;
- Tonifie les organes internes ;
- Améliore l'asthme ;
- Préviend les maux de dos ;
- Renforce le système immunitaire ;
- Améliore les effets des régimes et des soins de la peau.



Ces parties sont extraites de Effects of Sport Wellness Fukiya Breathing (Sport -84- Wellness Fukiya-shiki Kokyuhou) sur la santé dans le « Sport Wellness Fukiya Primer » écrit par M.D. Hayashi, ancien conseiller de l'Association.

Rem : Veuillez noter qu'en raison des différences individuelles, ces effets positifs sur la santé peuvent ne pas s'appliquer à tout le monde.

LEXIQUE

CARQUOIS OU PORTE-PROJECTILES

Accessoire optionnel, le **carquois** : une pochette en cuir ou un cylindre que l'on porte autour du cou ou à la ceinture pour y placer les fléchettes. **Porte-projectiles** : un disque permettant de porter ses projectiles sur la sarbacane elle-même.

EMBOUCHURE

Partie en forme de petit entonnoir qui se pose sur la bouche. Elle est utile pour bien canaliser le souffle à l'intérieur du tube, et surtout comporte un dispositif permettant d'empêcher le projectile d'être avalé.

PAS DE TIR

Le tireur sur le pas de tir doit avoir les deux pieds derrière la ligne limite sans la dépasser. La distance de tir est à **10 mètres** de la cible, pour les hommes et les femmes en classes A et A+, à **8 mètres** pour la classe B, à **6 mètres** pour la classe C et à **4 mètres** pour la classe D.

POIGNÉE

Accessoire optionnel, c'est une zone en mousse permettant de poser la main sur la sarbacane d'une manière adhérente

POTENCE

Selon la sévérité du handicap, des aides pour soutenir la sarbacane sont autorisées (potence pour poser l'extrémité de la sarbacane). Le tireur qui ne peut faire l'usage de ses membres supérieurs utilise une potence qui lui permet de disposer d'un repose sarbacane pour une pratique de tir en autonomie. Le modèle potence est réglementé en compétition. Voir [2.4 aménagement du terrain](#).

ROBINHOOD

Projectile planté dans le précédent. C'est le score du premier trait qui est pris en compte, même si le second trait est planté en cible. Dans le cas où il y a plusieurs traits plantés dans le premier, c'est toujours celui-ci qui prévaut sur les autres.

SARBATAIN ET SARBATAINE

Sarbatain et sarbataine sont des termes inventés à partir du vieux français où le terme « sarbatenne » apparaît en 1519 puis est transformé en « sarbatane » puis sarbacane. Ce sont donc des personnes qui pratiquent le sport de la sarbacane.

VOLÉE D'ESSAI

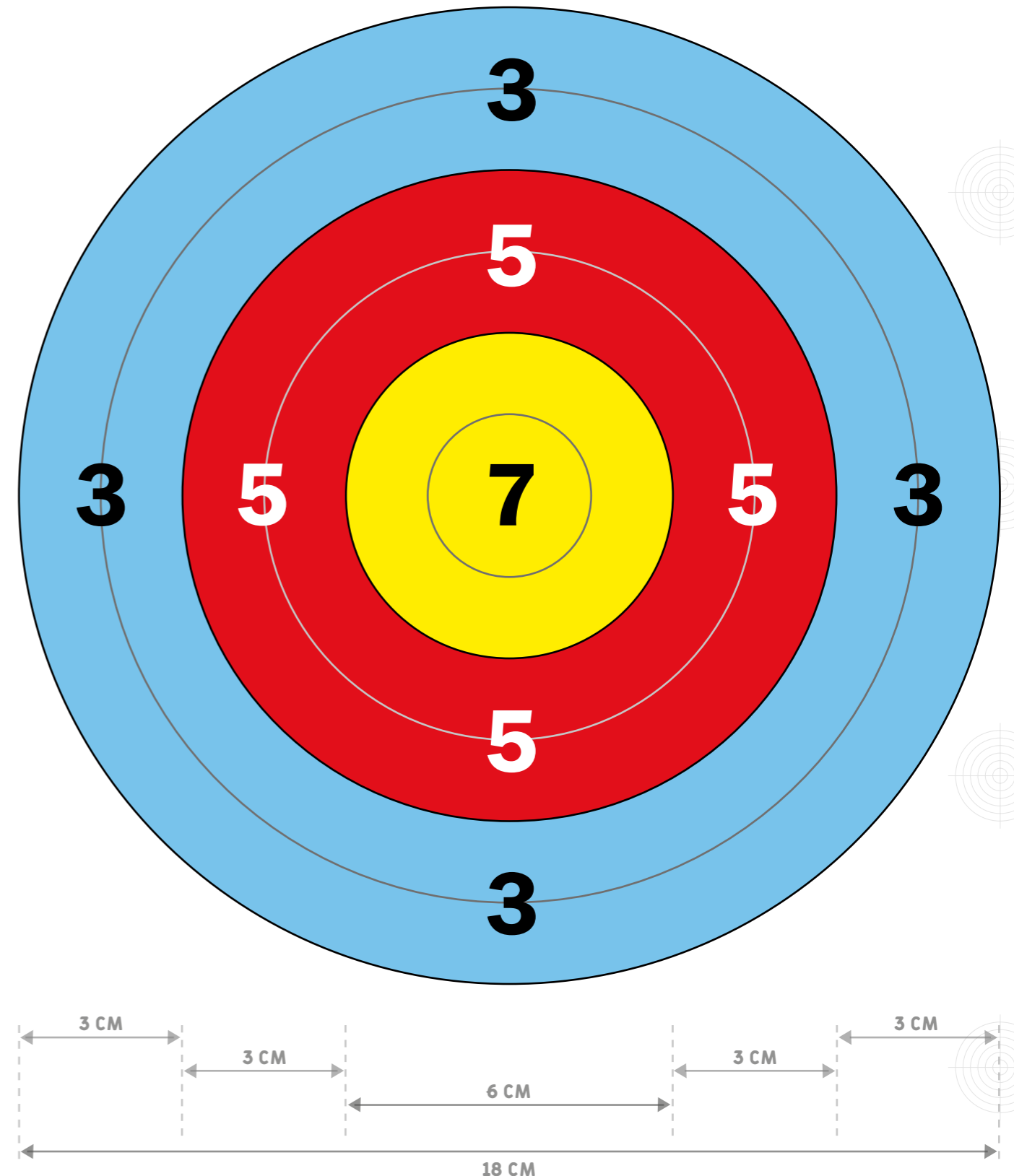
En début de compétition, une première volée de 5 flèches, qualifiée de volée d'essai est toujours accordée et n'est pas comptabilisée dans le décompte des points de la partie.



Tournoi inclusif de sarbacane sportive, 14 octobre 2023 - Ransart / Charleroi

ANNEXE 1

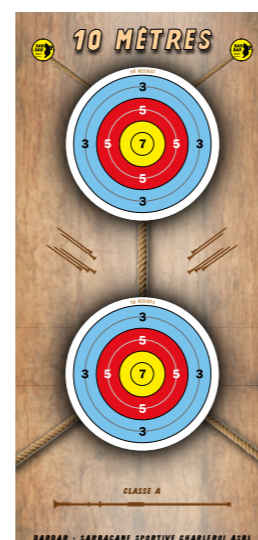
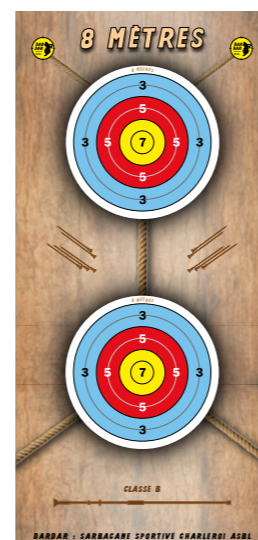
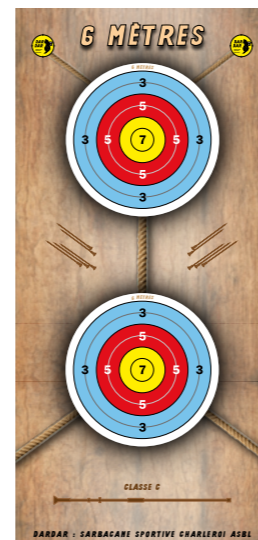
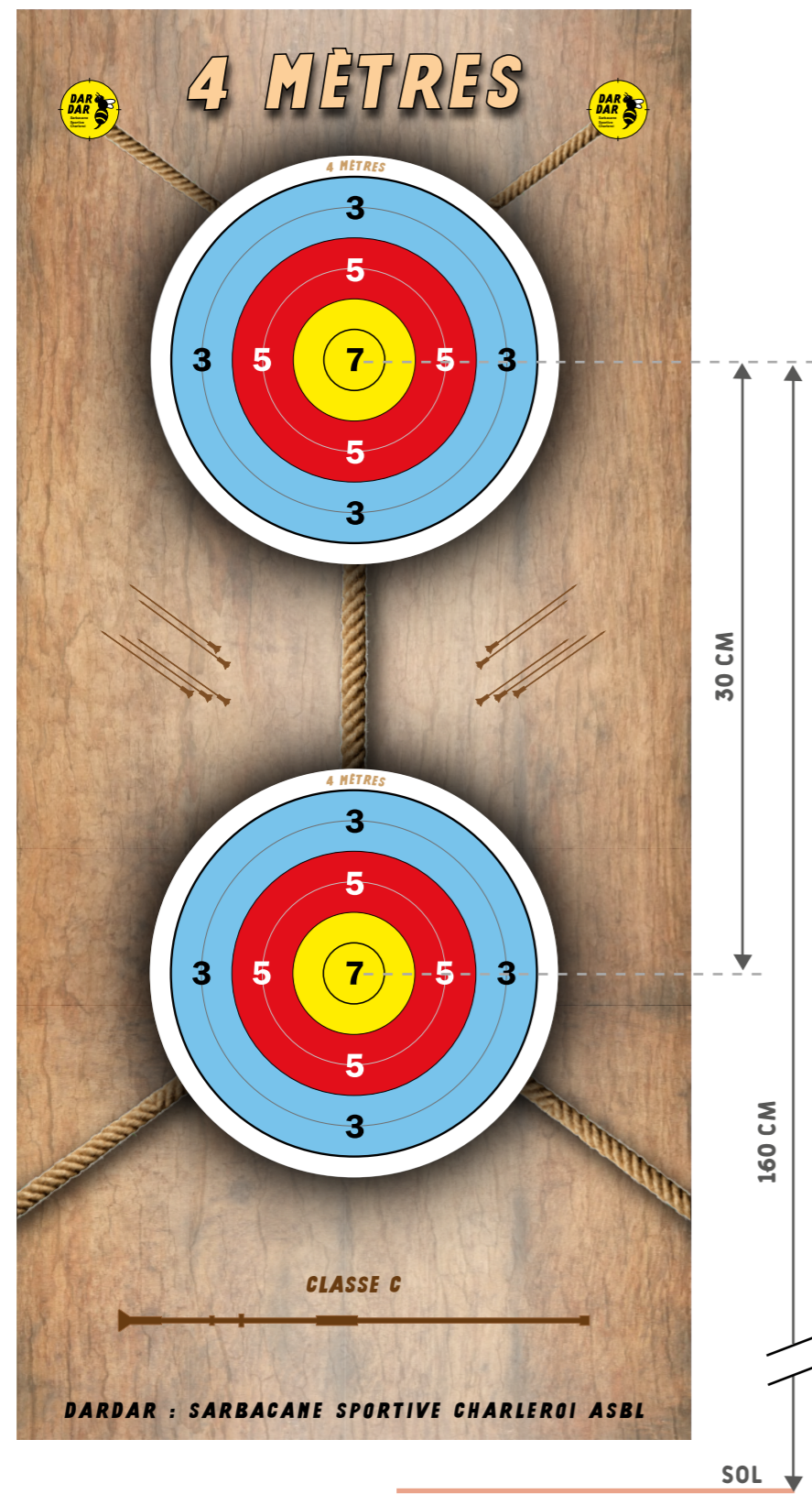
BLASON 18 CM



ANNEXE 2

BLASON INCLUSIF HANDISPORT

ÉDITION DARDAR : SARBACANE SPORTIVE CHARLEROI

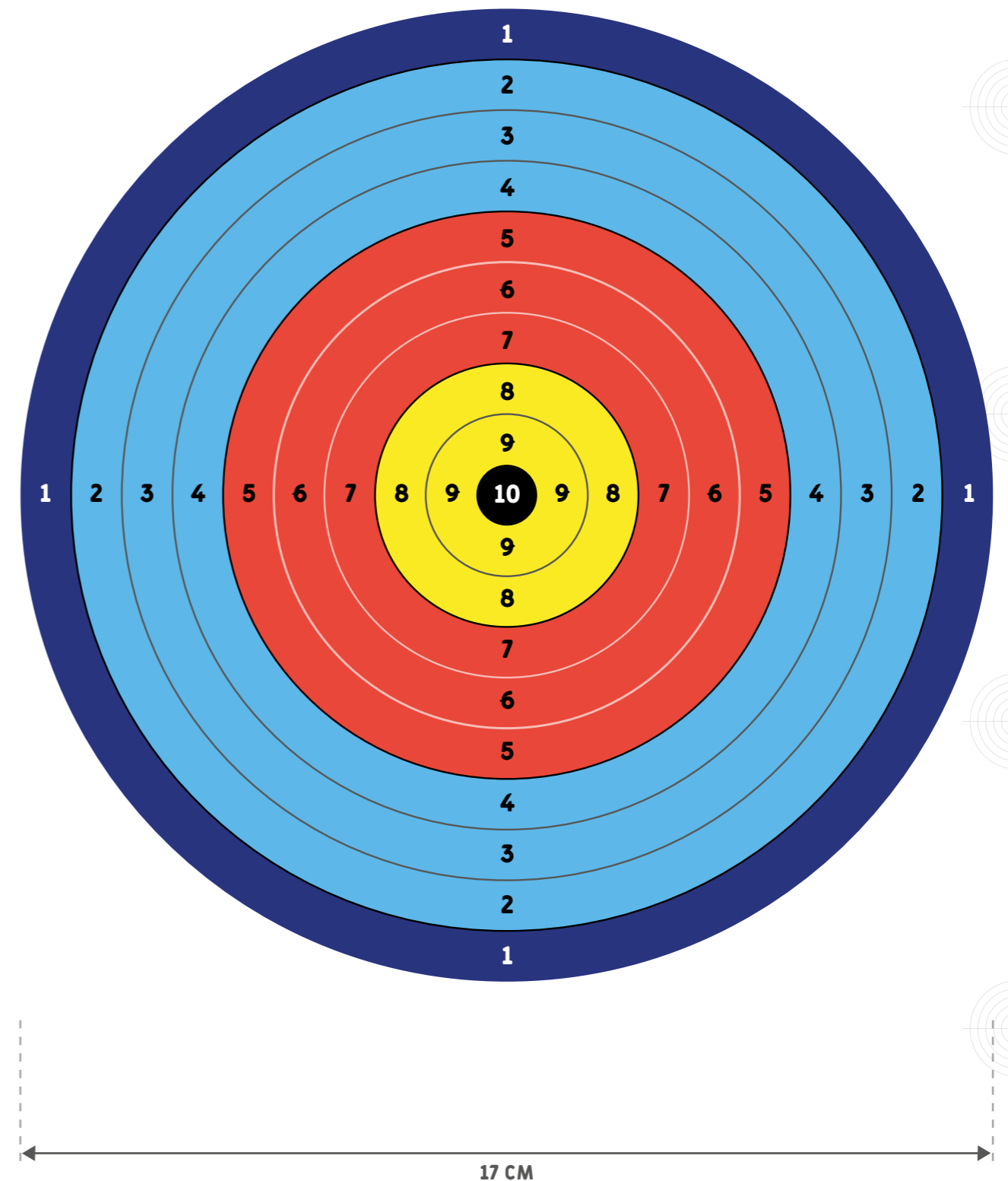


12

ANNEXE 3

BLASON 17 CM

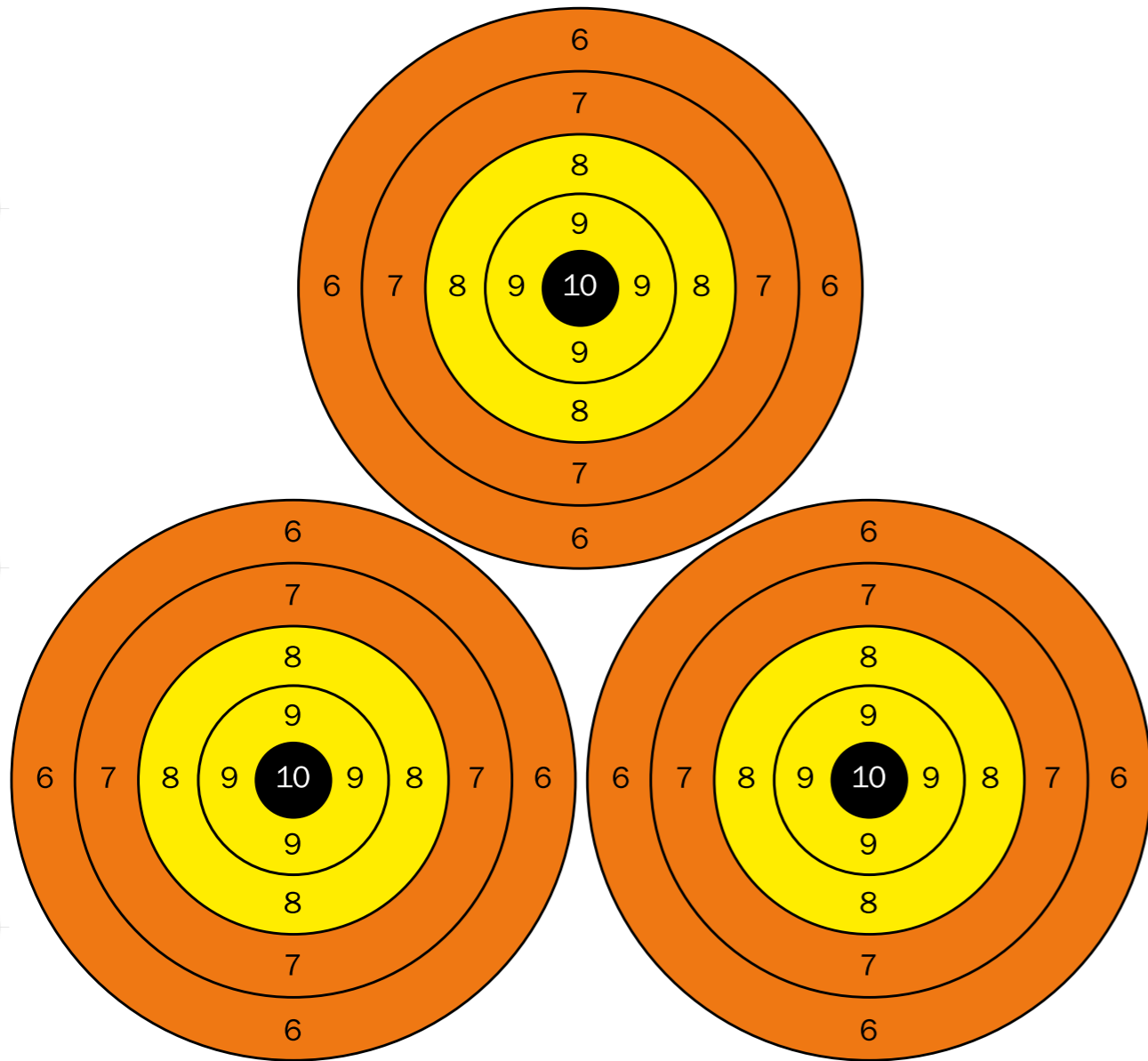
HANDISPORT MALVOYANT.E



13

ANNEXE 4

BLASON TRISPOT



Le trispot d'un diamètre de 17 cm est placée à 2.50 m du bout de la sarbacane du tireur et à 1.30 m du sol.

Les trispots sont réservés aux finales, après les qualifications.

ANNEXE 5

FEUILLE DE POINTS INDIVIDUELLE - ENTRAÎNEMENT VERSION PAPIER

Nom et prénom : _____

CATÉGORIE : D 4 mètres - C 6 mètres - B 8 mètres - A 10 mètres - A+ 10 mètres



1^{ère} manche DATE _____ DISTANCE _____ mètres

	7	5	3	Points	
1					CUMUL
2					
3					
4					
5					
6					
Nbre					
TOTAL					

2^{ème} manche DATE _____ DISTANCE _____ mètres

	7	5	3	Points	
1					CUMUL
2					
3					
4					
5					
6					
Nbre					
TOTAL					

3^{ème} manche DATE _____ DISTANCE _____ mètres

	7	5	3	Points	
1					CUMUL
2					
3					
4					
5					
6					
Nbre					
TOTAL					

4^{ème} manche DATE _____ DISTANCE _____ mètres

	7	5	3	Points	
1					CUMUL
2					
3					
4					
5					
6					
Nbre					
TOTAL					

5^{ème} manche DATE _____ DISTANCE _____ mètres

	7	5	3	Points	
1					CUMUL
2					
3					
4					
5					
6					
Nbre					
TOTAL					

6^{ème} manche DATE _____ DISTANCE _____ mètres

	7	5	3	Points	
1					CUMUL
2					
3					
4					
5					
6					
Nbre					
TOTAL					

ANNEXE 6

FEUILLE DE POINTS INDIVIDUELLE - TOURNOI

VERSION PAPIER



TOURNOI D'AUTOMNE 2024 SARBACANE SPORTIVE - 9 NOVEMBRE

NOM :

PRÉNOM :

DISTANCE DE TIR :
4 MÈTRES

1^{ère} manche

	7	5	3	0	Points	CUMUL
1						
2						
3						
4						
5						
6						
Nbre						
TOTAL						

Vérification arbitre

2^{ème} manche

	7	5	3	0	Points	CUMUL
1						
2						
3						
4						
5						
6						
Nbre						
TOTAL						

Vérification arbitre

3^{ème} manche

	7	5	3	0	Points	CUMUL
1						
2						
3						
4						
5						
6						
Nbre						
TOTAL						

Vérification arbitre

SCORE FINAL

7	5	3	0	TOTAL

4 mètres maximum : 630 points

Vérification arbitre

ANNEXE 7

FEUILLE DE POINTS - PAR DISTANCE DE TIR

VERSION INFORMATISÉE



TOURNOI INCLUSIF DE SARBACANE SPORTIVE

4 mètres

10 mm	n° 04-03 Gertrude							n° 04-02 Marco							n° 04-01 Sofia																		
	7	5	3	0	Total	1	2	3	4	5	6	7	5	3	0	Total	1	2	3	4	5	6	7	5	3	0	Total	1	2	3	4	5	6
MANCHE 1																																	
MANCHE 2																																	
MANCHE 3																																	

SCORE FINAL n° 04-03

7	5	3	0	TOTAL
0	0	0	0	0

Gertrude 4 mètres

SCORE FINAL n° 04-02

7	5	3	0	TOTAL
0	0	0	0	0

Marco 4 mètres

SCORE FINAL n° 04-01


7	5	3	0	TOTAL
0	0	0	0	0

Sofia 4 mètres

ANNEXE 8

FEUILLE DE POINTS - 4 MÈTRES NOVICES


VERSION PAPIER ET INFORMATISÉE



TOURNOI INCLUSIF DE SARBACANE SPORTIVE

9 NOVEMBRE 2024

4 mètres



1	7	5	3	0	Total	0	0	0	0	0
1										
2										
3										
4										
5										
6										
						0	0	0	0	0
Nombre total tirs										

10 mm

MANCHE 1

2	7	5	3	0	Total	0	0	0	0	0
1										
2										
3										
4										
5										
6										
						0	0	0	0	0
Nombre total tirs										

10 mm

MANCHE 1

3	7	5	3	0	Total	0	0	0	0	0
1										
2										
3										
4										
5										
6										
						0	0	0	0	0
Nombre total tirs										

10 mm

MANCHE 1

4	7	5	3	0	Total	0	0	0	0	0
1										
2										
3										
4										
5										
6										
						0	0	0	0	0
Nombre total tirs										

10 mm

MANCHE 1

5	7	5	3	0	Total	0	0	0	0	0
1										
2										
3										
4										
5										
6										
						0	0	0	0	0
Nombre total tirs										

10 mm

MANCHE 1

6	7	5	3	0	Total	0	0	0	0	0
1										
2										
3										
4										
5										
6										
						0	0	0	0	0
Nombre total tirs										

10 mm

MANCHE 1

7	7	5	3	0	Total	0	0	0	0	0
1										
2										
3										
4										
5										
6										
						0	0	0	0	0
Nombre total tirs										

10 mm

MANCHE 1

ANNEXE 9

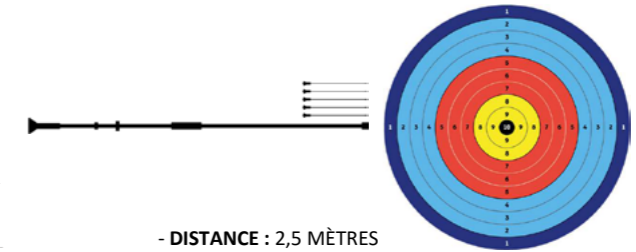
FEUILLE DE POINTS - HANDI MALVOYANT.E INDIVIDUEL

VERSION PAPIER



NOM : _____

PRÉNOM : _____



	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	TOTAL	
1											CUMUL	
2											CUMUL	
3											CUMUL	
4											CUMUL	
5											CUMUL	
6											CUMUL	
NOMBRE											CUMUL	
TOTAL											CUMUL	

1^{ère} manche

_____ POINTS

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	TOTAL	
1											CUMUL	
2											CUMUL	
3											CUMUL	
4											CUMUL	
5											CUMUL	
6											CUMUL	
NOMBRE											CUMUL	
TOTAL											CUMUL	

2^{ème} manche

_____ POINTS

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	TOTAL	
1											CUMUL	
2											CUMUL	
3											CUMUL	
4											CUMUL	
5											CUMUL	
6											CUMUL	
NOMBRE											CUMUL	
TOTAL											CUMUL	

3^{ème} manche

_____ POINTS


TOTAL
_____ POINTS

ANNEXE 10

TABLEAU GÉNÉRAL DES POINTS PAR DISTANCE DE TIR

TOURNOI INCLUSIF DE SARBACANE
DISTANCE DE TIR : 8 MÈTRES

9 NOVEMBRE 2024



SCORE FINAL n° 08-01

7	5	3	0	TOTAL
39	37	14	0	500

Nombre total tirs : 90
8 mètres
XXXXXXXXX
Verification : maximum : 630 points

SCORE FINAL n° 08-02

7	5	3	0	TOTAL
38	30	22	0	482

Nombre total tirs : 90
8 mètres
BBBBBBBBB
Verification : maximum : 630 points

SCORE FINAL n° 08-03

7	5	3	0	TOTAL
42	28	20	0	494

Nombre total tirs : 90
8 mètres
NNNNNNNNN
Verification : maximum : 630 points

SCORE FINAL n° 08-04

7	5	3	0	TOTAL
34	32	24	0	470

Nombre total tirs : 90
8 mètres
GGGGGGG
Verification : maximum : 630 points

SCORE FINAL n° 08-05

7	5	3	0	TOTAL
29	33	28	0	452

Nombre total tirs : 90
8 mètres
HHHHHHHHH
Verification : maximum : 630 points

SCORE FINAL n° 08-06

7	5	3	0	TOTAL
28	32	30	0	446

Nombre total tirs : 90
8 mètres
LLLLLLLLLLL
Verification : maximum : 630 points

SCORE FINAL n° 08-07

7	5	3	0	TOTAL
31	48	11	0	490

Nombre total tirs : 90
8 mètres
RRRRRRR
Verification : maximum : 630 points

SCORE FINAL n° 08-08

7	5	3	0	TOTAL
22	61	7	0	480

Nombre total tirs : 90
8 mètres
TTTTTTTTT
Verification : maximum : 630 points

SCORE FINAL n° 08-09

7	5	3	0	TOTAL
42	40	8	0	518

Nombre total tirs : 90
8 mètres
UUUUUUUUUU
Verification : maximum : 630 points

ANNEXE 11

TABLEAU GÉNÉRAL DES POINTS - TOURNOI



TOURNOI EN SALLE - SCORES

DISTANCE HANDISPORT 2,5 MÈTRES

Nom	H / F	CALIBRE	POTENCE	HANDICAP ?	Manche 1	Manche 2	Manche 3	TOTAL	CLASSEMENT
1		10 mm	OUI	MALVOYANTE					
2		10 mm	OUI	HANDICAP MOTEUR BRAS					

DISTANCE CLASSE C 4 MÈTRES

Nom	H / F	CALIBRE	POTENCE	HANDICAP ?	Manche 1	Manche 2	Manche 3	TOTAL	CLASSEMENT
1		10 mm							
2		10 mm							

DISTANCE CLASSE C 6 MÈTRES

Nom	H / F	CALIBRE	POTENCE	HANDICAP ?	Manche 1	Manche 2	Manche 3	TOTAL	CLASSEMENT
1									
2									

DISTANCE CLASSE B 8 MÈTRES

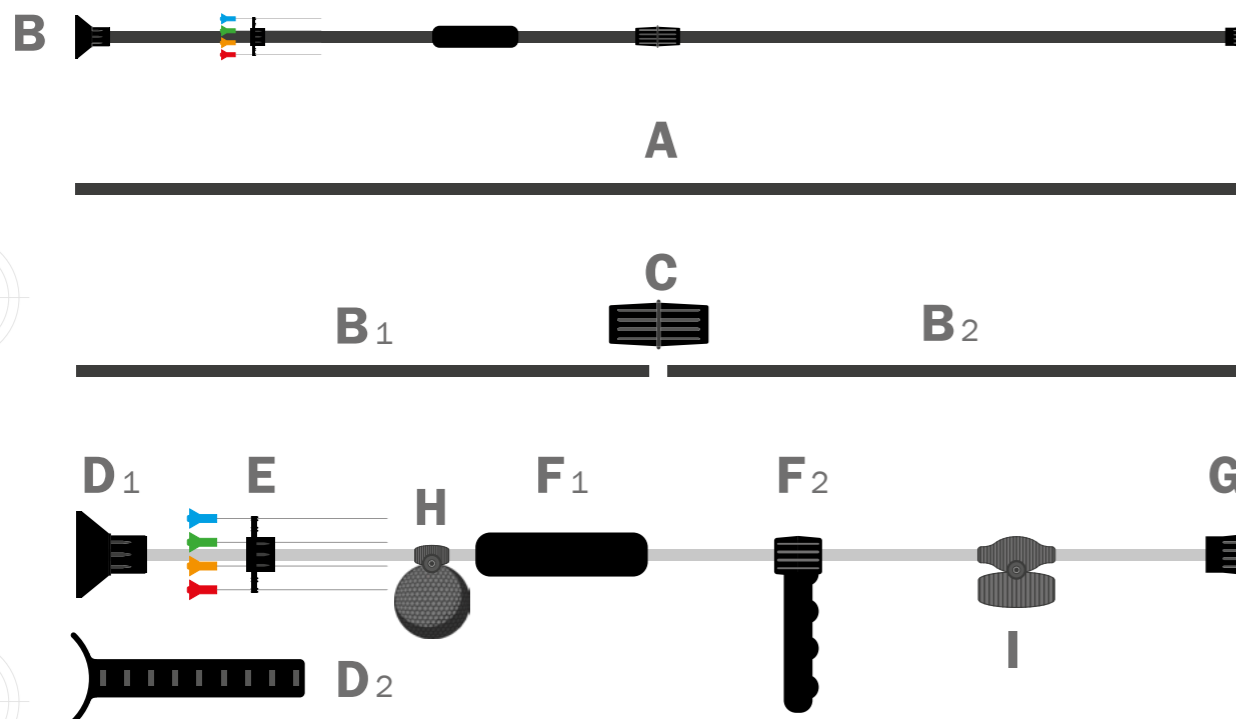
Nom	H / F	CALIBRE	POTENCE	HANDICAP ?	Manche 1	Manche 2	Manche 3	TOTAL	CLASSEMENT
1									
2									

DISTANCE CLASSE A 10 MÈTRES

Nom	H / F	CALIBRE	POTENCE	HANDICAP ?	Manche 1	Manche 2	Manche 3	TOTAL	CLASSEMENT
1									
2									

ANNEXE 12

LE MATÉRIEL



Le tube : généralement en aluminium, le tube est l'élément principal de la sarbacane. Une sarbacane peut n'être que ce simple tube (A). Certaines sarbacanes standard (B) du commerce se composent de plusieurs 2 tubes ou plus (B1, B2), assemblés entre eux avec une fixation étanche (C). Il est très possible de construire sa propre sarbacane avec un simple tube d'aluminium d'un diamètre adapté (calibre 0.4 = tube de 12 mm, intérieur 10 mm).

L'embouchure : partie en forme de petit entonnoir (D1) qui se pose sur la bouche, elle est utile pour bien canaliser le souffle à l'intérieur du tube, et surtout comporte un dispositif permettant d'empêcher la fléchette d'être avalé. Il existe une autre variété d'embout du style «cold steel» (D2).

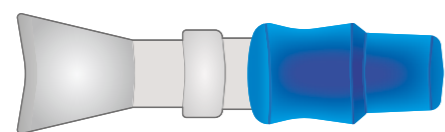
Le porte-fléchettes : accessoire optionnel, il s'agit d'un cercle permettant de porter ses fléchettes sur la sarbacane elle-même (E).

La poignée : accessoire optionnel, c'est une zone en mousse permettant de poser la main sur la sarbacane d'une manière adhérente (F1). Elle peut aussi être glissée sur le tube pour un meilleur maintien (F2).

Le viseur : accessoire optionnel, il s'agit de la partie opposée à l'embouchure (G), permettant non seulement d'aligner son tir mais aussi de protéger une sarbacane verticalement posé à terre.

La poignée ergonomique : accessoire optionnel, cette poignée sphérique lestée permet d'avoir une meilleure prise et en main et une meilleure stabilité (H).

Le poids : accessoire optionnel qui permet d'alourdir la sarbacane, parfois considérée comme trop légère, pour obtenir une meilleure stabilité (I). Plusieurs poids peuvent être réparti sur l'ensemble de la sarbacane.



EMBOUCHURE BUCCALE SPÉCIFIQUE

Pour les personnes n'ayant pas l'usage de leurs bras.

22

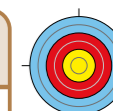
ANNEXE 13

LES GRADES

NIVEAUX DÉBUTANTS - CLASSE C

BSBA

NIVEAU	GRADE	DISTANCE	NOMBRE VOLÉES	SCORE à ATTEINDRE	SCORE à ATTEINDRE	PRÉ-REQUIS	DÉLAI
1	COTON	4 mètres	2 x 5 darts	42 / 70	6 x 5 DARTS 150	Aucun	Aucun
2	CUIR	5 mètres	2 x 5 darts	46	6 x 5 DARTS 150	Aucun	Aucun
3	DIAMANT	6 mètres	2 x 5 darts	50	6 x 5 DARTS 150	Aucun	Aucun

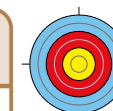


18 CM

NIVEAUX INTERMÉDIAIRES - CLASSE B

BSBA

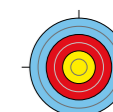
NIVEAU	GRADE	DISTANCE	NOMBRE VOLÉES	SCORE à ATTEINDRE	SCORE à ATTEINDRE	PRÉ-REQUIS	DÉLAI
4	ÉTAIN	7 mètres	3 x 5 darts	75 / 105	6 x 5 DARTS 150	Classe C	90 jours
5	PLOMB	8 mètres	4 x 5 darts	100 / 140	6 x 5 DARTS 150	Classe C	90 jours
6	CRISTAL	9 mètres	4 x 5 darts	100	6 x 5 DARTS 150	Classe C	90 jours



18 CM

NIVEAUX STANDARD - CLASSE A

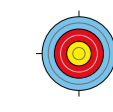
NIVEAU	GRADE	DISTANCE	NOMBRE VOLÉES	SCORE à ATTEINDRE	PRÉ-REQUIS	DÉLAI
7	ACIER	10 mètres	6 x 5 darts	120 / 210	Cl. B (+A)	90 jours
8	BRONZE	10 mètres	6 x 5 darts	150	ACIER	90 jours
9	ARGENT	10 mètres	6 x 5 darts	162	BRONZE	90 jours
10	OR	10 mètres	6 x 5 darts	175	ARGENT	90 jours
10+	MASTER	10 mètres	3 x OR en 1 an		OR	90 jours



18 CM

NIVEAUX SUPÉRIEURS - CLASSE A+

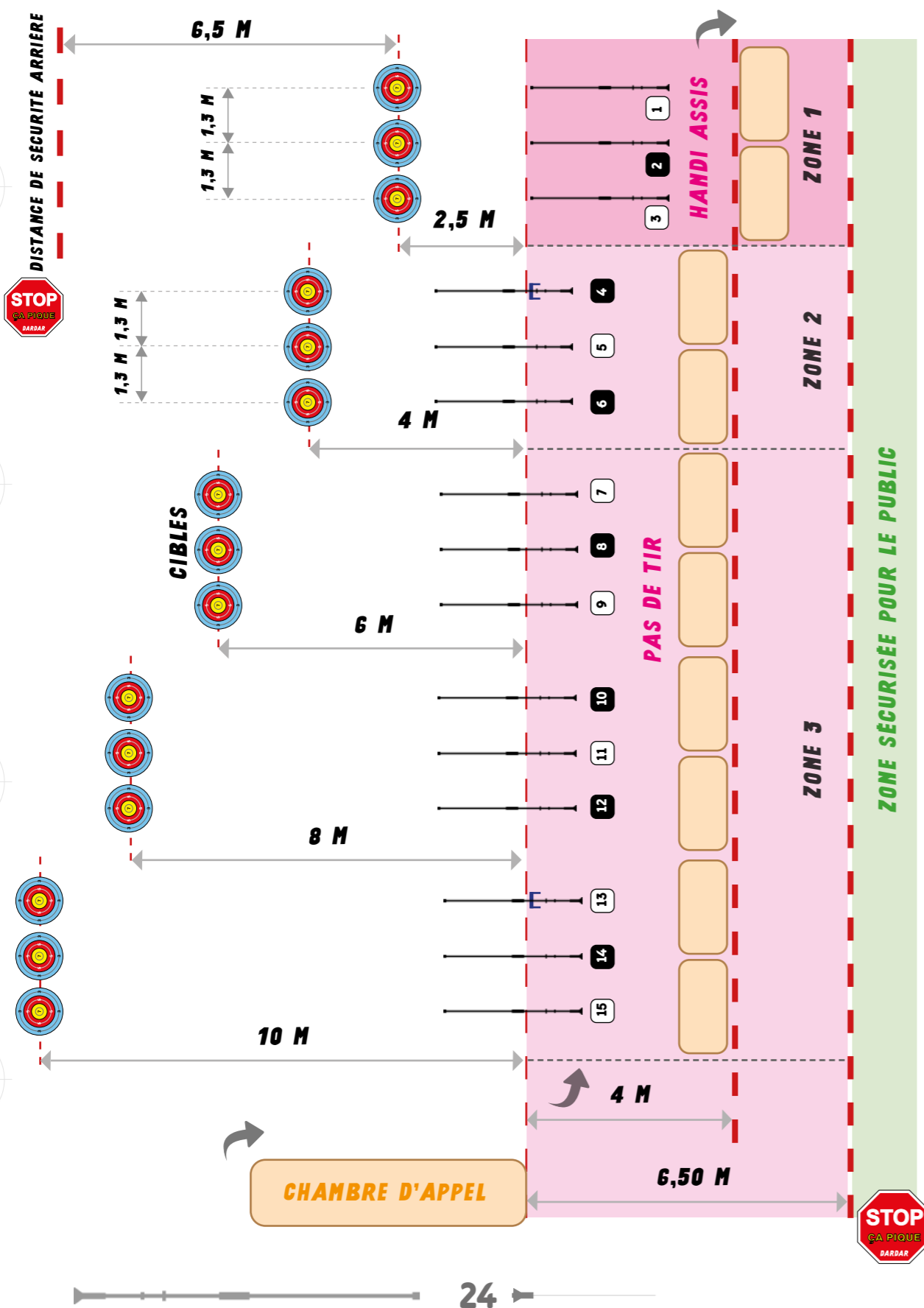
NIVEAU	GRADE	DISTANCE	NOMBRE VOLÉES	SCORE à ATTEINDRE	PRÉ-REQUIS	DÉLAI
11	TITANE	10 mètres	6 x 5 darts	186 / 210	OR	90 jours
12	PLATINE	10 mètres	6 x 5 darts	194	TITANE	90 jours
13	DIAMANT	10 mètres	6 x 5 darts	202	PLATINE	90 jours
14	PARFAIT	10 mètres	6 x 5 darts	210	DIAMANT	90 jours



12 CM

ANNEXE 14

IMPLANTATION DE LA ZONE DE TIR EN SALLE



ANNEXE 15

LE SOUFFLE / LA RESPIRATION MIXTE

Pour un.e débutant.e, afin de pouvoir progresser, **la première chose à acquérir est une bonne régularité du coup de souffle**, de façon à avoir toujours la même trajectoire du trait. Ce qui reste du domaine de l'absolu, mais avec l'entraînement et la pratique, les impulsions données au trait deviennent plus régulières. Le coup de souffle doit devenir en quelque sorte un geste réflexe, de façon à ce que le tireur n'ait plus qu'à se concentrer sur la tenue du canon et la visée.

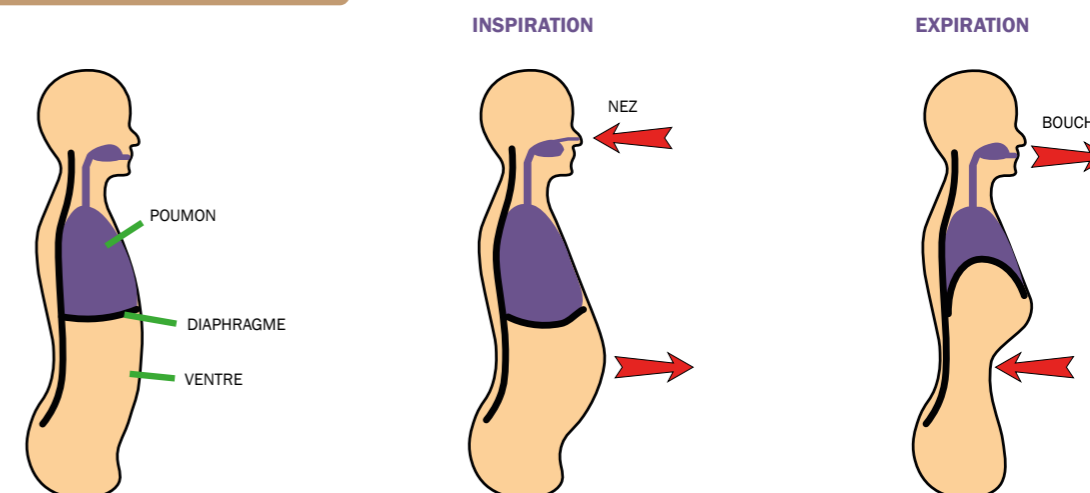
Il faut souffler un coup bref, comme quand on tousse ! Bien penser qu'il faut percuter le trait, et non pas simplement le pousser, pour qu'il puisse prendre de la vitesse. Un peu de la même façon que lorsque, autre exemple, on veut envoyer au loin un noyau de cerise.

Le souffle ne part pas des poumons, ce qui générerait des mouvements parasites de la cage thoracique, mais provient d'une contraction vive et rapide du diaphragme et des abdominaux.

Si les paramètres de la visée peuvent être assez facilement définis et relativement maîtrisés, le souffle est évidemment un élément déterminant pour atteindre son objectif. **Si l'on souffle « trop fort », on tire trop haut, « trop faible », on tire trop bas...** Au-delà de cette évidence, il est intéressant d'analyser comment cette énergie se transmet. On peut remarquer que le souffle n'est pas qu'une simple quantité d'air expulsée à débit constant dans un laps de temps donné. Le débit du souffle peut en effet (pour une même quantité d'air expulsé) varier (fort au début, faible à la fin) suivant une courbe de « pression » variable. Cette variation de pression va avoir une influence directe sur l'accélération, le comportement de la fléchette et son passage dans le tube de la sarbacane !

Il est déconseillé de commencer une partie directement par la volée d'essai, sans échauffement. Quelques exercices respiratoires (par exemple, inspirations / expirations par chaque narine, par la bouche; apnées poumons gonflés et/ou vides ...) sont très souhaitables.

LA RESPIRATION ABDOMINALE



La plupart des personnes ne respirent pas avec le diaphragme, mais inspirent depuis le thorax de manière courte et irrégulière. Le problème, c'est que lorsque nous sommes stressés ou angoissés, nous n'insufflons pas suffisamment d'oxygène dans nos poumons ce qui nous stresse davantage et nous rend à bout de souffle.

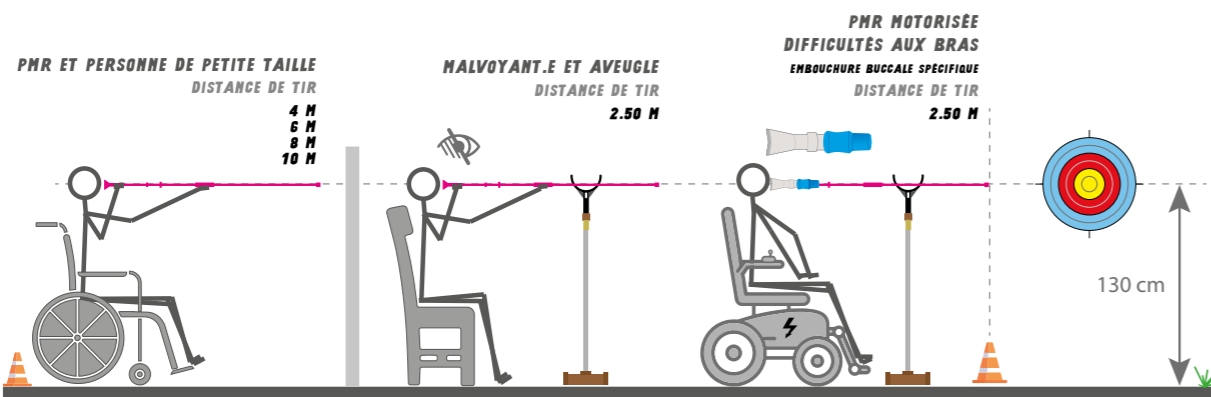
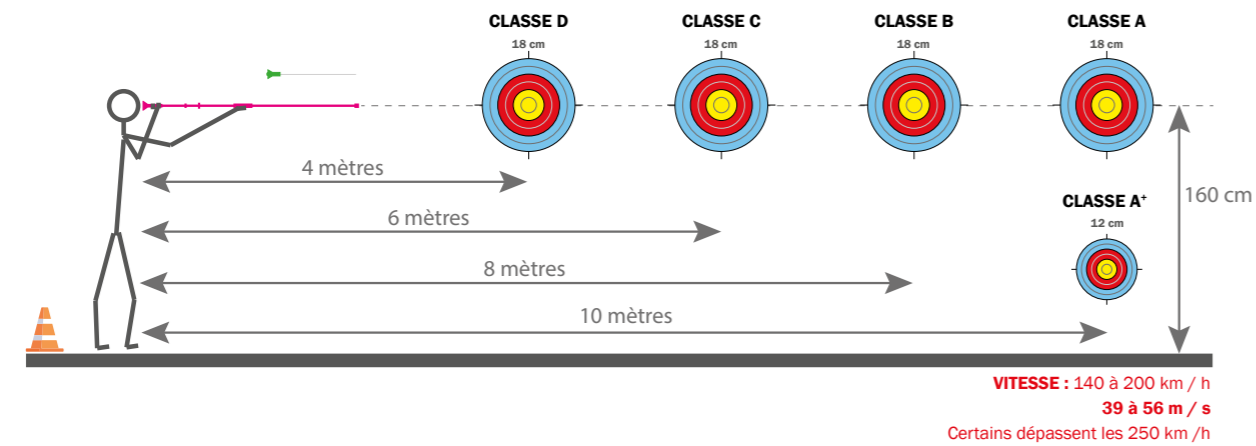
En pratiquant la respiration abdominale, nous insufflons une plus grande quantité d'oxygène dans nos poumons.

- A. Inspirez profondément par la le nez : 6 temps
- B. Bloquez votre respiration : 2 temps
- C. Expirez par la bouche : 4 temps
- D. Bloquez la respiration : 2 temps

Source : DECATHLON OLYMPIQUE MODERNE
<https://decathlon.fr/fr/franceolympique.com>

ANNEXE 16

LES DISTANCES DE TIR ET LE MATÉRIEL

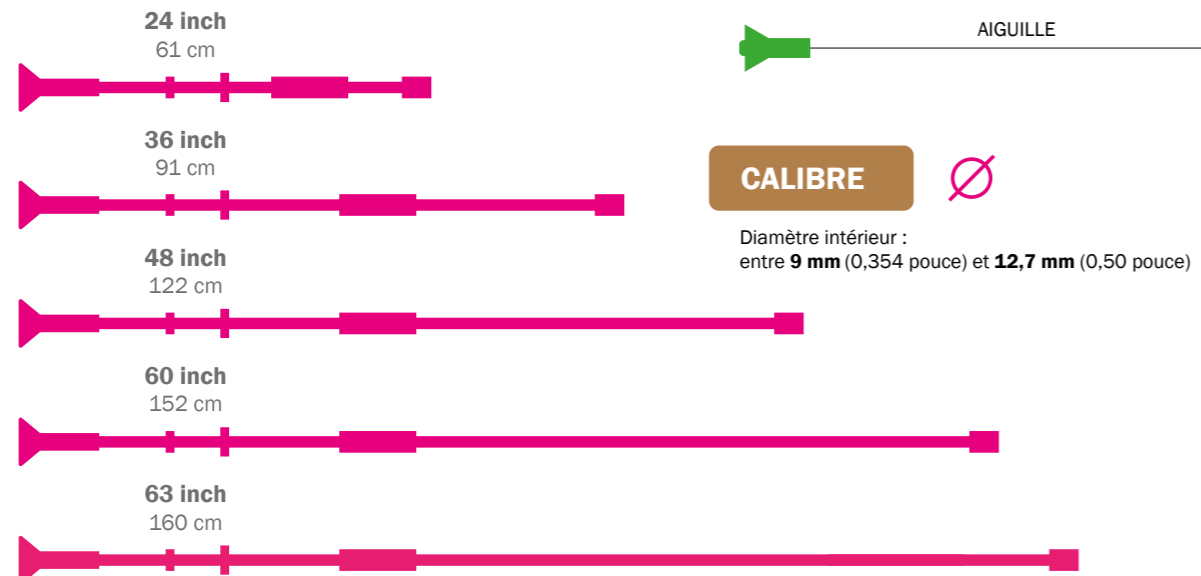


ANNEXE 17

CARTE DE MEMBRE

Sample membership card for BSBA Sarbacane Sportive. The card includes the following information: **Membre n° 0000**, **Guêpe DARDAR** (30/11/2022), **Club DARDAR**, **Rue de la Flanière 75, 6043 RANSART**, **Année 2024**, and **Belgique Sport Blowgun Association**. The card also features a bee logo, a national flag, and a local coat of arms. Annotations include: **LES 14 GRADES** (Niveau 14 = score parfait de 210 points sur 210), **LES ÉTOILES** (1 étoile = 1 année d'affiliation au club), **DRAPEAU NATIONAL**, **BLASON DE LA COMMUNE**, **IDENTIFICATION DU MEMBRE**, and **PHOTO D'IDENTITÉ DU MEMBRE**.

SARBACANE DE COMPÉTITION



Tournoi inclusif de sarbacane sportive, 14 octobre 2023 - Ransart / Charleroi

ANNEXE 18

LA CHARTE DU FAIR PLAY

DARDAR
Sarbacane Sportive
Charleroi



CHARTRE DU FAIR PLAY

Plus que le simple respect des règles, le Fair Play c'est la loyauté, la convivialité et l'esprit sportif.

Quel que soit le rôle que je joue dans le sport, même celui de spectateur, je m'engage à :

- Faire de chaque rencontre sportive, peu importe l'enjeu et l'engagement, un moment privilégié et de plaisir.
- Me conformer aux règles et à l'esprit du sport pratiqué.
- Respecter mes partenaires, les adversaires, les supporters et moi-même dans mes actes, mes paroles et mes écrits (refuser la méchanceté et les agressions).
- Respecter les arbitres et accepter leurs décisions.
- Respecter le travail de ceux qui permettent la pratique du sport (comité, entraîneurs, délégués, bénévoles, ...)
- Respecter l'environnement, le terrain, les vestiaires et le matériel mis à ma disposition.
- Ne pas user d'artifices ni de tricheries pour obtenir le succès.
- Rester digne dans la victoire comme dans la défaite.
- Aider chacun par ma présence, mon expérience et ma compréhension.
- Être un ambassadeur du sport en aidant à faire respecter autour de moi les principes ci-dessus.

Nom et prénom : _____

Signature

Fait à _____, le _____



PHOTOS DU TOURNOI INCLUSIF DE SARBACANE SPORTIVE DU 14 OCTOBRE 2023

ORGANISÉ PAR LE CLUB « DARDAR : SARBACANE SPORTIVE CHARLEROI ASBL »



POUR EN SAVOIR PLUS...



LA SARBACANE : HISTOIRE, MATÉRIEL ET TECHNIQUES



Découvrez la sarbacane, outil usuel de la vie de tous les jours depuis la nuit des temps au travers des continents.

Cet ouvrage reprend l'histoire de la sarbacane et de son développement dans le monde, la pratique moderne, le matériel, la technique ainsi que les divers fédérations en France et dans le monde.

Ouvrage : format A5 124 pages
Auteur : Rodolphe Blanpain
Edition : Comptoir des Associations.



EN BELGIQUE

Le club «**DARDAR : SARBACANE SPORTIVE CHARLEROI ASBL**» a été créé en novembre 2022.

Numéro d'entreprise : 0794.253.321

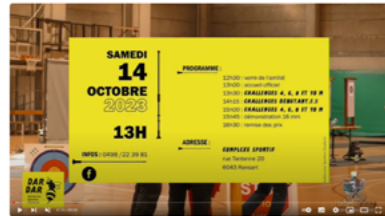
Actuellement, **DARDAR** est le seul club en Belgique.

Personne de contact : Christian Jonik- GSM 0498 / 22.39.81- dardar.sarbacane.sportive@gmail.com

Toute l'actualité via la page Facebook <https://www.facebook.com/Dardarsarbacanesportivecharleroi>



REPORTAGES VIDÉO DU 1^{ER} TOURNOI INCLUSIF, 14 OCTOBRE 2023



HUBELVISIONS

<https://youtu.be/1R-123Z6hZk>



TÉLÉSAMBRE, télévision régionale

<https://www.telesambre.be/sport/le-club-carolo-de-sarbacane-sportive-dardar-organise-son-1er-challenge-inclusif-de-sarbacane/60000>



OÙ SE FOURNIR EN MATÉRIEL ?

L'Arc-adémie, rue Tienne Robau 62 à 6200 Châtelet, Belgique

<https://www.facebook.com/larcademie>



FÉDÉRATION EUROPÉENNE EBGF - EUROPEAN BLOWGUN FEDERATION



<https://www.ebgf.org/>

SARBACANE SPORTIVE



吹き矢

BIEN-ÊTRE



BELGIQUE



GSM : 0498 / 22 39 81

E-MAIL : DARDAR.SARBACANE.SPORTIVE@GMAIL.COM



TOURNOI

EN SALLE

RÈGLEMENT



ÉDITION 2024