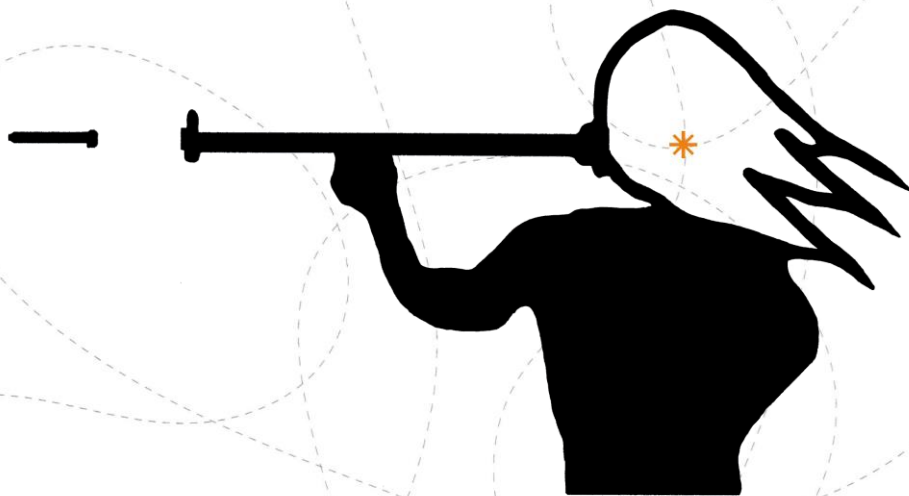


LIVRET DU SARBATAIN



Ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT SARBACANE

L'UFOLEP, **fédération affinitaire multisports** forte de ses **400 000 adhérents** fédère **plus de cent activités sportives** au sein de ses comités départementaux et régionaux. Nos **10 000 associations** sur l'ensemble du territoire permettent : la pratique sportive de loisirs et/ou de compétition, des rencontres, des échanges accessibles au plus grand nombre et à tous les publics. Notre mixité sociale s'illustre des plus jeunes aux plus âgés en passant par les féminines et les familles.

Des sports mécaniques, en passant par les activités cyclistes, gymniques d'entretien et les sports collectifs, nous expérimentons et développons des pratiques innovantes (Floorball, Kinball, Inter-crosse, ...).

A travers, les différentes pratiques, l'UFOLEP souhaite :

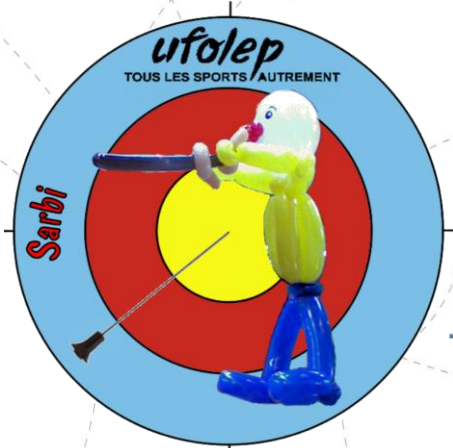
- agir sur tous les territoires
- assurer l'éducation par le sport tout au long de la vie
- affirmer son identité

L'UFOLEP est une fédération agréée par le Ministère de la Santé et des Sports ; elle est membre du CNOSF.

La **Commission Nationale Sportive Tir à l'arc et Sarbacane** a pour mission de promouvoir la pratique de la sarbacane sous toutes ses formes. Elle encourage les pratiques innovantes et diverses et organise la rencontre nationale :

- Championnat National de sarbacane.

La CNS Tir à l'Arc et Sarbacane met en place des supports et contenus pédagogiques pour les formations de sarbatains, d'animateurs et d'officiels. Elle gère les badges de découverte et de progression.



Livret du Sarbatain



Délivré le.....

par M

en qualité de

de l'association :

à M

N° de licence

Signature du responsable

Signature du sarbatain

Le livret du sarbatain va t'aider dans ta progression en sarbacane. Il te servira de guide tout au long de tes années de pratique. Garde-le précieusement et reporte dessus tes évolutions.

CONSIGNES DE SECURITE

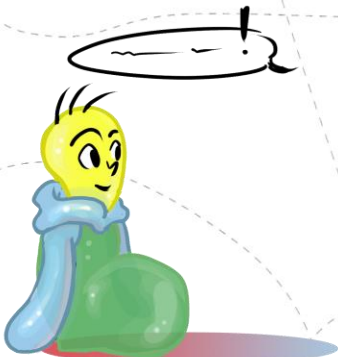
IL FAUT :



* - S'ECHAUFFER



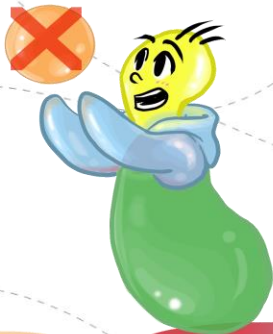
- PORTER LES TRAIS DANS UNE PROTECTION



* - ECOUTER LES CONSIGNES



- VERIFIER QUE PERSONNE NE SOIT DERRIERE LA CIBLE



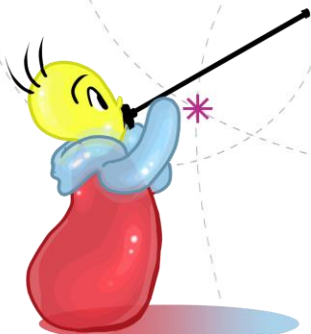
- PRATIQUER UNIQUEMENT ~~LA~~ *SARBACANE PENDANT LA SEANCE DE TIR



- UTILISER UNE EMOUCHURE PROPRE ET NETTOYER SON MATERIEL A LA FIN DE LA SEANCE

CONSIGNES DE SECURITE

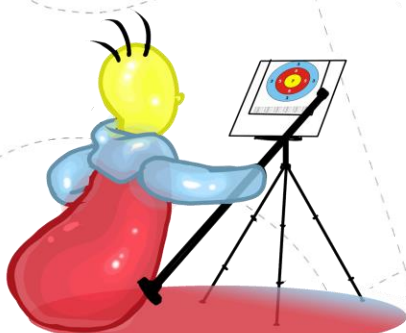
IL NE FAUT PAS :



- TIRER EN L'AIR *



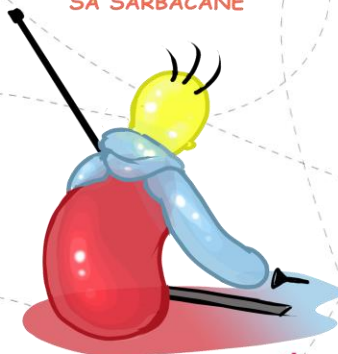
- TOUCHER UN SARBATAIN *



- MONTER EN CIBLE AVEC SA SARBACANE *



- VISER QUELQU'UN *



- RAMASSER UN TRAIT EN AVANT DE LA LIGNE DE TIR *



- CHARGER SA SARBACANE AVANT D'ÊTRE EN POSITION *

Les niveaux « Sarbacane couleur » *

Qu'est-ce que c'est ?

La « Sarbacane couleur » est un système de progression et de certification des niveaux de pratique et de connaissance construit en référence à un code couleur qui permet de se situer et de faire reconnaître son niveau dans tous nos clubs.

Où et quand passer les « Sarbacanes couleurs » ?

Si tu possèdes les connaissances et les compétences pour obtenir le niveau visé, demande à tes animateurs de les vérifier lors des prochaines séances (contrôle continu).

Qui valide les niveaux ?

Les animateurs diplômés de ton association sont habilités à valider les différents niveaux.

A qui s'adressent les niveaux « Sarbacane couleur » ?

Ils s'adressent à tout type de pratiquant quel que soit le type de matériel utilisé. L'animateur validera l'acquisition du niveau dans ce tableau.

Sarbacane	Niveau	Durée de pratique*	Date et lieux :	Nom et signature de l'animateur
Bleue	Autonome	A partir de 6 mois de pratique		
Rouge	Confirmé	A partir d'un an de pratique		
Jaune	Spécialiste	A partir de deux ans de pratique		

* à titre indicatif

Sarbacane Bleue



Je suis initié :

La **Sarbacane Bleue** est délivrée aux pratiquants qui tirent depuis quelques séances en salle, en extérieur, sur cible 3D ou classique. C'est le premier niveau d'entrée quelle que soit la discipline de tir.

A ce niveau tu n'es pas encore autonome. L'obtention de la **Sarbacane Bleue** doit te donner goût à la pratique de la sarbacane et susciter l'envie d'apprendre.



Ce que j'utilise comme matériel :

Diamètre :

Longueur :

Ce que je sais faire :

Technique :



- Je sais m'occuper de mon matériel tout seul (entretien et montage).
- Je vérifie l'état de mon matériel et signale à l'animateur tout problème.
- J'aide à installer et à ranger le matériel collectif de tir.
- Je connais quelques noms des pièces de mon matériel (viseur, carquois, grip, embouchure).
- Je sais mettre le trait dans la sarbacane.
- J'ai obtenu le 1^{er} badge de progression.



Sécurité :

- Je m'échauffe en suivant les consignes de l'animateur.
- Je connais les règles de base de sécurité (ligne de tir, quand et comment aller chercher les traits).
- Je respecte scrupuleusement les consignes données par l'animateur.

Environnement :

- Je ne laisse pas de trace de mon passage.
- Je respecte les lieux et le matériel.



Sarbacane Rouge

Je suis confirmé :

Au niveau de la **Sarbacane Rouge**, tu pratiques la sarbacane aussi bien en loisir qu'en compétition. Tu es capable d'assurer ta sécurité et celle des autres. Ce niveau te permet également d'accéder aux formations fédérales (à partir de 17 ans) et de t'investir pour les autres sarbatains du club en temps qu'animateur ou arbitre.

Ce que je sais faire :

Technique :

- Je sais adapter ma visée à la distance.
- Je sais entretenir mon petit matériel.
- Je connais le vocabulaire spécifique de la sarbacane.
- Je sais compter mes points en cible et remplir ma feuille de résultats.
- Je sais choisir un matériel adapté selon la personne.
- Je possède mon matériel personnel.
- Je sais fabriquer des traits en papier ou en bambou et expliquer comment les faire.
- J'ai déjà pratiqué au moins deux disciplines différentes :
 - Tir classique
 - Tir 3D
 - Tir aux Objets
 - Autres :

Sécurité :

- Je m'échauffe sans l'aide de l'animateur.
- Je vérifie la sécurité du pas de tir avant de tirer.
- Je connais les numéros d'urgence.

Environnement :

- Je connais les pratiquants du club et les respecte.
- Je m'efforce de reconnaître les espèces animales et végétales qui entourent le site de tir.
- Je choisis une pratique non polluante.
- Je mets tout en œuvre pour réaliser des économies d'énergie lors de ma pratique.

Sarbacane Jaune

Je suis expert :

Le niveau **Sarbacane Jaune** permet de distinguer les sarbatains voulant aller plus loin dans la pratique de tir. Avec ce niveau tu approfondis tes connaissances générales dans la sarbacane et dans la culture sportive. La polyvalence est un facteur de progression, tu pratiques dans d'autres disciplines et avec d'autres types de sarbacane.

Ce que je sais faire*

Technique :

- Je connais l'histoire de la sarbacane.
- Je sais expliquer la technique de tir.
- Je connais ma propre séquence de tir et suis capable de la décrire avec précision.
- J'ai déjà tiré avec au moins deux types de sarbacane :
 - Diamètre 0,40
 - Diamètre 0,50
 - Big Bore
 - Autre :
- Je connais les règlements des principales disciplines de tir (ou je sais où trouver l'information rapidement).
- Je participe à l'organisation d'une rencontre de sarbacane (greffe, mise en place du pas de tir...).

Sécurité :

- Je suis capable de gérer les consignes de tir lors de l'organisation d'une manifestation..
- Je sais détecter un matériel inadapté ou abîmé.
- Je sais comment réagir en cas d'accident lors des tirs.

Environnement :

- Je suis « fair-play » et j'ai un comportement citoyen.
- Je sensibilise les adhérents au respect du matériel et du site de pratique.
- Je mets en place des stratégies « éco-responsables » lors des pratiques.

Culture sportive :

- Je connais le fonctionnement de ma fédération.
- Je m'implique dans la vie de mon association.

Les badges de niveau de tir

Le passage de badges de niveau se fait sous le contrôle d'un animateur ou d'un officiel du club (Président, Arbitre).

Le passage peut se faire lors d'une séance spécifique ou lors d'une rencontre à partir du moment où les personnes sont prévenues avant le début des tirs.




Badges de découverte « Sarbi »

Les badges de découverte s'obtiennent lors de tir de 10 volées de 5 traits à 5 mètres sur blason « classique ».

Badge 1^{er} trait : 80 points

Badge 2^{ème} trait : 110 points

Badge 3^{ème} trait : 140 points

Couleur	Score	Date et signature
		
		
		

Badges de progression :



	Couleur	Distance	Scores féminines	Scores masculins	Score	Date et signature
	Blanc	5 mètres *	170	170		
	Noir	5 mètres	230	230		
	Gris	5 mètres	280	280		
	Marron	5 mètres	295	300	*	
	Bleu	7 mètres	160	160		
	Rouge	7 mètres	220	230		
	Vert	7 mètres	270	280	*	
	Orange	7 mètres	285	300		
	Jaune	10 mètres	150	170		
	Argent	10 mètres	210	230		
	Or	10 mètres	260	280		
	Violet	10 mètres *	270	300		

Retrouve toutes les infos sur :

L'Ufolep :

ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

www.ufolep.org

La sarbacane sur :

APF

www.apsl.info

Et sur Facebook « Tir à l'arc et Sarbacane UFOLEP Nationale »

