

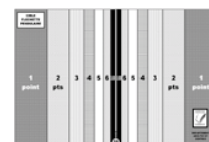
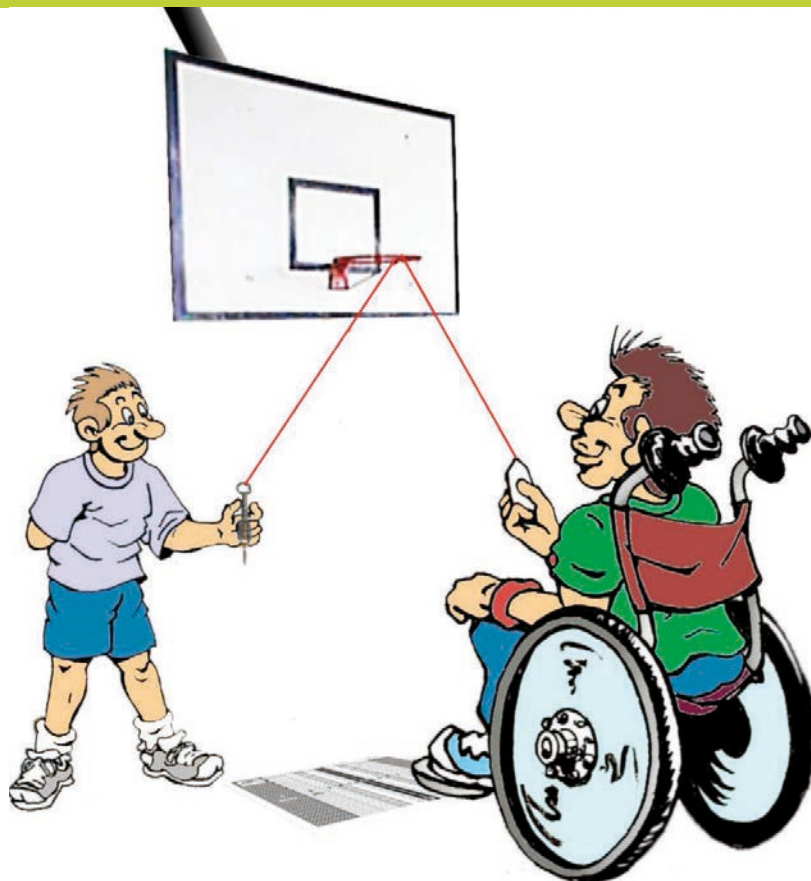
· Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
· contacter jeunes@handisport.org

· Pour plus d'information sur la pratique du fléchette pendulaire :
· contacter fléchette-pendulaire@handisport.org



FLÉCHETTE PENDULAIRE

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 24



Cible officielle
€



Fléchette
€€

Embout facilitant
la prise :
• Buccal
€



• Manuel
€

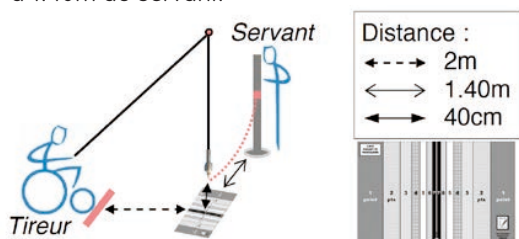


Description

- Sport de visée individuel ou par équipe adapté de la fléchette.
- L'objectif est de libérer par l'intermédiaire d'un fil, une fléchette qui oscille au dessus d'une cible posée horizontalement au sol.

Règlement

- Aucune règles internationales ne régissent cette activité, néanmoins la Fédération Française Handisport propose ce règlement et cette cible.
- Le tireur dispose de 3 volées* de 3 fléchettes pour inscrire le maximum de points en visant une cible, le total détermine le vainqueur de la partie.
- La fléchette est suspendue à un fil passant dans un anneau accroché en hauteur. L'extrémité du fil est équipée d'une prise adaptée (balle, plastique, nœud...) que la personne tient à sa convenance (main, bouche, roue du fauteuil...).
- Le centre de la cible est placé à la verticale et à 40cm de la fléchette immobile. La cible est positionnée à 2m du tireur et à 1.40m du servant.



- Le servant place la fléchette au point de départ puis la lâche au signal du tireur. La fléchette oscille comme un pendule et le tireur dispose de 3 allers-retours pour déclencher son tir. Lors de l'oscillation, il ne peut plus bouger le membre qui tient le fil.
- Le tir s'effectue en lâchant le fil d'un seul coup.
- Le kit officiel est disponible à la FFH

Situations pédagogiques

- **Jeu de l'oie**: réaliser une cible avec des zones numérotées de 1 à 5 et de tailles différentes. Le tireur doit planter toutes les zones par ordre croissant avec un minimum de lancers.
- Confectionner ou utiliser un plateau de jeu de société et remplacer le jet de dé traditionnel par un tir pour pouvoir avancer. La cible se divise en 6 zones identiques et numérotées de 1 à 6 :

2	4	6	5	3	1
---	---	---	---	---	---

- Agrémenter le plateau de jeu avec des cases du type: « passer votre tour », « reculer de 3 cases »... Le premier joueur qui atteint la case « arrivée » remporte le jeu. (Téléchargeable sur notre site).
- Avec la même cible que ci-dessus. Le tireur jette un dé puis doit envoyer la fléchette dans la case désignée. En cas de réussite, il marque 1 point. Il dispose de 10 lancers pour inscrire le maximum de points.
- Equiper la fléchette d'un embout adapté au dessin (💡) pour réaliser des tirs artistiques avec de la peinture. Placer une feuille blanche ou un croquis (vache, fleur) en guise de cible.
- **Sans fléchette** : accrocher une balle de tennis lestée à la place de la fléchette et fixer des corbeilles au sol. A chaque corbeille sont attribués des points proportionnellement à leur taille.
- L'éloignement du lâcher par le servant détermine la vitesse d'oscillation de la fléchette. Pour faciliter le tir, il peut se rapprocher de la cible.

Matériels & adaptations

- Fléchette inox (110g) ou balle de tennis lestée
- Cible officielle de format A4 ou A3 (avec support en liège), ou des corbeilles lors de l'utilisation de balle de tennis
- Un support de fixation en hauteur (crochet, anneau de basket)
- Aides visuelles d'arrière plan :
 - Marquer, à l'aide de scotch le fond du pas de tir* par des traits verticaux espacés de 20cm et placée à un mètre derrière la cible.
 - Augmenter la taille de la fléchette en lui fixant une balle en mousse colorée. 💡

Sécurité

- Personne ne doit se trouver dans le pas de tir.
- Le servant doit rester vigilant lors du maniement de la fléchette et pendant le tir.

Capacités développées

- Synchronisation et coordination visuo-motrice
- Précision
- Concentration