

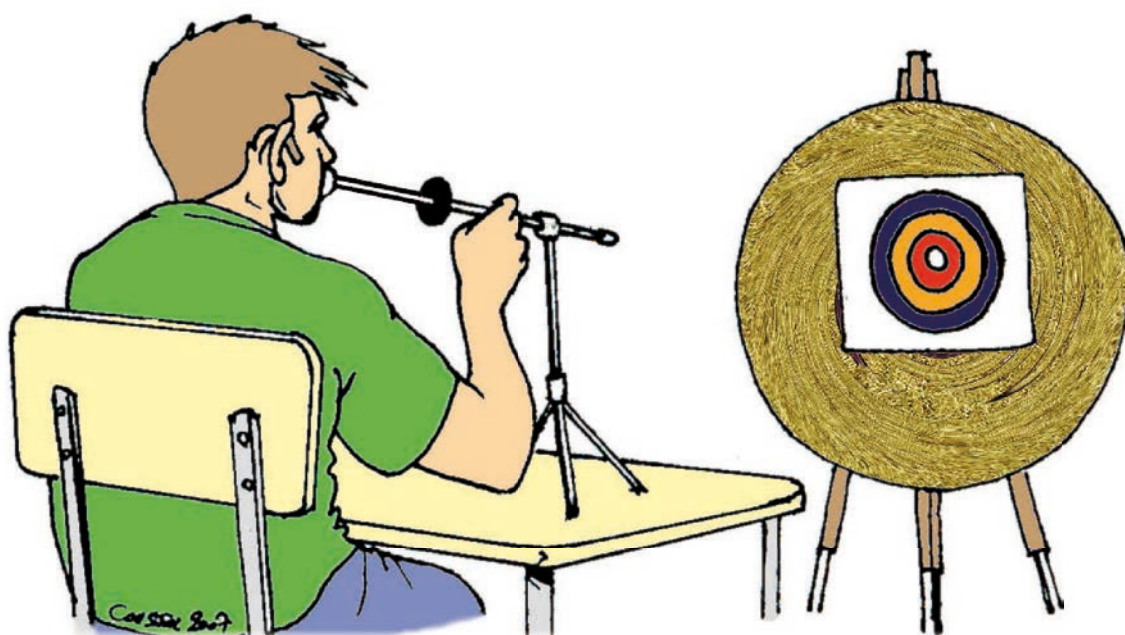
· Pour plus d'informations sur la pratique « jeunes » :
· contacter jeunes@handisport.org

· Pour plus d'information sur la pratique de la sarbacane :
· contacter sarbacane@handisport.org



SARBACANE

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 25



Sarbacane
€



Cible officielle
€



Embouts
(De gauche à droite:
pointe métallique,
plombé, velcro et
bouchon)
€

Description

- Sport de visée individuel ou par équipe.
- L'objectif est de propulser un projectile sur une cible verticale en soufflant dans une sarbacane.

Règlement

- La sarbacane n'étant pas une discipline paralympique, aucunes règles internationales ne régissent cette activité. Néanmoins la Fédération Française Handisport propose ce règlement et cette cible.
- Les tireurs disposent de 6 volées* de 3 flèches pour totaliser le maximum de points en visant une cible, ce qui détermine le vainqueur de la compétition.
- La cible d'un diamètre de 17cm est placée à 2.50m du bout de la sarbacane du tireur et à 1.60m du sol (1.30m pour les pratiquants en fauteuil). Le centre équivaut à 10 points puis dégressif jusqu'à l'extérieur.
- La sarbacane d'un calibre* de 10mm a 3 longueurs différentes (61, 92, 120cm). L'embout buccal doit rester personnel et être équipé d'un système anti-retour de la flèche évitant tout risque d'avalement.
- Selon la sévérité du handicap, des aides pour soutenir la sarbacane sont autorisées (potence pour poser l'extrémité de la sarbacane, masque ou fil élastique pour maintenir l'embout en bouche).
- Les projectiles du type flèche (pointe métallique) sont utilisés en compétition mais d'autres formes existent (velcro, paint-ball, bouchon, hélicoptère).
- Le règlement officiel est disponible sur le site de la FFH



Situations pédagogiques

- Pour s'initier à la pratique et au maniement du matériel, il est préférable de débiter l'activité avec des projectiles non pointus :
 - Les projectiles « bouchons » permettent de réaliser des tirs aux objets. Placer à 2.50m des boîtes d'allumettes alignées ou empilées en pyramide sur un support. Le tireur doit faire tomber toutes les boîtes avec un minimum de bouchons. La taille des boîtes est à moduler en fonction de la difficulté souhaitée.
 - Les projectiles « velcro » permettent d'effectuer des tirs à la cible en retirant les risques liés à une flèche métallique. Les types de cibles (rondes, damier) et leurs caractéristiques (taille des cases) permettent de faire varier et de complexifier l'activité.
- Avec les mêmes situations et des cibles adaptées, intégrer les projectiles « flèche ». Réaliser des tirs sur des ballons de baudruche accrochés à un support spécifique. Diverses situations sont alors envisageables :
 - Tirer le maximum de ballons avec un minimum de flèche.
 - Par 2, chacun a sa couleur de ballon. Le but est d'éclater les ballons de son adversaire.
- Biathlon: Réaliser un parcours moteur simple en intégrant un pas de tir* à la cible ou aux objets. Les tireurs doivent réaliser le circuit en un minimum de temps. Une pénalité de 3 secondes sera attribuée à chaque cible ratée.
- La longueur de la sarbacane est à adapter en fonction des caractéristiques du pratiquant (courte pour pallier à l'explosivité du souffle).

Matériels & adaptations

- Sarbacane, embout buccal et projectiles (bouchon, velcro, pointe...)
- Support de cible adapté aux projectiles utilisés
- Cible officielle, ballon de baudruche, boîtes d'allumettes ou de conserve, feuilles de papier colorées et chiffrées

Sécurité ⚠️

- La pratique doit être encadrée par une personne compétente.
- Lors d'un tir, l'inspiration doit être prise en dehors de l'embout de la sarbacane.

Capacités développées

- Maîtrise et gestion du souffle
- Concentration
- Précision