

## Quelques réflexions sur la pédagogie de la sarbacane.

L'intérêt de la sarbacane réside dans la combinaison du contrôle du souffle de la maîtrise de la stabilité, de la concentration et de la prise de décision.

Comme tout sport de tir la recherche de constante va être le garant de la réussite.

### 1) Le souffle :

l'expiration doit être nette et si possible toujours de la même intensité ce qui détermine une course de la fléchette toujours identique. Chez les débutants en échec plusieurs solutions :

Le tir doit être déclenché par la lettre t ou par la lettre p

La sarbacane doit être adaptée pour éviter les fuites (attention de prévoir un système anti retour)

### 2) La stabilité :

Pendant la visée, plus la sarbacane sera fixe plus les repères vivuels seront efficaces .Si pour des raisons liées au handicap le corps bouge, la visée sera facilitée s'il peut y avoir une constante dans le mouvement plutôt que de sangler la personne .

Au moment du tir il est courant de voir des gestes parasites liés à l'expiration.

Même si le geste semble toujours le même il nuit à la précision et surtout à la régularité. C'est pendant l'entraînement qu'il faudra travailler à diminuer ces gestes par une amélioration du souffle qui devra être plus abdominal.

### 3) La concentration :

C'est l'instant ou l'esprit "projette" la fléchette dans la cible. Comme la sarbacane n'a pas de système de visé très précis, les informations recueillies lors de la phase de concentration sont de différents types :

- visuels (quantité de sarbacanes dans le champ, extrémité de la sarbacane, point de la cible visée)

- sensorielles (au niveau des lèvres, de la main parfois)

- proprioceptives (position de la tête, du tronc et des différents segments)

Tous les autres types de stimulation doivent être mis en veille afin que les données du tir soient constantes. Le temps nécessaire pour une concentration maximale dépend de chaque individu, cependant une fourchette de 10 à 30 secondes est souhaitable.

### 4) La prise de décision :

Quand le tireur pense avoir toutes les données pour réaliser un bon tir, arrive le moment de la prise de décision. A cet instant précis la fléchette devient le prolongement de soi sur la cible.

La tête doit être vide de toute autre pensée. La différence entre deux bons tireurs se fait sur ce court laps de temps.

Le tir à la sarbacane est un sport complexe par le grand nombre de facteurs qu'il faut maîtriser. Les séances d'entraînement peuvent être pimantées grâce à un grand nombre de jeux qui se pratiquent sous forme de challenge ou de duel en voici quelques exemples :

La bataille navale, La pétanque, Le morpion, Le golf, Le black jack, Le défit fléchette.