

FICHE
PÉDAGOGIQUE
— Multisports —



SARBA
CANE

La sarbacane est connue depuis l'antiquité comme une arme chez différents peuples du monde entier. Ses origines dans notre région, ainsi que celles de notre activité traditionnelle, sont incertaines. Au départ arme de chasse, elle devint par la suite une activité ludique à destination de tous les publics.

Grâce à sa simplicité de conception nécessitant peu de moyens et de matériaux, ainsi que d'utilisation, la sarbacane prit diverses routes pour se propager à travers le monde, pour finalement atteindre l'Europe, l'Amérique centrale et le nord de l'Amérique du Sud, le Japon, Madagascar, le sud de l'Inde et enfin le Sri Lanka.

Malgré cela, la sarbacane n'a pas spécialement évolué, hormis les matériaux utilisés. En France, des pratiques se sont développées autour du jeu :

- La sarbacane de la Loire, permettant aux individus des mêmes milieux de se côtoyer autour de jeux créés autour de la sarbacane.
- La sarbacane du Nord, pratique réalisée dans les estaminets (café) après le travail. Cette pratique disparut avant la première guerre mondiale.
- Aujourd'hui, la pratique sportive de la sarbacane se fait en association.

MATÉRIEL

L'activité nécessite :

- Une sarbacane (adaptée à la taille du pratiquant) composée d'un fût, d'une embouchure, d'un embout et d'un grip.
- Des projectiles : traits, bouchons, billes...
- Une cible

idemasport.

[Le matériel sarbacane - IDEMA](#)



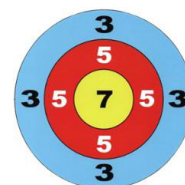
LES DIFFÉRENTS TYPES DE CIBLERIE



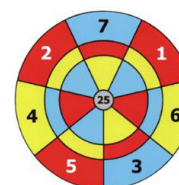
Ciblerie classique mousse



Ciblerie chamboule tout ludique pour découvrir l'activité



Blason classique



Le Dart



Le Yam's Réalisé par les Archers d'Audenge

INTÉRÊTS ET BIENFAITS

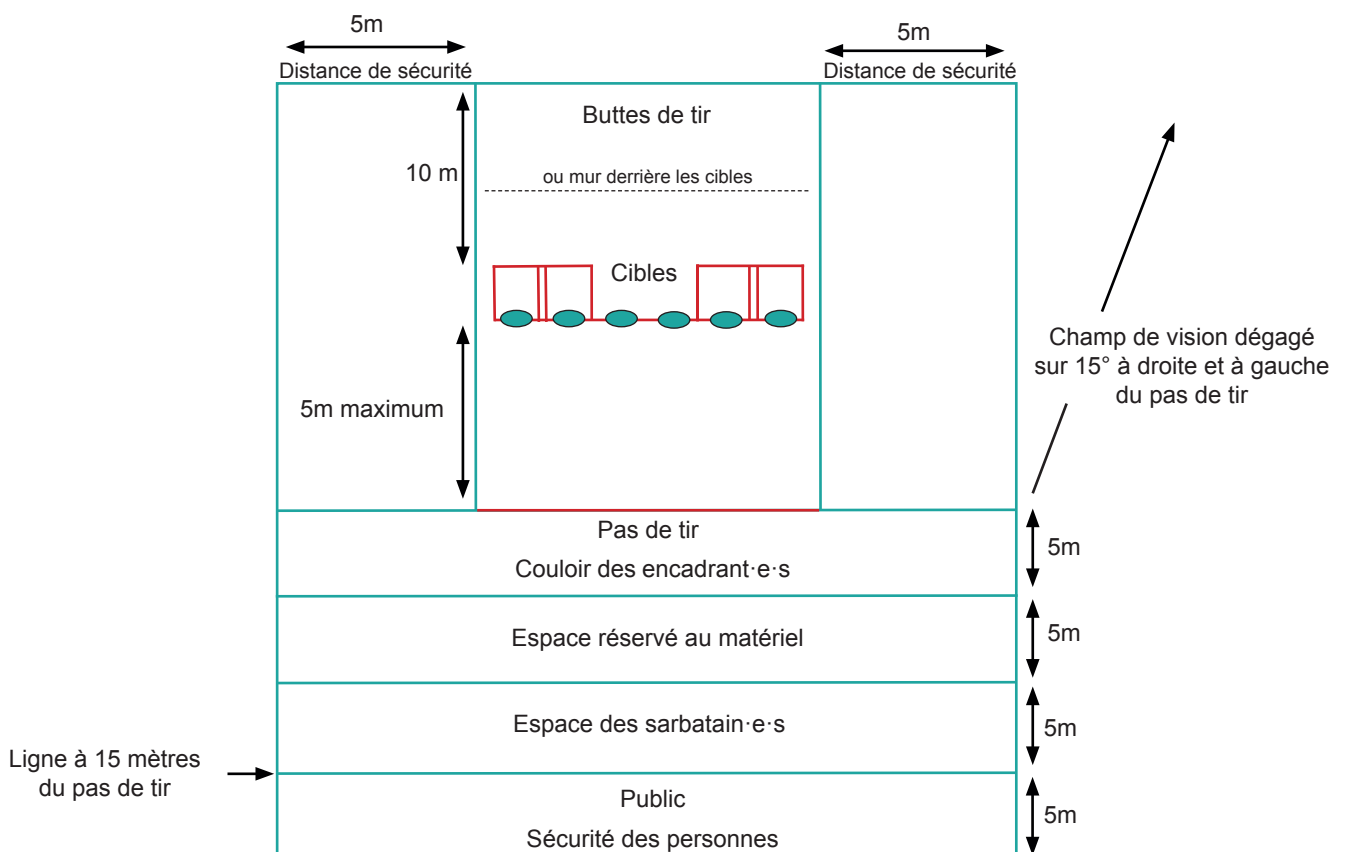
- Accessible à toutes et tous
- Activité sportive, nécessite peu de matériel
- Gestion et contrôle de la respiration
- Adaptable aux niveaux des participant·e·s
- Maîtrise, connaissance de soi et de son corps
- Pratique mixte, intergénérationnelle et accessible aux personnes en situation de handicap
- Renforcement musculaire permis par la systématisation du même geste.

RÈGLES DE BASE

Les règles de la sarbacane sont simples. Le tir à la sarbacane s'effectue à l'aide d'un tube d'où des projectiles sont envoyés sur une cible. Le sarbatin ou la sarbatine se place derrière une ligne marquée au sol et souffle en direction d'une cible. L'objectif est d'obtenir le maximum de points, ou afin de faire tomber la cible (tir aux objets), pour les tirs (chamboule tout).

TERRAIN DE PRATIQUE ET AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

- La sarbacane peut se pratiquer en intérieur et en extérieur.
- La distance de tir entre la cible et le pas de tir doit être adaptée selon l'âge et le niveau des pratiquant·e·s.
- Généralement les distances préconisées sont : 5 mètres pour les plus petits, 7 mètres pour les jeunes et 10 mètres pour les adultes.
- Les règles de sécurité sont obligatoires et doivent être appliquées avec attention.
- L'encadrant·e doit expliquer comment tirer avec la sarbacane : le pas de tir à mettre en place avec une ligne de tir. L'encadrant·e doit faire souffler tout le monde en même temps. A la fin chacun·e pose son matériel dans l'espace réservé, puis va chercher ses projectiles en respectant les consignes.



RÔLE DE L'ANIMATEUR

L'encadrant·e doit notamment sécuriser l'activité afin qu'elle se déroule sans danger pour les sarbatin·e-s et le public. L'encadrant·e doit également apporter des notions techniques de l'activité telles que la manière de maîtriser son souffle, la notion de l'équilibre ainsi que l'importance de rester statique, néanmoins en mettant toujours en place la notion de plaisir et en mettant les pratiquant·e-s dans une situation de réussite.

• Pour les moins de 6 ans :

Apprentissage du souffle avec une balle de ping-pong.

Exemple d'activité : l'encadrant·e peut faire souffler les enfants dans le tube pour faire avancer une balle de ping-pong ayant pour objectif de réussir à faire un parcours avec la balle.

• Pour les jeunes

L'encadrant·e peut leur faire l'apprentissage d'un souffle régulier et du geste par la répétition.

• Pour les 6- 11 ans

L'encadrant·e peut leur apprendre à souffler en donnant une impulsion. Maîtrise du geste sans bouger et apprentissage du comptage des points.

• Pour les adultes

Apprentissage et perfectionnement du geste.

ASTUCES

- Les séances durent maximum 1 heure.
- Il est important de mettre en place un espace sécurisé (pas de passage devant, derrière et à côté des cibles, pendant les tirs).
- Il faut respecter les normes d'hygiène, lavage des mains, notamment le nettoyage et la désinfection des sarbacanes, projectiles, cibles et du matériel utilisé.
- N'utiliser que des sarbacanes diamètre 0.40 pouces (10.2 mm) de différentes tailles selon les âges.

SITUATIONS

- Fiche pédagogique - Situation 1
[Parcours tube](#)
- Fiche pédagogique - Situation 2
[Tirs aux objets](#)
- Fiche pédagogique - Situation 3
[Tirs sur cible](#)
- Fiche pédagogique - Situation 4
[Biathlon/sarbacane](#)