

LANCER DE COUTEAUX ET HACHES

ORGANISATION DE LA PRATIQUE DU LANCER DE COUTEAUX ET DE HACHES

SECURITE ET PRATIQUE DES COUTEAUX ET HACHES DE LANCER



LANCER DE COUTEAUX ET HACHES

SECURITE ET PRATIQUE

La pratique du lancer de couteaux et haches est une nouvelle activité proposée par la CNS Tir à l'Arc et Sarbacane (Commission Nationale Sportive) UFOLEP.

La CNS Tir à l'Arc et Sarbacane a pour mission :

- De réglementer la pratique.
- De promouvoir l'activité.
- De développer sa pratique.

LEXIQUE :

Afin de mieux appréhender cette nouvelle pratique, nous vous proposons un petit lexique du vocabulaire spécifique à ces pratiques.

Agrès : nom générique regroupant les armes sportives comme les couteaux et les haches.

Bo Shuriken : petite lame cylindrique, d'origine japonaise.

Cordon : Ligne entre deux couleurs ou zones de point. Un projectile sur le cordon doit être jugé par un arbitre pour attribuer le point correspondant à sa position sur celui-ci.

Emouture : ensemble de la partie tranchante qui s'amincit sur une lame jusqu'au fil.

Fer : désigne la lame de la hache.

Fer pénétrant : partie du projectile plantée dans la cible.

Half spin : avec une demie rotation.

Marteau : partie opposée à la lame.

No spin : sans rotation.

Œillet : aussi appelé œil. Trou dans la tête de hache permettant d'y positionner le manche

Pommeau

de couteau : tête arrondie du manche du couteau. Il est à l'opposé de la lame.



LANCER DE COUTEAUX ET HACHES

SECURITE ET PRATIQUE

LE MATERIEL

LES AGRES

Les couteaux

Ils doivent être réalisés d'une seule pièce (monobloc).



Le couteau peut être équipé de plaquettes en bois sur le manche mais il est plus fragile, comme le couteau avec de la para-corde. Ils ne sont toutefois pas exclus, ni interdit, mais le pratiquant.e doit être conscient.e de son maniement plus difficile. De plus, le couteau doit glisser entre les doigts, la para-corde empêche une fluidité de lancer et peut en plus gêner et occasionner des brûlures à cause de la friction.

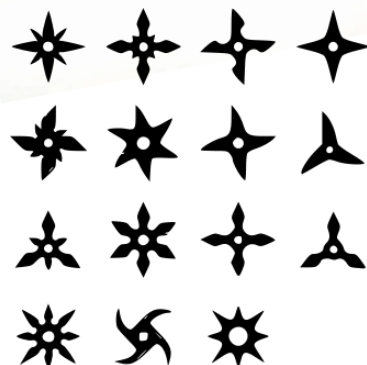
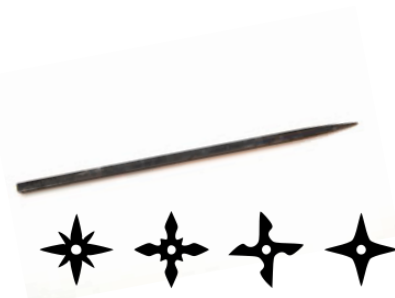


Le bo-shuriken

Il est composé d'une tige en métal (de préférence inoxydable).

Le diamètre, la longueur sont propres à chaque lanceur.se mais le plus souvent, ils sont compris entre 20 à 25 cm de long avec un diamètre de 8 mm à 12 mm.

Ils sont classés dans les mêmes catégories que celles des couteaux.



Les shuriken et autres dérivés

Pour ces premiers on trouve tout ce qu'il faut avec des formes plus ou moins simples. 5 shuriken peuvent être lancés dans le même laps de temps que celui accordé pour les couteaux (un à la fois) car leur lancer demande moins de concentration et de préparation.

On peut aussi parler des cartes de jeu métalliques mais elles respectent les mêmes règles que les shurikens.



LANCER DE COUTEAUX ET HACHES

SECURITE ET PRATIQUE

Les haches

Elles doivent correspondre au règlement en termes de poids et taille, mais peuvent être de véritables œuvres d'art. Qu'elles soient à une ou deux lames, Il y en a pour tous les goûts. Le poids et la taille sont les points clé pour classer ces armes.



LES CIBLES

Les arbres vivants ne sont pas des cibles.

Les façades, palissades ne vous appartenant pas ne sont pas non plus des cibles sans l'accord des propriétaires.

Il est recommandé de réaliser les cibles dans un bois tendre tel que : le pin, le sapin, le peuplier voire le platane. Le bouleau est à proscrire car les lames peuvent rebondir dessus.

Les différentes cibles

La cible peut être composée de plusieurs façons.

➤ En planches :

En série de planches alignées les unes aux autres.

➤ En tranche :

La cible est réalisée dans un tronc d'arbre en coupant un disque d'une épaisseur minimale de 10 cm.

➤ En cubes :

Cette méthode permet de changer les cubes usagés et avoir une cible qui dure dans le temps. L'impact économique et écologique est ainsi positif.

Fabrication :

Coupez des cubes dans des poutres, orientez les fibres du bois vers vous pour faciliter le plantage des lames, faites un cadre de bois pour serrer le bois afin que les cubes ne bougent pas ou fixez-les à une plaque de bois.



LANCER DE COUTEAUX ET HACHES

SECURITE ET PRATIQUE

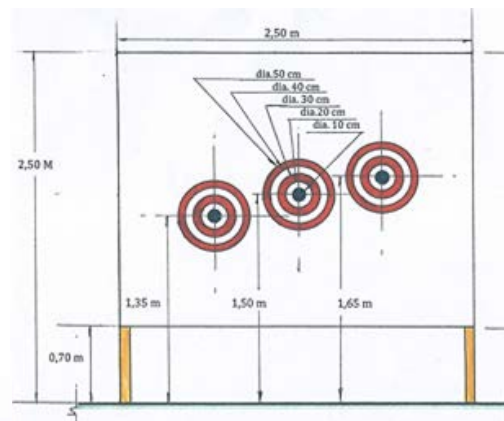
On peut aussi superposer des planches découpées sur 4 à 5 cm dans la longueur et presser le tout soit avec de la colle à bois, soit en rajoutant des tiges filetées de part et d'autre de la cible et de visser.



LA DIMENSION

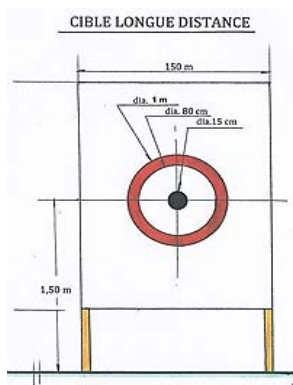
La cible pour épreuves de précisions :

- Centre noir, diamètre 10 cm, comptant 5 points.
- Cercle blanc, diamètre 20 cm, comptant 4 points.
- Cercle rouge, diamètre 30 cm, comptant 3 points.
- Cercle blanc, diamètre 40 cm, comptant 2 points.
- Cercle rouge, diamètre 50 cm, comptant 1 point.
- Les hauteurs des axes des cibles : 135 cm, 150 cm et 165 cm du sol.



La cible longue distance :

- Cercle noir, diamètre 10 cm.
- Cercle blanc, diamètre 80 cm.
- Cercle noir, diamètre 100 cm.
- Hauteur de l'axe de la cible : 150 cm du sol.



La Cible duel cup et vitesse :

- Centre noir, diamètre 10 cm.
- Cercle blanc, diamètre 40 cm.
- Cercle noir, diamètre 50 cm.
- Hauteur de l'axe de la cible : 150 cm du sol.



La cible du Triskell :



Composée de 3 cibles dont les centres sont placés sur un cercle de diamètre 22.5cm formant un Triskell.

Un cercle de 5 cm forme le centre de ce symbole breton et il est situé à 145cm du sol.

Chaque cible est représentée de la manière suivante :

- Centre noir, diamètre 5 cm, comptant 5 points.
- Cercle blanc, diamètre 10 cm, comptant 4 points.
- Cercle noir, diamètre 15 cm, comptant 3 points.
- Cercle blanc, diamètre 20 cm, comptant 2 points.
- Cercle noir, diamètre 25 cm, comptant 1 point.

LANCER DE COUTEAUX ET HACHES

SECURITE ET PRATIQUE

La cible multipoints :

Un visuel cylindrique est dessiné sur des planches, 8 cibles sont disposées autour de celui-ci (le même visuel est reproduit dessous).

La distance séparant le contour du dessin et des cibles doit être de 5 cm. Les cibles sont des disques noirs de 10 cm de diamètre, placées à des hauteurs comprises entre 30 cm et 200 cm.



La cible no spin sans distances :

Les cibles utilisées pour cette épreuve sont les mêmes que pour la précision, placées entre le sol et 2 mètres de hauteur. Certaines d'entre elles peuvent être mobiles ou suspendues.

Il n'y a pas de lames préconisées pour un style bien précis de cibles. C'est au choix du lanceur.



LA PRATIQUE

LE LANCER

Le geste doit être maîtrisé et répété à l'infini. Le lancer se décompose en plusieurs phases :

La position du corps : (pour un droitier)

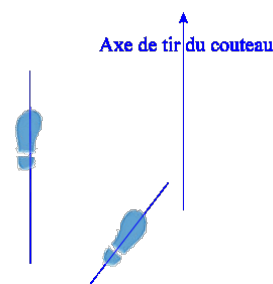
Pour un.e gaucher.e, inversez la position.

Le buste lors du lancer est face à la cible. Le pied gauche en avant et le pied droit à 45° de l'axe de tir. Cela permet d'être bien stable.

Comment trouver le bon axe de tir :

Se placer face à un repère fixe devant les yeux. Avec un couteau, simuler le geste de lancer tout en fermant les yeux. Ouvrez les yeux pour voir si le couteau est dans l'axe du repère ou non.

Déplacer le corps si le couteau n'est pas dans l'axe du repère. Refaire plusieurs fois le geste, jusqu'à ce que l'axe de tir soit parfait.



La prise en main du couteau

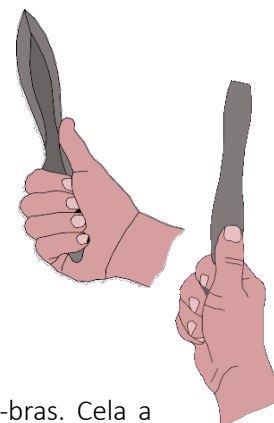
Il a plusieurs manières de tenir un couteau dans sa main. Il n'y en a pas une qui est meilleur que les autres. Il faudra choisir celle qui conviendra le mieux, qui sera adapté à votre style de lancer. Les différents types de prise en main du couteau sont :

➤ **Prise marteau :**

Le couteau est saisi comme on attrape un marteau. Tous les doigts entourent la lame ou le manche.

➤ **Prise marteau modifiée :**

Le pouce appuie dans le sens de la longueur du couteau. Il est le prolongement de l'avant-bras. Cela a tendance à ralentir la rotation du couteau.



LANCER DE COUTEAUX ET HACHES

SECURITE ET PRATIQUE

➤ Prise par la pointe :

Le couteau doit être pincé entre le pouce et l'index. Les autres doigts ne touchant pas la lame. Le pouce est le prolongement de l'avant-bras.

Au contraire de la prise marteau modifiée, cette prise accélère la rotation du couteau.

Un couteau peut être lancé horizontalement ou verticalement.

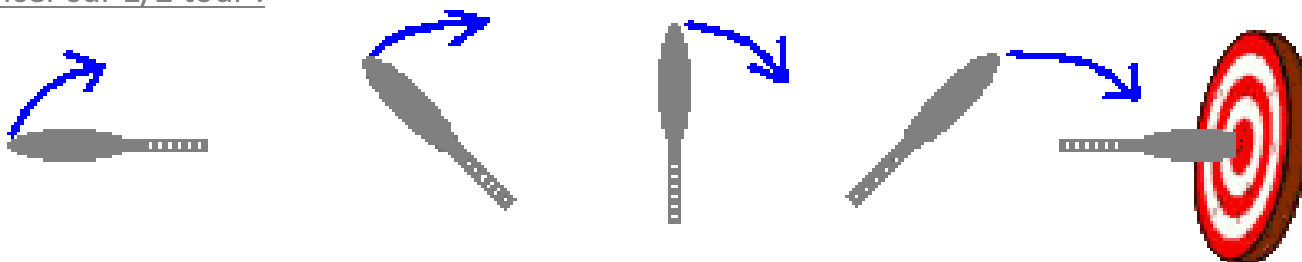
Vous pouvez prendre votre couteau d'une façon très lâche, ou avec une forte pression de la main. Ce qui compte, c'est votre confort et le fait de tenir votre couteau toujours à l'identique.

Si votre couteau a une lame effilée (ce qui est fortement déconseillé, risque de coupures), on ne peut pas utiliser la prise marteau. Attention à ce que le couteau ne glisse pas dans la main.

La rotation du couteau

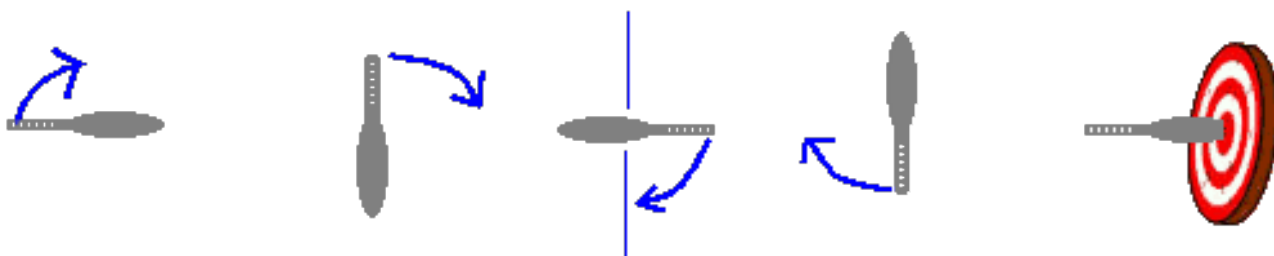
Pour lancer votre couteau il va falloir lui faire effectuer des rotations. Cela se fera sur 1/2 tour, 1 tour ou 1 tour 1/2. Il faut donc le lancer, selon la distance, soit par la lame ou soit par le manche.

Lancer sur 1/2 tour :



C'est le lancer utilisé lorsque la cible est à 2 ou 3 mètres (selon le type de couteau et la technique utilisée). Il faut tenir le couteau par la lame.

Lancer sur 1 tour :



Si votre couteau, fait 1/2 tour sur 2 mètres. Il fera un tour complet sur 3 mètres (pour les couteaux équilibrés au centre). Il faut tenir le couteau par le manche.

Même technique pour effectuer un lancer sur 1 tour et 1/2. Reculez d'environ 1 mètres et tenez le couteau par la lame. Il est à noter que pour des tirs de longue distance, il faut lancer plus haut que pour des tirs à courte distance.

LANCER DE COUTEAUX ET HACHES

SECURITE ET PRATIQUE

Correction d'un tir :



Manche en haut :

Trop loin de la cible.
Avancer de 20 cm.

Manche en bas :

Trop près de la cible.
Reculer de 20 cm.

Astuce :

Enroulez un ruban adhésif de couleur sur le manche. Cela permettra de mieux voir si le couteau arrive côté manche ou côté lame sur la cible.

La similitude du geste et la distance du lancer sont primordiales.

La position des doigts sur la lame permet de réduire ou d'augmenter la distance entre vous et la cible.

Pour un lancer 1/2 tour :

- Si vous prenez votre couteau par la pointe de la lame, il tournera plus vite et donc la distance du demi-tour sera diminuée.
- Si vous prenez votre couteau près de son centre de gravité, il tournera moins vite et donc la distance du demi-tour sera augmentée.

Pour débiter, il est préférable de ne pas changer de place votre couteau dans la main. Prenez-le à l'endroit où cela semble confortable pour vous.

Le geste

Le geste doit partir de derrière la nuque.

Le poignet doit être soudé à l'avant-bras. Evitez de fouetter avec le poignet, cela rend la rotation du couteau incontrôlable et diminue la distance entre vous et la cible.

La pratique du lancer :

- Placez-vous à 3 m de la cible et matérialisez cette distance à l'aide d'un repère. Si besoin, utilisez un mètre à ruban et placez un repère. Il sera bien utile pour retrouver la distance à chaque entraînement.
- Prenez position comme appris et faites quelques gestes de lancer à "vide" vers la cible.
- Saisissez le couteau par la lame et lancez-le.
- Regardez comment le couteau arrive sur la cible.

Ajustez la distance en fonction de l'arrivée du couteau en cible. Une fois la distance trouvée, gardez le même geste pour que le couteau se plante à tous les coups.

Une fois la bonne distance trouvée, répétez le tir plusieurs fois, puis reculez pour trouver les marques à une autre distance.

LANCER DE COUTEAUX ET HACHES

SECURITE ET PRATIQUE

L'acquisition et le transport :

Les agrès pour le lancer de couteaux sont classés dans la catégorie D (armes en vente libre).

Par contre vous devez être majeur pour acquérir une arme de cette catégorie. L'utilisation par un mineur est autorisée avec le consentement d'un parent et uniquement et obligatoirement sous la surveillance d'un majeur responsable.

Le **port** et le **transport** (par exemple dans une voiture) d'une arme de catégorie D sont **interdits sans motif légitime**.

En cas de contrôle de sécurité (vérification d'un sac, d'un véhicule...), vous devez être en mesure de **fournir un motif légitime** (le déplacement pour la pratique en club avec une licence est validé comme motif légitime).

LA SECURITE :

Vous êtes responsable de votre matériel et de la sécurité de votre pas de tir.

Les tirs se font obligatoirement sous la surveillance d'un.e responsable de pas de tir (arbitre ou référent.e de club).

Seule cette personne autorise les tirs, la montée en cible et la reprise des tirs, en s'assurant que personne ne se trouve derrière les cibles ou dans le périmètre de sécurité.

Dans la zone de tir, le.a responsable de séance n'autorise que le.a tireur.e (et lui). Les autres personnes doivent se positionner dans la zone des pratiquants.es.

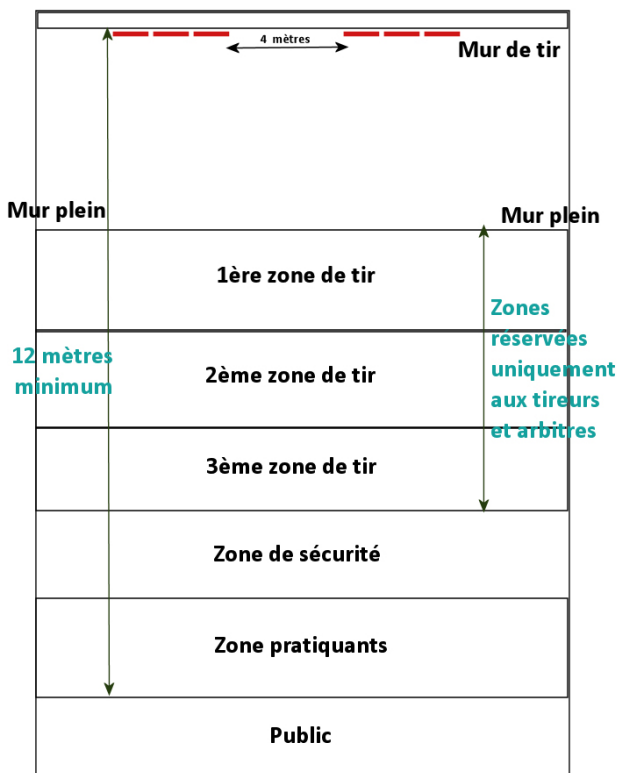
Une cible par tireur.e. 4 mètres minimum entre 2 tireurs.es

Munissez-vous d'une lime au cas où lors d'un lancer, une de vos pointes soient tordue.

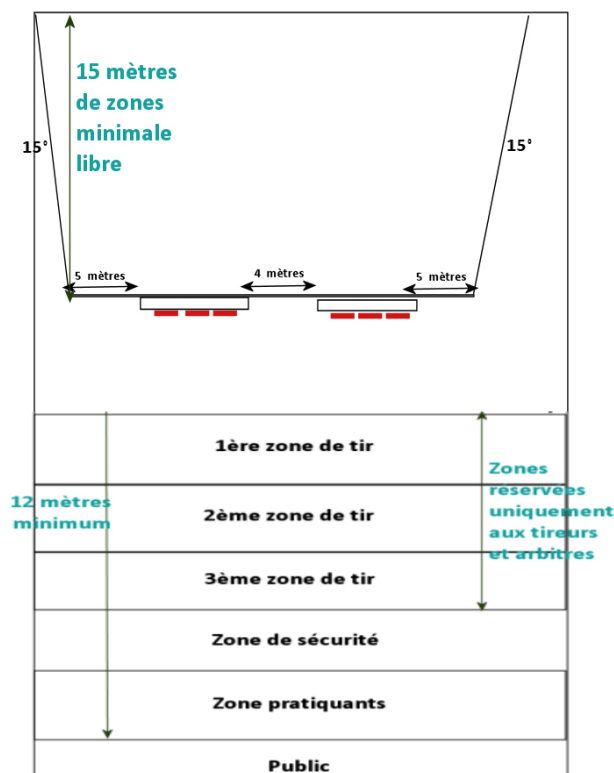
Limez la pointe pour que vous ne sentiez plus d'accros en passant avec précaution vos doigts le long de la lame.

Ayez toujours pendant le tir un bout de chiffon pour essuyer les projectiles s'ils tombent dans l'herbe, cela permet de sentir si le tissu accroche et auquel cas, vérifiez vos lames.

Une paire de gants épais peut être utile pour éviter de se blesser. Les couteaux et les haches sont des armes. Elles doivent toujours être utilisées en toute sécurité en présence d'un adulte.



Configuration en salle avec murs pleins



Configuration en extérieur sans protection arrière et latérale