



ARCHERS ST-APOLLINAIRE EPELEUMIENS

NOM : _____

PRENOM : _____

DATE DE NAISSANCE : _____

CATEGORIE : _____

Je sais placer mes pieds au pas de tir	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je sais placer mes deux mains aux bons endroits sur mon arc	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je sais positionner ma flèche sur mon arc	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je sais quand je peux tirer	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je sais reconnaître mon arc	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je sais tirer sur la corde jusqu'à mon visage	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je sais quand je dois aller chercher mes flèches	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je sais retirer mes flèches de la cible en toute sécurité	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je sais m'orienter perpendiculairement par rapport à la cible	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je sais me placer droit sur un axe vertical	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je place ma tête droite, orientée vers la cible	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
J'oriente mes deux mains avant de mettre en tension mon arc	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je place mes doigts de manière régulière sur la corde	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
J'ai des placements réguliers au visage	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je place mes épaules basses et relâchées	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je maintiens ma posture (T) tout au long de mon tir	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
J'aligne ma main, mon poignet et mon coude de corde	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je libère ma corde dans la continuité du mouvement	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je maintiens mon regard avec l'objectif visé à la libération	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Je sais régler mon système de visée pour recentrer mes flèches	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

PLUMES DE PROGRESSION

- ❖ Blason 80 cm avec un arc classique.
- ❖ Distance : 10 mètres.
- ❖ 3 volées de 6 flèches.
- ❖ Le score de référence d'une plume doit être réalisé plusieurs fois, sauf pour la plume blanche.
- ❖ Un score peut être comptabilisé pour l'obtention de plusieurs plumes.

Plume	Nb de flèches et Distances	Score à réaliser
Blanche	3x6 flèches à 10 m*	100 pts x 1
Noire		110 pts x 2
Bleue		120 pts x 3
Rouge		130 pts x 4
Jaune		140 pts x 5



FLECHES DE PROGRESSION

Sur les blasons utilisés officiellement en compétition.

Distance : 10 à 30 mètres.

6 volées de 6 flèches (36 flèches).

Arcs classiques

Flèche	Distance	Blason	Nb de flèches	Score à réaliser
Blanche	10 m	80	6x6 flèches	280 pts
Noire	15 m	80		
Bleue	20 m	80		
Rouge	25 m	80		
Jaune	30 m	80		