

Nom : Prénom :

Catégorie :

Nombre d'années de pratique du tir à l'arc : débutant

Club : ASSO A

		Non acquis	en cours d'acquisition	Acquis	OBSERVATIONS
P O S T U R E	Alignement vertical				
		Alignement pied, bassin, épaules, tête			
		Ligne des yeux horizontale			
		Rétroversion du bassin			
		Jambes tendues et relâchées			
	Alignement horizontal				
		Alignement bras d'arc/ligne d'épaules			
		Epaules horizontales			
	Epaules basses				
P L A C E M E N T A R R I E R E	Prise d'arc				
		Main à 45 degrés			
		Point de pression: creux du V			
		Doigts et poignet relâchés			
	Bras d'arc				
		Bras tendu			
		Coude verrouillé (pointe extérieure)			
	Prise de corde				
		3 doigts			
		Prise de corde 2ème/3ème phalange			
	Contacts				
		Main / maxillaire / cou			
		Corde / visage			
		Verticalité de la main			
Alignements main/poignet/avant-bras					
	Alignement dans le plan horizontal				
	Alignement dans le plan vertical				
M O U V E M E N T	Orientation				
		Alignement mains / cible			
		Placement œilleton / cible			
		Chemin du viseur			
		Maintien de l'équilibre postural			
	Traction				
		Rythme			
		chemin			
		Déplacement continu de la corde			
		Maintien de l'équilibre postural			
	Libération				
		Relâchement des fléchisseurs			
		Trajectoire			
		Amplitude			
	Vitesse				
	Maintien de l'équilibre postural				
C V M	C V M	Continuité de visée	Oui / Non		
		Lien des actions (dynamisme)	Oui / Non		

Total / 28

Total / 48

total / 52

Total / 20

Nom :

Prénom :

		1ère évaluation	2ème évaluation	Moyenne
Physique spécifique	Temps tenue max			
	Temps tenue visée			
	Force max			
	Puissance de l'arc à l'allonge			

T I R S	Compté n° 1 (30 fl) - <i>Eval technique</i>	
	Compté n° 2 (15 fl) - <i>Eval consignes</i>	

		Oui	Non	Commentaires
Consignes	Quelle consigne:			
	Compréhension de la consigne			
	Application de la consigne (sur visuel)			
	Application de la consigne (sur Cible: tir compté n°2)			

Matériel utilisé	
-------------------------	--

Appréciation générale	Comportement Appréciation
------------------------------	------------------------------

P O S T U R E	Alignement vertical			
		Alignement vertical	Alignement tête / sternum / bassin / pieds	
		Ligne des yeux horizontale	la ligne constituée par les 2 yeux est horizontale	
		Rétroversion du bassin	la contraction des fessiers provoque une rotation du bassin	
		Jambes tendues et relâchées	tendue sans contraction musculaire inutile	
	Alignement horizontal			
		Alignement bras d'arc/ligne d'épaules	Ligne d'épaule dans l'axe du bras d'arc	
	Epaules horizontales			
	Epaules basses			
P L A C E M E N T S	A V A N T	Prise d'arc		
			Main à 45 degrés	le verrouillage du coude amène le placement de la main à 45°
			Point de pression: creux du V	
			Doigts et poignet relâchés	
		Bras d'arc		
			Bras tendu	Alignement osseux du bras avec l'avant bras
		Coude verrouillé (pointe extérieure)	Rotation du coude vers l'intérieur	
	A R R I È R E	Prise de corde		
			3 doigts	index majeur annulaire sur la corde
			Prise de corde 2ème/3ème phalange	La corde passe en creux de 2ème/3ème phalange
		Contacts		
			Main / maxillaire / cou	la main touche sous la machoire et le SCM
			Corde / visage	Contact de la corde bout du nez / visage
			Verticalité de la main	Main verticale
Alignements main/poignet/avant-bras				
	Alignement dans le plan horizontal			
	Alignement dans le plan vertical			
M O U V E M E N T	Orientation			
		Alignement mains / cible	Les 2 mains orientées vers la cible dans l'axe de la cible	
		Placement œillette / cible	Placement approximatif de l'œillette par rapport à la cible	
		Chemin du viseur	vertical, rectiligne et direct	
		Maintien de l'équilibre postural	posture reste équilibrée pendant l'orientation	
	Traction			
		Rythme	Le rythme permet de garder la maîtrise de la continuité	
		Orientation (chemin)	Vers l'arrière et horizontal	
		Déplacement continu de la corde	Dû au rapprochement de l'omoplate vers la colonne vertébrale	
		Maintien de l'équilibre postural	posture reste équilibrée pendant la traction	
	Libération			
		Relâchement des fléchisseurs	Relachement instantané de la pression des doigts. Ils restent souples	
		Trajectoire	Vers l'arrière et horizontal	
		Amplitude	Jusqu'au repère de fin de geste	
	Vitesse	Dans la continuité de la traction. Permet de maintenir les alignements		
	Maintien de l'équilibre postural	Maintien de la position au moment de la libération		
c v m	C V M	Continuité de visée	Prolongement de regard vers la cible après le départ de la flèche	
		Lien des actions (dynamisme)	Les actions se suivent et se chevauchent partiellement	