



Les Archers Jacquemard

archers.jacquemard@gmail.com
http://jacquemarc.asso.st

FICHE DE SUIVI

Nom : _____ Prénom : _____ Né(e) le : _____

N° licence : _____ Club : Les Archers Jacquemard N° FFTA : _____

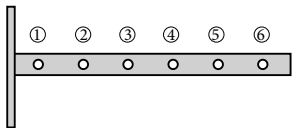
Adresse : _____

Tir à l'arc débuté en : _____

Droitier / Gaucher	D	G	Oeil directeur		D	G
Utilisation viseur	Oui	Non	Matériel du club		Oui	Non
Longueur d'arc	54"	56"	66"	68"	70"	
Puissance d'arc	12#	14#	16#	18#	20#	

Utilisation viseur	Oui	Non	Matériel du club		Oui	Non
Longueur d'arc	54"	56"	66"	68"	70"	
Puissance d'arc	12#	14#	16#	18#	20#	

Tir au viseur	Position viseur V	Position viseur H
10 m		
15 m		
18 m		
20 m		
25 m		
30 m		



Remarques :

FICHE d'ÉVALUATION pour CANDIDAT à la PLUME ROUGE

HABILETES TECHNIQUES	Éléments clefs (Ce qui doit être fait)	Acquis	Non acquis
Position des pieds	Un pied de chaque côté de la ligne de tir.		
	Pieds écartés de la largeur des épaules.		
	La ligne passant par les pieds est \perp à la ligne de tir		
	Pieds parallèles		
Mise de la flèche sur l'arc : sécuritaire et bien exécutée.	Exécutée avec l'arc vertical		
	Pas de pression de doigt sur le repose-flèche		
	Flèche bien orientée (plume coq hors de la fenêtre)		
CONNAISSANCES	Connaissances et savoir faire attendus	Acquis	Non acquis
Sécurité de l'arc	Ne pas décocher à vide		
	Poser l'arc dans le couloir matériel entre les volées		
Chargement de la flèche	Mettre la flèche sur l'arc, seulement quand tous le monde est derrière la ligne de tir.		
	A faire seulement quand les 2 pieds sont de chaque côté de la ligne de tir.		
Récupération sécuritaire des flèches	Marcher prudemment à l'approche des cibles (ne pas courir - Surveiller où l'on marche)		
	Se mettre sur le côté de la cible (pas derrière les flèches)		
	Retrait correct des flèches de la cible (ou de l'herbe)		
Montage de l'arc	Assembler et défaire les branches du corps de l'arc.		

FICHE d'ÉVALUATION pour CANDIDAT à la PLUME JAUNE

HABILETES TECHNIQUES	Éléments clefs (Ce qui doit être fait)	Acquis	Non acquis
Position du corps (avant de tendre et en pleine allonge)	Corps vertical.		
	Équilibré sur les 2 pieds.		
	Colonne vertébrale et épaules formant une croix.		
Position du corps (en fin d'armement)	Laisse la main venir au visage (le menton &/ou les lèvres ne vont pas vers la corde)		
CONNAISSANCES	Connaissances et savoir faire attendus	Acquis	Non acquis
Mise sous tension de l'arc	Met son arc sous tension		
Direction du tir	Seulement tendre son arc vers une cible dégagée depuis la ligne de tir (pas vers quelqu'un, ni en l'air)		
Sécurité et attitude sur la ligne de tir	Ne perturbe pas (touche ou parle) aux archers en train de tirer.		
	Comment récupérer une flèche tombée.		

Plumes de Progression

Plume	Score	Date	Lieu
Blanche			
Noire			
Bleue			
Rouge			
Jaune			

FICHE d'ÉVALUATION pour CANDIDAT à la FLÈCHE BLANCHE

HABILETES TECHNIQUES	Eléments clefs (Ce qui doit être fait)	Acquis	Non acquis
Élévation	Mains synchronisées		
	Lève les mains tout en gardant les épaules basses.		
	Mains au même niveau à la hauteur de la bouche ou des yeux une fois élevées.		
	Flèche parallèle au sol une fois élevée.		
CONNAISSANCES	Connaissances et savoir faire attendus	Acquis	Non acquis
Marque	Est capable d'identifier la valeur des flèches.		
	Sais compléter une fiche de marque pour une épreuve complète.		

FICHE d'ÉVALUATION pour CANDIDAT à la FLÈCHE NOIRE

HABILETES TECHNIQUES	Eléments clefs (Ce qui doit être fait)	Acquis	Non acquis
L'allonge	Exécuté avec les 2 mains toujours au même niveau (ou flèche parallèle au sol)		
	Exécutée dans le plan de tir.		
Action principale (ce qui se passe en pleine allonge).	Pointe de flèche stabilisée (pas de relâchement) – ou mieux – en constant recul		
	Distance constante entre la flèche et l'épaule d'arc (en vertical et en horizontal).		
Attention visuelle	S'observe dans un miroir tout en décochant		
CONNAISSANCES	Connaissances et savoir faire attendus	Acquis	Non acquis
Terminologie du matériel	Peut nommer 5 parties ou accessoires de l'arc.		
Sécurité et contrôle de la flèche	Sait quoi faire dans le cas d'une flèche en drapeau en cible		
	Sait contrôler la rectitude d'une flèche en aluminium ou l'intégrité d'une flèche en carbone.		

FICHE d'ÉVALUATION pour CANDIDAT à la FLÈCHE BLEUE

HABILETES TECHNIQUES	Eléments clefs (Ce qui doit être fait)	Acquis	Non acquis
Main de corde	Dos de main plat (pas d'articulations pointant)		
	3 doigts utilisées sur la corde		
	Dos de main vertical		
	Prise de corde constante		
Repères faciaux	Constants		
	Offre un alignement "décent" de sa flèche avec son avant-bras de corde.		
	Sait aligner sa corde.		
Attention sur les sensations	Sait tirer les yeux fermés		
CONNAISSANCES	Connaissances et savoir faire attendus	Acquis	Non acquis
Connaissance des arcs	Peut décrire globalement 3 types d'arc.		
Réparation de flèches	Sait réparer une encoche		

FICHE d'ÉVALUATION pour CANDIDAT à la FLÈCHE ROUGE

HABILETES TECHNIQUES	Eléments clefs (Ce qui doit être fait)	Acquis	Non acquis
Décoche	Le long de la joue ou du cou.		
	Mouvement vers l'arrière du à la continuité de contraction des muscles du dos et de la face postérieure de l'épaule.		
Main d'arc	Main d'arc constante sur la poignée.		
	Main d'arc relaxée permettant l'usage d'une dragonne		
Bras d'arc	Coude bien orienté		
	Immobile à la décoche ou légèrement vers le dos du à la continuité de contraction des muscles du dos et de la face postérieure de l'épaule.		
CONNAISSANCES SAVOIR-FAIRE	Connaissances et savoir faire attendus	Acquis	Non acquis
Disciplines du tir à l'arc (connaissance)	Donne la description générale de 3 disciplines du tir à l'arc.		
Réparation de flèches	Sait coller une pointe et une plume		

FICHE d'ÉVALUATION pour CANDIDAT à la FLÈCHE JAUNE

HABILETES TECHNIQUES	Eléments clefs (Ce qui doit être fait)	Acquis	Non acquis
Passage de corde	Réussi le test de passage de corde (pont de bande adhésive par exemple)		
Continuité	Visage impassible à la décoche		
	Visée impassible à la décoche		
Séquence	Répète fidèlement les étapes du tir		
	Temps de tir constant (+/- 10 secondes)		
CONNAISSANCES SAVOIR-FAIRE	Connaissances et savoir faire attendus	Acquis	Non acquis
Inscription à un concours	Connait le processus d'inscription (du club) à un concours local.		
Positionnement de la flèche	Sait fixer un repose-flèche et installer les points d'encoche.		

Flèches de Progression

Flèche	Score	Date	Lieu
<i>Blanche</i>			
<i>Noire</i>			
<i>Bleue</i>			
<i>Rouge</i>			
<i>Jaune</i>			