

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Droitier  Gaucher

Catégorie : \_\_\_\_\_

		Test 1					Test 2					Test 3				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>évaluations techniques</b>	Alignement pieds, bassin, épaules, tête															
	Alignement bras d'arc / ligne d'épaules															
	Maintien du bras d'arc															
	Maintien de l'épaule d'arc															
	Prise de corde à 3 doigts															
	Contacts main de corde															
	Libération en ligne de la corde															
	C.V.M. Lien des actions															
<b>attitudes</b>	Respect de la stratégie de tir															
	Applique les consignes de sécurité															
	Appréciation générale : comportement															
	Heures d'entraînement par semaine															
	total															
	<b>total sur 60</b>															

pour obtenir un :	il me faut :
Robin de bronze	+36 points
Robin d'argent	+42 points
Robin d'or	+ 48 points



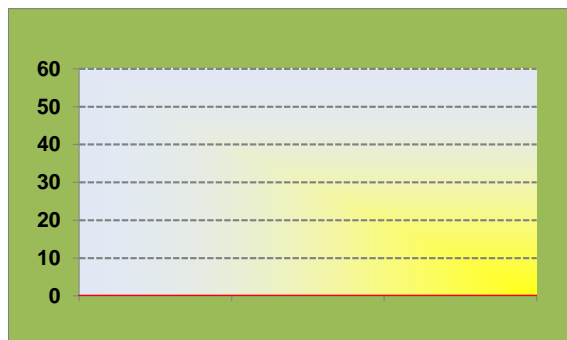
Oeil directeur \_\_\_\_\_

Année 2013	
Tests	Points
1er test	
2ème test	
3ème test	
4ème test	
Moyenne :	

Tests	1er test	2ème test	3ème test
puissance à l'allonge			
temps de tenue max			
zone de travail			
zone de sécurité			

Les différents temps permettent de définir une zone dite de « sécurité »  
 C'est la différence entre le temps de tenue maximal et la zone de travail .  
 $T_{max} - ZT = ZS$   
 Plus cette zone de sécurité est « large » et moins l'archer sera gêné par la fatigue.

< 20 sec = très insuffisant → arc trop fort et manque de condition physique  
 < 40 sec = insuffisant → manque de condition physique  
 > 40 sec = correcte



Stratégie de tir :

Compétitions :  
 lieux                      types                      dates

Objectif de la saison :

atteint
oui
non