

FICHE D'EVALUATION

Nom :

Prénom :

Club :

Catégorie :

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

Date :

Session n°				OBSERVATIONS
1	2	3	4	

PLACEMENTS	Alignements				
	Main - grip				
	Hauteur des épaules				
	Axe vertical				
	Axe horizontal				
	Prise de corde				
	3 doigts				
	2 ^{ème} – 3 ^{ème} phalange				
	Régularité				
	Contacts				
	Main / Maxillaire / Cou				
	Corde / Visage				
	Régularité				
ACTIONS - MOUVEMENTS	Orientation				
	Posture – Equilibre				
	Alignement Mains / Cible				
	Placement œil / Cible				
	Chemin du viseur				
	Traction				
	Rythme				
	Orientation (chemin)				
	Déplacement du coude				
	Continuité				
	Libération				
	Relâchement des fléchisseurs				
	Trajectoire				
	Amplitude				
	Vitesse				
Maintien des alignements					
C.V.M.	Lien des actions				
	Continuité de visée				

total

TOTAL

--	--	--	--

/100