



## Notes personnelles :

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Réglage viseur :

Distance	viseur	fixation
10 m		
15 m		
18 m		
30 m		
50 m		
70 m		

## Adhérent(e) :

Nom :  
 .....  
 Prénom :  
 .....  
 N° licence :  
 .....

Adresse :  
 .....  
 31.....  
 Tel :  
 .....  
 Courriel :  
 .....

**Archer du girou**  
<http://archersdugirou.fr>



Évaluations :		1	2	3	4	5	6
P O S T U R E	Pied						
	Bassin						
	Tête						
	Équilibre vertical						
P L A C E M E N T	Épaulé d'arc						
	Coude d'arc						
	Main d'arc						
	Prise de corde						
	Alignement arrière						
	Repère arrière						
M O U V E M E N T	Vitesse de traction						
	Traction dans l'axe						
	Coordination V/M						
	Continuité traction						
	Libération						

## Notation :

1 : non acquis ; 2 : en cour d'acquisition ; 3 Acquis ; 4 maîtrisé

## Plumes de progression

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

## Flèches de progression

TOUS TYPES D'ARCS (de préférence avec un arc classique)							Score à réaliser	Date	Lieu	Validé par
Flèche	Distance	Blason	Nb de flèches	Score à réaliser	Date	Lieu	Validé par			
Blanche	10 m	80								
Noire	15 m	80								
Bleue	20 m	80	6x6 flèches	280 pts						
Rouge	25 m	80								
Jaune	30 m	80								
Bronze	40 m	80								
Argent	60 m	122	6x6 flèches	280 pts						
Or	70 m	122								
ARC A POULIES										
Bronze	40 m			310 pts						
Argent	50 m	80 (6 zones)	6x6 flèches	310 pts						
Or				330 pts						