



LE PASS'ARC



NOM _____

PRENOM _____

CATEGORIE _____

CLUB

Date :	Date :	Date :	Date :	Date :
--------	--------	--------	--------	--------

ENTRAINEUR _____

Je sais placer mes pieds au pas de tir	OUI	NON
Je sais placer mes deux mains aux bons endroits sur mon arc	OUI	NON
Je sais positionner ma flèche sur mon arc	OUI	NON
Je sais quand je peux tirer	OUI	NON

Je sais reconnaître mon arc	OUI	NON
Je sais tirer sur la corde jusqu'à mon visage	OUI	NON
Je sais quand je dois aller chercher mes flèches	OUI	NON
Je sais retirer mes flèches en toute sécurité	OUI	NON



LE PASS'ARC



NOM _____

PRENOM _____

CATEGORIE _____

CLUB

Date :	Date :	Date :	Date :	Date :
--------	--------	--------	--------	--------

ENTRAINEUR _____

Je sais placer mes pieds au pas de tir	OUI	NON
Je sais placer mes deux mains aux bons endroits sur mon arc	OUI	NON
Je sais positionner ma flèche sur mon arc	OUI	NON
Je sais quand je peux tirer	OUI	NON

Je sais reconnaître mon arc	OUI	NON
Je sais tirer sur la corde jusqu'à mon visage	OUI	NON
Je sais quand je dois aller chercher mes flèches	OUI	NON
Je sais retirer mes flèches en toute sécurité	OUI	NON



LE PASS'ARC



NOM _____

PRENOM _____

CATEGORIE _____

CLUB

Date :	Date :	Date :	Date :	Date :
--------	--------	--------	--------	--------

ENTRAINEUR _____

Je sais placer mes pieds au pas de tir	OUI	NON
Je sais placer mes deux mains aux bons endroits sur mon arc	OUI	NON
Je sais positionner ma flèche sur mon arc	OUI	NON
Je sais quand je peux tirer	OUI	NON

Je sais reconnaître mon arc	OUI	NON
Je sais tirer sur la corde jusqu'à mon visage	OUI	NON
Je sais quand je dois aller chercher mes flèches	OUI	NON
Je sais retirer mes flèches en toute sécurité	OUI	NON



LE PASS'ARC



NOM _____

PRENOM _____

CATEGORIE _____

CLUB

Date :	Date :	Date :	Date :	Date :
--------	--------	--------	--------	--------

ENTRAINEUR _____

Je sais placer mes pieds au pas de tir	OUI	NON
Je sais placer mes deux mains aux bons endroits sur mon arc	OUI	NON
Je sais positionner ma flèche sur mon arc	OUI	NON
Je sais quand je peux tirer	OUI	NON

Je sais reconnaître mon arc	OUI	NON
Je sais tirer sur la corde jusqu'à mon visage	OUI	NON
Je sais quand je dois aller chercher mes flèches	OUI	NON
Je sais retirer mes flèches en toute sécurité	OUI	NON



Je sais m'orienter perpendiculairement par rapport à la cible	OUI	NON
Je sais me placer droit sur un axe vertical	OUI	NON
Je place ma tête droite, orientée vers la cible	OUI	NON
J'oriente mes deux mains avant de mettre en tension mon arc	OUI	NON

Je place mes doigts de manière régulière sur la corde	OUI	NON
J'ai des placements réguliers au visage	OUI	NON
Je place mes épaules basses et relâchées	OUI	NON
Je maintiens ma posture en "T" tout au long de mon tir	OUI	NON

J'aligne ma main, mon poignet et mon coude de corde	OUI	NON
Je libère la corde dans la continuité du mouvement	OUI	NON
Je maintiens mon regard avec l'objectif visé à la libération	OUI	NON
Je sais régler mon système de visée pour recentrer mes flèches	OUI	NON



Je sais m'orienter perpendiculairement par rapport à la cible	OUI	NON
Je sais me placer droit sur un axe vertical	OUI	NON
Je place ma tête droite, orientée vers la cible	OUI	NON
J'oriente mes deux mains avant de mettre en tension mon arc	OUI	NON

Je place mes doigts de manière régulière sur la corde	OUI	NON
J'ai des placements réguliers au visage	OUI	NON
Je place mes épaules basses et relâchées	OUI	NON
Je maintiens ma posture en "T" tout au long de mon tir	OUI	NON

J'aligne ma main, mon poignet et mon coude de corde	OUI	NON
Je libère la corde dans la continuité du mouvement	OUI	NON
Je maintiens mon regard avec l'objectif visé à la libération	OUI	NON
Je sais régler mon système de visée pour recentrer mes flèches	OUI	NON



Je sais m'orienter perpendiculairement par rapport à la cible	OUI	NON
Je sais me placer droit sur un axe vertical	OUI	NON
Je place ma tête droite, orientée vers la cible	OUI	NON
J'oriente mes deux mains avant de mettre en tension mon arc	OUI	NON

Je place mes doigts de manière régulière sur la corde	OUI	NON
J'ai des placements réguliers au visage	OUI	NON
Je place mes épaules basses et relâchées	OUI	NON
Je maintiens ma posture en "T" tout au long de mon tir	OUI	NON

J'aligne ma main, mon poignet et mon coude de corde	OUI	NON
Je libère la corde dans la continuité du mouvement	OUI	NON
Je maintiens mon regard avec l'objectif visé à la libération	OUI	NON
Je sais régler mon système de visée pour recentrer mes flèches	OUI	NON



Je sais m'orienter perpendiculairement par rapport à la cible	OUI	NON
Je sais me placer droit sur un axe vertical	OUI	NON
Je place ma tête droite, orientée vers la cible	OUI	NON
J'oriente mes deux mains avant de mettre en tension mon arc	OUI	NON

Je place mes doigts de manière régulière sur la corde	OUI	NON
J'ai des placements réguliers au visage	OUI	NON
Je place mes épaules basses et relâchées	OUI	NON
Je maintiens ma posture en "T" tout au long de mon tir	OUI	NON

J'aligne ma main, mon poignet et mon coude de corde	OUI	NON
Je libère la corde dans la continuité du mouvement	OUI	NON
Je maintiens mon regard avec l'objectif visé à la libération	OUI	NON
Je sais régler mon système de visée pour recentrer mes flèches	OUI	NON