

Je m'évalue

Ma photographie technique du moment — à refaire toutes les 6 à 8 semaines

ARCHER	DATE	ARC / DISTANCE	ÉVALUATION N°
--------	------	----------------	---------------

COMMENT REMPLIR CETTE FICHE

Tire une volée de 6 flèches à 10 ou 15 m, sans viser un score : c'est le geste qui est évalué, pas les impacts.

Filme-toi de côté puis de face, ou demande à un partenaire de te regarder — certains repères ne se sentent pas.

Note chaque ligne à froid, juste après la volée. En cas d'hésitation entre deux notes, prends la plus basse.

Refais l'exercice sur deux séances différentes : un fondamental n'est acquis que s'il est régulier.

MON ÉCHELLE DE NOTATION

0 Non acquis

je ne le fais pas, ou je ne sais pas ce que c'est

1 À travailler

j'y arrive parfois, en y pensant très fort

2 Maîtrisé

j'y arrive presque à chaque flèche

3 Automatisé

c'est acquis, même en concours ou sous fatigue

La colonne « je vérifie » indique comment contrôler le repère : **ressenti** à la sensation · **miroir** arc bandé devant un miroir · **vidéo** en te filmant · **binôme** un partenaire observe

1 · MA POSTURE 11 repères · _____ / 33

CE QUE J'OBSERVE	JE VÉRIFIE	0	1	2	3
Mes pieds sont écartés de la largeur de mes épaules	ressenti	☐	☐	☐	☐
Mes pieds sont parallèles à la ligne de tir	ressenti	☐	☐	☐	☐
Mes jambes sont tendues, genoux relâchés — sans être verrouillées	ressenti	☐	☐	☐	☐
Mon bassin est perpendiculaire à la ligne de tir, sans cambrure	miroir	☐	☐	☐	☐
Mon tronc est gainé, sternum abaissé	ressenti	☐	☐	☐	☐
Mes épaules restent basses et à l'horizontale, du début à la fin	vidéo	☐	☐	☐	☐
Ma tête ne penche pas : je viens à la corde, pas la corde à moi	vidéo	☐	☐	☐	☐
Ma visée est continue, je ne relâche pas l'œil pendant l'action	ressenti	☐	☐	☐	☐
Pieds, hanches et épaules sont alignés sur un même axe vertical	binôme	☐	☐	☐	☐
Mon bloc avant reste stable, jusqu'après le départ de la flèche	vidéo	☐	☐	☐	☐
Mon omoplate d'arc est plaquée contre les côtes, en position basse	binôme	☐	☐	☐	☐

2 · MES PLACEMENTS AVANT 5 repères · _____ / 15

CE QUE J'OBSERVE	JE VÉRIFIE	0	1	2	3
Mon bras d'arc est tendu, sans être bloqué	ressenti	☐	☐	☐	☐
Le coude de mon bras d'arc est tourné vers l'extérieur	miroir	☐	☐	☐	☐
Ma main est dans l'arc à 45°, pouce en contact avec la poignée	miroir	☐	☐	☐	☐
Le gras de mon pouce est bien en contact avec le grip	ressenti	☐	☐	☐	☐
Mon poignet et mes doigts d'arc restent relâchés, sans agripper	ressenti	☐	☐	☐	☐

3 • MES PLACEMENTS ARRIÈRE

7 repères · _____ / 21

CE QUE J'OBSERVE	JE VÉRIFIE	0	1	2	3
Je prends mes contacts sous la mâchoire et contre le cou en 3 s maximum	ressenti	☐	☐	☐	☐
Ma prise de corde est franche à 3 doigts, premières phalanges dans le prolongement du dos de la main	vidéo	☐	☐	☐	☐
La corde est posée entre mes 2èmes et 3èmes phalanges	ressenti	☐	☐	☐	☐
Ma main de corde reste relâchée, sans crispation des doigts	ressenti	☐	☐	☐	☐
Main de corde, poignet et avant-bras sont alignés	vidéo	☐	☐	☐	☐
Mon coude de corde est dans le plan d'arc, ni trop haut ni trop bas	binôme	☐	☐	☐	☐
Mon omoplate de corde est en position basse	binôme	☐	☐	☐	☐

4 • MON MOUVEMENT

8 repères · _____ / 24

CE QUE J'OBSERVE	JE VÉRIFIE	0	1	2	3
Mon arc reste orienté à la verticale pendant toute l'action	vidéo	☐	☐	☐	☐
Ma traction est continue et rectiligne, sans à-coup ni pause	ressenti	☐	☐	☐	☐
Ma mise en tension va du haut vers le bas, proche de la ligne d'épaules	binôme	☐	☐	☐	☐
Je vise dans l'objectif grâce à ma main au visage	ressenti	☐	☐	☐	☐
Ma libération se fait dans le plan d'arc	vidéo	☐	☐	☐	☐
Mon effort augmente dans les muscles du dos jusqu'au départ	ressenti	☐	☐	☐	☐
Je maintiens ma posture après la libération, sans m'effondrer	vidéo	☐	☐	☐	☐
Ma libération vient du relâchement des fléchisseurs, pas d'une ouverture volontaire	ressenti	☐	☐	☐	☐

MON BILAN

à reporter après avoir tout noté

DOMAINE	MON SCORE	OÙ J'EN SUIS	MA PRIORITÉ
Posture	____ / 33	☐ Fragile ☐ En cours ☐ Maîtrisé ☐ Automatisé	_____
Placements avant	____ / 15	☐ Fragile ☐ En cours ☐ Maîtrisé ☐ Automatisé	_____
Placements arrière	____ / 21	☐ Fragile ☐ En cours ☐ Maîtrisé ☐ Automatisé	_____
Mouvement	____ / 24	☐ Fragile ☐ En cours ☐ Maîtrisé ☐ Automatisé	_____

MON SCORE GLOBAL : _____ / 93

COMMENT LIRE MON SCORE

Le score global sert seulement à se comparer à soi-même d'une évaluation à l'autre : il ne se compare à personne d'autre.

Un domaine à 60 % avec des notes régulières vaut mieux qu'un domaine en dents de scie.

Regarde d'abord les lignes notées 0 et 1 : ce sont elles qui décident du travail des prochaines semaines.

Ce que je fais des résultats

CE QUI MARCHE BIEN ET QUE JE VEUX GARDER

LES 2 FONDAMENTAUX QUE JE TRAVAILLE EN PRIORITÉ

1.

2.

UN SEUL CHANTIER À LA FOIS

Deux fondamentaux en travail au maximum. Au-delà, l'attention se disperse et le geste se dégrade.

Choisis-les dans l'ordre des domaines : la posture d'abord, le mouvement en dernier — un défaut de posture fait réapparaître un défaut de mouvement qu'on croyait corrigé.

MES EXERCICES ET CONSIGNES POUR Y ARRIVER

MON OBJECTIF POUR LA PROCHAINE ÉVALUATION

MON SUIVI D'UNE ÉVALUATION À L'AUTRE

Date	Posture /33	Avant /15	Arrière /21	Mouvement /24	Total /93

PROCHAINE ÉVALUATION LE _____ VU AVEC MON ENTRAÎNEUR LE _____

Conserve tes fiches : l'écart entre deux évaluations est le vrai indicateur de progrès, bien plus que le score d'une fiche isolée.