






N°	Date	Thème	Cédric 	Olivier	David 	Clément	Pascal 	Pierre 
1	01-oct.-19	Consignes de sécurité, description matériel 20h00 pour tous						
2	08-oct.-19	Positionnement par rapport à la cible - Respiration (+ vidéo)	Vidéo					
3	15-oct.-19	Verrouillage du bras d'arc						
4	05-nov.-19	Placement des doigts en préemption méditerranéenne						
5	12-nov.-19	Trouver un repère tactile au visage (+ élastarcs)						
6	19-nov.-19	Récapitulation 1 - Autorisation d'un entraînement autonome						
7	26-nov.-19	Culture générale sur le tir à l'arc 20h00 pour tous						
8	03-déc.-19	Mise en tension de l'arc - Alignement corporel (+ élastarcs)						
9	10-déc.-19	Fin de geste - Continuité de visée (+ miroirs)						
10	17-déc.-19	Bilan intermédiaire + Récapitulation 2 (+ élastarcs)						
11	07-janv.-20	Visée latérale						
12	14-janv.-20	Visée en hauteur						
13	21-janv.-20	Visée complète						
14	28-janv.-20	Passage des flèches de progression						
14bis	01-févr.-20	Passage au terrain	Samedi à 14h30					
15	04-févr.-20	Utilisation et réglage d'un viseur						
16	25-févr.-20	Evaluation/correction par la vidéo + fiche suivi individuelle	Vidéo					
17	03-mars-20	Passage des flèches de progression						
18	10-mars-20	Fabrication de flèches (20h pour tous /ouvert)						
19	17-mars-20	Matériel 20h00 pour tous						
20	24-mars-20	Travail de la décoche						
21	31-mars-20	Utilisation et réglage d'un arc à poulies						
22	21-avr.-20	Fabrication d'une corde (20h pour tous / ouvert)						

N°	Date	Thème	Cédric	Olivier	David	Clément	Pascal	Pierre
23	28-avr.-20	Perfectionnement suivant fiche suivi individuelle						
24	05-mai-20	Fabrication d'une corde torsadée (20h pour tous /ouvert)						
								
25	12-mai-20	Tir de 15 à 30m (au terrain, selon météo)						
26	19-mai-20	Tir nature et 3D (au terrain, selon météo)						
27	26-mai-20	Perfectionnement suivant fiche suivi individuelle						
28	02-juin-20	Perfectionnement suivant fiche suivi individuelle						
29	09-juin-20	Mini concours						
30	16-juin-20	Perfectionnement suivant fiche suivi individuelle						
31	23-juin-20	Perfectionnement suivant fiche suivi individuelle						
32	30-juin-20	Perfectionnement suivant fiche suivi individuelle						

Entraînements à thème

(entre 19h30 et 20h30)

Date	Thème	Animateur						
	Mesure de la vitesse des flèches (salle)							
	Evaluation/correction par la vidéo (salle)							
	Test papier pour adéquation arc/flèches/archer (salle)							
	Optimiser le réglage d'un arc à poulies (salle)							
	Optimiser le réglage d'un arc droit/chasse (salle)							
	Fabrication de cordes							
	Jeux (terrain)							

Planning formation 2019-2020

N°	Date	Thème	Commentaire
1	01-oct.-19	Consignes de sécurité, description matériel	20h pour tous
2	08-oct.-19	Positionnement par rapport à la cible - Respiration (+ vidéo)	
3	15-oct.-19	Verrouillage du bras d'arc	
4	05-nov.-19	Placement des doigts en préemption méditerranéenne	
5	12-nov.-19	Trouver un repère tactile au visage (+ élastarcs)	
6	19-nov.-19	Récapitulation 1 - Autorisation d'un entraînement autonome	
7	26-nov.-19	Culture générale sur le tir à l'arc	20h pour tous
8	03-déc.-19	Mise en tension de l'arc - Alignement corporel (+ élastarcs)	
9	10-déc.-19	Fin de geste - Continuité de visée (+ miroirs)	
10	17-déc.-19	Bilan intermédiaire + Récapitulation 2 (+ élastarcs)	
11	07-janv.-20	Visée latérale	
12	14-janv.-20	Visée en hauteur	
13	21-janv.-20	Visée complète	
14	28-janv.-20	Passage des flèches de progression	
14bis	01-févr.-20	Passage au terrain	samedi, 14h30 au terrain
15	04-févr.-20	Utilisation et réglage d'un viseur	
16	25-févr.-20	Evaluation/correction par la vidéo + fiche suivi individuelle	
17	03-mars-20	Passage des flèches de progression	
18	10-mars-20	Fabrication de flèches	20h pour tous / ouvert
19	17-mars-20	Matériel	20h pour tous
20	24-mars-20	Travail de la décoche	
21	31-mars-20	Utilisation et réglage d'un arc à poulies	
22	21-avr.-20	Fabrication d'une corde	20h pour tous / ouvert
23	28-avr.-20	Perfectionnement suivant fiche suivi individuelle	
24	05-mai-20	Fabrication d'une corde torsadée	20h pour tous / ouvert
25	12-mai-20	Tir de 15 à 30m (au terrain, selon météo)	au terrain, selon météo
26	19-mai-20	Tir nature et 3D (au terrain, selon météo)	au terrain, selon météo
27	26-mai-20	Perfectionnement suivant fiche suivi individuelle	au terrain, selon météo
28	02-juin-20	Perfectionnement suivant fiche suivi individuelle	au terrain, selon météo
29	09-juin-20	Mini concours	au terrain
30	16-juin-20	Perfectionnement suivant fiche suivi individuelle	au terrain, selon météo
31	23-juin-20	Perfectionnement suivant fiche suivi individuelle	au terrain, selon météo
32	30-juin-20	Perfectionnement suivant fiche suivi individuelle	au terrain, selon météo