

6. Note



ATAQ

SAISON 2007-2008

Carnet du compétiteur

Ce livret est évolutif !!!

Toutes les remarques et les suggestions sont prises en comptes pour améliorer le livret.

**Contacteur Melaine :
melaine.gouyec@wanadoo.fr**

Date :	Lieu :
Objectifs :	
Travail :	

Date	Lieu
Objectifs :	
Travail :	

Sommaire:

Coordonnées du club	2
Coordonnées de l'archer	2
1. Réglage d'arc	4
1.1 Définitions et réglages de base	4
1.2 Matériel de l'archer	5
2. Calendrier	7
3. Saison Hivernale	11
3.1 Réglages spécifiques	11
3.2 Séances d'entraînement	12
3.3 Suivi des concours	17
4. Saison Extérieur « Tir sur cibles »	18
4.1 Réglages spécifiques	18
4.2 Séances d'entraînement	19
4.3 Suivi des concours	24
5. Saison Extérieur « Tir de parcours »	25
5.1 Réglages spécifiques	25
5.2 Séances d'entraînement	26
5.3 Suivi des concours	31
6. Notes	32

1. Réglage de l'arc

1.1 Définition et réglages de base :

L'Alignement : Travail à faire avant d'effectuer les réglages de l'arc.

On doit aligner la corde avec l'axe médian de l'arc (milieu des branches), puis le centre du viseur sur la corde et la flèche au mieux dans l'axe de la corde (ou une demi point sortie).

Le Tiller : c'est le réglage qui permet le travail en phase des deux branches. Il est égal à la différence entre la mesure entre la base de la branche du haut et la corde et celle de la branche du bas. La valeur du tiller doit être généralement compris entre 0 et +12 mm.

Le Band : c'est la distance entre la corde et le centre de l'arc (creux de la poignée). Utiliser la valeur du constructeur de l'arc.

Le Détalonnage : c'est la mesure sur la corde entre le point « 0 » de l'équerre et la face inférieure de l'encoche. En général, le détailonnage est compris entre 0 et 6mm.

Le Berger : il sert à améliorer le vol de la flèche en absorbant une partie des déformation de celle-ci et permettre la meilleure sortie de flèche possible (dans l'axe de l'arc).

A 15m sur une bande verticale tirer des flèches emplumées (régler l'arc pour qu'elles atteignent la bande verticale) puis tirer des flèches non emplumées. Durcir ou assouplir le ressort du Berger pour grouper les flèches « nues » aux flèches emplumées. Refaire le test pour affiner le réglage.

Date :

Lieu :

Objectifs :

Travail :

Date

Lieu

Objectifs :

Travail :

Date :	Lieu :
Objectifs :	
Travail :	

Date	Lieu
Objectifs :	
Travail :	

1.2 Matériel de l'archer

Arc :	Poignée :
	Branches :
	Taille en pouce :
	Puissance marquée :
Viseur :	Marque :
	Œillette :
Stabilisation :	Marque :
	Longueur :
	Nbre de poids :
Berger Button :	Marque :
	Ressort :
	Sortie du BB :
Repose flèche :	Marque :
	Type :
Clicker :	Marque :
	Distance du BB :
Corde :	Matière :
	Nbre de brins :
	Longueur :

Flèches (saison salle) :

Tubes : type :
 Spine :
 Longueur :

Plumes : type :
 Longueur :

Pointes : type :
 Poids :

Inserts : type :
 Poids :

Encoches : type :

Flèches (saison extérieure):

Tubes : type :
 Spine :
 Longueur :

Plumes : type :
 Longueur :

Pointes : type :
 Poids :

Inserts : type :
 Poids :

Encoches : type :

Date :	Lieu :
Objectifs :	
Travail :	

Date	Lieu
Objectifs :	
Travail :	

5.2 Séances d'entraînement :

Date :	Lieu :
Objectifs :	
Travail :	

Date	Lieu
Objectifs :	
Travail :	

2. Calendrier

Note ici les concours et les séances d'entraînements

	Septembre		Octobre		Novembre
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
7		7		7	
8		8		8	
9		9		9	
10		10		10	
11		11		11	
12		12		12	
13		13		13	
14		14		14	
15		15		15	
16		16		16	
17		17		17	
18		18		18	
19		19		19	
20		20		20	
21		21		21	
22		22		22	
23		23		23	
24		24		24	
25		25		25	
26		26		26	
27		27		27	
28		28		28	
29		29		29	
30		30		30	
		31			

5. Saison Estivale « tir de parcours »

5.1 Réglages spécifiques

Réglages :

- Puissance :
- Band :
- Tiller :
- Allonge :
- Détalonnage :

4.2 Réglage viseur

5m		
10m		
15m		
18m		
20m		
25m		
30m		
35m		

40m		
45m		
50m		
55m		
60m		
65m		
70m		

	Décembre		Janvier		Février
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
7		7		7	
8		8		8	
9		9		9	
10		10		10	
11		11		11	
12		12		12	
13		13		13	
14		14		14	
15		15		15	
16		16		16	
17		17		17	
18		18		18	
19		19		19	
20		20		20	
21		21		21	
22		22		22	
23		23		23	
24		24		24	
25		25		25	
26		26		26	
27		27		27	
28		28		28	
29		29			
30		30			
31		31			

	Juin		Juillet		Aout
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	
6		6		6	
7		7		7	
8		8		8	
9		9		9	
10		10		10	
11		11		11	
12		12		12	
13		13		13	
14		14		14	
15		15		15	
16		16		16	
17		17		17	
18		18		18	
19		19		19	
20		20		20	
21		21		21	
22		22		22	
23		23		23	
24		24		24	
25		25		25	
26		26		26	
27		27		27	
28		28		28	
29		29		29	
30		30		30	
		31		31	

Date :	Lieu :
Objectifs :	
Travail :	

Date	Lieu
Objectifs :	
Travail :	

Date : _____ Lieu : _____

Objectifs :

Travail :

Date _____ Lieu _____

Objectifs :

Travail :

3. Saison Hivernale

3.1 Réglages spécifiques

Réglages :

- Puissance :
- Band :
- Tiller :
- Allonge :
- Détalonnage :

2.2 Réglage viseur

5m		
10m		
15m		
18m		
20m		
25m		
30m		
35m		

40m		
45m		
50m		
55m		
60m		
65m		
70m		

3.2 Séances d'entraînement :

Date :	Lieu :
Objectifs :	
Travail :	

Date :	Lieu :
Objectifs :	
Travail :	

Date	Lieu
Objectifs :	
Travail :	

Date	Lieu
Objectifs :	
Travail :	

Date :	Lieu :
Objectifs :	
Travail :	

Date :	Lieu :
Objectifs :	
Travail :	

Date	Lieu
Objectifs :	
Travail :	

Date	Lieu
Objectifs :	
Travail :	

Date :	Lieu :
Objectifs :	
Travail :	

Date	Lieu
Objectifs :	
Travail :	

4.2 Séances d'entraînement :

Date :	Lieu :
Objectifs :	
Travail :	

Date	Lieu
Objectifs :	
Travail :	

4. Saison Estivale « tir sur cible »

4.1 Réglages spécifiques

Réglages :

Puissance :

Band :

Tiller :

Allonge :

Détalonnage :

3.2 Réglage viseur

5m		
10m		
15m		
18m		
20m		
25m		
30m		
35m		

40m		
45m		
50m		
55m		
60m		
65m		
70m		

Date :	Lieu :
Objectifs :	
Travail :	

Date	Lieu
Objectifs :	
Travail :	

