

Tests de Progression

A) Tests de progression en suivant le « Tableau de Progression » :

Une colonne du tableau de progression représente à peu près la progression d'un archer sur une saison (les 9 tests sont donc à répartir entre Novembre et Février).

Utilisation :

Partir de la lettre juste en dessous de son niveau de performance habituel et du test 1.
Le tir se fait en volées de 5 flèches. L'archer doit noter le nombre de flèches placées dans chaque zone inscrite sous le niveau de performance correspondant à sa colonne.
Si le contrat est atteint, l'archer passe au test 2 et repart dès lors à zéro.

Exemple : je vaut 480 pts sur 60 flèches. Je débute à **J1** et sur mes 4x5 flèches je dois réaliser au moins 8 jaunes et 9 rouges pour passer au test **J2** (...)

Si dans la zone la plus petite le nombre de flèches atteint est supérieur au contrat, il faut que la somme des deux zones atteintes soit supérieure ou égale à celle du contrat.

Exemple : Au test **J1** pour que le contrat soit atteint je dois faire au moins 8 jaunes et mon total de jaunes et de rouges doit être d'au moins 17. (10 jaunes et 6 rouges ne valident rien).

Tout test débuté doit être terminé (même si le contrat n'est plus réalisable mathématiquement)
Après un test échoué, il est possible de le refaire (mais une seule fois). En cas de nouvel échec, arrêter l'exercice et reprendre au test précédant sur une prochaine séance

B) Tests de progression sur « Zones de Réussite » :

Le tableau des Zones de Réussite en fonction du niveau de performance permet de visualiser les progrès nécessaires à effectuer en terme de groupement pour passer à un niveau de performance supérieur.

Ces tests permettent de travailler sur des zones de réussites qui aideront l'archer à mieux connaître son niveau. Ces zones de réussite seront réutilisables dans d'autres situations telles que des matchs d'entraînement, des tests de compétitivité ou tout simplement l'évaluation de sa réussite en compétition. Ils servent aussi à privilégier la régularité du geste (donc à rester concentrer sur ce que l'on fait techniquement) plutôt qu'à rester uniquement focalisé par les scores attribués par le blason (selon le niveau le l'archers, un 8 peut être une flèche correcte alors que pour un autre de meilleure niveau ce sera une très mauvaise ... tout dépend des zones de réussite habituelles de chacun !)

Utilisation :

Partir des résultats d'un test 100 pour choisir les Zones de Réussite. Le test se fait en volées de 5 flèches. La zone 40 % vaut 2 points ; la zone 70-80 % vaut 1 point et tout le reste Zéro.

Test 1 : sur 10 flèches, atteindre un score d'au moins 12 points

Test 2 : sur 20 flèches, atteindre un score d'au moins 23 points

Test 3 : sur 30 flèches, atteindre un score d'au moins 35 points

Test 4 : sur 40 flèches, atteindre un score d'au moins 46 points

Test 5 : sur 50 flèches, atteindre un score d'au moins 58 points

Un fois le test 5 validé, l'archer doit repartir au test 1 mais avec les zones de réussite du niveau de performance supérieur.

**N'oubliez pas : Votre meilleure chance de parvenir à valider un test,
c'est de respecter votre Action de Compétition**

Zones de Réussite selon le Niveau de Perf

Niveau de perf sur 600 pts	Zone de réussite 40%	Zone de réussite 70-80%
360	7	5
380	mi 7	mi 5
400	8	6
420	8	mi 6
440	mi 8	mi 6
460	mi 8	7
480	9	mi 7
500	Plein 9	8
520	mi 9	mi 8
540	10	mi 8
550	10	9
560	10	Plein 9
570	Plein 10	mi 9
580	Plein 10	1/3 du 9
590	X	10

Zones de Réussite selon le Niveau de Perf (arc à poulies)

Niveau de perf sur 600 pts	Zone de réussite 40%	Zone de réussite 70-80%
550	Plein 10 Cl	Mi 9
558	Plein 10 Cl	10 Cl
566	X	10 Cl
574	X	Plein 10 Cl
582	Plein X	Plein 10 Cl
590	Plein X	X

Tableau de progression (arc à poulies)

N° Test	Lettre du Test	J		I		H		G		F		E		D		C		B		A	
		10 cl	Mi 9	X	10 cl	X	10 cl	X	10 cl	X	10 cl	X	10 cl	X	10 cl	X	Plein 10 cl	X	Plein 10 cl	X	Plein 10 cl
		542		548		554		560		566		572		578		582		586		590	
1	20	9	7	3	8	4	8	6	8	8	8	10	8	12	6	14	3	15	3	16	2
2	30	14	10	5	12	7	13	10	13	13	12	16	11	19	8	21	5	23	4	25	3
3	40	18	14	7	15	9	17	13	17	17	16	21	15	25	11	28	7	30	6	33	5
4	15	8	5	4	6	5	6	6	6	8	5	9	5	10	4	11	2	12	1	13	1
5	25	13	8	7	9	8	10	11	9	13	9	15	8	17	6	19	3	21	2	22	2
6	35	19	11	10	12	11	15	15	14	18	12	22	10	24	8	26	5	29	3	31	3
7	15	10	4	5	6	6	6	8	5	9	5	10	4	11	3	12	2	13	1	14	1
8	20	13	5	7	7	8	8	10	8	12	6	14	5	15	4	16	2	18	1	19	1
9	25	16	6	10	8	11	9	13	9	15	8	17	6	19	5	21	2	22	2	23	2