



Distinctions et niveaux de progressions LAC

Salle

Révision des épinglettes

Epinglettes Recurve	Max	Points	Moyenne	Distance Tir	Blason	F / Volée	N Volées	Type de Tir
Blanc	120	90	7,5	6	80	3	4	A
Blanc / Noir	120	90	7,5	10	80	3	4	A
Noir	180	140	7,8	15	80	3	6	A
Noir / Bleu	180	140	7,8	15	80	3	6	A / V
Bleu	300	236	7,8	18	80	3	10	A / V
Bleu / Rouge	300	240	8,0	18	60	3	10	A / V
Rouge *	300	245	8,2	18	60	3	10	A / V
Jaune / Blanc	600	480	8,0	25 ou 18	60/40 BB*(60)	3	20	A / V
Jaune / Noir *5	600	510	8,5	25 ou 18	60/40 BB*(60)	3	20	A / V
Jaune / Bleu *6	600	525	8,8	18	40 / Tri 40	3	20	A / V
Jaune / Rouge	600	540	9,0	18	Tri 40	3	20	A / V
Jaune	600	560	9,3	18	Tri 40	3	20	A / V

BB = BearBow

Pour commencer à tirer au compound, il est préférable que l'archer réalise au minimum avec un arc recurve l'épinglette Jaune / Noir.

Matériel après distinction
Dragonne
Visueur *1
Visueur *2
*3
*4
*5
Berger/Clicker
Vérif réglage Berger

Epinglettes Compound	Max	Points	Moyenne	Distance de Tir	Blason	Fl / Volée	Nbre Volées	Type de Tir
Blanc	180	135	7,5	18	Tri 40 / 40	3	6	A / V
Noir	180	150	8,3	18	Tri 40 / 40	3	6	A / V
Bleu	300	254	8,5	18	Tri 40	3	10	A / V
Rouge *	300	260	8,7	18	Tri 40	3	10	A / V
Jaune / Blanc	600	540	9,0	18	Tri 40	3	20	A / V
Jaune / Noir	600	550	9,2	18	Tri 40	3	20	A / V
Jaune / Bleu	600	560	9,3	18	Tri 40	3	20	A / V
Jaune / Rouge	600	580	9,7	18	Tri 40	3	20	A / V
Jaune	600	590	9,8	18	Tri 40	3	20	A / V

Matériel après distinction
Réglage Basic
*7
Vérif réglages
Réglage ultra fin

Extérieur FITA :

	Max	Points	Moyenne	Distance	Blason	F / Volée	
Homme recurve							
Blanc / Noir / Bleu	180	140	7,8	50-70-90	80-122-122	6	1 volée / distance
Bleu / Rouge / Jaune	360	300	8,3	50-70-90	80-122-122	6	2 volées / distance
Homme Compound							
Blanc / Noir / Bleu	180	140	7,8	50-70-90	80-122-122	6	1 volée / distance
Bleu / Rouge / Jaune	360	325	9,0	50-70-90	80-122-122	6	2 volées / distance
Dame Recurve							
Blanc / Noir / Bleu	180	140	7,8	50-60-70	80-122-122	6	1 volée / distance
Bleu / Rouge / Jaune	360	300	8,3	50-60-70	80-122-122	6	2 volées / distance
Dame Compound							
Blanc / Noir / Bleu	180	140	7,8	50-60-70	80-122-122	6	1 volée / distance
Bleu / Rouge / Jaune	360	325	9,0	50-60-70	80-122-122	6	2 volées / distance

Possibilité de tirer les distinctions extérieurs après le passage des épinglettes à 18 M blason 40.

*** Pas de tir à plus de 18M avant la réussite de l'épinglette Rouge recurve et Rouge en compound**



Compagnie d'arc du Liry Archery Chiny

Barrette (Matériel - Histoire - Technique de tir)

Blanche	Types d'arc (énumérations), vocabulaire du tir à l'arc, types de disciplines,....*
Noire	Réparation et fabrication du matériel de base, réglages base, technique de tir,....*
Bleue	Méthode de tir, théorie sur le positionnement de l'archer, séquence archer, règlement tir,....*
Rouge	Choix et réglage d'un arc adapté au tireur fonction des arcs (méca), réglages fin rec-comp,....*
Jaune	Méthodes d'apprentissage (masse, 1er initiation,....)*
Mauve	Mise en situation (j rôles), initiation de masse avec moniteurs. Connaissance de l'histoire de l'archerie et des grandes dates. Les grands changements des techniques de tir et du matériel. Mémoire à présenter devant la commission technique du LAC accompagnée du comité du LAC. *

* Détail de la matière est disponible sur demande.

Barrette (Niveau technique de tir)

Blanche	Niveau technique de base (tir méthode apache, positionnement de base)
Noire	Méthode d'armement, orientation du corps et du regard
Bleue	Positionnement général, décontraction des membres
Rouge	Séquence de Tir, régularité du geste
Jaune	Beauté du geste dans son ensemble, souplesse de réalisation
Mauve	Connaissance de l'anatomie générale, anatomie appliquée au tir à l'arc Examen oral devant la commission technique du LAC et les membres du comité

Accès à la filière de moniteur du LAC:

Pour devenir initiateur au sein du LAC, il faut répondre à l'entièreté des conditions suivantes:

- Etre âgé de 16 ans minimum.
- Avoir réussi le test pédagogique
- Avoir obtenu l'épinglette Jaune / Rouge en Recurve ou Jaune / noir en compound
- Avoir obtenu la barrette Rouge (technique) et la Rouge (Matériel)
- Etre suivi pendant trois journées complètes d'initiation
- Avoir suivi au minimum 65 heures de cours du LAC pendant l'année sportive.

Pour devenir moniteur niveau 1 au sein du LAC, il faut :

- Etre âgé de 18 ans minimum.
- Etre initiateur depuis plus de 2 années.
- Avoir réussi les cours de secouristes.
- Avoir donné en collaboration avec un moniteur 20 h de cours d'initiation.
- Avoir obtenu les 2 barrettes Mauve.
- Présenter et défendre un dossier de méthode d'entraînement.
- Assister pendant 20 heures de cours un moniteur de niveau 2.

Aucune initiation, cours de tir à l'arc au nom du LAC ne peut être dispensée sans la présence d'un moniteur de Niveau 1 ou d'un membre du comité du LAC.