

LES TESTS FONCTIONNELS

SOMMAIRE

- Ce document est destiné aux entraîneurs faisant passer les tests de catégorisations aux para-archers éligible à l'une des catégories « Support »

TEST DE CLASSE « Support » (p.2-4)

TEST DE VISEE (p.5-6)

→ Les résultats de ces deux tests permettent de déterminer l'éligibilité des para-archers à l'une ou l'autre des catégories "Support"

TESTS DE CLASSE « Support »

- Test d'éligibilité
- Tests de classe: Support 1 ou Support 2

➤ Test d'éligibilité

A) Soulever un poids de 3kgs, coude tendu, jusqu'à l'horizontale 3 fois de suite avec 5 secondes de récupération entre les répétitions

B) Réaliser le Test de visée (vu précédemment)

➤ Tests de classe: Support 1 ou Support 2

A) Placer un arc de 16 livres sur la potence.

L'archer tire la corde pour venir à une allonge de 70 cm. Il doit maintenir l'allonge pendant 5 secondes puis revenir. Lorsque l'archer stabilise son allonge, la pointe de la flèche ne doit pas revenir de plus de 2 cm.

➔ L'exercice doit être réalisé 3 fois avec 3 secondes de repos entre les répétitions. Pour tirer sur la corde et/ou l'élastique, l'archer peut utiliser un ou deux bras ainsi que l'apport additionnel de tout lien à tenir (morceau de cuir, ficelle, balle, décocheur ...)

✓ Si l'archer y parvient, il est classé support 1

✓ S'il n'y parvient pas, il est classé support 2

B) Test complémentaire pour les archers support 1 :

L'archer est filmé à l'aide d'un smartphone sur une volée de trois flèches en relâchant la corde ou le lien avec la main.

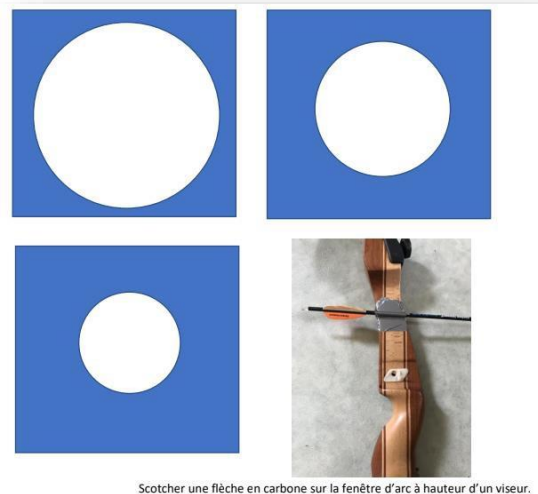
Le classificateur évaluera la capacité de l'archer à relâcher la corde et autorisera, ou non, l'utilisation d'un décocheur ou d'un système d'aide mécanique au déclenchement

TEST DE VISEE

Test de visée

Matériel nécessaire

- Arc monté avec une flèche en carbone scotchée sur la poignée à hauteur des yeux
- Zones à viser : découper dans du papier cartonné 3 zones évidées de 5,5 cm de diamètre, de 4 centimètres de diamètre, de 3 centimètres de diamètres suivant les modèles ci-dessous :



• Protocole

- L'archer doit placer la flèche servant de viseur dans la zone évidée, avec l'aide de l'encadrant. Lorsque la flèche est dans la zone, l'encadrant déclenche le chronomètre.
 - L'archer doit maintenir la flèche au centre de cette zone
 - évidée pendant 10 secondes.
 - Si l'archer touche 4 fois le bord de la zone ou reste en contact avec celui-ci plus de 2 secondes, le test
 - s'arrête.
-
- ✓ Etape 1 : sur zone de 5,5 cm. Si le test est réussi, passer à l'étape 2
 - ✓ Etape 2 : sur zone de 4 cm. Si le test est réussi, passer
 - à l'étape 3
 - ✓ Etape 3 : sur zone de 3 cm.