



BOIS-COLOMBES-SPORTS

CALENDRIER

- Samedi 12 janvier : pas de cours (tennis de table)
- Samedi 19 janvier à 16h30 : tir à la galette, n'oubliez pas de vous inscrire !
- Samedi 26 janvier : pas de cours (tennis de table)
- Samedi 9 février : pas de cours (tennis de table)
- Dimanche 10 ou 17 février : passage de flèches à 14h30 (à confirmer)
- Samedi 16 février : pas de cours (escrime)
- Samedi 23 février au dimanche 9 mars : vacances scolaires, programme des cours à confirmer
- Samedi 1er mars : pas de cours (tennis de table)

Meilleurs vœux pour 2008 !



Le tir à l'arc est une thérapie des bien-portants ; il entraîne l'individu à éliminer les rigidités mentales et physiques qui freinent et empêchent le développement personnel et professionnel de chacun. Il aide à comprendre que chaque geste, chaque évènement, chaque acte est unique.



Lu sur <http://arc-fleches-carquois.over-blog.com>

Rédaction : Claudine Deslandres

PASSAGE DE FLÈCHES

Résultats du 8 janvier :



Alexandre Royet passe la flèche blanche avec 142 points, ainsi que Nourredine Harzallaoui qui réussit 152 points



Marc Girard atteint la flèche noire avec 140 points tout juste, Olivier Bonnet obtient 154 points,

Félicitations !



pas de succès cette fois à 20, 25 ni 30 m



Prochain passage de flèches le dimanche 10 ou 17 février

TIR À LA GALETTE

Partager ensemble quelques galettes des Rois accompagnées d'un peu de cidre (ou bien de jus de fruits), ça vous dit pour bien commencer l'année ?



Programme des réjouissances : mini-concours entre nous, adapté à tous âges et tous niveaux, puis nous tirons les Rois. Les parents des jeunes archers seront les bienvenus ! Participation au

concours : 2 euros.

Merci d'arriver un peu en avance, de façon à ce que nous puissions démarrer à l'heure.

Pensez à vous inscrire auprès des initiateurs



entretien

Les flèches

Au début de la saison, vous avez acquis un jeu de quatre flèches. Le nombre de flèches tirées par volée étant normalement trois, il est donc recommandé d'avoir avec soi au moins quatre flèches en bon état, qui doivent être marquées à vos initiales.

• Vos flèches sont-elles toujours en bon état ?

• Vous pouvez acheter un jeu de nouvelles flèches d'initiation, ou bien ajouter une ou deux flèches à celles que vous possédez déjà. Pour obtenir un résultat convenable, toutes les flèches tirées au cours de la séance doivent être identiques ! Pour indication, les flèches qui vous ont été vendues par le club proviennent de chez Gold Archerie.

• Vous pouvez aussi prévoir de consacrer un peu de temps à l'entretien de vos flèches : procurez-vous des encoches et des plumes d'avance ; attention il existe différents modèles, donc il vaut mieux emporter une flèche avec soi pour aller choisir avec le modèle sous les yeux...

Remplacez les encoches cassées ou fendues ; selon le modèle de flèche, elles sont juste enfoncées, ou bien collées.

Recollez les plumes qui sont légèrement décollées. Si la plume est déchirée : alors il faut la retirer complètement, bien retirer les traces de colle et de plastique, nettoyer au solvant et fixer une nouvelle plume. Le résultat sera meilleur en utilisant une des empenneuses disponibles au club.

Une flèche dont le tube est abîmé est dangereuse, et doit être jetée.

Au fil de leur progression, les archers adaptent par la suite le choix de leurs flèches en fonction de leur morphologie, de l'évolution de leurs connaissances, de la nature du tir pratiqué etc. Les éléments sont alors choisis séparément, et c'est l'archer qui assemble le tube (dont la longueur est découpée à sa mesure), la pointe, l'encoche et les plumes.

Comptez environ 20 ou 30 centimes pour une plume ou pour une encoche, environ 1 euro pour une pointe, de 4 à 6 euros pour une flèche d'initiation complète, et entre 6 à 15 euros pour un tube seul.

Le marquage du nom ou des initiales de l'archer doit s'effectuer sur le tube et non sur les plumes ; on peut utiliser un stylo blanc correcteur, par exemple.



ADRESSES UTILES

- Le site du club : www.archersbcs.com : dates, informations, horaires...
- mail : sebastien.janer@archersbcs.com
- newsletter : claudine.lefustec@wanadoo.fr
- FFTA : www.fft.fr
- pour vos achats : TopArcherie : 163 bd Jean Allemane à Argenteuil
Gold Archerie : 4 av Gustave Stresemann à Suresnes
Décathlon rayon archerie : les Chanteraines à Gennevilliers, demandez Laurent

LECTURES - FORUMS

- Magazine : Tir à l'Arc Magazine : abonnement sur www.fft.fr
- Livres : Vous trouverez en archerie ou sur internet de nombreuses publications
- Forum : <http://www.integralsport.com/>
<http://www.webarcherie.com/forum/index.php>
<http://fondamentaux.tir.arc.site.voila.fr/>
- Exercices : <http://fondamentaux.tir.arc.site.voila.fr/>
- Blog (confirmés) : <http://arc-fleches-carquois.over-blog.com/>