

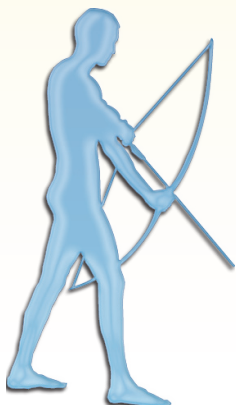


BOIS-COLOMBES-SPORTS

CALENDRIER

- Depuis le lundi 15 septembre : reprise des cours au gymnase Jean-Jaurès
- Dimanche 28 septembre 14h passage de flèches bronze et argent au terrain rue Gramme (ne concerne que les archers confirmés)
- 18-19 octobre : Concours Maisons-Laffitte (archers compétiteurs pensez à vous inscrire auprès d'Alain)
- 29-30 novembre 2008 : concours de Bois-Colombes (les cours ne seront pas assurés, mais vous pouvez venir encourager les archers présents)

lundi	débutants	Sébastien	20h30 - 21h30
	confirmés	tir libre	21h30 - 22h30
mardi	débutants	Xavier Gérard	19h00 - 20h30
	confirmés	Alain Sophie	tir libre 20h30 - 22h30
vendredi	compétition	Muriel	20h00 - 22h30
samedi	confirmés	tir libre	16h30 - 17h45
	débutants	Alain	17h45 - 19h00
dimanche	confirmés	tir libre	9h00 - 10h30
	débutants	Gérard - Marcel	10h30 - 12h



Rédaction : C. Deslandres

DERNIERE MINUTE

Deux modifications sont intervenues depuis la dernière lettre d'information : tout d'abord, les horaires du samedi ont été interchangés entre le groupe «confirmés» (maintenant la séance est de 16h30 à 17h45) et le groupe «débutants» (maintenant la séance est de 17h45 à

19h00). L'autre modification concerne la composition et le prix du kit d'initiation. Cette année le kit contient, en plus du carquois, des 4 flèches et du protège-bras : une palette de meilleure qualité, un élastique d'échauffement, une dragonne et un livret de l'archer ; son prix est de 35 euros. Vous pourrez com-

pléter vous-mêmes cet équipement de base par la suite si cela s'avère nécessaire, en allant faire vos achats en archerie ou magasin de sport. Pour information, si vous souhaitez acquérir des flèches exactement identiques à celles du kit, sachez qu'elles proviennent de chez Gold Archery à Suresnes.

MÉDAILLE D'ARGENT

Fabrice Meunier a obtenu la médaille d'argent aux Jeux Paralympiques de Pékin 2008. Cette très belle performance est passée tellement inaperçue dans les médias, que j'ai eu du mal à trouver

une photo de l'archer en question... petite précision, il s'entraîne à Briennon-sur-Armançon, dans le même club que Bérangère Schuh, elle-même médaillée de bronze en équipe quelques jours plus tôt à Pékin.



sécurité règles de base

Vous apprendrez rapidement les quelques règles de bon sens qui sont indispensables à la pratique de ce loisir en toute sécurité, pour vous-même en tant qu'archer ainsi que pour les autres personnes présentes dans la salle. Merci d'être attentifs aux consignes que vous donnent les responsables du pas de tir.



En remplissant votre bulletin d'inscription, vous acceptez le fait qu'il est possible que les éventuelles photos prises dans le cadre de cette activité soient publiées sur le site ou dans cette lettre d'information.



le livret de l'archer

Les archers débutants de la séance du mardi viennent de recevoir leur livret de l'archer. Soyez rassuré, il n'est pas obligatoire d'apprendre toutes les fiches par coeur dès la semaine prochaine ! Toutefois, ce livret est un excellent outil, facile d'accès mais très complet, qui vous apprendra l'essentiel pour bien débuter. Votre carquois, vos flèches, les petits accessoires et ce livret sont l'équipement que vous devrez apporter à chaque séance. Consultez-le souvent, personnalisez-le en y notant votre nom, le numéro de votre arc, vos réglages, et toutes indications qui sembleront utiles ou pratiques. Consacrez quelques minutes à prendre connaissance du règlement intérieur, à marquer un signe distinctif sur votre élastique d'échauffement ainsi que sur les plumes de vos flèches.



ADRESSES UTILES

- Le site du club : www.archersbcs.com : dates, informations, horaires...
- mail : tiralarcbs@freesurf.fr
- newsletter : claudine.lefustec@wanadoo.fr
- FFTA : www.ffa.fr
- Département : <http://www.tiralarc92.com>
- Région : <http://tiralarcidf.com>

LECTURES - FORUMS

- Site intéressant : <http://letiralarc.free.fr/>
- Exercices : <http://fondamentaux.tir.arc.site.voila.fr/>
- Blog (confirmés) : <http://arc-fleches-carquois.over-blog.com/>
- Forum : <http://integralsport.com/>