



Calendrier

- Samedi 30 mai, dimanche 31 mai et lundi 1er juin : pas de cours (Pentecôte)
- passages de flèches courtes : dates à déterminer
- passages de flèches longues : dates à déterminer
- Samedi 20 juin : Challenge annuel dans l'après-midi Assemblée Générale vers 18h et barbecue le soir
- été 2009 : permanences à déterminer

Horaires du 11 avril au 20 juin :

lundi	Sébastien	19h - 20h15
mardi	Xavier - Gérard - Alain	19h - 20h15
mercredi	Muriel	19h - 20h15
vendredi	compétition Muriel	19h - 20h15
samedi	Alain - Sophie	17h - 18h15
dimanche	tir libre	9h - 10h30
	Gérard - Marcel	10h30 - 12h

“Dès que l'on tire, c'est toujours une partie de soi qui part. C'est le résultat de la concentration et de l'engagement personnel très fort sur chaque flèche. Pour chaque engagement, s'il existe des doutes, il y a un risque important pour que la flèche n'aille pas à l'endroit souhaité. Il n'est pas exagéré de parler d'un véritable rapport affectif entre le tireur et la flèche.”

Jacques Rousseau - Eric Nicolier
Les Fondamentaux du tir à l'arc



Flèches

Passage de flèches courtes du 5 avril :

Flèche blanche : Aurélien Combe
Flèche noire : Gaël Audinay-B, Laureline Colliard
Flèche bleue : Audrey Bouillaux, Nicolas Massy, Gilles Regouby, Patrick Seiler
Flèche rouge : Nicolas Redoute

Résultats du passage de flèches longues du 18 avril :

Jean-Jacques Kopp et Eric Enjalbal obtiennent chacun leur flèche de bronze.

Félicitations à tous !

Campagne

Dans la série «j'ai testé pour vous», voici la rubrique «Tir en campagne». Stéphane et moi sommes allés le dimanche 26 avril à Villebon (91) et avons découvert un beau parcours en extérieur, composé de 24 cibles. Les distances s'échelonnent de 10m jusqu'à 60m, et la moitié des distances sont inconnues, on doit donc les estimer (grand merci Stéphane pour ton aide précieuse). Nous étions 96 archers, répartis en pelotons de 4, et il nous a fallu une bonne partie de la journée pour venir à bout du parcours. Pas de pause déjeuner, on s'arrange pour grignoter entre deux cibles... Le tir en campagne s'effectue sur des blasons noir et jaune, dont les points sont compris entre 1 et 6 ; la dimension des blasons diffère : blasons de 60 ou 80 cm, «gazinières», «birdies»... chaque archer tire trois

flèches par volée, dans une durée maximale de trois minutes. Le principal intérêt selon moi : le fait que les cibles soient disposées sur un terrain accidenté, parfois en dévers, donc il faut viser tantôt en montée, tantôt en descente... pas si facile. Les photos sont en page 2.

Pour ceux que le tir campagne intéresse : j'ai imprimé la brochure éditée par la FFTA, elle est en consultation libre dans un porte-vues vert au bungalow ; vous saurez tout sur les cibles, le règlement, les astuces, les usages... j'ai aussi imprimé la brochure «tir nature» : là aussi le parcours est en extérieur, mais les distances sont inconnues et les cibles représentent des animaux (différents gibiers).

Séquence de tir

Tout au long de la saison, les initiateurs vous ont expliqué les positions et gestes nécessaires à la pratique du tir à l'arc. Ces éléments sont les mêmes pour tous : équilibrer le poids du corps, placer les épaules, exercer une traction sur la corde etc.

La séquence de tir vous est personnelle : elle consiste pour vous à assembler ces éléments séparés, et à juxtaposer et/ou superposer vos actions afin que le tir d'une flèche devienne un tout, une seule séquence fluide, cohérente et logique, dont le déroulement sera toujours identique. C'est cette régularité qui vous permettra de grouper les flèches en cible, et de renouveler ce tir groupé. En effet, vous avez compris que l'essentiel n'est pas d'atteindre parfois le centre par chance, mais bien d'organiser toute votre stratégie pour atteindre le centre régulièrement quelles que

soient les circonstances extérieures. Pour y parvenir, il vous faut mobiliser vos connaissances, votre motivation et votre énergie au service de ce projet, qui se renouvelle à chaque flèche. C'est vous qui donnez le rythme, qui dosez la vitesse et le dynamisme, et qui décidez de lâcher - ou de ne pas lâcher - la flèche vers la cible.

Chaque archer possède sa propre séquence de tir. Il est conseillé d'y réfléchir, de bien la connaître et de la visualiser clairement. Certains l'écrivent, la récitent mentalement ou même la conservent avec eux dans leur carquois. Lorsque votre séquence de tir est perturbée dans son déroulement pour une raison quelconque : alors il vaut mieux renoncer, relâcher, et recommencer un nouveau projet avec une nouvelle séquence !

ADRESSES UTILES

- Le site du club : www.archersbcs.com : dates, informations, horaires...
- mail : tiralarcbcs@freesurf.fr
- newsletter : claudine.lefustec@wanadoo.fr
- FFTA : www.ffta.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/>

26 avril 2009
Villebon sur Yvette

