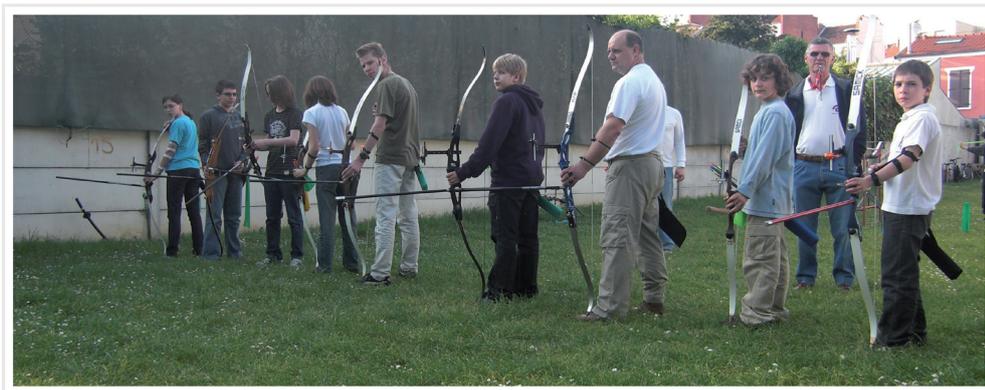




Calendrier

- **Dimanche 17 mai à 14 h**
Passage de flèches longues
- **Lundi 18 mai à 19 h**
passage de flèches courtes
- **Samedi 30 mai :**
le cours est maintenu
- **Lundi 1er juin :** pas de séance
- **Jeudi 4 juin à 19h**
passage de flèches longues
- **Dimanche 7 juin à 14h**
passage de flèches courtes
- **Samedi 20 juin :**
Challenge annuel dans l'après-midi
Assemblée Générale vers 18h30
et barbecue le soir
- **été 2009 :**
permanences à déterminer



Usages

- A chaque séance : apportez votre palette, une dragonne que vous devez régler vous-même à la bonne dimension, un protège-bras et AU MOINS moins quatre flèches EN BON ETAT. La palette et la dragonne ne sont pas des accessoires facultatifs : elles font partie de votre équipement.
- Sur le pas de tir, veuillez cesser de mâcher votre chewing-gum.
- Les séances commencent par un échauffement ; lorsque vous arrivez en retard, et même si les autres archers ont commencé à tirer : vous devez effectuer cet échauffement tout de même, avant de tirer vos premières flèches.
- Chaque archer présent doit cocher son nom sur la feuille prévue pour cela.
- Les boissons mises à votre disposition dans le frigo sont PAYANTES.
- Veuillez ranger après votre passage, jeter vos ordures à la poubelle, si nécessaire vider la poubelle dans un des containers placés près de la grille... il est même possible de passer un coup de balai ou de remplacer un rouleau de papier toilette...
- Les archers qui possèdent la clé de ces installations sont censés utiliser le terrain et les locaux pour la pratique exclusive du tir à l'arc.

Challenge

Le club de Bois-Colombes organise le samedi 20 juin une journée festive de fin de saison :

A 14h : tirs individuels à 15 mètres sur blasons de 60 cm, puis constitution des équipes pour le challenge sur des cibles spécialement conçues pour cette occasion. En prime de notre considération à tous : il y aura sans doute quelques lots Emtec à gagner ! Les tirs commencent à 14h, il faut donc arriver avant pour se préparer. Participation : 2 euros par archer. Inscription indispensable auprès d'Alain : concours.bois-colombes@neuf.fr

Si nous avons suffisamment de temps : nous organiserons des tirs en duels entre le fin du challenge et le début de l'AG.

Vers 18h30 : Assemblée Générale annuelle du club.

Vers 19h : apéritif et barbecue. Parents et conjoints bienvenus. Participation aux frais : 5 euros par enfant, 10 euros par adulte. Inscription par mail indispensable avant le 17 juin.

Nous espérons vous retrouver nombreux !



Information à ceux qui ont loué un arc au club : merci de bien vouloir noter que les arcs complets avec accessoires et sacoches devront être remis à un des initiateurs du club avant le 30 juin. Un rappel personnel vous sera adressé par mail mi-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

Puissance

La puissance des arcs est exprimée en livres. Pour donner une indication rapide : au début, un arc de 16 livres est suffisant pour atteindre la cible, qui est placée à quelques mètres seulement ; les archers adultes, ou bien les jeunes archers qui commencent à acquérir une bonne technique tireront avec des arcs à environ 20 livres. Un archer adulte avec une technique correcte tirera à 25 livres, un archer confirmé à 30 livres et au-delà.

Vous avez pu constater que la trajectoire de la flèche est relativement rectiligne quand on tire à 10 ou 15m, mais décrit une parabole dès qu'on s'éloigne un peu ; regardez un archer qui tire à 30m ou

50m et observez la différence dans l'orientation de l'arc et le vol de la flèche. Un arc à 28 ou 30 livres permet de tirer à 50m, mais c'est un peu juste pour atteindre 70m avec précision... or, les compétitions en extérieur s'effectuent sur des cibles placées à 50 mètres (fédéral, Beursault) ou à 70 mètres (tir FITA). Cependant, il est inutile et dangereux de s'équiper d'un arc trop dur qui sera impossible à tenir correctement ; un archer compétiteur aura donc intérêt à développer sa technique et sa musculature, afin de maîtriser sans effort ni dégradation de la position un arc d'une puissance supérieure, qui lui permettra de rester précis à longue distance.

ADRESSES UTILES

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