



## Calendrier

- **Samedi 13 juin**  
Les arcs du club ne seront pas disponibles (initiation au gymnase); la séance du 13 est donc réservée aux archers qui possèdent leur matériel
- **Mercredi 17 juin**  
Le cours de Muriel commencera dès 18h30
- **Samedi 20 juin :**  
Challenge annuel dans l'après-midi  
Assemblée Générale vers 18h30 et barbecue le soir
- **Nous vous communiquerons très bientôt les dates et heures des permanences durant l'été, ainsi que les passages de flèches.**



Un grand merci à tous les archers qui ont participé à l'animation de la journée du Sport à Colombes le dimanche 31 mai. Nous avons accueilli plus de 200 archers en initiation ! Une très belle journée qui nous a permis de faire connaître notre sport et de faire pratiquer de nouvelles personnes : enfants, ados et adultes.



Oui, même quand il pleut, on peut venir au terrain... vos entraîneurs sont là pour vous accueillir.



## Flèches

### Résultats du dimanche 7 juin :

Plume bleue : Pierre-Louis Brégeon

Flèche blanche : Clément Gautier

Flèche noire : Valérie Andreose

Flèche rouge : Christian Orbinot, Gilles Regouby

Flèche jaune : Philippe Trippenbach



## Challenge

Soyons nombreux à fêter ensemble la fin de saison !

Début des tirs à 14h :

Tir individuel à 15 mètres sur blasons de 60 cm, puis challenge en équipe sur des visuels spécialement réalisés à cette occasion.

Remise des prix / jeux et duels selon l'horaire.

Assemblée Générale vers 18h30.

Apéritif, puis barbecue toute la soirée.

Participation au challenge : 2 € par archer.

Participation au dîner : 5 € par enfant, 10 € par adulte.

Les parents, conjoints ou enfants (selon les cas) sont les bienvenus !

**Afin de nous permettre de bien préparer cette journée de fête, veuillez vous inscrire :**

[concours.bois-colombes@neuf.fr](mailto:concours.bois-colombes@neuf.fr)

## Volume

La qualité du geste ne peut s'acquérir que par la répétition. Un archer à intérêt à automatiser le maximum d'éléments, afin de se libérer des contraintes et de ne consacrer son énergie qu'à la précision.

Un peu comme un pilote automobile n'a pas besoin de réfléchir aux gestes qu'il doit faire pour passer les vitesses, ce qui lui permet de se concentrer sur le pilotage.

Au tir à l'arc c'est le même principe : chacun des éléments de la séquence de tir doit être compris, assimilé, et reproduit de manière identique à chaque flèche, quelles que soient les circonstances... sans y réfléchir. Lorsque tout est bien en place et que le mouvement est régulier, alors on peut commencer à consacrer son attention à la visée. C'est pourquoi vos entraîneurs vous demandent parfois de travailler seulement le geste en tirant dans la paille : cela permet de vous libérer de la contrainte de la visée,

de la curiosité du résultat et de l'anxiété du score.

Eh oui, on est parfois curieux de voir où va la flèche : donc on tourne un peu la tête, on écarte le bras, on bouge la main... pour voir où est l'impact... en fait on est tellement pressé de savoir, qu'on bouge avant même que la flèche ait vraiment eu le temps de quitter l'arc ; naturellement, ces mouvements gênent le vol de la flèche !

Le fait de ne pas compter le score permet aussi de ne pas s'inquiéter, de ne pas calculer, anticiper sur la volée suivante etc. Or, vous savez bien que ce léger stress est capable de sérieusement perturber la qualité de votre tir... vous avez pu le constater par exemple lors des passages de flèches : la plupart des archers sont plus nerveux, moins sereins que d'habitude... et parfois moins précis.

## ADRESSES UTILES

- Le site du club : [www.archersbcs.com](http://www.archersbcs.com) : dates, informations, horaires...
- mail : [tiralarcbcs@freemove.fr](mailto:tiralarcbcs@freemove.fr)
- newsletter : [claudine.lefustec@wanadoo.fr](mailto:claudine.lefustec@wanadoo.fr)
- FFTA : [www.fft.fr](http://www.fft.fr)
- Département : <http://www.tiralarc92.com>
- Région : <http://tiralarcidf.com>

## LECTURES - FORUMS

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