



## Calendrier

- **Dimanche 18 octobre :**  
pas de cours (gymnastique)
- **Samedi 24 octobre :**  
pas de cours (tennis de table)
- **Samedi 24 octobre si le temps le permet :** flèches longues au terrain de 15h à 18h
- **dimanche 25 octobre de 14h à 18h :** séance spéciale à déterminer
- **Les cours sont maintenus durant les vacances scolaires sauf le dimanche 1er nov (férié)**
- **Samedi 31 octobre :** attention les cours ont lieu le matin : Intermédiaires de 9h30 à 10h45 débutants de 10h30 à 12h
- **Dimanche 1er novembre :** pas de cours (férié)
- **Samedi 7 novembre :** pas de cours (tennis de table)
- **Dimanche 8 novembre de 14h à 18h** passages de flèches courtes
- **Samedi 28 novembre :** pas de cours (tennis de table)
- **dimanche 29 novembre de 14h à 18h** séance spéciale à déterminer
- **Dimanche 6 décembre de 14h à 18h** passages de flèches courtes
- **Dimanche 10 janvier de 14h à 18h** passages de flèches courtes
- **Dimanche 31 janvier de 14h à 18h** finale salle départementale
- **Dimanche 14 février de 14h à 18h** passages de flèches courtes



## Passage de flèches

Les archers qui le souhaitent peuvent valider leur niveau en participant aux passages de flèches : il s'agit de réussir au moins 140 points sur 180 points possibles, en six volées de trois flèches sur des blasons de 80 cm de diamètre.

La flèche blanche se tire à 10 mètres, la noire à 15 m, etc jusqu'à la flèche jaune à 30 m. Le club propose

un passage de flèches par mois, le dimanche après-midi ; le prochain a lieu le 7 novembre.

*Résultats du 4 octobre :*

Julien Marquès obtient la flèche blanche ainsi que la noire, Louis Jogi et Alexandre Royet passent la flèche noire, Thibault Rolland obtient la bleue (20m) et Nicolas Massy réussit la flèche jaune (30m).

## Cours du samedi

Sophie et moi sommes convenues d'un chevauchement horaire de 15 minutes : ainsi les archers intermédiaires continuent à occuper le pas de tir pendant que les débutants préparent leur matériel et s'échauffent dans l'autre partie du gymnase. Pour des raisons de sécurité : pensez à circuler dans le couloir, et non pas dans le gymnase pour aller prendre les arcs car le pas de tir intermédiaires est parfois situé au-delà de la porte. Certains arcs sont utilisés par deux archers, un intermédiaire et un débutant.

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

## Calendrier des concours

*Ces dates concernent les archers compétiteurs qui le souhaitent. Les cours sont normalement assurés pour les intermédiaires et les débutants à ces dates.*

17 & 18 octobre : concours de Maisons-Laffitte

7 & 8 novembre : concours salle de Suresnes

14 & 15 novembre : concours salle de Rueil

21 & 22 novembre : concours salle de Chatillon

5 & 6 décembre : concours salle de Chaville

12 & 13 décembre : concours salle de Sceaux

31 janvier : finale à Bois-Colombes

Contactez Sébastien ou Alain.

## Formation

Marc Lenain et Christian Orbinot ont réussi leur test de pré-requis : ils suivront donc cette saison la formation pour devenir Entraîneur 1. Vous pouvez les encourager...



Bravo à Xavier, qui réussit une très belle première place à Sannois avec 535 points ! voilà une saison qui commence très fort... Les autres archers engagés n'ont pas à rougir de leurs résultats non plus.

## ADRESSES UTILES

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

## LECTURES - FORUMS

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