



## Calendrier

### • Passages de Flèches

Dimanche 18 mars 2012  
de 14h00 à 18h00  
Dimanche 1 avril 2012  
de 14h00 à 18h00

salle au gymnase Jean Jaurès

### • Séances Annulées

- Samedi 17/03/2012  
- Samedi 15/04/2012

Les dates des séances venant en compensation vous seront communiquées dès que possible

Mise à jour du site effectuée,  
pour rendre plus conviviale  
la navigation

[www.archers-bcs.com](http://www.archers-bcs.com)

*Sebastien*

### HORAIRES DES COURS AU GYMNASE

Lundi 20h30-22h30	Compétiteurs	Gérard Alain
Mardi 19h00-20h30	Débutants	Xavier
MARDI 20h30-22h30	Confirmés Tir-Libre	
Vendredi 20h00-21h30	Débutants	Gilles Sébastien
Vendredi 21h30-22h30	Confirmés Tir-Libre	
Samedi 16h00-18h00	Intermédiaires	Alain Gilles Marc
Samedi 18h00-19h00	Confirmés Tir-Libre	
Dimanche 9h00-10h30	Confirmés Tir-Libre	
Dimanche 10h30-12h00	Débutants	Gérard

## Le mot du secrétaire

### Vie du Club

### Vacances de printemps :

Les séances sont assurées du samedi 18 au vendredi 24. Pendant les vacances, le gymnase ferme à 22 heures. La séance du vendredi 24 débutera à 19h00 (au lieu de 20h00).

Il n'y aura pas de cours de débutants la deuxième semaine des vacances

### Passage de flèches courtes

Seize archers ont bravé la tempête de neige, les congères et le verglas pour venir participer, ce dimanche 5 février 2012, au deuxième passage de flèches de l'année. Beaucoup ont eu raison de quitter leurs couettes et leurs bouillottes, car huit flèches ont été obtenues.



Ils ont réussi la flèche blanche (10 m)

Salim	A :	140 points
Guillaume	L :	141 points
Franck	L :	148 points



Ils ont réussi la flèche noire (15 m)

Paul	B :	147 points
Antoine	B :	149 points

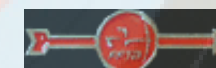


Il a réussi la flèche bleue (20 m)

Sofian	S :	145 points
--------	-----	------------

Il a réussi la flèche bleue (20 m)  
sans viseur

Gilles	R :	144 points
--------	-----	------------



Il a réussi la flèche rouge (25 m)  
sans viseur

Bertrand T :	150 points
--------------	------------

**Bravo à tous.**

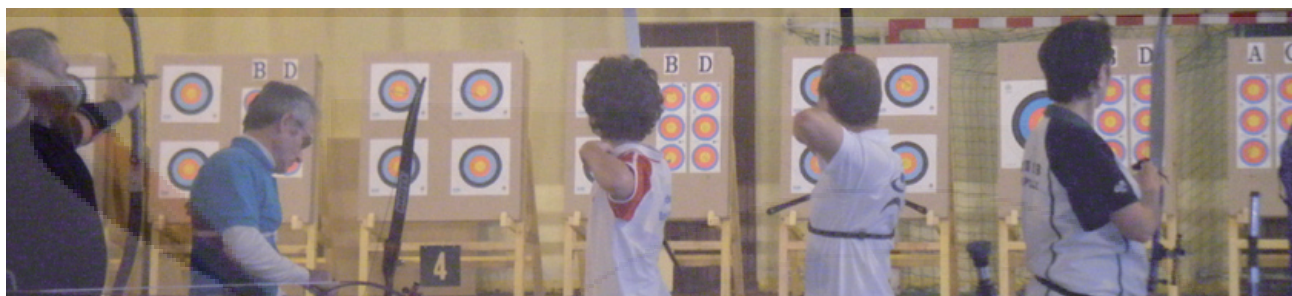
Prochain passage  
Dimanche 18 mars 2012

## ADRESSES UTILES

• mail :	<a href="mailto:contact@archers-bcs.com">contact@archers-bcs.com</a>
• newsletter :	<a href="mailto:alain.resche@neuf.fr">alain.resche@neuf.fr</a>
• Club :	<a href="http://www.archers-bcs.com">www.archers-bcs.com</a>
• FFTA :	<a href="http://www.fft.fr">www.fft.fr</a>
• Département :	<a href="http://www.tiralarc92.com">http://www.tiralarc92.com</a>
• Région :	<a href="http://tiralarcidf.com">http://tiralarcidf.com</a>

## Lecture et matériel

• Site intéressant :	<a href="http://www.letiralarc.fr/">http://www.letiralarc.fr/</a>
• Livres :	Les Fondamentaux du Tir à l'arc Méthode pour la performance
• Forum :	<a href="http://integralsport.com/">http://integralsport.com/</a>
• Archerie :	Top archerie à Argenteuil Gold Archerie à Suresnes France Archerie Pte de Vincennes



## Les photos du concours d'Antony



Un team père fils retoutable.....



## EN CONCLUSION

La saison des concours en Salle se termine.  
 Cette année, le nombre des compétiteurs s'est considérablement étoffé, et même si les résultats ne sont pas au rendez-vous pour tous....  
 Merci à eux d'avoir si bien représenté le Club.





## Le mot du Président

Bonjour,

Le département des Hauts de Seine comprend 22 clubs de Tir à l'Arc. Certains de ces clubs sont prestigieux, ils ont envoyé des archers aux JO, au championnats du monde, d'europe,...

Notre club est un club que je classerai de «moyen» en effectif, «bon» en formation et jusqu'à vendredi dernier «très moyen en résultats». Certains éléments, importants ont changé : nous sommes toujours dans la moyenne des effectifs, toujours égaux à nous-mêmes dans la formation et nous sommes devenus «très bons» dans les résultats. Si nous avions eu un archer qui se soit bien classé lors du championnat départemental salle du week end dernier, on aurait pu dire «un» archer s'est bien classé.

Mais là, il s'agit de QUATRE archers qui ont rafflé les meilleures places :

**Owen** se classe Premier  
**Jonathan** se classe Second  
**Eric** se classe Premier  
**Xavier** se classe Second

Le club est fier d'avoir des archers d'aussi bon niveau.  
En mon nom et au nom du club, je vous dis BRAVO !

Surtout, continuez !

## Les photos du Championnat départemental jeunes de Chatillon



Benjamin : Owen 1er  
Cadet : Jonathan 2ème

## Les photos du Championnat départemental des moins jeunes de Chaville



Vétéran : Eric 1er  
Super Vétéran : Xavier 2ème

## EN CONCLUSION

**Bravo aux archers, ils peuvent être contents d'eux.  
La troisième photo semble témoigner du plaisir qu'ils ont eu à participer à ce Championnat.  
Merci à eux d'avoir si bien représenté le Club.**



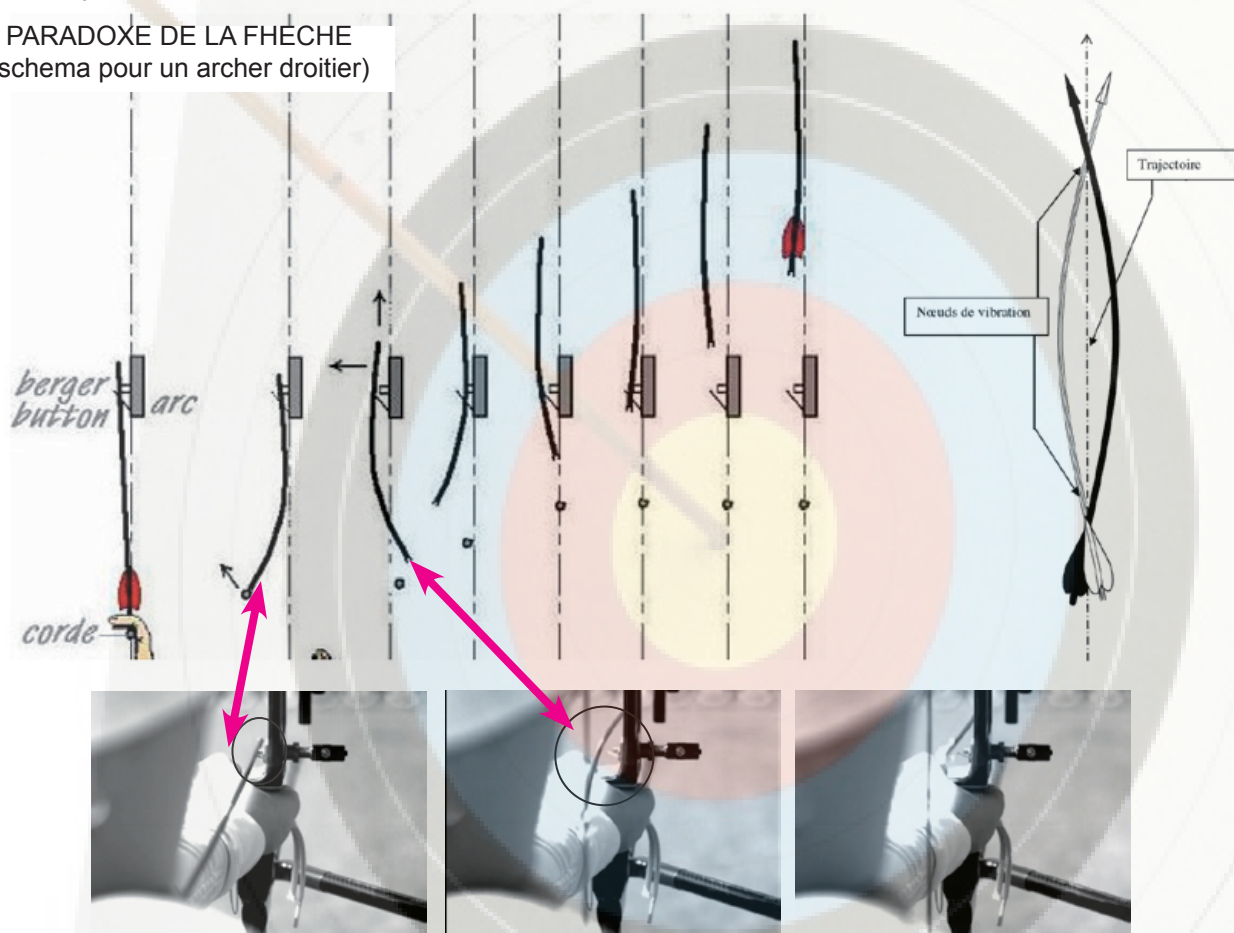
## CE QU'IL FAUT SAVOIR:

### *SUR LE PARADOXE*

Le **Paradoxe** désigne une idée ou une proposition à première vue surprenante ou choquante, c'est-à-dire allant contre le sens commun. *Par exemple je connais des archers qui tirent sans mettre en application les fondamentaux du tir à l'arc et pourtant il font du «Jaune».* Non ce n'est pas du paradoxe de certains archers dont je veux vous parler mais de celui de la flèche.

Dès que les doigts de l'archer laissent partir la corde, la flèche ploie sous l'effet de la violente poussée reçue sur son encoche. Cet effet s'appelle le flambage. La flèche se redresse ensuite pour continuer d'osciller sur elle-même sans dévier de sa trajectoire initiale, c'est cela le paradoxe de la flèche. Ce mouvement n'est pas aléatoire, mais très déterministe et reproductible.

PARADOXE DE LA FLECHE  
(schema pour un archer droitier)



Pour compenser ce phénomène un dispositif est installé sur la poignée de votre arc le Berger Button (Le nom d'origine est « *Cushion Plunger* », que l'on pourrait traduire par « piston amortisseur ». C'est Vic Berger qui a décrit une méthode de réglage du dit amortisseur par tir à distances croissantes, et le nom est resté sous forme de « *Berger Button* » que l'on désigne par Berger en toute simplicité en Français). On intervient aussi sur ce phénomène par le choix de ses flèches et des éléments qui la constituent. Tout d'abord sur le tube en choisissant la rigidité qui convient à votre puissance d'arc et à votre allonge. Elle est donnée par son « *Spine* ». (Ce nombre est souvent indiqué sur le tube : un tube ACC 3-28 500 par exemple a un Spine de 500). Mais aussi par le choix des plumes qui permettent à la flèche de se redresser plus ou moins vite. Le réglage du berger et le choix des plumes feront l'objet de fiches spécifiques.

## EN CONCLUSION

Que ce soit pour le réglage de votre berger, chose très délicate, ou encore pour l'achat de vos flèches, demandez des conseils à vos entraîneurs ils sont là pour cela.

<http://www.youtube.com/watch?v=SuHW8InB5tk&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=CO102jz8sFM&feature=related>



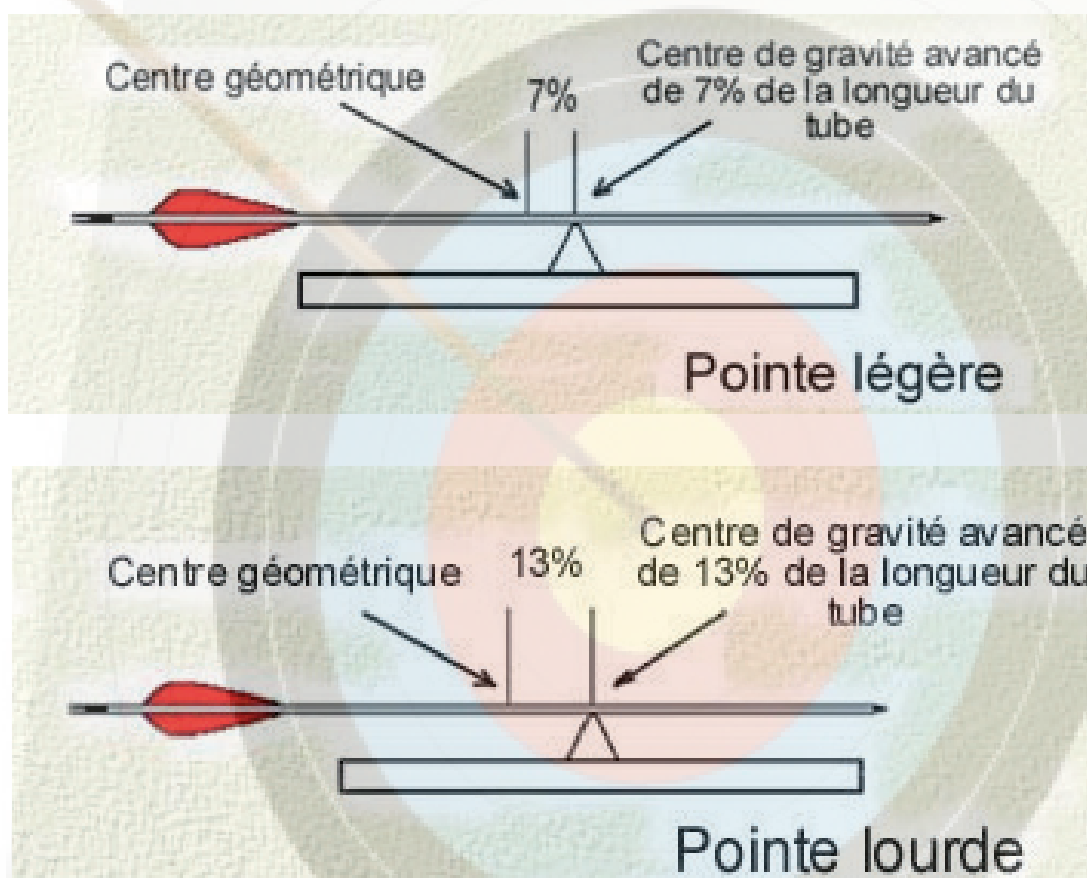
## CE QU'IL FAUT SAVOIR:

### *SUR LE FOC (FRONT OF CENTER)*

L'équilibre, une notion importante qui vous est souvent rappelée lors des cours, que ce soit pour votre position ou vos placements, elle est aussi importante pour votre matériel et en particulier pour les flèches.

L'équilibrage, ou FOC (Front Of Center) est la distance entre le centre de gravité réelle de votre flèche et son centre géométrique qui se situe théoriquement au milieu de la longueur totale de la flèche (encoche et pointe comprises), ce chiffre étant multiplié par 100 pour obtenir un pourcentage.

**Le poids côté pointe doit être plus lourd que celui côté empennage pour décaler le centre de gravité vers l'avant ce qui permet à la flèche d'epouser parfaitement sa trajectoire.**



Le FOC dépend donc de la nature de votre tube, (bois, aluminium, carbone), de sa longueur, de son diamètre, mais aussi du choix des plumes, des encoches et des pointes. Le fabricant Easton donne des FOC recommandés suivant la nature de ses tubes. Pour les flèches en aluminium il doit être de 7 à 9%, pour les flèches de chasse et 3D dont les fûts sont en bois il doit être 10 à 15%, pour les flèches type A/C/C il doit être de 9 à 11% et enfin pour les flèches de type A/C/E il doit être de 11 à 16%. Le FOC peut être modifié en ajoutant du poids à la pointe, ou en déplaçant l'ensemble de votre empenage à l'arrière de votre fût. Si la valeur est inférieure à celle recommandée, il faudra augmenter le poids de la pointe, dans le cas inverse, il faudra diminuer celui-ci. Plus la pointe est lourde, plus le FOC sera élevé.

## EN CONCLUSION

Le FOC doit donc vous permettre de contrôler l'équilibrage vos flèches, pour que celles-ci aient un vol régulier.

**Si vous comptez assembler vos flèches vous même,  
demandez des conseils à vos entraîneurs ils sont là pour cela.**