



## Calendrier

### • Passages de flèches courtes

**Dimanche 13 Avril**

### • Séances annulées

**Samedi 12 avril**

*pour cause de Tennis de Table*

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

TAPEZ

<http://www.archersbcs.fr/>

FRANCK  
JEAN JACQUES  
GILLES

Lundi 20h30-21h30	Compétiteurs	Alain-Gérard
Lundi 21h30-22h30	Tir-Libre	
Mardi 19h00-20h30	Débutants	Xavier
Mardi 20h30-22h30	Tir-Libre	
Vendredi 20h00-21h30	2eme et 3eme Année	Gilles
Vendredi 21h30-22h30	Tir-Libre	
Samedi 16h30-18h00	Débutants	Alain
Samedi 18h30-19h00	Tir-Libre	
Dimanche 09h00-10h30	Tir-Libre	
Dimanche 10h30-12h00	Débutants	Gérard

## Le mot du secrétaire

### Vie du Club

Beaucoup d'événements depuis la dernière Newsletter et beaucoup à venir aussi.

Deux passages de flèches courtes ont eu lieu, dont les résultats sont repris ci-contre. Et cette fois-ci aussi il y a eu un «trente» au cours du passage.

Dans la rubrique «Concours» de beaux résultats en Championnat Départemental Adultes arcs classiques et arcs à poulies à Ville d'Avray, puisque nous avons un Champion Départemental en catégorie Super Vétéran (Xavier) et un Vice-champion en catégorie Vétéran (Eric).

Quelques archers ont participé à deux concours Spécial Débutants, à Asnières et Bagneux. Certains ont été sur les deux pas de tir et ont ainsi pu mesurer leurs progrès d'un concours à l'autre. Pour d'autres ça a été moins flagrant...

Au concours d'Asnières, qui est un premier contact avec la compétition, les Archers de Bois-Colombes n'ont pas été au premier plan, mais sans pour autant démeriter, les résultats se situant dans la moyenne. En revanche, à Bagneux Lauriane a décroché la médaille d'or dans la catégorie cadette arc classique, et Margot la médaille d'argent dans la même catégorie. Il faut aussi souligner la belle quatrième place obtenue par Constance dans la très difficile catégorie Senior Arc Classique.

#### Pour l'avenir :

La Fête du Club se déroulera le samedi 14 juin, sur le nouveau terrain extérieur. A l'occasion de cette fête un challenge interne est organisé, suivi d'un tir ludique et d'un BBQ. Retenez cette date, c'est la fête des Archers, du Club et du Tir à l'Arc.

La semaine suivante se déroulera la fête du Sport de Bois-Colombes à laquelle le Club participe. Un stand sera installé samedi 21 juin dans le Parc des Bruyères pour proposer un essai de tir à l'arc. Nous aurons besoin de bras pour organiser tout ça.

D'ici là, la prochaine échéance est le dimanche 13 avril pour un passage de flèches.

#### Rappel :

il n'y a pas cours le samedi 12 avril

Pendant les vacances, les cours seront assurés dimanche 13, lundi 14 et mardi 15 avril.

Aucun cours ne sera assuré du vendredi 18 au dimanche 27 avril.

#### Revisitons les tirs ludiques :

Au cours de l'année, nous organisons des tirs dont le principal objectif est de se réunir pour un tir convivial et ludique. C'est le cas du tir de Noël (préalablement Tir au Sapin), du Tir du Challenge du Club (dont le thème change tous les ans), et surtout le traditionnel Tir à la Gallette en janvier. D'autres clubs ou compagnies proposent des tirs dans le même esprit (Tir au Maroilles, Tir au boudin, etc.).

Nous réfléchissons à mettre sur pied un autre tir qui serait organisé tous les ans, à date ou, du moins, à période fixe. N'hésitez pas à nous faire part de vos idées, tant pour la date que pour son déroulement. L'unique contrainte est de fournir des idées à partir du thème de ce tir : comme Bois-Colombes n'a pas de spécialité culinaire, on ne peut se référer qu'à des produits facilement reconnaissables et transgénérationnels. C'est pourquoi le prochain événement s'appellera : le Tir au Flan.

Merci de réfléchir aussi à la forme des cibles qui seront utilisées. Vos réponses devront nous parvenir juste après le 1er avril.

### Passage de flèches courtes



#### Ils ont réussi la flèche blanche (10 m)

Coralie.	157 points
Marco.	157 points
Christine.	155 points
Bilal.	154 points
Antonin.	149 points
Pierre.	143 points



#### Elles ont réussi la flèche noire (15 m)

Catherine.	147 points
Sophie.	141 points



#### Ils ont réussi la flèche bleue (20 m)

Marc Antoine.	145 points
Cyril R.	141 points



#### Elle a réussi la flèche rouge (25 m)

##### sans viseur

Corinne D.	143 points
------------	------------

## ADRESSES UTILES

- mail du président : [philippe.tri@live.fr](mailto:philippe.tri@live.fr)
- mail du trésorier : [alain.resche@bbox.fr](mailto:alain.resche@bbox.fr)
- newsletter : <http://www.archersbcs.fr/>
- Club : <http://www.fft.fr>
- FFTA : <http://www.fft.fr>
- Département : <http://www.tiralarc92.com>
- Région : <http://tiralarcidf.com>

## Lecture et matériel

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



## CE QU'IL FAUT SAVOIR:

### *SUR LE BAND*

LE BAND est la distance entre le creux de la poignée et la corde. Il dépend du type d'arc, des branches et de la corde que vous utilisez. Le band d'arc fixe avec précision la distance dont la flèche a besoin pour sortir avec le meilleur rendement et vous permet de grouper vos flèches en cible avec le plus de précision.

Voici des valeurs approximatives de band en fonction de la hauteur de l'arc :

- Arc de 70 pouces : 8,50 à 9,75 pouces / 22,5 à 25 cm
- Arc de 68 pouces : 8,25 à 9,50 pouces / 21 à 24 cm
- Arc de 66 pouces : 8,00 à 9,25 pouces / 20,5 à 23,5 cm
- Arc de 64 pouces : 7,75 à 9,00 pouces / 19,5 à 22 cm

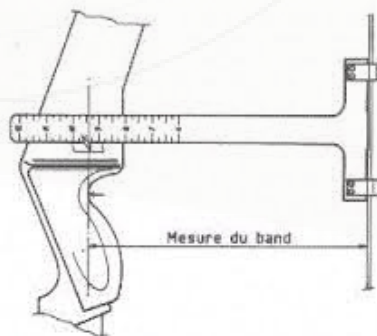
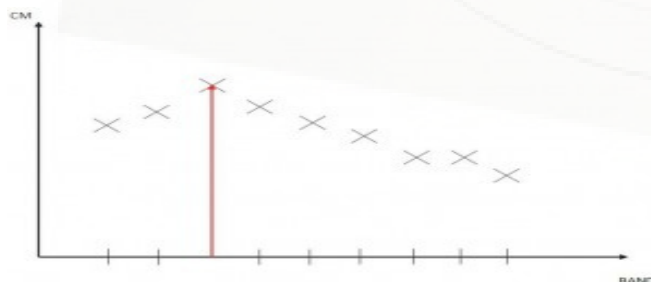
Le meilleur band est celui qui occasionne le moins de vibrations sur l'arc. On peut le régler au son que fait l'arc à la libération. Si le bruit est fort (claquements), il y a de fortes chances pour qu'il faille l'ajuster. On commence à le régler en mettant le band au minimum, puis on l'agrandit. Le bon band est atteint quand cela ne claque plus.

### **Pour affiner le réglage de votre band**

Tirez d'abord quelques volées de 3 flèches avec le band d'arc suggéré par le constructeur, puis rajoutez 3 à 4 tours à la corde (sens contraire des aiguilles d'une montre pour les gauchers) et retirez une série de 3 flèches, recommencez jusqu'à atteindre une libération de corde ayant un bruit doux sans vibrations de l'arc.

### **Pour une bonne efficacité du band**

Il vous faudra encore tirer quelques volées de 3 flèches pour déterminer plus finement l'efficacité votre band. Pour cela il vous suffira d'observer la hauteur des groupements de vos flèches. Le meilleur réglage correspondra au band qui permettra d'obtenir le groupement le plus haut (flèche rouge sur le graphique ci joint).



### **EN CONCLUSION**

Le réglage du band, contribue à la fois à optimiser la restitution de l'énergie des branches, mais aussi à optimiser le groupement de vos flèches. Il est important de le contrôler avant chaque tir ou compétition.

Si vous voulez des informations plus précises sur le réglage du band,  
allez sur internet à l'adresse suivante :

<http://www.integralsport.com/viewtopic.php?t=11874>





## Photographies du championnat départemental jeunes du 26 janvier



## Photographies de nos champions départementaux

ERIC 2<sup>ème</sup> VETERAN



BERTRAND 3<sup>ème</sup> VETERAN (SANS VISEUR)



XAVIER  
CHAMPION DEPARTEMENTAL  
SUPER VETERAN



« Personne ne croit que c'est possible, eh bien si ! Cela s'appelle un Robin, c'est spectaculaire, mais il y a une flèche complètement détruite. »

BRAVO  
Corinne

## Photographies de dernière minute

### Conclusion

La saison «salle» se termine. Votre club depuis trois ans organise le concours départemental jeunes et adultes sans viseur. Bertrand y a particulièrement brillé en finissant 3<sup>ème</sup>, il a continué son parcours au régional en finissant 8<sup>ème</sup>. Merci aussi à Eric second au département et 28<sup>ème</sup> au régional et enfin un grand bravo à Xavier champion départemental et 6<sup>ème</sup> au régional.