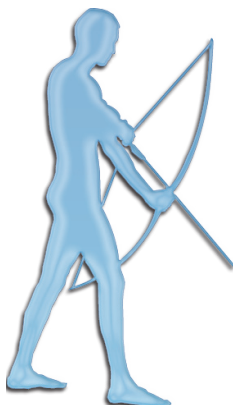


# CALENDRIER

- Vacances scolaires : les cours sont maintenus sauf le 1er et 2 nov : gymnase fermé (férié)
- Lundi 3 novembre : le cours commence à 20h
- Mardi 4 novembre 19h Passage de flèches courtes (blanche à jaune)
- 15-16 novembre : concours Rueil
- 22-23 novembre : Concours Chatillon (archers compétiteurs pensez à vous inscrire auprès d'Alain)
- 29-30 novembre 2008 : concours de Bois-Colombes (les cours ne seront pas assurés, mais vous pouvez venir encourager les archers présents)
- Dimanche 7 décembre 14h Passage de flèches courtes (blanche à jaune)



Rédaction : C. Deslandres



Un dimanche matin au gymnase



## sécurité la corde

**E**n bandant votre arc, portez une attention particulière à la poupée du bas, car il arrive que le protège-poupée (le truc en plastique noir) pince la corde. Une fois que l'arc est bandé, vérifiez que la corde est bien placée dans la petite rainure prévue pour cela sur la branche.



Il est nécessaire de noter votre présence sur la feuille prévue à cet effet, à chaque séance : pour des raisons de sécurité, pour établir des statistiques de fréquentation, pour nous permettre d'adapter le nombre d'initiateurs présents... Merci d'y penser !



## astuces le carquois

**C**haque archer a ses préférences en matière d'organisation du carquois. Le fait d'avoir au moins deux tubes permet de mettre à part la quatrième flèche, ou bien isoler une flèche défectueuse. Il peut être utile d'avoir avec soi un stylo pour compter les points, et un instrument pour retirer les flèches trop profondément enfoncées. Vous améliorerez le confort et le silence en glissant au fond des tubes un petit morceau de mousse, de tissu ou de liège qui amortira les chocs des flèches.



## matériel

### acheter un arc

**Q**uand et comment s'équiper ? Voici quelques éléments de réponse qui pourront vous aider dans votre décision. Le choix d'un arc dépend de votre morphologie, mais aussi de votre projet et de votre budget.

**L'arc d'initiation** peut être suffisant pour la première saison, et il n'est pas indispensable d'avoir un équipement personnel ; certains archers obtiennent sans problème la flèche jaune avec un des arcs du club. Toutefois, vous préférez peut-être avoir votre propre matériel : dans ce cas, pour un investissement immédiat, orientez-vous vers un arc d'initiation basique, par exemple un arc en bois : il ne vous servira que quelques mois, mais vous en trouverez à partir de 70-80 euros environ. Ce premier arc vous accompagnera le temps d'acquies la posture et l'allonge nécessaires pour envisager l'achat d'un arc plus élaboré (voir plus loin). Si possible, évitez les grandes surfaces de sport genre Decathlon, et allez dans une archerie, par exemple Gold Archerie à Suresnes

ou bien Top Archerie à Argenteuil ou encore France Archerie Porte de Vincennes.

Deux éléments essentiels pour bien choisir votre arc d'initiation : la dimension exprimée en pouces (par exemple 66 pouces pour un enfant, 68 pouces pour une personne de taille moyenne et 70 pouces pour un adulte de haute stature) et la puissance exprimées en livres. Ne soyez pas trop ambitieux : cet arc d'initiation est un équipement provisoire, inutile de vous briser le dos avec des branches trop puissantes qui vous feraient prendre une mauvaise position ; mieux vaut une puissance un peu trop faible par rapport à votre morphologie, que l'inverse. A titre d'exemple : vous devez pouvoir tenir l'arc armé, sans faiblir ni trembler, au moins trente secondes.

Les arcs vous seront proposés en kit d'initiation, mais vous possédez déjà un carquois, des flèches, une dragonne, un protège-bras et une palette, alors ce n'est pas vraiment nécessaire ? d'autant plus que vous pouvez continuer à emprunter un stabilisateur au club. En revanche vous devrez

... Suite page 2

## 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.fft.fr](http://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/>

## matériel suite

vous procurer un viseur, et de quoi transporter votre matériel (valise, sac à dos...)

Une fois que vous aurez tiré un certain volume de flèches, vous aurez une position et un entraînement musculaire qui vous permettra de choisir un **arc de compétition**. Cela coïncide souvent avec la période des fêtes de fin d'année... et nous avons constaté que le père Noël est souvent généreux avec les archers !!! Soyez attentifs au choix de la poignée, car vous pourrez la conserver longtemps. Vous devez la trouver confortable, agréable, bien adaptée à votre main. Et jolie, aussi. Si, si, c'est votre arc à vous : j'ai tendance à conseiller que cet arc doit vous plaire, selon moi c'est vraiment important de se faire plaisir et de tirer avec un matériel qu'on apprécie.

Pour choisir la dimension en pouces : pas de mystère, référez-vous à votre taille et suivez les recommandations du personnel de l'archerie. Pour la puissance des branches : prenez en compte le fait que ce matériel est beaucoup plus lourd que l'arc d'initiation, or il vous faudra le tenir à bout de bras... même recommandation : ne forcez pas trop sur la puissance des branches ? Si vous choisissez des branches de puissance un peu trop fortes pour vous : vous risquez de prendre une position de «défense», de mal placer les épaules ou les bras, et de vous faire mal au dos... des branches trop faibles ne sont pas idéales non plus car vous risquez de perdre de la précision en reculant à 20 ou 30 mètres...

Il est probable que vous devriez changer les branches dans quelques mois ou quelques années, au fur et à mesure de votre progression. Sachez toutefois qu'il est possible de moduler légèrement la puissance des branches en effectuant certains réglages : vous pourrez donc gagner une ou deux livres par la suite avec les mêmes branches, quand vous aurez développé votre technique et votre musculature, ou bien diminuer un peu la puissance en cas d'entraînement moins fréquent ou bien de difficultés à tirer la puissance habituelle.

Les arcs sont souvent vendus en «kit», c'est-à-dire que le prix comporte aussi les accessoires (repose-flèche, berger button, viseur, clicker, stabilisateur, repose-arc et sac ou valise). Comptez environ 200-250 euros pour un kit correct, 350-450 euros pour un bon kit, environ 700 euros pour un excellent kit. Au-delà : y'a pas de limite !

Bien entendu, vous pouvez acquérir cette année un kit de qualité moyenne, ensuite le compléter peu à peu avec un viseur plus perfectionné ou bien des branches de meilleure qualité.

Il est recommandé d'acheter en même temps les flèches adaptées : type, diamètre, rigidité, spine\*... Attention votre allonge va se modifier avec le temps et le nombre de flèches tirées... c'est pourquoi il n'est pas recommandé de s'équiper trop tôt de matériel onéreux... vous pourrez vous faire plaisir en achetant de très bonnes flèches un peu plus tard, ce n'est pas le plus urgent.

Une **flèche d'initiation** se vend complète (tube, pointe, plumes, encoche). N'oubliez pas qu'il vous faut avoir avec vous au moins quatre flèches en bon état. Quand vous achèterez des **flèches haut de gamme ou moyenne gamme**, vous devrez choisir séparément chacun des éléments qui composent la flèche, faire couper les tubes à votre allonge, et assembler le tout (ou bien les faire assembler en archerie). On achète en général au moins six flèches, ou davantage par multiple de trois. Pensez à prendre quelques encoches et plumes d'avance, au cas où...

Avant de sortir votre chéquier : n'hésitez pas à comparer les prix et bien faire préciser ce qui est compris ou non dans le kit. Et si la formule du kit ne vous convient pas (par exemple si vous avez déjà une mallette ou autres accessoires), eh bien ne prenez que branches + poignée + corde et le strict minimum en matière d'équipement (viseur, repose-flèche, berger). Eh oui, les vendeurs en archerie sont des personnes compétentes, mais avant tout ce sont des commerçants. Vous pouvez aussi regarder ce que vous pourrez trouver en matériel d'occasion : on ne sait jamais ? sur internet, ou parfois en archerie, les bonnes affaires peuvent être intéressantes, à condition de trouver le matériel qui vous convient bien en terme de dimension et de puissance.

Précision importante : je ne mentionne ici que les arcs classiques «recurve»... mais certains archers préfèrent (après l'initiation qui se pratique toujours en arc classique), passer à l'arc à poulies (compound) ou à l'arc droit (barebow, longbow)... d'où l'intérêt de ne pas se décider trop à la hâte !

En résumé : il n'y a pas de règle bien précise pour bien s'équiper, c'est à chacun de voir en fonction de ses souhaits et de ses possibilités financières...

*\* Si un des membres du club mieux qualifié que moi désire indiquer quelques recommandations quant au choix des flèches : cette newsletter lui est ouverte ! moi j'avoue que ces subtilités m'échappent.*