



## CALENDRIER

- du 20 décembre au 4 janvier : Fermeture du gymnase pour vacances scolaires
- Reprise des cours lundi 5
- Samedi 10 janvier : pas de cours (tennis de table)
- Dimanche 11 janvier 14h Passage de flèches courtes (blanche à jaune)
- Samedi 17 janvier : tir à la galette, pensez à vous inscrire
- Samedi 24 janvier : pas de cours (tennis de table)
- Dimanche 1er février Passage de flèches courtes (blanche à jaune)



*Bonnes Fêtes,  
rendez-vous en janvier  
pour la bise et les vœux !*



*L'échec est l'épice qui donne sa  
saveur au succès.*



Truman Capote



Rédaction : C. Deslandres

### TIR A LA GALETTE

**T**raditionnel après-midi de rencontre, de défi et de partage, le tir à la galette est l'occasion de réunir l'ensemble des Archers de Bois-Colombes autour de plusieurs galettes des Rois accompagnées de cidre ou jus de fruits. Avant de passer à la dégustation, nous mettons en place un petit concours, adapté à tous âges et tous niveaux, au cours duquel nous constituons des équipes. Les archers constituant l'équipe gagnante repartent chacun avec une galette. Pour cette occasion festive, une tenue blanche ou un T-shirt du club seraient appréciés, ça fait joli sur les photos ! un simple

T-shirt blanc pourra aussi faire l'affaire. Il va de soi que les parents ou conjoints seront bien accueillis, on trouvera bien une part de galette et un verre de cidre pour eux :-)

Comme pour tous les petits concours organisés par le club, nous demandons au participants de s'inscrire à l'avance, et de régler une participation de 2 euros.

Merci d'arriver un peu en avance, de façon à ce que nous puissions démarrer à l'heure.

*samedi 17 janvier de 16h30 à 19h00*



### astuce numéroter ses flèches

**V**ous savez que chacune de vos flèches doit être identifiable et qu'il est nécessaire de marquer vos initiales, de préférence sur le tube avec un marqueur à encre métallique ou bien un stylo correcteur blanc. Mais savez-vous que vous pouvez aussi numéroter vos flèches ? cela vous donnera des indications utiles.

**Exemple :** vous possédez six flèches, vous les marquez de 1 à 6 avec le repère de votre choix, ensuite vous vous débrouillez pour les tirer toujours dans le même ordre, et vous notez le résultat en cible. Enfin, par la suite, grâce à vos notes, vous tirerez vous-mêmes les enseignements de vos observations. Si par exemple la première flèche que vous tirez va systématiquement très à gauche, la suivante très en bas... ou bien que vous groupez bien toutes les flèches sauf la dernière, ou autre observation de ce genre : alors il vous faudra vous questionner sur la régularité de votre séquence de tir, et tâcher de comprendre ce qui se passe quand vous tirez cette flèche-là en particulier. Cela paraît très compliqué, mais il suffit d'un peu d'organisation et de patience. En page suivante, vous trouverez un modèle de fiche pour compter les points tout en notant la position des impacts des flèches.



### matériel le Berger

**S**ur le côté des arcs classiques, près du repose-flèche, on peut adapter un bouton Berger (du nom de son inventeur) qui sert à atténuer le phénomène du paradoxe de la flèche.

Vous trouverez des images très parlantes en indiquant «Beiter» dans votre moteur de recherche : plusieurs vidéos prises de face montrent la déformation de la flèche au moment de la libération de la corde ; l'énergie accumulée dans les branches de l'arc se transfère à la flèche, qui reçoit une telle poussée qu'elle se tord. Le vol de la flèche n'est pas rectiligne, surtout au début de la trajectoire.

Le Berger bouton sert à écarter la flèche de la fenêtre d'arc, puis à amortir la torsion de la flèche lors du départ. Son réglage est subtil... il faut intervenir sur la position du bouton (le rentrer, le sortir) mais aussi sur la souplesse du petit ressort, à adapter en fonction de la rigidité de la flèche etc. Een ce qui me concerne j'ai renoncé, mais plusieurs archers dans notre club peuvent vous renseigner !

Voyez aussi :

<http://asfas-tiralarc.fr/materiel.htm>

### 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/>



NOM .....

N° licence .....

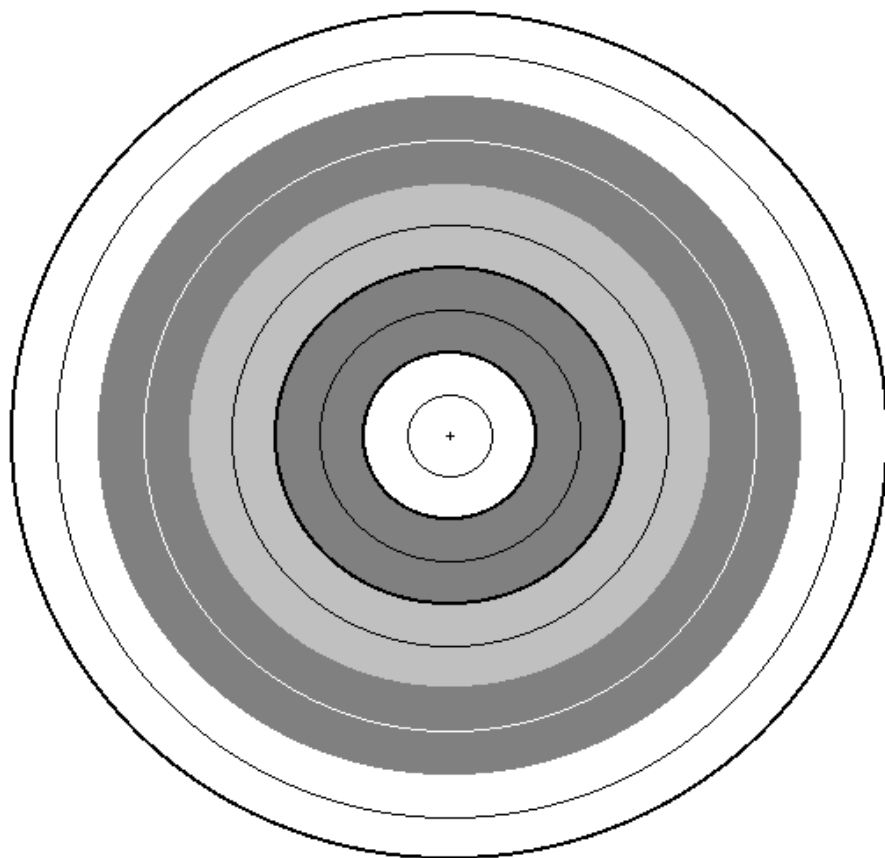
Catégorie .....

Prénom .....

Club .....

Cible .....

N°	Points par flèche			Total 3 flèches	Total cumulé
	1	2	3		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Total distance					
10			9		



N°	Points par flèche			Total 3 flèches	Total cumulé
	1	2	3		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Total distance					
10			9		

