



## Calendrier

- Samedi 14 novembre : pas de cours (escrime)
- Samedi 28 novembre : pas de cours (tennis de table)
- dimanche 29 novembre de 14h à 17h séance spéciale : tir et jeux
- Dimanche 6 décembre de 14h à 18h passages de flèches courtes
- Gymnase fermé pendant les vacances de Noël
- Janvier (date à déterminer) tir à la galette
- 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



Veillez à avoir toujours avec vous : 6 flèches identiques en bon état, de quoi noter (stylo et si possible carnet) et vos petits accessoires (dragonne, palette...) Merci !

Nous vous proposons une séance spéciale le dimanche 28 novembre après-midi : un miniconcours convivial qui rassemble tous les archers qui le souhaitent, des débutants aux confirmés.

Veillez vous inscrire au plus tard le 24 novembre.



## Tenue de club

Le tir à l'arc est un sport : il est logique de le pratiquer en vêtements de sport, avec une tenue adaptée. Un pantalon qui vous permette de bouger, des chaussures de sport et une tenue « près du corps » pour le haut. L'hiver, ou pour ceux qui craignent le choc de la corde : portez des manches longues pas trop épaisses ni larges.

Vous pouvez acheter le T-shirt du club : tailles enfants ou adultes, prix coûtant 5 euros. Vous pouvez aussi pratiquer avec un simple T-shirt ou polo blanc. Ce n'est nullement obligatoire, mais c'est plus agréable pour tous.

Les compétiteurs portent la tenue du club : pantalon blanc et polo blanc à manches rouges. Le polo est vendu 13 euros.

## Calendrier

Une compétition d'escrime occupera le gymnase le samedi 14 novembre. En observant le planning prévu pour Jean-Jaurès : à l'heure actuelle nous n'avons pas connaissance d'autres indisponibilités avant le mois de mars. Nous espérons donc que les cours du samedi auront lieu normalement durant

les mois de décembre, janvier et février, et vous tiendrons informés. A partir du mois d'avril le problème ne se pose plus... puisque nous quittons le gymnase pour le terrain rue Gramme, que nous sommes seuls à utiliser !

## Flèches courtes

Félicitations aux archers du dimanche 8 novembre :

*Ont obtenu la flèche blanche :*

Jean-Michel Borie, Thierry Bourbonneux, Didier Corbet, Daniel Dessaux, Anne Diderot, André Giampreti, Maxime Goncalves, Simon Nyssen, Kê-Vinh Sagot.

*Ont obtenu la flèche blanche + la flèche noire :*

Guillaume Balluet, Tayeb Kebaili.



## Flèches longues

Les archers confirmés (au-delà de la flèche jaune) peuvent tenter les flèches longues : il s'agit d'obtenir au moins 310 points sur 360 possibles. Le tir s'effectue en six volées de six flèches, sur un blason de 122 cm, à une distance de 30 mètres pour la flèche de bronze, 50 m pour l'argent et 70 m pour l'or.

Bravo à Marc Lenain qui a obtenu la flèche de bronze samedi 24 octobre.

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



*Dimanche 25 octobre 2009 : conserver ses appuis en toutes circonstances... même si...*



*...si on vous place une pomme sur la tête...*



*... si on vous bande les yeux...*



*...si vous devez tirer assis...*



*...si on place un objet en mouvement qui fait osciller le central ...*



*...si vous devez bloquer un ballon...*



*... si on supprime un des deux appuis...*



*...si la planche à tendance à basculer...*