



Calendrier

- Passage de flèches à 14h00

dimanche 09 janvier 2011

- Pas de cours

Dimanche 23 janvier 2011

Dimanche 30 janvier 2011

Dimanche 03 avril 2011



Sébastien a remis à jour le site du club: nouvelle présentation, nouvelles rubriques et des formulaires très pratiques simples à utiliser, pour s'inscrire aux concours et Challenges.

www.archers-bcs.com

lundi	Compétiteurs	Gérard + Alain	20h30-22h30
mardi	Débutants	Xavier	19h00-20h30
	Confirmés		20h30-22h30
vendredi	Intermédiaires + Confirmés	Sébastien + Marc	20h00-21h30 21h30-22h30
	Intermédiaires	Alain	16h30-17h45
samedi	Débutants	+ Marc	17h30-19h00
	Confirmés	tir libre	09h00-10h30
dimanche	Débutants	Gérard	10h30-12h00

Le mot du secrétaire

VACANCES DE NOËL



Les cours de débutants ne seront pas assurés pendant les vacances de Noël. Les plages horaires habituelles de la première semaine, du 18/12 au 24/12, seront destinées à l'entraînement des compétiteurs et aux archers confirmés.

Ils ont réussi la flèche blanche (10m)

Antoine L.	: 153 points
Julien B.	: 149 points
Ambroise C.	: 141 points
Anaëlle T.	: 140 points

Le gymnase sera fermé du 24 /12/2010 au 2/01/2011



Ils ont réussi la flèche noire (15m)

PASSAGE DE FLECHES

Encore une bonne participation ce dimanche 5 décembre pour le dernier passage de flèches de l'année 2010. Dix flèches ont été obtenues au cours de cet après-midi.

Laurent F.	: 149 points
Octave R.	: 149 points
Matthieu P.	: 147 points
Olivier T-D.	: 144 points

la flèche noire en catégorie arc sans viseur

Alain R.	: 140 points
----------	--------------

Bravo à tous, et rendez-vous le 9 janvier pour la prochaine récolte !



Il a réussi la flèche bleue (20m)

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

ADRESSES UTILES

• mail :	contact@archers-bcs.com
• newsletter :	alain.resche@neuf.fr
• Club :	www.archers-bcs.com
• FFTA :	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



Pensez à vos Postures
Pensez à vos Placements
Pensez à votre Mouvement
Mais aussi à régler votre arc
et
à suivre
votre flèche en cible



Tirez comme on vous l'a appris

Photographies du Passage de Flèches du 5 décembre 2010

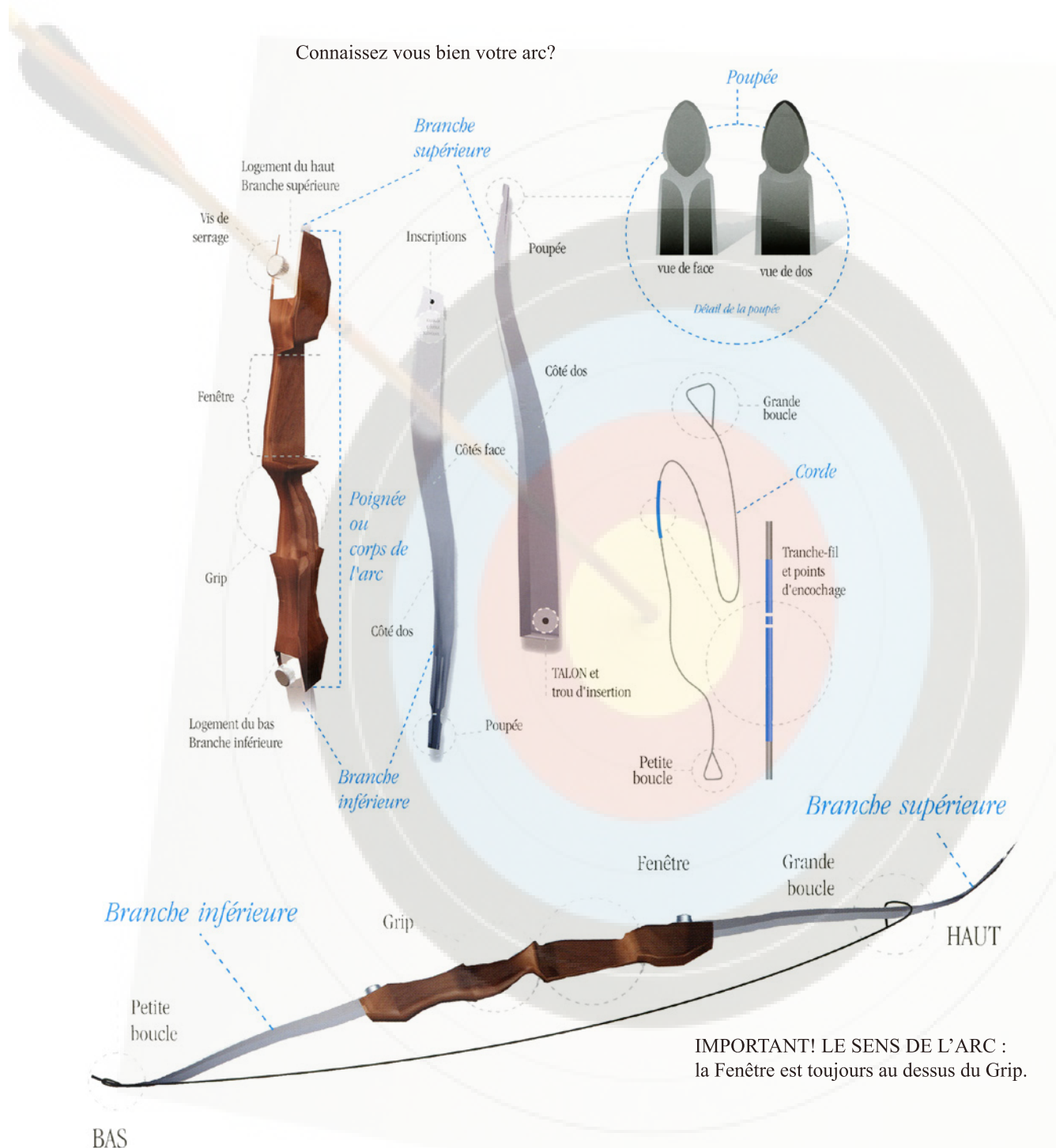


.....ET EN PLUS IL FAUT SAVOIR COMPTER



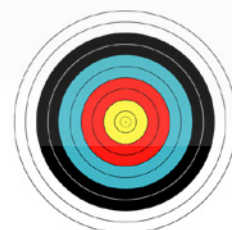
CE QU'IL FAUT SAVOIR:

L'arc d'initiation: les différents éléments qui constituent votre arc d'initiation.



AMI(E)S ARCHERS ET ARCHERES JE VOUS SALUE ET A BIENTÔT SUR LE PAS DE TIR

RAPPEL: Pensez que ce n'est pas parce que l'arc avec lequel vous vous entraînez appartient au club, que vous ne devez pas en prendre soin.





CE QU'IL FAUT SAVOIR:

Le repose flèche.

pour réparer son repose flèche plastique sur son arc d'initiation tout(e) seul(e).



Tout d'abord, qu'est ce qu'un repose flèche?

C'est un petit accessoire en plastique ou en métal, fixé sur la fenêtre de l'arc et sur lequel la flèche est posée après avoir été encochée.

Ce dont vous avez besoin



- un repose flèche neuf (gaucher ou droitier selon le cas)
- un adhésif type double face c'est à dire collant au recto et au verso
- un cutter
- un chiffon
- un peu d'acétone
- un feutre ou crayon

Tout ce matériel est disponible dans le placard du gymnase Jean Jaurès (demander à un entraîneur ou à un archer confirmé).



Repérons l'emplacement du repose flèche . Tracer son contour à l'aide du crayon.



Puis retirons le délicatement avec un cutter.



Versez un peu d'acétone (ou autre diluant similaire) sur un chiffon puis nettoyer l'endroit de de toute trace de colle de l'ancien repose fleche.



Prenez l'adhésif recto verso type double face. Décollez la protection du recto de l'adhésif et collez le sur le repose flèche.



Décollez le verso de l'adhésif et appliquez le repose flèche sur la fenêtre de l'arc en respectant la marque que vous avez fait avant le decollage du repose flèche usagé.

Voilà c'est fini!!!.....Facile, non?

Bonne réparation!!



Les entraîneurs et les archers confirmés restent à votre disposition pour vous guider.

AMI(E)S ARCHERS ET ARCHERES JE VOUS SALUE ET A
BIENTÔT SUR LE PAS DE TIR

RAPPEL: Prenez toujours soin de vos affaires.

