

CALENDRIER

- Samedi 24 novembre : pas de cours (tennis de table)
- Dimanche 25 novembre : le cours est maintenu (handball annulé)
- Samedi 1er décembre : concours Bois-Colombes
- Dimanche 2 décembre : concours Bois-Colombes
- Dimanche 9 décembre : passage de flèches
- Dimanche 16 décembre : pas de cours (judo)
- Du 22-12 au 06-01 : vacances scolaires
- Mardi 9 janvier : passage de flèches à 19h



- Rédaction : C. Deslandres
- La Newsletter des Archers de Bois-Colombes cherche un nom... faites part de vos suggestions !

PASSAGE DE FLÈCHES

Les archers qui le souhaitent peuvent passer des épreuves-tests, qui valident les étapes de la progression.

Il s'agit de réaliser un score au moins égal à 140 points, en six volées de trois flèches, à des distances variant de 10 à 30 mètres. Nous organisons environ un passage de flèches par mois.

Résultats du 21 octobre :

Yves-Marie Bonnet, Mickaël Ouvrard et Martin Salles ont obtenu leur flèche blanche (10 mètres).
Bravo à Eric Enjalbal, qui a réussi la flèche rouge (25 mètres).
Félicitations à Olivier Guiffard, qui repart avec en poche une flèche blanche + une flèche noire !

Résultats du 13 novembre :

Owen Janer passe sa plume blanche,
Marc Girard, Charles-Edouard Luyt et Nicolas Millier réussissent leur flèche blanche,
Eric Enjalbal décroche la flèche jaune (30 mètres)
Benjamin Chauvin obtient la flèche blanche à l'arc sans viseur.

Prochain passage de flèches le dimanche 9 décembre

CONCOURS

Certains d'entre nous participent à des concours ; en ce moment - d'octobre à mars - c'est la saison de tir en salle : deux séries de 10 volées de 3 flèches, à une distance de 18 mètres ; tir sur blason de 40 cm pour les arcs classiques, et sur trisplot pour les arcs à poulies.

Résultats d'octobre :

Très belle seconde place pour Alain Resche, et quatrième place pour Marie-Dominique Chauseney au concours de Maisons Lafitte.

Résultats de novembre :

Rueil-Malmaison : Eric Enjalbal réussit un score de 489 points pour sa première participation à un concours.

Calendrier et résultats des concours sur le site www.fft.fr

ACTUALITÉ

Le Club de Bois-Colombes organise son concours en salle le premier week-end de décembre : nous aurons le plaisir de recevoir des dizaines d'autres archers, venus de toute la région.

Vous serez les bienvenus, en tant que compétiteurs, spectateurs, ou bien en tant qu'aides ! mais les séances d'initiation au tir ne pourront pas être assurées.

Nous sommes actuellement 80 inscrits pour la saison 2007-2008.

le terme technique

La dragonne

Une dragonne est un petit lacet qui se place entre vos doigts et la poignée de l'arc, et qui permet de retenir l'arc au moment de la décoche. Ainsi, vos doigts ne sont pas crispés sur la poignée, l'arc peut vibrer sans être retenu par votre main, et la flèche part sans que son vol soit perturbé.

Il existe des dragonnes de poignet ou bien des dragonnes de doigt, vous trouverez différents modèles dans les archeries ou bien les grandes surfaces dédiées au sport. Vous pouvez aussi récupérer un vieux lacet et la fabriquer vous-mêmes !

l'astuce

éviter la corde

La corde vous blesse peut-être l'avant-bras : normalement, vous allez bientôt trouver le bon mouvement pour armer l'arc tout en effaçant l'épaule et en rentrant le coude ; il suffit d'une légère rotation.

Si ce « bon mouvement » tarde à venir et que vous accumulez les bleus : pensez à porter des manches longues (pas trop flottantes ! au tir à l'arc les vêtements doivent être portés près du corps) ; éventuellement un protège-bras double peut être efficace.



ADRESSES UTILES

- Le site du club : www.archersbcs.com : dates, informations, horaires...
- mail : sebastien.janer@archersbcs.com
- FFTA : www.fft.fr
- pour vos achats : TopArcherie : 163 bd Jean Allemane à Argenteuil
Gold Archerie : 4 av Gustave Stresemann à Suresnes
Décathlon rayon archerie : les Chanteraines à Gennevilliers, demandez Laurent

LECTURES - FORUMS

- Magazine : Tir à l'Arc Magazine : abonnement sur http://www.fft.fr/Presse/Revue_abonnement.html
- Livres : Vous trouverez en archerie ou sur internet de nombreuses publications
- Forum : <http://www.integralsport.com/>
<http://www.webarcherie.com/forum/index.php>
- Exercices : <http://fondamentaux.tir.arc.site.voila.fr/>