



Calendrier

- Passage de flèches à 14h00

dimanche 06 février 2011

- Pas de cours

Samedi 15 janvier 2011
Dimanche 23 janvier 2011
Dimanche 30 janvier 2011
Samedi 05 février 2011
Samedi 19 mars 2011
Dimanche 03 avril 2011
Samedi 30 avril 2011
Samedi 07 mai 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

TIR A LA GALETTE

Le dimanche 23 janvier, à 13h45, aura lieu le traditionnel TIR A LA GALETTE, sous forme d'une compétition ludique par équipe, qui se termine par une dégustation de galette pour tous les participants.

Inscription préalable obligatoire, sur liste, au gymnase et sur le site. Participation de 2 € pour chaque convive (archer et accompagnateur(s)).

PASSAGE DE FLECHES

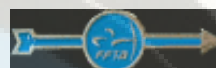
Beaucoup d'archers encore ce dimanche 9 janvier pour le premier passage de flèches de l'année 2011. Vingt archers au premier départ et dix sept au second, ont obtenus en tout onze flèches, toutes distances confondues.

Bravo à tous, et rendez-vous le 06 février pour la prochaine récolte !



Ils ont réussi la flèche blanche (10m)

Jonathan J. : 158 points
Ambre G. : 149 points
William S. : 147 points
(et l'auteur du seul «30» de l'après-midi)



Il ont réussi la flèche bleue (20m)

Laurent F. : 144 points
Simon M. : 140 points



Il ont réussi la flèche rouge (25m)

Bertrand T. : 149 points
Adrien D. : 143 points
Didier C. : 142 points



Il a réussi la flèche jaune (30m)

Bertrand T. : 148 points

ADRESSES UTILES

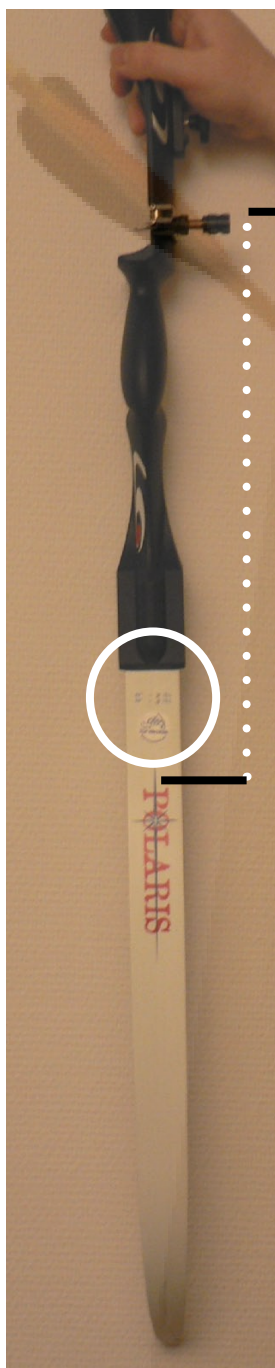
- mail : contact@archers-bcs.com
- newsletter : alain.resche@neuf.fr
- Club : www.archers-bcs.com
- FFTA : www.fft.fr
- Département : <http://www.tiralarc92.com>
- Région : <http://tiralarcidf.com>

Lecture et matériel

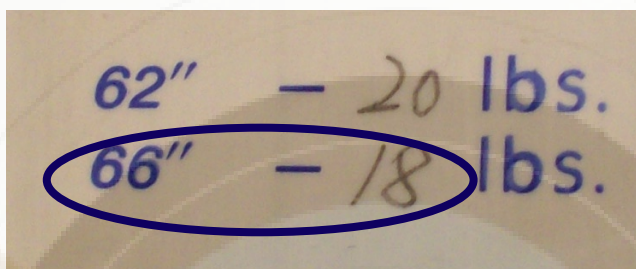
- Site intéressant : <http://www.letiralarc.fr/>
- Livres : Les Fondamentaux du Tir à l'arc
Méthode pour la performance
- Forum : <http://integralsport.com/>
- Archerie : Top archerie à Argenteuil
Gold Archerie à Suresnes
France Archerie Pte de Vincennes



CE QU'IL FAUT SAVOIR:



En haut de la branche inférieure des arcs, sous la poignée, il y a une indication chiffrée. Elle est formulée comme ceci : 66" – 18 lbs @ 28. Ou (encore pire !) : 66" 18# @ 28. Pas vraiment clair, mais il s'agit seulement d'une convention pour informer sur les caractéristiques techniques de l'arc.



@ 28"

Ici l'arc mesure **66** pouces (") de haut (de poutée à poutée).
Le pouce est une mesure anglaise qui équivaut à 2,54 cm.
Donc 66" = 168 cm environ.

La puissance de l'arc est indiquée par le chiffre **18**,
et elle est mesurée en livre (lbs ou #) : 1 lbs = 454g
donc 18# = 8172g, soit un peu plus de 8kg.

Le dernier chiffre, **28**, est aussi exprimé en pouces.
Il indique à quelle allonge est mesurée cette puissance.
L'allonge correspond approximativement
à la distance qui sépare votre main en place sous le menton de celle
qui tient votre arc.

Ce qui veut dire qu'avec cet arc, on tire 8kg
avec trois doigts à chaque flèche envoyée
quand on a une allonge de 28" soit 71 cm environ.

EN CONCLUSION

Un **arc trop** fort vous amènera à faire beaucoup plus d'erreurs, votre technique se dégradera, ainsi que votre confiance.

Un arc **de puissance adaptée** à vos capacités physiques sera plus facile à dominer et vous permettra d'améliorer votre technique.

Le choix de la puissance est un facteur essentiel dans l'achat d'un arc.
Ne surestimez pas votre niveau et votre force.



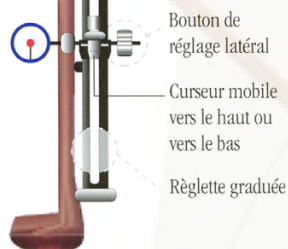
CE QU'IL FAUT SAVOIR:

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

Savez-vous bien utiliser votre viseur?

Description du viseur :

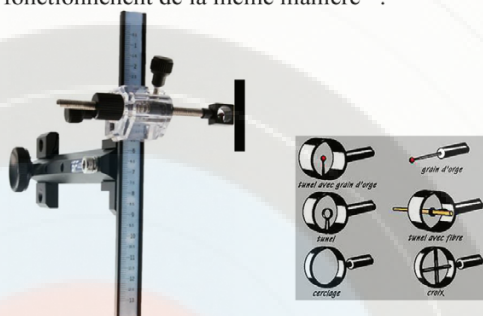
Vue de face



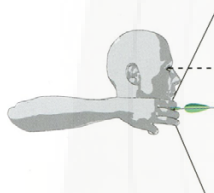
Vue de profil



Il existe plusieurs types de viseurs mais tous fonctionnent de la même manière :



Ce que je dois voir :



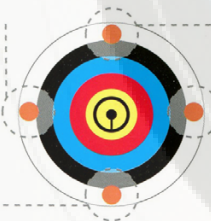
Comment je règle mon viseur ?

Impact à gauche

Déplacer l'oeilleton
← vers la gauche

Impact en bas

↓ Déplacer le curseur
du viseur vers le bas



Impact en haut

Déplacer le curseur
du viseur vers le haut ↑

Impact à droite

→ Déplacer l'oeilleton
vers la droite

IMPORTANT:

Je règle mon viseur dans le sens de l'impact en conservant l'arc en direction de la cible. C'est valable pour les gauchers et les droitiers.

Quand je vois qu'après un ou deux volées mes flèches sont groupées mais trop à droite, gauche ou encore trop hautes ou trop basses, et que je suis sûr de mon geste, je décide de régler mon viseur.

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: 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.

